

Академия социальных технологий (АСТ)

---

«МЕМЭТО МОРИ  
В СОВРЕМЕННЫХ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ  
ПОДХОДАХ»

Материалы конференции  
25-26 апреля 2023 г.

ИОИ  
Москва  
2023

УДК 615.851

ББК 53.57

М49

**«МЕМОТО МОРИ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПОДХОДАХ»** — М. Институт Общегуманитарных Исследований. 2023. — 420 стр.

*Под ред. Баскакова В.*

В настоящем сборнике представлены тексты выступлений представителей самых известных современных психотерапевтических направлений и их обсуждение на конференции **«Memento Mori в современных психотерапевтических подходах»**, состоявшейся под эгидой Академии социальных технологий (АСТ) 25-26 апреля 2023 года. Цель настоящей on-line конференции – силами участников – обсудить и восстановить своеобразную справедливость в недостаточности обращения с темой смертности/мортальности в современных психотерапевтических подходах. Эта тема в них активно избегается, в обсуждениях – практически не затрагивается прежде всего по причине тех сильных чувств, которые поднимаются у авторов/лекторов/слушателей, и с которыми (чувствами) у них нет адекватных этим чувствам способов обхождения.

Участникам конференции в ходе обсуждения – а потом и читателям настоящего сборника – должна открыться «другая сторона Луны». Выделение этой «затемненной» составляющей любой психотерапевтической системы может обогатить новыми знаниями о данной системе, обеспечить их цельность и целостность.

ISBN 978-5-88230-494-1

В данном сборнике собраны тексты выступлений на конференции «**Memento Mori в современных психотерапевтических подходах**» представителей самых известных современных психотерапевтических направлений и их обсуждение. Цель настоящей on-line конференции – силами участников – обсудить и восстановить своеобразную справедливость в недостаточности обращения с темой смертности/мортальности в современных психотерапевтических подходах. Эта тема в них активно избегается, практически не затрагивается в обсуждениях – прежде всего по причине тех сильных чувств, которые поднимаются у авторов/лекторов/слушателей, и с которыми (чувствами) – у людей нет адекватных этим чувствам способов обхождения.

Не только наличие дуальности/полярности (вдох-выдох, день-ночь, лето-зима...), но и их постоянная чередуемость/сменяемость – позволяет всему существующему быть, развиваться и жить! Попробуйте прямо сейчас жить только вдохами! Без ВЫДОХОВ, где выдох в китайской инь-янской парадигме рассматривается как процесс умирания. Уж как не нам, психологам, психотерапевтам, консультантам, знать об этом?! Разве к нам не обращаются клиенты со страхом смерти, гореванием по поводу утрат и потерь, с нарушениями сна, сексуальными проблемами?!

Но в этом и парадокс. Насколько мало этому уделяется внимания в существующих психотерапевтических подходах!

Участникам конференции в ходе обсуждения, а потом и читателям настоящего сборника должна открыться «другая сторона Луны». Выделение этой «затемненной» составляющей любой психотерапевтической системы может обогатить новыми знаниями о данной системе, обеспечить их цельность и целостность.

Редакционная правка материалов – минимальна, процесс дискуссии – живой, что для конференции с таким названием и содержанием актуально.

*В. Ю. Баскаков, организатор конференции*



# СОДЕРЖАНИЕ

## 25 апреля 2023 г.

<b>Открытие конференции</b> .....	<b>8</b>
<b>Королева Н.</b> Смерть как развитие или неудачная попытка похоронить одну, очень живучую, идею.....	15
<b>Калитеевская Е.</b> Путь к свободе лежит через потери – или перевёрнутый мир.....	30
<b>Березкина-Орлова В.</b> Как помочь нашим родным, друзьям и клиентам справиться с утратой и потерей близких.....	50
<b>Авсеенко Н.</b> Вдох – это жизнь, выдох – это смерть, пауза между ними – это разговор с Богом.....	66
<b>Семенова О.</b> Смерть и ее символы в разных психотерапевтических подходах.....	86
<b>Шигорин В.</b> Тайцзицюань и даосские практики достижения Бессмертия.....	114
<b>Папуш М.</b> Мы пришли сюда учиться.....	130
<b>Леонтьев Д.</b> Смерть и какое-то время.....	141
<b>Васильева И.</b> Живите своей жизнью, иначе умрете не своей смертью.....	157
<b>Обсуждение докладов</b> .....	<b>172</b>

## 26 апреля 2023 г.

<b>Баскаков В.</b> «Все, все, что гибелью грозит».....	172
<b>Минченков А.</b> «Река времен» и «Лики смерти». Тема смерти в русской поэзии 19-20 века.....	205

<b>Садокова А.</b> Есть ли жизнь до смерти.....	229
<b>Мазур Е.</b> Шок и трепет: околосмертное состояние и работа с травмой.....	255
<b>Баскакова М.</b> Целостность: потеря и возвращение.....	273
<b>Чудинов Р.</b> Смерть как часть индивидуации.....	294
<b>Гурина А.</b> Отношение к смерти как лакмусовая бумажка отношений.....	315
<b>Белокурова М.</b> Практики в околосмертных переживаниях.....	333
<b>Гордеев М.</b> Жизнелюбие и экзистенциальность эриксоновского гипноза.....	354
<b>Семенов В.</b> Культурно-историческая социодрама по Memento Mori в современных психотерапевтических подходах.....	374
<b>Обсуждение докладов. Закрытие конференции</b> .....	403

25 апреля 2023 г.  
1-й день конференции

**Владимир Баскаков = ВБ:**

Добрый день, рад всех приветствовать. Слова благодарности и выступающим, и участникам, и организаторам данной он-лайн конференции, отдельно – Евгении Пятаковой и Любове Репиной из Академии социальных технологий (АСТ). Спасибо, что вы откликнулись на это моё предложение попробовать сдвинуть с места очень сложную проблему и страшно интересную тему – я специально подчёркиваю это слово «страшно». Эта тема связана, по моему мнению, с недостаточным обращением внимания на тему смерти в современных психотерапевтических подходах.

Но вначале я даю слово доктору психологических наук, академику Академии РАО, почётному эксперту Академии социальных технологий Александру Григорьевичу Асмолову. Александр Григорьевич, вам слово.





**Александр Григорьевич Асмолов** – советский и российский психолог, педагог, публицист. Доктор психологических наук, академик РАО, заведующий кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, профессор-исследователь НИУ ВШЭ, директор Школы антропологии будущего Института общественных наук Российской академии народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ, заслуженный профессор Московского университета, вице-президент Российского психологического общества, заслуженный работник высшей школы РФ, лауреат премии Правительства РФ в области образования,

**Александр Асмолов = АА:** Огромное спасибо, Владимир. Существует в жизни закон неслучайных случайностей. Как-то открыв разные переписки, я вдруг неожиданно увидел программу такой-то конференции, которая сегодня начинается, и начинается здесь и теперь. И я подумал, сколько же нужно смелости и, не побоюсь этого слова, наглости, чтобы пойти по тем тропам, по которым шли семиотики, философы, культурологи, о которых много писали Лотман, Арьес и многие другие замечательные исследователи – прикоснуться к теме смерти. Конференция называется исторической латинской формулой. Но когда я эту формулу слышу, то хочется сказать, что, по сути дела, помнить о смерти необходимо, и я бы сказал, что смысл нашей конференции, осо-

бенно в ситуации экзистенциального кризиса, происходящего в мире и вокруг, может быть передан словами «помни о жизни». И на самом деле мы сегодня говорим о жизни, о перспективах и истории. Один из моих коллег, Иосиф Зислин, который детально анализировал проблематику смерти в контексте дискурсов и антропологической психиатрии и семиотики, посвятил детальный анализ подходов к смерти в разных пониманиях и анализируя смерть Радищева. Я же задумался сегодня... даже утром... говоря вместе с ним о ряде моментов, и услышал замечательный вопрос: как мы можем научиться передать свою боль? Как её передавать? Как её транслировать? Как совместить с собой планы выражения и планы содержания, как сказал бы Соссюр, в коммуникациях с другими людьми? Как сделать так, чтобы мы, работая со смертью, означивали её? И идея Выготского о значении, о сигнификации как своего рода прирученной форме смерти, могла бы звучать как одна из уникальных практик работы со смертью. Говорить можно много, говорить можно бездонно. Сами названия многих выступлений на конференции дают очень мощный для меня импульс и ещё раз убеждают, что прав был Мераб Константинович Мамардашвили, когда говорил, что экзистенциальные проблемы в узком кафтане рациональности, идеала рациональности не разрешишь. Взгляните, друзья, даже на названия своих выступлений – метафора вас обнимала и целовала, когда вы искали попытку выразить смыслы. И моя любимая формула:

Не примирить мне двух послов:  
Слова без смысла, смысл без слов.

– говорила о том, что мы будем пытаться найти ответы на многие вопросы. Я не хочу быть занудой, начиная подобную конференцию. Напоминаю всем, что зануда – это человек, у которого если спрашивают «как дела?», действительно начинает рассказывать, как у него дела. Я всё-таки не удержусь и занудства слегка добавлю. Я ещё и ещё раз, когда нырял к вам на конференцию, глядел на эту книгу «Человек перед лицом смерти», написанную в шко-

ле ментальности Арьеса. Совсем недавно в Центре антропологии Проппа вышла книга «Ритуалы бедствия». Блестящая книга о том, как работать со смертью. И наконец... я уже упоминал... книгу Иосифа Зислина, которая называется «Очерки антропологической психиатрии». Бездонность подходов к этому велика. Чего боюсь – говорить о смерти, упрощая эту проблему, невероятно серьёзный риск каждого из нас, кто занимается. Иными словами, мы между Сциллой и Харибдой: либо испугаться и сказать «мы упростим, мы примитивизируем, мы не поймём», либо самим начать разговор и ,чётко понимая, что идём по минному полю, всё равно двигаться по минному полю. Друзья, я когда-то был под гипнозом слов одного мастера-диагностика жизни по имени Самуил Яковлевич Маршак, и сегодня, предворяя нашу конференцию, хочу вспомнить его слова:

Всё умирает на земле и море,  
Но человек суровой осуждён:  
Он должен знать о смертном приговоре,  
Подписанном, когда он был рождён.  
Но, сознавая жизни быстротечность,  
Он так живёт – наперекор всему, –  
Как будто жить рассчитывает вечность  
И этот мир принадлежит ему.

И от родного для многих здесь присутствующих факультета психологии Московского университета, – я рад, что он продолжает свою жизнь в таких уникальных конференциях. И от юного Института психоанализа, который родился не так давно в Москве, от всех своих коллег – кланяюсь их дерзости, наглости, удаче, и уверен, что наша конференция вас всех оставит в ситуации феномена Зейгарник – в ситуации преданного действия, а значит, она будет иметь сегодня старт, но не будет иметь завершения.

Удачи всем.

**ВБ:** Спасибо огромное. Если позволите – ещё пару слов. Когда я приглашал всех желающих принять участие в этой конференции, естественно, речь не шла о том, что тема смерти вообще не затрагивалась в современных психотерапевтических подходах. Если рассматривать хронологию, наверно, стоит начинать с психоанализа, причём не с классического фрейдовского, а с того, что внесла в 1910 году Сабина Шпильрейн, внося вот эту дополнительную категорию «мортидо», а в дальнейшем уже и «деструдо». А дальше вспоминаем про экзистенциальную психотерапию и психологию, и, можно сказать, что шутливым кредо этого подхода является следующая – тоже вам известная – формула, что вообще-то человек живёт дважды, и второй раз он начинает жить только после того, когда он осознаёт, что первую жизнь он ещё и не жил. Опять же, конечно же, мы помним о трансперсональной психологии, особенно в связи с околосмертным опытом. Мы помним логотерапию Виктора Франкла и то, что основные ее идеи пришли к нему на этапе его жизни, когда он находился в лагере смерти. Представляете, этап жизни в лагере смерти. И вообще, говоря об этой дуальности, сразу приходит на ум, например, русские сказки, и не только русские, где, вспомним, умерших и убитых оживляют не только живой, но и мёртвой водой – вот наличие как раз этой полярности и дуальности. И вообще, если, опять же, братья за, если хотите, способ доказательства того, что в современных подходах всё-таки недостаточно обращается внимания на фактор смертности и смерти, – то для этого можно проделать простейший контент-анализ базовых текстов основных психотерапевтических направлений (т. н. «кирпичей» – по меткому выражению Георгия Петровича Щедровицкого). т. е. взять базовые тексты основных подходов, взять калькулятор, взять ручку, взять листок бумаги и посчитать, сколько в этих «кирпичах» содержится упоминания слова «смерть».

Кстати, с этой проблемой (проблемой недостаточности обращения к теме смерти и смертности), с этим запросом я лично много раз обращался к психотерапевтическому сообществу. Приведу только один пример: 2002 год, город Вена, Всемирный

психотерапевтический конгресс. 2400 участников, 400 с лишним докладов, воркшопов, мастер-классов, и только в двух из них в названии звучало слово «смерть». Поэтому, когда мне дали слово, естественно, я обратил на это внимание, я сказал: что, коллеги, у вас тоже нет смерти?! И к вам не обращаются клиенты со страхом смерти, с горем по поводу утрат? И т. д. Если брать символические виды смерти, то вы помните – это и невозможность расслабиться, и разные сложности со сном, и сексуальные проблемы, и т. д. Я об этом рассказываю для того, чтоб сейчас показать вам очень интересный символ этого конгресса, который до сих пор вместе с этим конгрессом дошёл до символа Всемирного совета по психотерапии: вот это WCP – World Council for Psychotherapy. Обратите внимание на рисунок (Рис. 1).



*Рис. 1*

Здесь видно и понятно, откуда художник начал рисовать этот символ: он взял кисть, обмакнул в краску, и вот смотрите, видно, где много краски – это начало жизни, там много энергии, много сил, много жизни; потом, смотрите, он ведёт кистью этот круг, а дальше, – кончается краска. Это – старость. И вот если бы он этот свой кончик рисунка замкнул на начало, тогда бы это был символ бессмертия – «у кольца нет конца» (почему, кстати, брачующиеся обмениваются не треугольниками, не квадратами и не шестиугольниками, а кольцами – залог вечности!). Но видите, что сделал художник. Он не завершил круг. Это – Смерть! И весь тот конгресс, и даже до сих пор Всемирный совет по психотерапии существует под своеобразным девизом смерти.

О чём бы я еще мечтал? О том, чтобы, например, в той же возрастной психологии ввести целый раздел, и даже не надо придумывать для него название. Это название уже существует, но,

к сожалению, – в медицине. Это название – «танатогенез». А в медицине под «танатогенезом» понимают всего лишь стадии активного умирания: агония, потом клиническая смерть и физиологическая смерть<sup>1</sup>. А почему это не стадии осознания нашей конечности, начиная с детства, и т. д.? Мы постоянно живём в этом контакте.

Спасибо!

---

<sup>1</sup> Энциклопедический словарь медицинских терминов. – М.: Советская энциклопедия. – 1982—1984 гг.

# СМЕРТЬ КАК РАЗВИТИЕ, ИЛИ НЕУДАЧНАЯ ПОПЫТКА ПОХОРОНИТЬ ОДНУ ОЧЕНЬ ЖИВУЧУЮ ИДЕЮ

*Королёва Н.*



**Наталья Королёва** – преподаватель метода Фельденкрайза. Опыт занятий методом Фельденкрайза: с 1995 г. Опыт преподавания метода: с 1999 г. Образование высшее (биофизика) 1982 г. Участник международной программы по Бодинамике (2009 – 2016 г.). Участник международной программы по методу Фельденкрайза с Элизабет Блюм (с 2016 г.). Автор проектов: «Анатомия движения», он-лайн проекта «Бернштейновские чтения» и завершеногo исследовательского проекта по использованию метода Фельденкрайза в телесно-ориентированной психотерапии в парадигме Бодинамики Л. Марчер

тельского проекта по использованию метода Фельденкрайза в телесно-ориентированной психотерапии в парадигме Бодинамики Л. Марчер

**Владимир Баскаков=ВБ:** Я предоставляю слово Наталье Королёвой. Пожалуйста, Наташа.

**Наталья Королева = НК:** Всем добрый день. Для меня, конечно, большой вызов – участвовать в такой конференции, потому что я не работаю с темой смерти в своей практике, но я сегодня хочу поговорить о жизни и смерти идей. Володя меня представил – я

преподаватель метода Фельденкрайза. Я начала заниматься им очень давно, где-то в середине 90-х годов, и я встретила с очень большим сопротивлением этим новым идеям. И сегодня я хочу поговорить как раз об идеях и, как было заявлено в моём анонсе, попробовать похоронить одну очень живучую идею... возможно, вместе с вами. Идеи, как и люди, рождаются, живут и умирают. Считается, что величие ученого определяется тем, насколько он затормозил развитие науки, поскольку смерть старых идей – это процесс, процесс трудный и долгий.

Итак: смерть как возможность развития, или неудачная попытка похоронить одну очень живучую идею.

Почему я считаю попытку неудачной? Потому что я занимаюсь этим уже больше 20-ти лет, а воз и ныне там – что-то потихонечку двигается, но в принципе мало что меняется. И сейчас есть возможность подумать об этом с точки зрения жизни и смерти. Когда начинаешь об этом реально думать, то выясняется, что жизнь и смерть вообще нераздельны, т. е. разделить: вот это жизнь, а вот это смерть, так же, как и дыхание на вдох и выдох – вообще-то очень сложно. И поэтому начать я хочу со стихов:

Смерть вошла и ушла из таверны.

Чёрные кони и тёмные души в ущельях гитары бродят.

Запахли солью и женской кровью соцветия зыби нервной.

А смерть всё выходит и входит, выходит и входит...

А смерть всё уходит – и всё не уйдёт из таверны.

Идеей для моего сегодняшнего доклада стала метафизика, потому что говорить о смерти в научной парадигме, в которой я работаю, у меня возможности нет, и я решила обратиться к метафизике и к описанию 13-го аркана Таро «Смерть». Это описание взято из книги Владимира Шамова «Священная книга Тота»:

«...каждый человек с момента своей эманации уже заключает в своём Атмане всё своё грандиозное будущее совершенство в потенциальном состоянии. Выявить всё это в определённых конкретных формах, отразиться в них и тем познать себя – вот



назначение его жизни. С другой стороны, очевидно, что для того, чтобы поддержать абстрактность будущих достижений, необходимо наличие некоторого сдерживающего Начала, которое я и буду называть Мировым Началом Косности.

Мировое Начало Косности должно быть того же порядка, как основные законы, утверждающие само бытие человека; этот принцип проистекает из Божественного Мира и является прямым аналогом Великой Матери...»

Вот это Мировое Начало Косности... То сопротивление, с которым я встретила в начале своего пути, оно, оказывается, объективно. т. е. то, с чем я встретила, – это объективно существующая вещь. Это то, что сопротивляется нам и одновременно помогает идти дальше и глубже, потому что именно сопротивление, с которым я встретила, вынудило меня копать глубоко и идти далеко.

Теперь о самих идеях, которые мне сегодня хочется продолжать немножко хоронить. Родились они давно, в 17 веке и связаны с именем величайшего искателя Рене Декарта. Рене Декарт был физиком, философом, математиком, достижения его в науке необычайно велики, и именно он положил начало теории рефлексов. Декарт считал, что в теле человека есть пути, трубочки, которые связывают мозг и мышцы и которые под влиянием импульсов животных духов становятся всё более проходимыми в процессе обучения. Мы же знаем, что любое новое движение нам нужно осваивать, его нужно повторять. Повторение – это «промывание» трубочек, делание их всё более проходимыми и прозрачными. Как если бы, например, вода текла через засорившийся шланг, и по мере того, как она протекала, она делала бы этот шланг всё более проходимым для воды.

Эта идея родилась в 17 веке и первым её выразителем стал Рене Декарт. В 20-м веке её блестяще развил и доказал Иван Петрович Павлов. С его теорией об условных и безусловных рефлексах все, конечно, хорошо знакомы. В 1904 году он получил Нобелевскую премию за свои работы. Павлов занимался проблемами пищеварения, но не ограничился этим и распро-

странил свои идеи на всю высшую нервную деятельность. Он считал, что для выработки любого навыка повторение нужно для того, чтобы проторить определённые нервные пути в мозгу – «промыть» трубочки. Его школа представляет мозг как сигнальную систему: первая сигнальная система, вторая сигнальная система, третья сигнальная система. В чём суть? Каждому внешнему сигналу соответствует определенная команда в мозге и определенное действие. Например, если я посмотрела на карандаш или на книгу, в мозг поступает сигнал, в моторной коре находится соответствующая этому сигналу команда, я протягиваю руку и беру карандаш. Когда-то эта команда выработалась в процессе многих повторений и теперь в готовом виде ждет нужного сигнала. Вот такая простая схема. И я думаю, что вы все с ней очень хорошо знакомы. Практически вся современная физическая культура построена на этой идее, которой уже почти 400 лет.

И вот 1935 год. Павлову осталось жить всего год – он уйдёт в 1936 году. В 1935 году молодой учёный Николай Бернштейн публикует свою статью «О проблемах взаимоотношения координации и локализации», в которой он с математической точностью доказывает, что сигнальная схема в управлении движениями работать не может от слова совсем. «Старое привычное представление, принятое и до сих пор сохранившееся у многих физиологов и клиницистов, рисует скелетное звено вполне покорным центральному импульсу и однозначно повинующимся ему. По этому представлению центральный импульс *a* всегда вызывает движение *A*, импульс *b* – движение *B*, из чего далее легко строится представление о двигательной зоне коры как о распределительном пульте с пусковыми кнопками».

Т. е. в мозге есть набор команд, которые мы по жизни набираем, и нужен только спусковой крючок, сигнал, чтобы эта команда привела в действие необходимые мышцы. Бернштейн доказывает, что это в принципе невозможно. Почему? Потому что живая система обладает слишком большим количеством степеней свободы. Многозвенные кинематические цепи, состоящие

из нескольких рычагов, в процессе движения рождают огромное количество реактивных сил, которые невозможно учесть. Плюс бесконечно изменчивая внешняя ситуация. Плюс мышцы, которые в процессе реального времени меняют коэффициенты своей упругости, и это тоже предусмотреть и предугадать никогда невозможно. Таким образом, мозг всё время оказывается в ситуации неопределённости, в ситуации хаоса.

Н. Бернштейн: «Организм не просто реагирует на ситуацию или на выделенный из неё сигнально-значимый элемент, а *сталкивается с ситуацией*, динамически переменной, а поэтому ставящей его перед необходимостью вероятностного прогноза, а затем – *выбора*. Позволяя себе метафору, можно сказать, что организм всё время ведёт игру с окружающей его природой – игру, правила которой не определены, а ходы, “задуманные” противником, неизвестны. Вот эта особенность реально имеющихся отношений – оценка не точнее, чем с известной степенью вероятности и *активный выбор* действия, преодолевающего ситуацию, а не обусловленного её командным сигналом, – именно это существенно отличает живой организм от реактивной машины любой степени точности и сложности».

Подобные взгляды, будь они приняты уже тогда, должны были бы в корне поменять и всю физическую культуру, и все принципы обучения. Но этого не произошло.

Давайте вернёмся к Павлову. Павлов был старым, именитым, заслуженным и признанным авторитетом, Нобелевским лауреатом. Бернштейн находился если не в начале, то близко к началу своего пути в науке. Бернштейн и Павлов встретились, дискутировали, и это ни к чему не привело. Павлов, несмотря на весь свой научный багаж, а может, как раз благодаря ему, не смог понять ценности идей Бернштейна и счел его просто глупым мальчишкой, посягающим на святое. В этом я вижу проявление того самого великого Мирового Начала Косности: есть общепринятая, утопанная, хорошо проверенная в каких-то экспериментах идея и вдруг появляется кто-то, кто говорит: нет, это всё не работает. Что происходит? Новое отвергается.

В чем новизна идей Бернштейна и как он смотрел на выработку двигательного навыка?

Бернштейн: «Заметим, что если бы упражнение или тренировка навыка сводились к *проторению или продалбливанию* чего бы то ни было на основе бесчисленных повторений, то это не могло бы привести ровно ни к чему хорошему, так как именно в начале развития навыка, когда движения неправильны и неловки, затверживать-то и нечего. Это обстоятельство ещё с одной стороны подчёркивает ошибочность “проторительных” концепций. Диалектика развития навыка как раз и состоит в том, что там, где есть *развитие*, там, значит, каждое следующее исполнение лучше предыдущего, т. е. *не повторяет* его; поэтому упражнение есть, в сущности, *повторение без повторения*. Разгадка этого кажущегося парадокса в том, что упражнение представляет собой *не повторение и не проторение движения*, а его построение. Правильно проводимое упражнение повторяет раз за разом *не средство, используемое для решения* данной двигательной задачи, а *процесс решения этой задачи*, от раза к разу изменяя и улучшая средства».

Ещё два десятилетия потребуются Бернштейну, чтобы создать собственную теорию об управлении движениями. Но победы не будет. В начале 50-х годов его лишат всех лабораторий и званий именно за критику идей Павлова. Авторитет Нобелевского лауреата выступит на стороне Мирового Начала Косности.

Сейчас я хочу предложить вам маленький эксперимент, чтобы посмотреть на идеи Павлова и Бернштейна через призму собственного опыта и попробовать выбрать, которая из них окажется вам ближе.

Давайте возьмём какой-нибудь хорошо освоенный и привычный навык, например, сидение на стуле. Вы все сейчас сидите на стульях, и я уверена, что многие из вас сидят давно и много, и возможно, что кто-то из вас пытался найти более удобную позу для сидения, и возможно, что это ни к чему хорошему не привело. И может быть, это произошло потому, что простое повторение одного и того же движения не приводит к его улучшению. Тогда нужно не просто повторять что-то, что вначале действи-

тельно не бывает хорошим, а искать какие-то другие пути, другие решения этой задачи. Если мы потратим 10 минут на то, чтобы попробовать улучшить позу сидения? Готовы пойти на такой эксперимент?

Тогда я вам предлагаю просто сесть. Попробуйте обратить внимание на то, как вы это делаете: где оказываются ваши ноги? Как вы чувствуете опору на таз? Как вы чувствуете поясницу? Что происходит с плечами? И если в процессе вам захочется немного поменять позу – не отказывайте себе в этом. Не обязательно сохранять всё время то, что было в самом начале. Если вам захочется что-то поменять, как-то изменить позу, то вы просто меняете это. И я предлагаю начать с дыхания. Вы просто наблюдаете за дыханием, ничего не форсируя, не делая ничего специально. Для начала подумайте про низ живота и тазовые кости. Можно положить руки на низ живота и тазовые кости – одну руку или обе руки, или просто обратить на них внимание и посмотреть, что происходит внизу живота и двигаются ли тазовые кости во время вдоха и выдоха. Есть ли какие-то движения, связанные с дыханием в самом низу живота. Дыхание вы специально не меняете, не начинаете дышать как-то специально, а просто обращаете внимание на то, что происходит сейчас. Не очень долго – два-три дыхания. Потом переместите внимание, и может быть, руки чуть выше – на область пупа, и посмотрите, что происходит там: двигается ли середина брюшной стенки, есть ли там какое-то движение, как оно отличается от того, что было перед этим. Двинемся чуть-чуть выше – к области солнечного сплетения. Это – самая нижняя часть грудной клетки и самая верхняя часть брюшной стенки. И то же самое: можно положить туда одну руку, либо обе и посмотреть, есть ли там движение, связанное с дыханием, когда вы ничего специально не делаете. Не очень много. И потом ещё чуть-чуть выше – на середину груди. И в конце концов, самая верхняя часть грудной клетки – ключицы, и самая верхняя часть грудины: есть ли движение там, связанное с дыханием, когда вы просто сидите и просто наблюдаете за дыханием. Достаточно. Изменилась ли ваша поза и изменилось ли ваше дыхание? Стало

ли вам на стуле удобнее, неудобнее или всё осталось как было? Ответ может быть любой.

Мы пойдём ещё чуть-чуть дальше и обратим внимание на таз. Каким-то образом вы сидите и каким-то образом обе половинки попы касаются стула. Это значит, что каждая половинка попы с какой-то силой давит на опору, и в ответ опора давит на тазовые кости. Что если сейчас вы попробуете одну половинку попы чуть-чуть приподнять таким образом, чтобы весь вес оказался на другой половинке? При этом вы не сильно перемещаетесь в сторону, т. е. вы остаётесь сидеть, как вы сидели, но небольшим движением весь свой вес смещаете на одну половинку, а потом мягко и плавно возвращаете вес на обе седалищные кости таким образом, чтобы он снова стал равномерным с обеих сторон. Начните с одной половинки и сделайте на одной стороне два-три раза. т. е. если вы выбрали правую половину, то попробуйте ещё разочек: правая половина немножко уходит вверх, вес перемещается на другую половину, потом вы возвращаете вес тазовых костей равномерно на обе стороны. И что происходит с тазом, с позвоночником, с вашей шеей и с головой? Как меняется ощущение в плечах? Поскольку нам не надо продалбливать нервный путь в мозг, мы много повторять не будем.

Теперь подумайте про одноимённое плечо. Допустим, если вы поднимали правую половинку попы, то подумайте про правое плечо; если левую половинку, то про левое плечо. И вот ваше внимание левом плече – попробуйте начать поднимать его таким образом, чтобы акцент был не на внешней части плеча, а вот здесь, внутри [показывает место – примерно основание шеи справа] – как будто вы лопатку поднимаете вдоль позвоночника. Небольшое движение вверх, потом вы мягко, плавно расслабляетесь. И небольшая пауза после этого движения. Что происходит, как меняется опора на седалищных костях? Движение может быть совсем маленьким и почти незаметным: вы чуть-чуть приподняли плечо, потом оно опускается, и какое-то послевкусие – что-то происходит, когда движение заканчивается. И попробуйте обратить на это внимание: что происходит, как меняется ваша поза,

ощущения в теле. И то же самое – нам не нужно очень много повторений. Снова обратите внимание на то, как вы сидите теперь, как вы чувствуете правую и левую сторону.

Давайте вернёмся к противоположной стороне и снова обратим внимание на таз. Теперь другая половина, другой седалищный бугор немножко приподнимается вверх и потом мягко, плавно опускается таким образом, чтобы равномерно распределить давление на обе стороны. Достаточно двух-трёх движений. Обратите внимание, изменилась ли ваша поза? И как теперь вы чувствуете себя на стуле, в кресле? Попробуйте то же самое с другим плечом, т. е. другое плечо немножко приподнимается вверх и опускается. И ваше внимание обращено на то, как вы это делаете, что вы чувствуете, когда плечо немножко поднимается, и потом, когда оно опускается – что происходит с тазом, с позвоночником, какие есть ощущения в шее, плечах. Закончите последнее движение и попробуйте снова оценить своё состояние: как вы сидите, что вы чувствуете, стало ли вам удобнее.

И теперь сделайте пару движений с головой: я предлагаю вам закрыть глаза, повернуть голову направо, туда, куда она поворачивается легко, открыть глаза и посмотреть, где оказалась ваша голова. Потом точно так же вы закрываете глаза, поворачиваете налево голову легко, открываете глаза и смотрите, где ваша голова оказалась. Это некое начало, с чем можно будет сравнить то, что произойдёт позже. Попробуйте теперь с открытыми глазами поворачивать голову направо. Вы поворачиваете голову направо и возвращаете её в центр. Сделайте одно-два движения, и если я вас спрошу, что делают глаза, когда вы поворачиваете голову направо? Скорее всего, глаза идут в ту же сторону, вместе с головой. Если попробовать другое движение: вы точно так же медленно, плавно поворачиваете голову направо, а в это время ваш левый глаз начинает двигаться налево, т. е. голова двигается направо, а левый глаз двигается налево. Не делайте много – пусть движение будет лёгкое, тем более, что мы задействуем глаза, и возможно, вы обратите внимание, что поворот головы становится меньше, потому что левый глаз мешает. Не преодолевайте это сопротивление.

В следующий раз вы поворачиваете голову направо, а ваш правый глаз двигается налево. Нет, голова поворачивается направо, как она поворачивалась, а правый глаз поворачивается налево. Одно-го-двух движений достаточно, чтобы обратить внимание, что это сложное движение и оно гораздо более ограничено по амплитуде. Попробуйте: голова поворачивается направо, и оба глаза поворачиваются налево в это время. Да, глаза устают... Да, можно делать совсем мало. Хорошо. И теперь снова закройте глаза, просто поверните голову направо, откройте глаза и посмотрите, где теперь оказалась ваша голова, и возвращайтесь обратно. Следующее движение будет таким: вы поворачиваете голову направо, и правый глаз тоже идёт направо. И тоже два-три раза попробуйте... т. е. голова направо, и правый глаз направо. И в следующий раз голова направо, и левый глаз тоже поворачивается направо. «И в третий раз старик забросил невод в реку...» – и вы поворачиваете голову направо, и два ваших глаза тоже двигаются мягко, плавно направо. И попробуйте два движения: вы двигаете голову направо, и глаза идут вместе с головой направо, потом вы двигаете голову направо, а глаза идут налево. Один раз вы делаете такое движение, другой раз – другое. Хорошо, достаточно. Снова закройте глаза, поверните голову направо, откройте глаза и посмотрите, где оказалась голова, т. е. изменился ли угол поворота, или, может быть, лёгкость движения добавилась. Потом закройте глаза, поверните голову налево так же легко, и посмотрите, каким стало это движение. Просто остановитесь – что стало с позой, т. е. как теперь вы сидите? И я бы хотела услышать что-нибудь от вас по поводу того, изменился ли поворот головы, изменилась ли поза?

**ВБ:** А у меня вопрос: кому-нибудь удавалось различать глаза на правый и левый?

**НК:** Да, это хороший вопрос. Понятно, что вы не разделяете это, но здесь очень важно, куда направлено внимание. Не важно, куда двигается глаз. Но что стало с вашей позой сидя: стало ли вам



сидеть немножко удобнее? Или неудобнее? Или ничего не изменилось?

**Участник = У:** А можно я скажу?

**НК:** Да.

**У:** По моим внутренним ощущениям на позу это никак не повлияло, но по ощущению, что угол зрения стал чуть-чуть больше.

**НК:** Это был маленький урок по системе Фельденкрайза... т. е. попытка улучшить позу сидения не прямо в лоб, а через то, чтобы почувствовать свою позу, почувствовать, где таз, плечи, как поворачивается голова. И по идее всё это должно потихоньку приводить к улучшению, к изменению позы и к лучшему ощущению себя.

Я хочу вспомнить ещё одного человека, Моше Фельденкрайза, который считал, что процесс обучения бесконечный, и, собственно, таким он и должен быть. И для того, чтобы учиться, нужно всё время думать о том, чтобы иметь выбор, т. е. не повторять одно и то же без конца, а всё время иметь выбор. Фельденкрайз говорил, что вы только тогда действительно становитесь человеком, когда у вас есть выбор и когда одно и то же действие вы можете делать несколькими разными способами. И я хочу, чтобы мы сейчас послушали самого Фельденкрайза, где он как раз об этом говорит [видео]:

«Я вам обещал, что вы станете более независимыми, будете больше принадлежать себе, будете более включёнными и обученными. И появится то, на что вы сможете опираться, чтобы продолжать учиться всю свою жизнь, потому что верите вы мне или нет, но тот, кто останавливается в своём обучении, не учится ничему и оставляет себе только рутинную работу, уже мёртв, даже если ему всего 25 лет».

Вот, собственно, всё, о чём я хотела сказать сегодня.

**ВБ:** Ещё 15 минут. Вопросы?

**НК:** Да, ещё 15 минут, и можно задать вопросы. Что вы выбираете – Павлова или Бернштейна? И появилось ли у вас какое-то любопытство в отношении того, что сделал Бернштейн?

**ВБ:** Наташа, раз никто не спрашивает, можно я тебе задам вопрос? Вот этот последний эксперимент, который мы делали, сидя на стуле – точно я ощутил большее удовольствие от сидения – ушло напряжение из того, что ты называешь «попа». Меня интересует механизм: это не за счёт ли того, что туда направляется внимание? А когда мы начинаем переводить своё внимание – не важно, на живот, на плечи, потом вращение головой и т. д. – т. е. мы как бы оттуда убираем эту активность и за счёт этого происходит как бы большее распределение этой активности, энергии, не побоимся этого слова? Что ты думаешь?

**НК:** Механизм того, что напряжение уходит – я считаю, что он немножко другой. С одной стороны – конечно, внимание важно, но, когда мы наблюдали за дыханием, мы же ничего не делали, мы только наблюдали. И иногда да, достаточно просто внимания и наблюдения, чтобы появлялось какое-то движение или исчезало напряжение. В чём здесь причина? Павлов рассматривал чувствительность как сигналы, которые активируют нужные команды в мозге. Например, я увидела карандаш – я протягиваю руку. Бернштейн, поскольку он был очень хорошим математиком и очень интересовался механикой, он понял, что одного сигнала, чтобы протянуть руку и взять карандаш недостаточно. Когда мы смотрим на хорошо организованную руку, у нас не возникает вопросов о том, как её протянуть. Но для того, чтобы сделать это движение, оказывается, недостаточно однозначных эффекторных импульсов из мозга. Чувствительность, сенсорную информацию он рассматривал как основу управления: чтобы нам управлять движением руки, нам нужна информация. А где мы эту информацию берём? В органах чувств.

**ВБ:** Наташа, а уровни построения движения по Бернштейну – не есть ли это всего лишь за счёт переноса внимания на нечто другое?

**НК:** Нет, нет. Уровней построения несколько, на каждом уровне происходят очень разные процессы. Мы же про напряжение говорили – почему напряжение уходит. Вот один из механизмов: вы сделали маленькое движение, потом пауза... после активации мышц вы делаете паузу, и у мышц есть время, чтобы расслабиться. Этот механизм: небольшое движение – пауза, он очень важен. Если бы я просто делала движения, даже если бы я обращала на них внимание, то у напряжения не было бы времени уходить. Поэтому здесь дело, конечно, не только во внимании, но и в том, что мы после каждого движения делаем паузу и обращаем внимание на то, что происходит. Если вы сейчас ещё разочек попробуете, например, приподнять плечо или половинку попы, и во время паузы посмотреть, как движение заканчивается – может быть, не с первой попытки, но со второй или с третьей вы увидите, что какие-то мышцы расслабляются. Но обычно у нас на это нет времени – у нас же жизнь, у нас бесконечный вдох, если возвращаться к теме жизни и смерти.

**ВБ:** Т. е. идёт как бы перераспределение внутри ансамбля мышц, правильно? Идёт перераспределение напряжения.

**НК:** Да-да – там и перераспределение, и расслабление после паузы, потому что вся наша физическая культура... какой девиз? – «быстрее, выше, сильнее». Никто не говорит о расслаблении, никто не думает о выдохе... Этот процесс такой же важный, как и активация. Жизнь-смерть, вдох-выдох, напряжение-расслабление – мы всё время к этому возвращаемся.

**ВБ:** Наташа, есть ещё вопрос в чате: можно ли ещё что-то узнать о косности именно как о чём-то объективном? Можно ли привести какие-либо примеры?

**НК:** Косность... Я привела пример Павлова, но если мы посмотрим на всю историю науки, то вся история науки – это взаимодействие с Мировым Началом Косности. *Вся история науки.* Она необычайно драматична. Мой личный опыт: я начала заниматься Фельденкрайзом в 95-м году, когда про него очень мало было известно – интернета не было. Мне просто попалась книжка «Осознание через движение», и она мне попалась вовремя, потому что я искала ответы на определённые вопросы. Я занималась йогой, танцами и было много вопросов. Когда я её нашла, это были прямые ответы на мои вопросы. И тогда мне казалось, что вот сейчас я всем расскажу, и все кинутся этим заниматься. Ничего подобного – все крутили пальчиком у виска и думали, что Наташа сошла с ума. Я своей двоюродной сестре, филологу, дала перевод одной статьи Фельденкрайза, чтобы она отредактировала перевод как филолог. И она мне сказала: «Наташа, но он же сумасшедший старик – ты что, не видишь, что это сумасшедший старик?» Понимаете, как? И это то, с чем приходится сталкиваться, с чем приходится иметь дело. Если у вас в голове есть какие-то идеи, то их трудно заменить новыми. Я думаю, что здесь доказательств не требуется – если вы оглянетесь вокруг, вы это увидите просто на каждом шагу. Если вы идёте в потоке мейнстрима, где правила, отработанные алгоритмы, принятые стратегии, конечно, вы не встретитесь с Мировым Началом Косности, потому что вы как бы внутри него. Но стоит вам завернуть за угол или сойти с накатанной колеи, вы тут же с ним встретитесь. Я думаю, что если вы вспомните свою жизнь, то наверняка не один и не два эпизода всплывут в памяти. Вот, я слушала историю... Володя, твоё интервью на канале «Путь сердца», где ты рассказывал, как ты пытался пройти в реанимацию к своей матери. Сейчас в реанимацию уже пускают, но десять лет назад врачи даже помыслить не могли о том, что вообще-то человек нуждается в том, чтобы его проводили.

**ВБ:** Причём я туда стремился не как сын, а именно как специалист. Я пытался помочь матери.

**НК:** Да, да. И видите, как у меня совпало – вчера я простилась со своим крёстным, со своим дядей. Я успела к нему в реанимацию. И даже ещё сейчас мои родственники, которые живут прежними представлениями, мне говорили: да ты что? Да кто ж тебя туда пустит? Хотя уже есть закон Минздрава... И вот это новое всегда... новое как жизнь – оно всегда пробивает себе дорогу с большим трудом. Потому что с другой стороны гомеостаз – то, что проверено, то, что испытано.

**ВБ:** Ещё вопросы к Наташе? Остаётся три минуты.

**НК:** Мне пишут: благодарим за ответ... когда другие рассказывают про косность, это позволяет проходить и свои истории...

Да, когда я встретилась с этим определением как с Мировым Началом, я стала относиться к этому с уважением. Это объективная вещь. Она существует.

Что ж, если вопросов больше нет, тогда всем спасибо.

**ВБ:** Спасибо, Наташа.

## «ПУТЬ К СВОБОДЕ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ПОТЕРИ, ИЛИ ПЕРЕВЁРНУТЫЙ МИР»

*Калитеевская Е.*



**Елена Калитеевская** – кандидат психологических наук, клинический психолог, экзистенциальный терапевт, гештальт-терапевт, преподаватель гештальт-терапии, групповой терапевт, супервизор, автор и ведущая программы подготовки супервизоров, практика индивидуальная и групповая 30 лет.

**Елена Калитеевская = ЕК.** Я приветствую участников и выражаю благодарность Владимиру Баскакову и оргкомитету конференции за приглашение меня на эту конференцию и возможность поговорить о достаточно серьёзных экзистенциальных проблемах, которыми сейчас сильно озадачено всё человечество. Я понимаю, что эта конференция – «межконфессиональная», т. е. тут присутствуют люди очень разных психологических и психотерапевтических подходов. Для меня это очень интересно, важно не быть сейчас в рамках какого-то отдельного направления, а объединить свои усилия для понимания сути, основного нерва процессов, который сейчас звучит как экзистенциальный вызов всему человечеству. Моя презентация называется «Путь к свободе лежит через потери, или перевёрнутый мир».

Я клинический психолог, психотерапевт, училась в разных школах европейской ассоциации гештальт-терапии, но тем не менее я никогда не говорю о себе, что я исключительно гештальт-терапевт. Я училась в Калифорнии в Pacific Institute в Сан-Франциско у Джима Бьюдженталя в его программе по экзистенциальному подходу. И в этом плане я совершенно согласна с Ирвином Яломом, который некоторое время назад написал прекрасный текст по поводу того, что экзистенциальной психотерапии не существует, а существует, скорее, базовый подход к пониманию человека, человечества, бытия человека в мире, который используют все глубинные психотерапевтические подходы, которые работают с человеком. Я полагаю, что необходимо выйти за пределы карты на территорию. И, работая в феноменологическом поле, не пытаться что-то усреднить. Мой подход не связан с пониманием людей как больших социальных групп. Я феноменолог. Социальные исследования дают нам некие тренды, и это неплохо, но это не психотерапия, а, скорее, социальная психология, социология и т. д. Однако, психотерапия – это всегда экзистенциально-феноменологическое исследование, которое организовано для данного конкретного человека. Тем не менее, в этой своей лекции я буду говорить скорее об общих тенденциях, т. е. я буду говорить скорее как психотерапевт, описывающий свою личную позицию, личную философию, личный мой экзистенциальный взгляд практикующего терапевта на изменившуюся реальность. Сразу скажу, что эти размышления родились в совместной работе с моим ко-терапевтом, Денисом Копытовым и являются во многом результатом наших совместных разработок.

Я начинаю свою лекцию.

Это всегда немножко сложно – сочетать академический подход в плане понимания проблематики, её смыслового определения и, с другой стороны, оставаться практикующим терапевтом, который понимает, что ко мне придут люди, которым нужно будет моё качественное присутствие в их способе быть в этом мире, который сильно изменился.

Что такое гештальт-терапия? ГТ – это поддержка человека в его развитии в постоянно меняющихся контекстах реальности на энергии мотивации этого человека к жизни и к развитию. При этом психологическое здоровье человека всегда связано с тем, что он способен выходить за рамки своей биологической, социальной, психологической детерминированности и выступать активным субъектом собственной жизни в мире, который постоянно меняется. Этому моему определению психологического здоровья уже лет 25.

Но я никогда не предполагала, что мне придётся жить в настолько сильно изменившемся мире. Гештальт-терапией я занимаюсь достаточно давно, я собиралась даже писать книгу про теорию и практику гештальт-терапии. И даже выпустила небольшую книжку как сборник статей, собранных за долгие годы. Но сейчас для меня очевидно, что писать основной текст книги еще рано. Все мы являемся свидетелями совершенно неповторимой эпохи изменений, в течение которой происходит глобальная перестройка понимания мира и человека в нём. Фриц Перлз говорил, что теория жива, пока она в пути. И, к сожалению, было очень некорректное распространение случайной фразы Перлза, что теория не нужна, что это слоновье дерьмо, цыплячье дерьмо, что никаких теоретических конструктов не надо. А люди, которые не хотели учиться, примитивно восприняли эту фразу Перлза, решив, что действительно ничего не надо. Но Перлзу же принадлежит и другая фраза: «Прежде чем от чего-то отказываться, надо это иметь». Он был достаточно образованным человеком.

Что же имел в виду Перлз на самом деле, когда он говорил про то, что теория в гештальт-терапии маловозможна?

Гештальт-терапия – это философия процесса, человек – это человек живущий, человек – это процесс осуществления своей жизни. Гештальт-терапия – это философия процесса, философия вопроса, философия глагола, философия поступка, который описывает этот глагол. т. е. мы меняемся и живём в постоянно меняющемся мире, и с этой точки зрения гештальт-терапия навсегда останется феноменологической наукой, которая описывает ме-



няющиеся процессы у людей, которые меняются гораздо медленнее, чем сейчас меняется мир вокруг нас.

Гештальт-подход – это парадигма, поскольку она сочетает в себе огромное количество разных развивающихся подходов и методов. Для меня это очень открытое динамичное направление, философски выходящее за рамки просто психотерапии.

Наш мир очень быстро и сильно изменился, в особенности это стало видно за последние 3–4 года... да, получается, с 2019-го года, с момента как мы попали в ситуацию ковида. Изменения стали очевидны, но это не значит, что они начались 3,5 года назад, они просто стали видимы. На них уже приходилось как-то реагировать. Я думаю, что этим изменениям более 30 лет. Это ситуация, когда нам нужно принять реальность. Перлз писал в другие времена. Читая те книги, то понимание человека и его драйвы развития и экзистенциальные вызовы, надо понимать, что всё это писали люди в середине прошлого века, а то и в начале прошлого века. Тогда был другой культурный, политический, социальный, экономический фон.

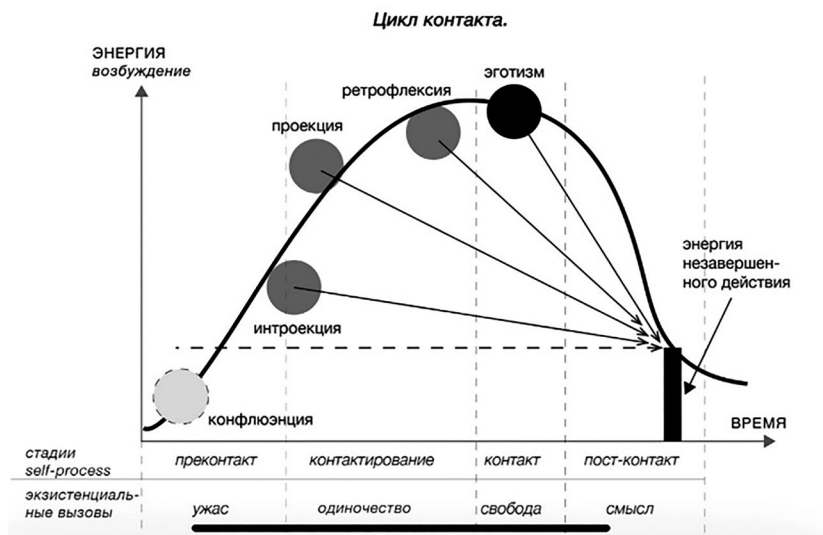
Работы Фрейда, первые работы Эдмунда Гуссерля в области феноменологии, гештальт-психология – всё это относится к началу 1900-х годов.

Собственно говоря, пересмотр теории Фрейда в сторону гештальт-терапии – это 40–50-е годы, дальше развитие – 60–70-е годы – это Кливлендская школа гештальт-терапии, и позже всё это развивалось-развивалось-развивалось и интегрировалось. И сейчас вся эта динамическая система по интеграции и переинтеграции смыслов превратилось уже во что-то совсем другое. И мы сейчас живём в совершенно другом мире.

Мы исследуем как человек выстраивает свой опыт.

Была выделена некоторая единица, которая была названа «циклом опыта» и делилась на стадии. При этом, описывая цикл опыта, мы пользуемся кривой нормального распределения энергии Self-процесса во времени, как это делали все ученики Изидора Фрома, потому что именно Изидор Фром ввёл шкалу времени. Джозеф Зинкер до этого рисовал круг. Он говорил, что всё

начинается с некоторого возбуждения, где человек осознаёт себя субъектом какой-то потребности, дальше мы выходим в среду, ищем способы удовлетворения этой потребности, дальше мы переходим к действию по удовлетворению потребности, после этого мы ассимилируем опыт. Изидор Фром развернул этот круг в кривую нормального распределения, потому что мы, развиваясь, никогда не попадаем в ту же точку, из которой ушли. Прошло время, мир изменился, и мы тоже изменились, пройдя все четыре стадии, которые здесь обозначены. Первая стадия – это стадия пре-контакта, где человек как бы под кожей, внутри себя в своём внутреннем мире как-то ориентируется; потом идёт стадия контактирования, сканирования и тестирования реальности для того, чтобы на первой стадии, определив объект своей потребности, человек мог бы выбрать способ её удовлетворения и, перебирая возможности выбора действия уже в среде, далее он действует, реализуя потребность, и после этого возвращается к себе в пост-контакте, ассимилируя опыт. Записывает в своей истории жизни понимание того, кто я, какой мир. Это очень важный момент, который способствует рождению идентичности, понимания того, какой я. Когда я посмотрела на эти стадии, то подумала, что все эти четыре стадии очень хорошо соответствуют четырём экзистенциальным вызовам, которые были в своё время описаны Ирвином Яломом: 1-й вызов – небытие, ужас, смерть; 2-й – одиночество; 3-й – свобода и все её ловушки – ответственность, выбор и т. д.; 4-й – поиск смысла в океане бессмысленности. У каждого человека есть желание придать смысл своему опыту. Итак, ужас, соответствующий пре-контакту; одиночество – вызов к зоне контактирования, когда мы должны кого-то или что-то найти для того, чтобы с этим связавшись, удовлетворить свою потребность; свобода – как осуществление некоторого действия в зоне контакта; смысл – как некоторая ассимиляция опыта. Экзистенциальные вызовы. Итак, Ирвин Ялом описывает и развитие, и проживание человеком опыта через принятие и проживание экзистенциальных вызовов.



Но дело в том, что новый цикл контакта отнюдь не начинается с нуля, он начнётся с уровня энергии, которая осталась в пост-контакте предыдущей ситуации, которая содержит незавершённую задачу развития. И каждый новый цикл опыта заряжен множеством незавершённых задач предыдущих циклов. Поле нас соблазняет большим количеством актуальных возможностей, но мы реагируем на те из них, которые соответствуют незавершённой задаче, и переживаем это в пре-контакте как потребность, и таким образом мы формируем саму спираль как спираль развития. Я уже говорила, что собиралась писать книгу о гештальт-терапии, но остановилась.

Мы хотели чего-то, мы что-то сделали, но сделали не до конца, у нас остался некоторый заряд энергии в пост-контакте – энергия незавершённого действия, непрожитых, непережитых переживаний, мы с чем-то справились, но не пережили, и получили какой-то результат. Если вспомнить работы Овсянкиной и Зейгарник, которые говорят о том, что незавершённые задачи, незавершённые действия стремятся к завершению, то энергия незавершённого действия в снятом виде будет перенесена в начало но-

вого цикла. И что мы будем видеть? Этот новый цикл начинается уже не с нуля, а с точки на более высокой энергии. Он опять проходит какую-то траекторию, но опять завершается ещё большим количеством энергии в пост-контакте, которая осталась нереализованной. Почему? Давайте подумаем, в какое время мы жили. Огромное количество информации, которое за последние 30 лет мы просто не успеваем перерабатывать. Распространение интернета. Нарциссическая установка достижений, высокая скорость жизни, необходимость справляться с гигантским информационным потоком, нарастающая экзистенциальная тревога, неразряженный ужас перед неопределённостью. Если вы помните, в это время рухнул Советский Союз, огромное количество людей оказалось в экзистенциальном вакууме, в пустоте, в полном непонимании, как им осмыслить эту пустоту. И эта неопределённость порождала очень большие проблемы с детьми и с подростками, которым родители не могли объяснить, почему мир устроен так. Всё это, в общем-то, происходило в нашей жизни и приводило к тому, что мы просто не успевали пережить многое в своей жизни, а просто справлялись, т. е. оставались схлопнутые переживания в зоне пост-контакта. Леса горели всегда, белки гибли всегда, самолёты падали всегда, и всегда в мире происходили какие-то вооружённые конфликты. Но мы про это мало что знали, пока нас не заполонило огромное количество сведений из интернета и соцсетей, которое сваливается на нас, а мы просто не успеваем это переработать. Мы справляемся, не успевая это пережить, присоединяемся часто к чужим идеям, не успевая сформулировать свои идеи, возникает ситуация избыточности и перегрузки.

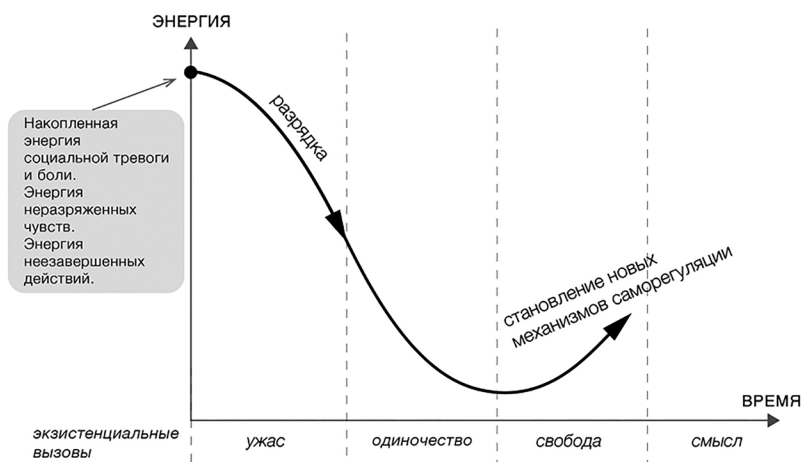
На графике видно каким образом мы достигаем вот этой перегрузки. Если у нас осталось много нереализованной энергии, она перенеслась в начало нового цикла. Новый цикл, согласно нарциссической установке быстрых достижений, заставлял нас куда-то очень быстро двигаться, тревога гнала нас вперёд, экзистенциальный ужас гнал нас вперёд, мы справлялись, не пережив. И ещё больше оставалось нереализованной энергии, ещё больше её переносилось в начало нового цикла, и в результате кастрюль-

ка оказалась полна. Мы оказались в точке боли, переполненные ужасом, переполненные напряжением, переполненные избытком каких-то непрожитых, нереализованных чувств и состояний, плохо понимая, как нам можно впечатляться средой, когда у нас внутри всё заполнено.

То есть вдох произведён, а выдоха нет. Это больно. В боль превращаются любые чувства – даже любовь, даже нежность, если они долго остаются невыраженными. Я уже не говорю о негативных чувствах: чувстве тревоги, отсутствие опорности и т. д. И витально мы нуждаемся в выдохе, в разрядке.

Получается, что цикл контакта перевернулся.

#### Новое понимание цикла контакта.



Из-за силы энергии, которая гнала нас вперед для достижений, в ситуации дефицита мы получили в результате некоторый избыток, от которого хочется освободиться, расслабиться. т. е. сам вектор потребности поменялся. Если Перлз писал во времена Второй мировой войны и после неё, когда действительно был голод, когда была потребность в достижениях и в восстановлении, то сейчас человечество располагает огромнейшим избытком все-

го того, что произвело, и не может справиться с тем монстром, которого породило. т. е. человечество нуждается в разрядке, в выдохе, и форма поиска этой разрядки пока непонятна. Новые смыслы пока не рождены. Формы разрядки находятся в поиске. Важно, что разрядка необходима.

Мое выступление называется «Путь к свободе лежит через потери». То есть для того, чтобы избавиться от этого гигантского напряжения, которое превращается в спрессованную боль, приходится от чего-то отказываться, терять. Отойти от дохлой лошади, надеясь, что она поскачет снова, а оставить ее, если прежние опоры и смыслы уже не работают. Мир изменился. Старые схемы становятся неэффективными. От них приходится отказываться и искать новые, строить новую систему личностной саморегуляции.

Мы нуждаемся в некоторой разрядке, мы *хотим* разрядиться, но для того, чтобы разрядиться, нам надо *терять*. Вы видели, как много отношений претерпело изменения и было разрушено за последние несколько лет. Люди становились одинокими, уходили в изоляцию, переставали понимать друг друга, рушились семьи, коллегиальные и дружеские отношения. В конечном счёте человек оказывался свободным и одиноким, но на очень низком уровне энергии.

В нашей жизни оказалось слишком много лишнего, слишком много избыточного, слишком много накопленного от жадности, абсолютно нам несообразного и не нужного. И нам надо выбрасывать это из своей жизни для того, чтобы мы могли снова впечатлиться средой, снова услышать пение птиц, снова позволить себе вдохновиться внешними стимулами для порождения внутренних творческих идей.

А так, мы не можем ничем впечатлиться, потому что переполнены. Для того, чтобы впечатлиться, надо сначала освободить внутреннее пространство. Освободить – значит выбросить, значит отказаться, значит пересмотреть, значит потерять. т. е. для того, чтобы стать свободными и снова восприимчивыми к среде, к возможности других отношений, нам придётся освободиться

от той старой карты мира, которая уже многократно нами клееная, давным-давно развалилась.

Мир изменился драматически, но мы всё ещё пытаемся вкрутить эту старую карту как-то танцевать. На самом деле количество этой неразрешённой энергии боли и тревоги нарастало, нарастало и нарастало, и этот процесс идёт уже давно. Мы живём в мире, где много процессов, которыми мы не управляем. Вот эта информационная масса порождает раздувающуюся подушку тревоги день ото дня, день ото дня. Постоянное накопление этой энергии в пост-контакте, этих ежедневных, многомесячных, многолетних, уже 10-летних циклов в конечном счёте приводит к тому, что новый цикл опыта начинается с высокой точки боли и напряжения. И потребность что-то взять сменяется потребностью в разрядке этого напряжения.

Даже если обратиться к повседневной речи клиентов... раньше мы слышали: я хочу добиться, достичь, успеть и т. д. Сейчас я всё больше слышу: хочу расслабиться, хочу сбросить напряжение, хочу отдохнуть, хочу отключиться, лучший день в моей жизни был, когда я забыл дома мобильный телефон. Всё это, в общем-то, наводит на мысль, что 20-й век и начало 21-го века – это время быстрой социальной динамики. Это означает совершенно иное понимание того, как мы выстраиваем опыт. И психотерапевт в этом смысле, скорее, не кормящая мать, а доярка.

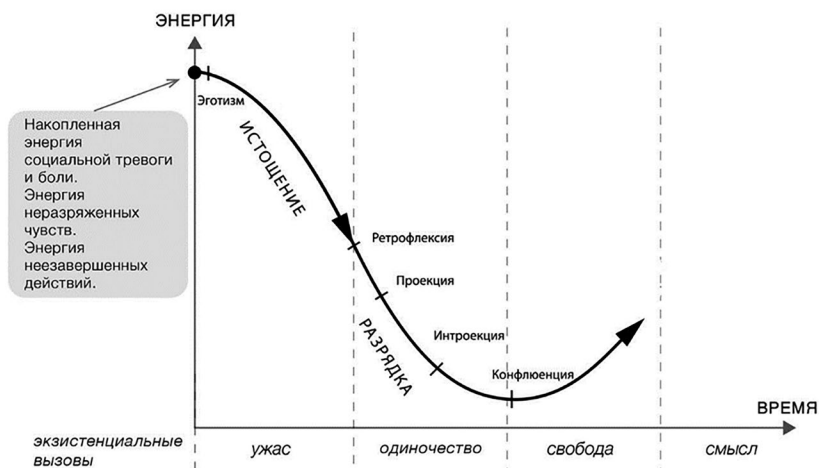
Т. е. цель этого нового цикла опыта не достижение, а освобождение – в мире слишком много стало всего, слишком много. Избыточность. Не дефицит, а избыточность на самом деле сейчас управляет миром.

И тогда мы действительно видим некоторый перевёрнутый мир по отношению к тому, на который мы привыкли ориентироваться. Он начинается с высокой точки напряжения.

Но что же нам делать, как нам освободиться от этой точки?

Тут нарисован график, который в обратном порядке выстраивает способы организации границы контакта, (которые, на мой взгляд, совершенно неправильно называли способами прерывания контакта – скорее, это способы организации границы контакта)

*Новое понимание цикла контакта.*



Это способы саморегуляции, которые использует человек для того, чтобы как-то жить свою жизнь. Всё начинается с боли эготизма, тогда, когда мы отключаем чувствительность, чтобы этой боли и ужаса не чувствовать. Эготически ориентированному человеку достаточно трудно посочувствовать: он прекрасно одет, он хорошо выглядит, на его лице мало отражается чувств, он сильно изолирован от мира, от своей чувствительности, он очень прагматичен – как агенты из «Матрицы». Эти люди очень эффективны и немного социопатичны. Эготизм — эффективный способ защиты от тревоги и боли. Есть люди, которые природно так организованы, а есть люди, которые защитно организовали свой мир так для того, чтобы не чувствовать перегрузки – болевой, тревожной, напряжённой, требующей освобождения. Они пытаются сохранить нарциссическую позицию, нарциссическую ориентацию достижения путём стагнации. Но к чему это приводит? Это приводит к окаменению и к омертвлению человека. Человек перестаёт чувствовать себя живым, он чувствует себя машиной по организации своей собственной жизнедеятельности и жизни вокруг себя. Но он почти ничего при этом не чувствует. Когда



нам надо справляться, а переживать некогда, мы каменеем, и мы держим контроль. Мы от этого становимся неживыми, истощаемся, клюв обращён вовнутрь.

Нарциссическая установка достижения сохраняется, люди стараются всё время думать о том, как они выглядят, а не о том, что они на самом деле чувствуют. Человек мертвеет. Он этого не видит, он как будто превращается в социопата, т. е. человека, двигающегося как машина, невзирая на то, что у него самого есть какие-то переживания, которые никому не видны и ему самому недоступны, и он также нечувствителен к переживаниям других людей.

Для того, чтобы почувствовать себя живыми, нам надо вернуть себе чувствительность, то есть перейти от эгоизма к ретрофлексии, чтобы снова ожить через боль.

Чем ретрофлексия отличается от эгоизма? Ретрофлексия – это основа внутреннего мира человека. Когда ребёнок рождается, то сначала он находится с мамой в конфлюэнции, в слиянии, потом он интроецирует язык – он может говорить, потом он начинает проецировать, проверять среду на прочность. И если у него остаётся в пост-контакте хоть какое-то количество энергии, а не вся она ушла на обеспечение безопасности, то у него остается энергия для себя, основа внутреннего мира, за счёт которого он как раз и интегрирует, и ассимилирует опыт. Ретрофлексия – это наша душа, в которой много ценностей. Ценности часто противоречат друг другу, душу рвёт на части. Ценностей много, душа одна. Это наши внутренние диалоги, это наши внутренние конфликты, это содержание нашего внутреннего мира. В этом ресурс и ценность ретрофлексии. И если бы у нас не было возможности остановиться, мы были бы просто «стимул-реакция». Мы бы проскакивали мимо самих себя, мимо своего внутреннего мира, где мы можем посоветоваться с собой, опереться на себя, вступить в диалог со своими собственными ценностями, ощутить чувствительность к собственному этическому камертону. т. е. ретрофлексия – это основа душевной этики, опора на то, что *я существую*. «Я» рождается в печали, в невозможности примирить

противоречия. «Я» это и есть конфликт этих противоречий, «я» – это диалектическое единство множества не согласующихся друг с другом ценностей, которые могут быть интегрированы только в том случае, если я делаю личностные усилия по этой интеграции и формирую личностную основу саморегуляции. Всё это происходит *там*, внутри меня, в ретрофлексии, и дальше проверяется в проекции. Когда я, не выдержав уже всего этого напряжённого диалога внутри рождённого мною «я», проецирую своё напряжение в диалог с другими людьми, я проверяю, насколько мои границы, границы других людей могут быть сопоставимы, могут быть обсуждены. И дальше мы интроецируем эти проекции, формируя «понимание».

Я сейчас описываю этот путь освобождения. Много вопросов. Как перейти от эгоизма к ретрофлексии, т. е. от бесчувственной окаменелой омертвелости к наполненному болью и противоречиями «я»? Как от этого наполненного болью и противоречиями «я» перейти к диалогу с другим человеком, с которым можно обсудить вот это напряжение? Как потом в результате этого диалога мы можем выстроить некоторые ориентиры понимания реальности и некоторым образом расслабиться?

Это похоже на воина после битвы, который намахался саблей – махал-махал, лёг на землю; устал, лежит, смотрит в небо: облака плывут, он чувствует, как травинка щечочет ему щёку. Он в контакт ни с кем не хочет, но он очень живой. Так переживает-ся свобода, ощущение освобождения от избытка... Он, наконец, разрядился, и он чувствует себя живым. Он не торопится бежать куда-то. Да, потом, конечно, среда заставит нас куда-то идти, снова будет расти напряжение, мы снова будем его разряжать и т. д.

И нам как психотерапевтам очень важно выстроить какую-то грамотную идею, чтобы люди случайно в этой точке боли не пошли бы от этой окаменелой омертвелости... контроля над рассыпавшейся реальностью в невероятное нечеловеческое усилие *хранить* рассыпавшуюся картину мира, делить в ней власть, деньги. Это ведёт к полному истощению. Люди столпились, всматриваются в пустоту, пытаются там что-то увидеть. А там ничего нет.

Мы сейчас все находимся в абстиненции. И обращаться с ней можно по-разному. Стремиться переждать сложные времена в надежде, что мир восстановится, уйти в психоз от ужаса неопределенности, отключить чувствительность.

Можно, конечно, сказать следующую вещь, которой был пронизан весь фильм «Бумер»: «Не мы такие, жизнь такая». Нет. На самом деле: какой я, такова и моя жизнь. И поэтому от каждого из нас зависит то, что мы будем делать в этих точках бифуркации.

Вот мои авторские размышления, попытка связать теорию поля Курта Левина с теорией нелинейного развития Ильи Пригожина через точки бифуркации.

Поле заряжено огромным количеством силовых линий, огромным количеством линий напряжения. Но есть точки пересечений этих линий. Это «узлы» напряжения, витально требующие разрядки.

Есть теория Ильи Пригожина, описанная им в книге «Порядок из хаоса».

Он получил за это Нобелевскую премию, доказав нелинейность процесса развития. Он говорил, что в неравновесной системе, в которой происходит постоянное бурление, есть точки истощения линейных векторов энергии, которые он назвал точками бифуркации. И приложение к ним личного усилия может изменить жизнь всей системы в целом. И в этом, по-моему, возможности парадигмы гештальт-терапии, которая может интегрировать в себя и теорию Эриксона, который говорил: «Мы не заложники детских травм, мы развиваемся всегда», и теорию поля Курта Левина, и теорию нелинейного развития Ильи Пригожина. Мы можем допустить, что в любой момент жизни я своим собственным выбором могу очень многое менять. Важно соединить идеи Левина и Пригожина. Поле заряжено большим количеством силовых линий, есть «узлы» их пересечения, витально требующие разрядки. Можно предположить, что эти «узлы» и есть современное понимание природы бифуркации. Точки приложения усилия к узлам напряжения. Слом напряжения и истощения линейного развития через разрядку. Есть мно-

жество способов разрядки, важно, кто, как и когда приложит личное усилие.

Мне кажется, что сегодня есть возможность торжества творческой чувствительности человека, данной ему природой, над вселенским коллективным бессилием, которое очень удобно принять как безответственность.

Но для того, чтобы восторжествовала эта творческая индивидуальная отвага, «courage to be», это «не-алиби в бытии» по Бахтину, придется признать – это я принимаю это решение, я делаю этот выбор и я понимаю, что он повлечёт за собой колоссальное количество последствий.

Я в этом экзистенциальном вызове абсолютно одна, как каждый из вас. И это очень страшно. И очень немногие будут принимать такой вызов, гораздо проще объединиться с другими людьми. Но ещё раз: путь к свободе лежит через потери. И мы обретаем свободу, по сути дела, уходя из ненужных контактов, ощущая себя живыми.

Иначе будет психоз, если мы будем пытаться наращивать дальше эту эготическую энергию контроля развалившейся ситуации. Или будет умирание при жизни – девитализация, которая будет связана с тем, что человек будет вроде бы ходить-говорить, отключать свою витальность... наращивать аутизацию... уходить от контактов, уходить от ужаса, уходить от чувствительности. В результате – инкапсуляция... Живые трупы. Или психоз, бытовое отреагирование, чужие идеи, огромные безответственные группы.

Или возможно все же индивидуальное принятие персонального экзистенциального вызова, которое подразумевает то, что я из каменного совладания перехожу в болевое противоречие, которое я с выбранной мной референтной группой людей пытаюсь разрядить в проекции? Возможно ли проверить этот мир, попробовать на что-то опереться и попасть в свободу, по сути дела приняв этот вызов в полном одиночестве, учиться жить заново, прекрасно сейчас это понимая?

Все экзистенциальные вызовы мы принимаем в одиночестве. Свобода очень сильно переоценена. Прекрасная книга Эриха Фрома – «Бегство от свободы»... В общем-то, если её прочитать, то становится понятно, по какой причине все ловушки свободы оказываются сильно проигнорированы человечеством. т. е. кажется, что свобода это что-то прекрасное, мы на вершине своих чувств, мы на полном вдохе. И, освобождаясь, делаем некоторый выдох – выдох свободы. Наконец-то мы используем поступок, глагол, реализуем процесс, мы делаем что-то – свободное действие...мир изменился.

Но мы должны для того, чтобы сделать этот вдох, сначала сделать выдох. Для того, чтобы свобода оказалась возможной, надо освободить лёгкие от токсичной перегрузки колоссальным количеством совершенно ненужной нам информации и очень часто ненужных нам чужих идей. Я хотела бы рассказать вам больше, но, наверно, на этом остановлюсь. Может быть, у вас будут какие-то вопросы. Спасибо за внимание.

**Любовь Репина = ЛР:** Да-да. Здравствуйте, Елена.

**ЕК:** Да, я готова ответить на вопросы. Я, конечно, очень сильно сократила лекцию, но я понимаю, что это, в общем-то, революция для человечества – понимать смену потребности с достижения на освобождение, на поиск терапевтами нового пути, поставить вопрос, как можно помочь людям это сделать, чтобы они не умирали от онкологии, чтобы они не мучились паническими атаками, депрессиями, не уходили в психозы, не умирали при жизни, чувствовали бы себя живыми. Я думаю, что это большая наша общая работа – от нас очень много всего зависит. Я готова ответить на вопросы. Понимаю, что, может быть, некоторые слова были не очень понятные, но я старалась.

**ЛР:** Коллеги, участники пишут: Спасибо... спасибо огромное... спасибо, благодарю... до слёз ощущаю.

**ЕК:** Это очень приятно – быть услышанной. Спасибо большое. Может быть, правда, какие-то вопросы? Я готова ответить. По-моему, у меня ещё есть 10 минут времени.

**ЛР:** Да, ещё есть время, поэтому можно задать вопросы. Мне кажется, что тут участники просто переваривают эту информацию, она глубоко зашла.

**ЕК:** Я очень много совместила разных концепций. На самом деле, сейчас можно творить, мыслить, соединять совершенно разные вещи. Меня совершенно потрясло понимание в своё время идеи Эриксона, что человек развивается всю жизнь. Мы перестали быть заложниками детских травм. Мы в любой момент можем сказать: я совершаю выбор не потому, что у меня там в детстве что-то было, а потому, что я сейчас не могу никак поступить иначе... а вот в детстве совершал другие выборы. До сих пор не соотносили теорию Ильи Пригожина от нелинейности развития... и теорию поля Курта Левина. Илья Пригожин не был и не мог быть знаком с Куртом Левиным. Они жили и писали в разное время. Их разделяют десятилетия. Удивительные вещи происходят. Вот, например, Алексей Николаевич Леонтьев и Пол Гудман, абсолютно не знакомые друг с другом люди, примерно в одно и то же время – один в книге «Теория гештальт-терапии», точнее, «Возбуждение и рост человеческой личности», а Алексей Николаевич Леонтьев в книге «Проблемы развития психики» – написали одну и ту же фразу: психика рождается при встрече потребности и нужд организма с возможностями и вызовами окружающей среды. Поэтому я думаю, что всё крутится в воздухе, надо просто думать дальше.

**ЛР:** Пишут: Да, было глубоко, но понятно. С сердечком, с благодарностью.

**ЛР:** Анна Гурина хочет задать вопрос.

**Анна Гурина = АГ:** Здравствуйте. Лена, очень было приятно и интересно вас слышать, многое откликается. Если вы чуть-чуть поясните... потому что мне очень близка идея про вдох, выдох и свободу. Может быть, если вы ещё чуть-чуть раскроете? Вот выдох – это же ещё не свобода, это как будто бы что-то, с чем надо расстаться, а вдох – это уже наступление свободы, я правильно поняла вас, или как-то по-другому?

**ЕК:** Аня, вот смотрите, что я думаю. Я думаю, что человек обречён на вдох и выдох.

**АГ:** Ну да.

**ЕК:** т. е. это нормальный метаболизм. Если мы себя вот так вот держим [жест держания себя в руках, в кулаках], то мы держим себя на энергии вдоха. Вот это эготизм.

**АГ:** Да, согласна.

**ЕК:** Если мы чуть-чуть выдыхаем, то мы начинаем чувствовать, как больно было нам и нашим лёгким, которые распирало энергией вдоха. Мы начинаем чувствовать вот эту ретрофлексивную боль, но мы начинаем через неё, через боль, чувствовать себя. Мы телесно пробуждаемся в ретрофлексии, потому что очень многие телесности в ретрофлексии придают очень сильный интеллектуальный смысл, а для меня в ретрофлексии – колоссальное количество телесности, потому что вся психосоматика основана на ретрофлексированных невыраженных переживаниях. Так вот, человек через боль чувствует себя живым. Сначала он этому, конечно, порадоваться не может и никакой свободы в этом он ощутить не может. Но он хотя бы чувствует, что он есть. У него возникает потребность... ещё немножко выдохнуть вот эту боль в контакте с другим человеком. Разделённая боль, разделённое бытие... Не просто, как пишут иногда про проекцию довольно примитивно: типа, сбросил свою проекцию, прими ответственность

за свои проекции, вот, наорал там на всех, наконфликтовал... Нет, я считаю, что вообще любой человеческий контакт основан на том, что мы разделяем вот эту ретрофлексивную боль с другим человеком, который делает то же самое в контакте с нами – у нас начинается происходить обмен, восстанавливается некоторый метаболизм небольших вдохов и выдохов. То есть это не один вдох и не один выдох, а это постепенное восстановление метаболизма вдохов и выдохов, когда феноменология взаимодействия начинает уже формировать некоторые новые культурные феномены, которые дают нам облегчение понимания. Мы чуть-чуть где-то с кем-то раздышались в контакте проекциями, чуть-чуть успокоились в интроекции, а дальше нам надо просто поспать, потому что мы так устали от всей этой деятельности, что нам надо просто побыть в одиночестве. т. е. в данном случае полный выдох происходит на переходе... Вот, сейчас я ещё раз покажу эту страничку: от одиночества к свободе. т. е. я могу стать свободным только если меня оставить на какое-то время в покое.

**АГ:** Т. е. я правильно понимаю, вот тут как раз пауза включается?

**ЕК:** Вот эта пауза для себя лично... да, вот это слияние – с миром, с собой, нет вынужденного эмоционального насилия: что-то производить, делать, куда-то бежать, кому-то что-то доказывать, ничего не надо делать. Есть хорошее китайское «у-вэй» – «неделание». Вот для меня конфлюэнция, освобождение – это «у-вэй».

**АГ:** Спасибо большое. Да, да, прекрасно. Спасибо огромное.

**ЕК:** Это для меня не то чтобы большой вдох и большой выдох, скорее, надо помочь раздышаться. Некоторым людям это удаётся без психотерапевтов делать, но мы же зачем-то есть? Спасибо за вопрос, Аня.

**АГ:** Спасибо.



**ЕК.** Все решили сделать выдох и пойти расслабиться. Спасибо, мне кажется, это хорошо, когда в наши непростые времена происходят такие конференции. Удачи вам. Люба, и вам отдельное спасибо за поддержку. Всего доброго. Удачи конференции.

# КАК ПОМОЧЬ НАШИМ РОДНЫМ, ДРУЗЬЯМ И КЛИЕНТАМ СПРАВИТЬСЯ С УТРАТОЙ И ПОТЕРЕЙ БЛИЗКИХ

*Березкина-Орлова В.*



**Березкина-Орлова Виктория** – психолог. Биосинтетический психотерапевт, международный тренер и супервизор по Биосинтезу, директор Российского института Биосинтеза – (российского отделения международного института Биосинтеза (ИИБС)), член международного фонда Биосинтеза (ИФВ) и Европейской ассоциации Биосинтеза (ЕАБС), полный член Европейской

ассоциации телесных психотерапевтов (ЕАВР). Организатор международных программ по соматической терапии – Биосинтезу. Организатор международных программы по соматической терапии – Бодинамике. Организатор программ по работе с шокковой травмой и травмой рождения в бодинамическом подходе. Член Ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов России (АТОП), тренер – супервизор АТОП, редактор Бюллетеня АТОП, представитель АТОП в ЕАТП. Тренер ОППЛ международного уровня с 2019 г. Член оргкомитета и ответственный редактор издательской деятельности Сообщества профессиональной поддержки специалистов-практиков – СОББОРУС.

В настоящее время занимается постоянной практикой в области индивидуальной терапии, индивидуальной и групповой супервизии, а также организацией семинаров по Соматической

психотерапии – Биосинтезу – первому методу телесной психотерапии, получившим признание Европейской Ассоциации психотерапии как ЕВАО в 1998 г. и Всемирного Совета по психотерапии (WCP).

**Владимир Баскаков = ВБ:** Следующая выступающая – Виктория Берёзкина-Орлова.

**Виктория Берёзкина-Орлова = ВБО:** Здравствуйте, коллеги. В моём выступлении очень длинное название «Как помочь нашим родным, друзьям и клиентам справиться с утратой и потерей близких». Есть более короткое название «Горе. Утрата. Любовь. Жизнь». Одна из самых сложных эмоций – горе и утрата. И давайте немножко поговорим о нашей уязвимости – как профессионалов и как просто людей в это достаточно сложное время. Простая истина заключается в том, что независимо от того, показываем мы это или нет, осознаем или нет, невозможно ежедневно слышать и видеть страдания и травмы других людей, не подвергаясь их влиянию.

Так вот, один из способов, с помощью которого мы и люди других помогающих профессий можем пострадать от нашей работы – это так называемая *викарная травматизация* и *усталость от сострадания*. Это не просто выгорание, которое связано с усталостью. Последствия *викарной травматизации* и *усталости от сострадания* могут включать сильную тревогу, депрессию, отчаяние, страх смерти, эмоциональную невовлеченность, напряжение в лице, шее и во всем теле, а также склонность к изоляции, потому что мы перегружены.

Эти симптомы могут сохраняться в течение нескольких месяцев, а иногда даже лет. Они очень похожи на симптомы посттравматического стрессового расстройства.

Так что, коллеги, нам нужно помогать не только нашим клиентам и родственникам, но и нам самим. Давайте поставим перед собой такие вопросы: как мы можем помочь себе и своим кол-

легам, которые являются свидетелями травмы? Как мы можем помочь нашим клиентам в ситуации потери значимого человека? Как мы можем помочь себе, когда потеряли значимого человека и при этом продолжаем работать с клиентом, переживающим горе?

Психологи определяют горе как сильную эмоциональную реакцию на утрату значимого объекта, части идентичности или даже потери ожидаемого будущего. Общеизвестно, что реакция на утрату значимого объекта – это специфический психический процесс, который развивается по своим законам, и суть этого процесса универсальна, неизменна и не всегда даже зависит от того, что именно утратил субъект. Задачи горя остаются постоянными, они обусловлены определёнными процессами, а формы и способы их разрешения, конечно, индивидуальны и зависят от личностных и социальных особенностей горюющего человека. Горе всегда развивается одинаково. Различается только длительность и интенсивность его переживания в зависимости от значимости утраченного объекта и особенностей личности горюющего человека.

Важно: горевать – это нормально, и каждый человек проходит свой путь по-своему, но есть, конечно, общие процессы в работе горя. Вначале горе пытались описать как череду последовательно сменяющих друг друга стадий. Число стадий у разных авторов варьировалось от 4 до 12, и вы знаете, что самое распространённое исследование принадлежит Элизабет Кюблер-Росс, которое стало классикой. Одну и ту же ситуацию люди с различиями в силе духа, в мировоззрении, убеждениях, ценностях проживают по-разному. И у разных людей перечисленные Элизабет Кюблер-Росс стадии могут быть представлены в любом наборе, в любой последовательности – вы это, конечно, всё знаете: шок, отрицание, гнев или другие сильные чувства, компромисс, депрессия и, наконец, принятие того, что происходило. Предполагалось, что психотерапевт поможет клиенту двигаться от стадии к стадии, однако, хоть это и классика, стадии не имеют чётких границ, и иногда уже прожитая стадия даёт свои рецидивы на более поздних стадиях. К тому же, как я уже говорила, проявле-

ние горя очень индивидуально и, следовательно, часто остаётся неочевидным, на что должна быть направлена энергия психотерапевта. Всё это делало практическое применение этих описаний достаточно сложным и не всегда удобным.

В последнее время наибольшее распространение получил новый взгляд на работу с горящим клиентом. Наверно, вы знаете такого автора – Вильям Ворден. Он предложил вариант описания реакции горя не по стадиям и фазам, а через решение четырёх задач горя, которые могут быть выполнены горящим при нормальном течении горя, т. е. признать факт потери, пережить боль потери, приспособиться к миру без умершего и выстроить новое отношение к умершему и продолжать жить. Есть много наших авторов, которых упомянул Александр Григорьевич Асмолов. Т. е. много всего.

Я предлагаю вам поговорить в том числе о связи горя и травмы. Горе и утраты воспринимаются по-разному. У каждого человека есть своя скорость горевания, и не надо нас сравнивать. И не надо думать, что мы неправы в своих чувствах. У нас с умершим человеком разные отношения, разные истории. Есть семейное наследие. Семья, например, горюет по-разному. Как проживают горе, например, в семье (культурально, и религиозно, и исторически)? Каждый раз, когда в семье что-то снова случается – аккумулируются потери, утраты, и люди их продолжают нести в себе. И у всех людей – клиентов, терапевтов, родственников – есть разные стратегии, копинг-механизмы горевания.

В каждой травме, какой бы она ни была – это может быть острая травма, посттравматическое стрессовое расстройство, травма отношений, травма привязанности, культуральная травма – так вот в каждой травме есть своя утрата и своё горевание, но не в каждом горевании есть травма. Например, семья сидит у умершего родственника – кто-то переживает горе, а кто-то попадает в так называемое травматическое горе, т. е. активизируется прошлая или прошлые травмы. Есть здесь разница? Т. е. утрата – смерть близкого человека, потеря работы, потеря отношений и т. д. Есть так называемое травматическое горе, когда есть сочетание горя

и травмы, т. е. это можно даже сказать о комплексном посттравматическом стрессовом расстройстве (разные виды абьюза, дисфункциональные отношения, травмы развития и т. д.).

Горевание и травмы делают наш мир меньше. Горевание и травму можно исцелить. Не забыть, но всё-таки продолжать жить. И мы, как психологи, пытаемся помочь – клиентам, родственникам и даже себе в том числе.

Здесь есть ещё такой момент, что люди начинают обобщать и попадать во множественные потери. И я считаю, и не только я считаю, что нельзя работать одновременно. Нам надо работать про индивидуальные потери, сепарировать потерю от потери, иначе у нас начинается хаос в голове. Важно разделить травму и горе. Иногда мы можем сначала прорабатывать травму, в том числе с физиологическими реакциями, чтобы травма не перешла в хроническое посттравматическое стрессовое расстройство, а потом работать с горем, например. Можно работать с системой убеждения, которая идёт из детства, из семьи, из социума и т. д., и совсем не обязательно это должно сливаться вместе: мы можем работать отдельно с системой убеждения и с горем в настоящем моменте. Здесь очень такой деликатный баланс.

Следующий момент. Травма блокирует связь с другими людьми, что ведёт к незавершённости горевания. Горюющий человек не должен замыкаться в изоляции, потому что это не помогает. Сидеть в изоляции в своём горе – это плохая идея. Оно не завершается. Мы знаем, что горевание в течение первой недели после того, как мы потеряли близкого, не происходит. Т. е. мы попадаем в какое-то переживание, застываем и т. д. Потом горевание продолжается от 6 до 10 недель – это так называемое острое горе, потом оно может продолжаться два года, дольше. Горе длится дольше, чем мы можем об этом подумать. Это длится столько, сколько длится. И это нормально – печалиться. В DSM в какое-то время поменяли название «сложное горе» на «продолжительное горе», ну т. е. горе может продолжаться очень долго.

Когда мы работаем с человеком, мы не пихаем человека в травму, мы не толкаем его срочно идти вперёд. У человека есть свой

выбор, а мы смотрим, как мы можем этому человеку помочь. Т. е. терапевт не должен торопить клиента.

Экстремальное горе вызывает экстремальные реакции. А тут ещё такой момент, что терапевт не может «забрать боль» у клиента. Некоторые терапевты пытаются это сделать, но просто из сопереживания. Но мы не можем забрать горе человека и взять его в свою систему.

Сейчас немножко в сторону скажу, потому что есть разница между эмпатией и состраданием. Эмпатия – это такое слово, которое очень широко сейчас используется, оно происходит от греческого слова, которое означает сопереживание, сострадание, сочувствие; т. е. это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека. Это способность вчувствоваться, улавливать его внутреннее состояние, видеть, может быть, мир того человека своими глазами, умение воспринимать чувства и поступки другого человека как свои. Вот тут важно – здесь надо разделять. Я уже сказала, что мы не можем забрать боль у нашего клиента. Слово «эмпатия» не имеет связи с какими-то определёнными эмоциями, потому что эмоции могут быть разные, и в равной степени применяется для обозначения сопереживания любым эмоциональным состоянием. И как вы знаете, в качестве особых форм эмпатии выделяют сопереживание и сочувствие. Сопереживание – это переживание субъектом тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой человек, иногда – через отождествление с ним. Важный момент: есть сочувствие – это один из социальных аспектов эмпатии. Это такая формализованная форма выражения своего состояния по поводу переживания другого человека. Это всё действительно важно. Но тут есть момент: нам надо не попасть в слияние с другим человеком. Мы всё-таки разные люди, мы стараемся помогать, но не сливаться. В отличие от эмпатии есть другой термин, который называется «эмпатический резонанс». Это не одно и то же. Эмпатический резонанс не предполагает отойти в сторону от *себя самого*, чтобы поставить себя на место другого человека, а, скорее, использовать наше «я», нас, для связи с другим человеком, будучи максимально восприимчивым

к его опыту, чувствам и идеям, но без потери зрения тому, кому принадлежат чувства другого человека. Сострадание и сонастроенность – это больше про эмпатический резонанс, а не только про эмпатию и возможное слияние. Я отошла в сторону специально, потому что здесь важно немножко различать терминологию.

Следующий момент. Опыт потери, например, близкого человека – а я здесь говорю о травматическом горевании – активизирует опыт из прошлого. И здесь легко спутать ту потерю, которую переживает наш клиент или мы с вами, и потерю в настоящем времени. Опять – всё, многое перепутывается, иногда получается хаос. И важно не застревать в прошлом, а быть в настоящем тогда, когда мы пытаемся помочь нашему клиенту. Тут важно возвращать нашего клиента в настоящее. Например, клиент куда-то уходит в прошлое – в травматическое горевание с детства или в другие травмы. Мы можем просто нашему клиенту сказать: назовите пять вещей в этой комнате. Терапевт может потом сам сказать: а я назову тоже пять вещей в этой комнате. Потом клиенту можно сказать: а давайте назовите пять вещей, которые вы не видите в этой комнате. Терапевт потом может сказать: а я тоже не вижу каких-то пять вещей, которые мы не видим в этой комнате. Т. е. мы пытаемся вернуть нашего клиента в реальность, чтобы мы могли дальше ему помогать.

Ещё момент. Важно различать историю, факты, и чувства. Люди застревают в историях, иногда повторяя их по сто раз – друзьям, терапевту, а чувствами не делятся. Здесь важно дать возможность, как помочь человеку делиться про чувства и про ощущения, про чувства, которые *сейчас*, а не повторять факты снова и снова. При этом нам известен феномен искажения прошлых историй. Это не про ложь, а про работу мозга, про некоторый обман памяти. Есть экспериментальные исследования по восстановлению воспоминаний, правда, они не очень валидные. Ну т. е. в истории иногда добавляются ещё какие-то нюансы. Ещё раз говорю – это не ложь, это просто распространение и расширение истории. А нам важно задать вопрос нашему клиенту: «Как вы себя чувствуете сегодня?».



Хочется сказать про нас. Когда мы работаем с клиентом, активизируются наши собственные травмы и потери. И тут очень важно не перегружать себя. Вот вы можете выдержать, вытерпеть эмоции других людей? Наверно, можете. А вы можете выдержать *свои* чувства, которые подгружаются из прошлого и из настоящего? Иногда нам надо просто присутствовать рядом с человеком, чтобы он не находился в изоляции. И нам как терапевтам важно иметь возможность позаботиться о своём опыте и переживании не в работе с клиентами, не погружаясь в нездоровое горевание и слияние, иначе мы можем утонуть в горе – в своём, в клиента, обоих, или мы можем избегать чувств.

Как мы можем сами себе помочь? Старые раны проявляются в сегодняшних потерях. Что-то вдруг активизируется в нас иногда. Мы даже не очень понимаем – раз, и что-то такое с нами случается. Например, может возникнуть паника, при этом мы даже можем не опознать, почему. Поднимается инстинктивная автоматическая реакция. Событие может активизироваться от малейшего триггера. Например, собственный пример: на Страстной неделе, которая была недавно, в три часа ночи я просыпаюсь, потому что что-то свалилось и дом весь трясётся. То ли это взрыв, то ли это бесы – Страстная неделя, то ли на нас напали. И весь домашний чад взорвался, и началась паника, прямо даже ночью. Некоторые попали в травму, некоторые пытаются диссоциировать. Я лично ничего не поняла и стала спать дальше. Утром мы узнали, что свалился кусок стены, потому что строители ее не укрепили.

Мир сужается в точку. Чёрное/белое. Как нам возвращать цвета? Напомню из теории травмы: активация симпатической нервной системы – бегство, борьба, взрыв кортизола, отключается лоб, информация не перерабатывается, когда вдруг возникает что-то непонятно что, может возникать активация парасимпатки – замираем или диссоциируем. Часто это бывает одновременно. И всё «обваливается». И мы не знаем, что нам с этим делать. А дальше подгружается ещё что-то. А что следующее произойдёт? Есть такое слово «катастрофизация». Всё очень генерализуется, всё очень сильно... становится много всего. Часто это идёт из се-

мы, из окружения, из нашей истории, из нашей страны. Часто это может активизироваться в раннем довербальном возрасте, в первые пару лет. И мы иногда не понимаем: что с нами вдруг начинает происходить – я сейчас говорю про нас, терапевтов, а не только про клиентов, и мы не понимаем, с какого перепугу... мы даже слов не можем найти, но тело реагирует. И тут возможны разные сценарии: как я уже сказала, отключается фронтальный лоб, гипоталамус, или что-то странное происходит и тут надо найти возможность остановиться, чтобы не попасть в травму, потому что травматический опыт, как я уже сказала, проецируется на сегодняшнюю ситуацию.

Есть такой момент, что часто нас защищает диссоциация. Это очень частый симптом в травме и в травматическом горе. И есть, конечно, разные степени диссоциации, и вы как терапевты можете напомнить себе, что такое бывает. В так называемой «нормальной» защитной диссоциации мы присутствуем в теле, мы можем даже чувствовать печаль или гнев, а можем потерять связь с телом, чувствами и попасть в шок. Нам надо остановиться и использовать даже своё любопытство, чтобы разобраться. Со временем мы можем осознать, что поднимается из старых ран. Например, травма отношений базируется на потере безопасного окружения, мы вспоминаем Боулби, Троника и т. д. Тут хорошо пойти к коллеге, который немножко позеркалит, возможно, поможет нам как-то разобраться. Главное, тут не надо говорить: «Хватит, возьми себя в руки, не тони в горе – ни в своём, ни в горе клиента». Надо просто присутствовать и создать некий контейнер. И конечно, мы задаём себе вопрос: а как нам найти устойчивость, как получать поддержку в отношениях? Если есть 2–3 человека, которые могут нас поддержать – это супер.

Бессел ван дер Колк, который очень много пишет о травме, говорит, что происходит вокруг события, которое происходит сейчас, а что-то подгружается из прошлого. Само событие мы не изменим. Но жизнь меняется, и мы продолжаем жить. И в некоторых случаях люди вокруг важнее, чем само травматическое событие. Некоторые люди считают, что нельзя исцелить травма-

тическое горе. Можно, но не вдруг. Надо сначала создать контейнер, а работа с горем идёт позже. Т. е. вначале – то, что я уже говорила – мы просто присутствуем.

Есть много тем, связанных с потерей, утратой, гореванием. Все темы раскрыть невозможно даже вот в этом моём сообщении, потому что есть отдельная тема предательства – травматическое горевание по поводу потери доверия близкого человека, даже если он жив; в терапию может пойти пара, и здесь нужно поработать индивидуальную потерю, предательство, и потом посмотреть, можно ли/нужно ли выстраивать новые отношения, или не выстраивать. В последнее время... ну, мы все знаем: ковид, который как невидимый враг, существующая политическая ситуация. Да, очВладимир сказал, что у меня есть некоторое время, и я хочу немножко обобщить.

– Люди должны иметь сообщества вокруг нас, потому что люди являются свидетелями горя. Мы видим боль других людей – вспоминаем про зеркальные нейроны. Мы должны найти возможность побыть с горящим, не давить на него, потому что вокруг нас и так много давления, особенно во времена пандемии и прямо сейчас. Представьте себе две сложенных руки, внутри – умерший, значимый для нас человек; близкие к нему – это партнёр, муж, жена, дети, следующий круг – родители, следующий круг – бабушки, дедушки, дальше – друзья, знакомые и т. д. Людям из этого первого круга нужна поддержка из внешних кругов, т. е. поддержка извне вовнутрь, а не наоборот, потому что бывают такие ситуации, когда родители могут требовать, чтобы дети их поддерживали. Дети потом попадают в вину, берут на себя ответственность, а будет правильно, если их будут поддерживать люди, как я уже сказала, из следующего внешнего круга. Т. е. вектор поддержки должен идти вовнутрь, а не вовне. У горящего человека должны быть свидетели. Коротенько приведу исследование Эда Троника... вы всё знаете про зеркальные нейроны: младенец смотрит на лицо матери, и, если мать не смотрит на ребёнка – у неё плоское лицо, ничего не выражающее лицо – ребёнок путается. То же самое происходит у

горящего человека – ему надо, чтобы ближайший круг отзеркалил его боль. Если никто не отражает его боль, он остаётся в изоляции, погружаясь глубже и глубже. Иногда мы совершаем ошибку: нам надо взбодрить нашего клиента, мы можем, как я уже говорила, толкать его вперёд, чтобы он перестал уже горевать, или мы можем даже сказать: «Хорошо, что этот человек умер *быстрой* смертью, не страдая от боли», – это да, но мы тем самым пытаемся минимизировать чувства и свои, и горящего человека.

– Важно выражать чувства – я уже про это говорила, просто хочу напомнить – а не только рассказывать истории. Трудно быть с людьми в их горе, у горя много цветов – раздражение, вина, фрустрация. Мы горюем о том, кого любим, мы горюем о том, с кем приятно, мы горюем о том, кого мы даже ненавидели. Мы не горюем по тем, с кем нет никакой связи. Пример: у одной моей клиентки мамино психотическое состояние очень сильно изменилось. Она была живой, но стала абсолютно другой. Клиентка как будто бы горюет по *той* маме. А она продолжает жить, и как будто бы этой живой, другой уже мамы, нет. Т. е. если мы находимся в одной полярности, только в одной полярности:

- Только в хороших или только в плохих чувствах – горе застревает.
- Надо каким-то образом помочь и нам, и клиентам высвободить груз вины. Вина всегда есть в горе – часто 99%. Вина нас контролирует: что, если?.. А было бы как?.. Нам надо относиться к себе, если мы горюем, как к лучшему другу, потому что мы можем быть жестокими по отношению к себе, а другие люди могут быть жестокими по отношению к нам. Никому не позволено минимизировать наше горе и обвинять нас, и мы не должны застревать в обвинении себя, мы должны быть терпеливы к себе и не осуждать себя, и просить о помощи.
- Попробовать освободиться от прошлых ран, проработать их, потому что они внедряются в наше горевание, как «брошенный ребенок» из прошлого.

- Продолжается связь с умершим человеком – мы любим человека, когда он жив, любовь не отменяется, когда человек умер. Т. е. здесь есть такая интеграция боли и любви, горевания и боли, горевания и любви.

В 94-м году Владимир Баскаков пригласил в Россию подход соматической психотерапии – Биосинтез. Дэвид Боаделла, кстати, очень уважал и изучал Лурию, Бернштейна, Выготского и других уважаемых российских учёных. На данный момент мы развиваем Биосинтез здесь, на российской земле, опираясь на наши российские корни, в том числе славянские традиции. Дэвид сказал слова, которые очень тронули моё сердце: «Когда умирает любимый человек, мы можем почувствовать, что тонем в утрате, но это также может стать временем для поиска способов отпраздновать всё то, что стало возможным благодаря нашей совместной жизни... Когда воспоминания о хороших чувствах побеждают боль и когда благодарность может оказаться сильнее скорби».

- Мы больше, чем наше горе. Мы не можем сделать наше горе меньше – *мы* должны стать больше. Есть такое посттравматическое стрессовое расстройство, а тут важно обратить внимание на так называемый посттравматический рост, особенно после трагедии. Важно, когда люди в горе, их чувства тяжелы, но идентичность человека не сломлена. Любовь всё равно больше боли. Горе и потери – это не грипп и не простуда. Иногда мы видим противоположное. Своим близким или сами себе говорим: «Ты слишком много плачешь». Не надо тут сравнивать, иначе горе из сердца перемещается в голову, и дальше начинается сравнение: моё горе сильнее... Не знаю, женщина горюет по умершей любимой собаке или кошке и говорит об этом человеку, а человек, допустим, потерял своего сына. У обоих горе, не надо сравнивать. Или, когда вы потеряли близкого, а видите в масс-медиа праздники и счастливые лица на каникулах других людей. Тут ещё вот это очень модное слово – «газлайтинг», которое тоже сейчас всё время любят использовать. Люди могут заставить другого

человека мучиться и сомневаться в адекватности своего восприятия окружающей действительности, и мы можем подумать, что у клиентов и у нас какие-то неправильные чувства, тот опыт не считается, и т. д. Не надо давать советы, какие должны быть чувства. И нам надо попробовать найти путь из темноты, смысл в решении продолжать жить. Володя, ты сказал, что... у меня есть ещё две минутки?

**ВБ:** Я поднял руку... Да, у тебя есть 10 минут.

**ВБО:** Я очень хочу прочесть вам коротенькое стихотворение, которое написал Дэвид Боаделла, и которого я очень уважаю, и который основатель Биосинтеза. Он написал стихотворение, когда умерла его дочь. Я сейчас его прочту:

#### Слёзы доверия

Слёзы – это жемчуг, которые стекают по твоему лицу,  
Когда ты склоняешь голову в благодатном порыве,  
И вновь посылаешь отблески света, идущего глубже,  
Чем мечты, за пределы времени и пространства.  
«Я не буду рисовать слёзы»,  
Написала ты в свои последние годы на земле.  
Слёзы были бы только бороздами скорби,  
Не приносящими облегчения на лице печали,  
Ослепляя нас перед завтрашним днём.  
Но слёзы наших воспоминаний текут из более прошлого  
Навстречу надежде на будущее,  
Они блестят, как капли росы на стекле, в настоящем.  
Они питают нашу природу.  
Вергилий поёт о слезах сочувствия,  
Трогающих душу живых.  
Каждая птица напоминает нам,  
Что наш голос всё равно будет услышан.  
Слёзы контакта – это вода,  
Которую вы берёте вместе с хлебом насущным,

Они окропляют вашу склонённую голову,  
Как марафонец в стрессе сохраняет свежесть.  
Слёзы – это часть памяти и пробуждение живых.  
Один тибетский мудрец однажды сказал:  
«Все умирают, но никто не мёртв».

Всё, я закончила.

**ВБ:** Спасибо. Вопросы, пожалуйста, к Виктории. Вика, ты назвала викарной усталость – ведь слово «викарность» от какого слова?

**ВБО:** Я говорила о викарной (так называемой опосредованной, заместительной) травматизации. Это попадание в жертвенную (виктимную) позицию своей профессии, которая возникает в результате слишком сильной эмпатии под воздействием травмирующего материала клиента. И тогда мы попадаем в усталость, потому что мы тоже становимся жертвой сильных, очень тяжёлых чувств. Это особая форма контрпереноса.

**ВБ:** Спасибо. Ещё вопросы, пожалуйста, к Виктории.

**Участница=У:** Здравствуйте! Спасибо за доклад – очень подробно и интересно. Меня очень заинтересовало, когда в конце вы говорили, что нам очень важно сосредотачиваться как бы на посттравматическом росте... ну т. е. то, что произошло после горя, после потери и трагедии, и дальше, что любовь всё равно больше, чем горе. Насколько здесь это... сейчас я спрошу... ну, на мой взгляд, очень часто терапевту самому сложно в это верить, если он тоже или не испытывал этого ощущения, когда любовь больше, чем горе и дальше, чем горе, или он даже не смотрит в ту сторону? Я думаю, что вы же и супервизируете тоже... т. е. насколько вы именно с терапевтами делаете акцент на это и как удаётся здесь работать?

**ВБО:** Мне надо какой-то очень короткий ответ вам дать – как удаётся работать... потому что на самом деле в том, что вы ска-

зали, может быть много разных вопросов и ответов. Есть понятие «посттравматическое стрессовое расстройство», а есть другое слово – «посттравматический рост». Здесь идея заключается в том, чтобы продолжать жить, обретать или конструировать ресурс... не находить, а самим строить смыслы с тем, чтобы всё-таки продолжать находиться в этой жизни, помня тех людей, которых мы потеряли. Т. е. смысл есть в нас. Смысл не в ковиде... Сейчас Володя на меня обидится, когда я скажу, что смысл не в смерти – Володя, прости, пожалуйста, меня. Смысл – в нас. Смысл – в решении продолжать жить. А отвечая на ваш вопрос про супервизию... Знаете, здесь надо просто смотреть. Я про это говорила: иногда подгружаются травмы из прошлого, и тогда терапевт выносит случай... Есть разные виды супервизий. Допустим, терапевт выносит свой случай с клиентом – какие там есть сложности. Но есть же ещё и его собственные переживания, это называется контрперенос. И когда он попадает в свои собственные переживания, или терапевт может переживать сочувствие по отношению к клиенту, а могут возникнуть... как я уже говорила, подгружаться свои собственные переживания, и тогда... Это просто разные виды супервизии. Иногда даже бывает, что терапевт рассказывает о клиенте, мы это всё выслушиваем, а потом говорим: слушай, давай сейчас на минуточку мы клиента из комнаты уберём и давай посмотрим, что происходит с твоими чувствами, когда ты работаешь с клиентом. Коротко, потому что тут очень большая может быть лекция. Может быть, я чуть-чуть ответила?

**У:** Да, да.

**ВБ:** Пожалуйста, ещё вопросы к Виктории

**ВБО:** Там Ирина хочет сказать, у неё микрофон выключен. Володя, помоги как-то.



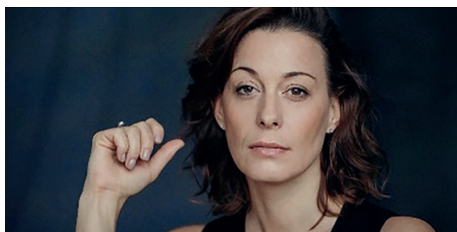
**Ирина Васильева = ИВ:** Я хочу выразить благодарность Виктории, во-первых, за то, что я имею удовольствие читать очень многое из Биосинтеза в её переводе – это просто огромная благодарность... всегда вспоминаю... Не знаю, чувствует ли Виктория этот импульс, но я его посылаю, потому что вот на самом деле очень тонкие вещи, которые требуют тонкости и чутья в переводах, т. е. это важно. И второй момент, меня очень тронуло это выступление ещё и потому, что я очень часто в Фейсбуке... ну, не то, чтобы часто, но если наталкиваюсь на высказывания некоторых психологов о том, что вот это выгорание или усталость, или травматизация психотерапевтов, которые работают с травмой – что это неправда, что это ерунда, что это свидетельствует о лени или о непрофессионализме психологов... То, что человек имеет такое мнение, он имеет право, но меня удивляет, как много людей поддерживает такую позицию... Меня это очень удивляет и очень печалит. Это выступление настолько тонко и точно расставляет акценты, что просто хочется выразить благодарность. Спасибо.

**ВБО:** Спасибо большое, Ирина. Когда у нас начиналась программа по Биосинтезу, Володя устраивал небольшие такие конференции, и я помню вас – вы были на одной из таких конференций. Спасибо большое. Приятно.

Спасибо всем за внимание.

# ВДОХ – ЭТО ЖИЗНЬ, ВЫДОХ – ЭТО СМЕРТЬ, ПАУЗА МЕЖДУ НИМИ – ЭТО РАЗГОВОР С БОГОМ

*Авсеенко Н.*



**Авсеенко Наталья** – рекордсменка мира и чемпионка мира по фридайвингу; основатель собственной школы фридайвинга «PlavitaWay», автор уникальных методик и тре-

нингов по раскрытию человеческих возможностей; наставник и ментор для огромного количества людей; общественный деятель, публицист. Кандидат культурологии, до 2007 года работала доцентом кафедры лингвистики и межкультурной коммуникации факультета иностранных языков МГУ. Является участницей знаменитой команды Phototeam.pro, которая специализируется на реализации экстремальных и уникальных подводных арт- и исследовательских проектов («Принцесса китов» и фильм «Потолок» 2011 год, «Хозяйка Орды» и фильм «Хозяйка Орды» 2013, «Быть дельфином» и книга «Быть дельфином» 2014, «Чайка» и фильмы «Чайка», «Чайка: обретая крылья», 2016). В настоящий момент занимается развитием школы и сконцентрирована на обучении людей познавать мир и себя; расширять свои возможности; интегрально развиваться через воду и дыхание.

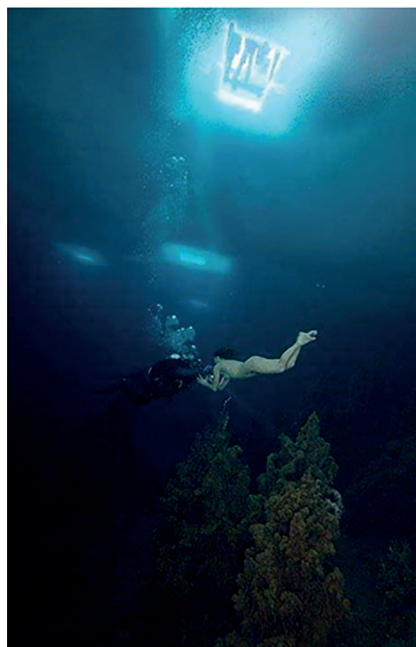
**Любовь Репина = ЛР:** Коллеги, здравствуйте. Мы продолжаем нашу конференцию Memento Mori, и у нас следующий спикер Наталья Авсеенко. Наталья – член экспертного совета кафедры

«Телесные психотехники», специалист по раскрытию потенциала человека. Наталья, вам слово.

**Наталья Авсеенко = НА:** Здравствуйте, дорогие коллеги. Помимо того, что я являюсь экспертом кафедры, я еще и человек, который занимается раскрытием потенциала как своего, так и других. К этому я пришла через фридайвинг. Фридайверы – это люди, которые ныряют на задержке дыхания. Это те, кто может надолго в водных условиях задерживать дыхание и нырять далеко, глубоко или надолго.

Вода – это удивительная среда, в которой человек без специальных аппаратов дышать, а значит, жить, не может. Вода и задержка дыхания – это то, что показывает мне каждый раз, что такое пограничное состояние или состояние перехода. Ведь там, под водой, я нахожусь между вдохом и выдохом. А иногда даже между выдохом и вдохом. И вот, находясь в этом переходном состоянии, интересно наблюдать, а что же происходит во время этих пауз; как человек способен проживать эти переходные состояния от одной жизни к другой или от смерти к смерти? И можно посмотреть на это совершенно по-разному.

К своему рассказу я хочу приложить фотографии, которые были сделаны не просто под водой... Вот, например, фотография, которая сделана подо льдом под Нижним Тагилом, в воде +4°C (фото Victor Lyagushkin, проект «Принцесса китов»).



Надо мной толща льда. Это не просто условия, в которых человек не может находиться долгое время без каких-то поддерживающих его жизнь приспособлений, но здесь еще и особые условия для терморегуляции – довольно холодно. А лед и холод – это суперстрессовые факторы, которые бескомпромиссно ставят человека в условия, при которых важно быть в осознанности. Человек вынужден детально сканировать все то, что происходит в его системе. Раскрывается многоплановое видение себя. Появляются вопросы, которые так или иначе ведут к рефлексии: что такое «человек»? Что такое жизнь человека? Кто такой человек, на самом деле, или кто же я, на самом деле? Что такое жизнь? Что такое смерть, и вообще, как быть с этим? Зачем я вообще прихожу в этот мир?

Такие глобальные вопросы возникли у меня во время первого глубинного нырка, когда много-много лет назад, ещё будучи доцентом факультета иностранных языков МГУ, я занялась фридайвингом. Тогда со мной произошла метафорическая маленькая смерть, когда из человека, стоящего за кафедрой и развивающего новое направление в лингвистике «Теорию и практику межкультурной коммуникации», я превратилась во фридайвера. Из одного состояния я перешла в совершенно другое состояние – состояние человека ныряющего. В тот момент полностью поменялась жизнь, я пережила этап «перехода».

Изменилось «дыхание жизни», изменился ее ритм. Что происходит с нами, когда мы дышим или когда мы задерживаем дыхание? Это очень интересные вопросы для изучения самого себя. На задержке дыхания проявляется многое, что запрятано в недрах бессознательного.

Когда я работаю со своими учениками, то часто наблюдаю, когда, задержав дыхание, человек вдруг резко выскакивает из воды с округлившимися глазами: «Скажи, что случилось? Что тебя сейчас так выбросило из воды?»

– У меня закончился воздух, – отвечает.

Понятно, что воздух не закончился. Просто повысилось количество углекислого газа и сработали хеморецепторы. Гипер-

капния. И интересно наблюдать, как на фоне повышенного содержания углекислого газа человек способен переходить в новое пространство себя, в новое пространство свободы. В новое пространство, где растворяются те ограничения, которые всплывают на границе вдоха – выдоха.

Скажите мне, пожалуйста, кто-нибудь слышал о том, что углекислый газ – это газ панических атак? Если человека довести до высокого уровня гиперкапнии, то может возникнуть ярко выраженная паническая атака или состояние, которое является близким к ней по характеристикам. Так, например, у новичков во фридайвинге задержка дыхания ограничена как раз гиперкапнией, то есть состоянием, когда у нас под воздействием накопления углекислого газа в крови начинают срабатывать хеморецепторы. Хеморецепторы сообщают в дыхательный центр головного мозга о том, что углекислого газа много и вообще-то неплохо сделать выдох. У человека начинает напрягаться брюшная-лёгочная диафрагма, и вместе с ней другие диафрагмы. Это и апертура, это и тазовая диафрагма, это и диафрагмы запястий и голеностопные, и подзатылочная область.

В момент сокращения брюшной-лёгочной диафрагмы, межрёберных мышц, отвечающих за дыхательный процесс, напрягается вся грудная клетка. Мышцы пытаются сбросить внутригрудное напряжение. Происходит спазм и проявляется позыв на выдох. Большинство людей как раз в этот момент выходят из задержки дыхания, считая, что дальше будет только хуже, что они «умрут». В этот момент многое начинает всплывать и выходить наружу из нашего бессознательного. У человека начинают проявляться скрытые страхи, травмы, ограничения. В общем, огромное количество скрытого багажа, который хранится у нас в наших подвалах бессознательного, начинает вылезать. И вот на этом этапе человека можно здорово поддержать и помочь ему «заново родиться».

Как это делается? Во-первых, с помощью определенного ритма дыхания. Подготовительное дыхание, которое используют фридайверы перед нырком, помогает системе человека перейти

из состояния косности в состояние гибкости, мягкости, адаптивности. Фридайверы много внимания уделяют выдоху. Во время подготовки к нырку он минимум в два раза длиннее вдоха с тем, чтобы не нарушить биохимический (кислотно-щелочной) баланс крови. Важно не обмануть наши хеморецепторы через гипервентиляцию, во время которой из организма выводится углекислый газ. Ведь он так необходим для правильного функционирования организма. Во время гипервентиляции также происходит сильное слипание кислорода и гемоглобина и в нужный момент кислород не отдается в ткани. Его как бы много, но он недоступен.

И вот выдох, который в два раза длиннее вдоха (например, на три счёта делается вдох – пауза – на шесть счётов делается выдох – пауза, и так 2-3 минуты), помогает человеку глубоко расслабиться, отпустить накопленное в теле психофизическое напряжение. Дыхание создает своего рода «портал», заходя в который, человек запускает трансформацию, осуществляет переход из одного состояния в другое.

Человек проходит через этот «портал» не один. Возле него находится его напарник или инструктор по фридайвингу, который не только обеспечивает безопасность ныряльщика, но также поддерживает его в распутывании телесных и психологических зажимов. С ними глубоко не нырнешь. Чтобы пройти на новую глубину, важно их проработать.

Интересное наблюдение я сделала во время работы в статике. Статика – это такая фридайверская дисциплина, когда человек задерживает дыхание, оставаясь в покое и опустив лицо в воду. Он просто лежит на поверхности воды максимально расслабившись и не дышит максимальный промежуток времени. Когда человек ложится в статику, он обычно закрывает глаза и его задача не делать ничего, все отпустить, включая процесс ментализаций.

Интересно, но в таком положении человек становится уязвимым. Много чего всплывает внутри. Начинается волнение, беспокойство, возникает психофизическое напряжение. И здесь может хорошо помочь рука напарника. Если рука напарника ложится между лопаток на второй точке харического уровня, то есть

точки проекции души, то человек успокаивается, чувствует себя более гармонично и «заземленно». Человек чувствует поддержку, присутствие другого, то, что он не один. И это сопровождение помогает шагать в более глубокие состояния.

Человек правильно подышал, сделал вдох, опустил лицо в воду. Вдох – это всегда наполнение. В остеопатии есть такое явление, которое называется «механизмом первичного дыхания». Все живые системы на вдохе расширяются и становятся коротенькими, а на выдохе они сжимаются и становятся длинными: флексия (сгибание), экстензия (разгибание). На вдохе мы расширяемся максимально и как бы «впускаем в себя жизнь». А на выдохе мы удлиняем, отпускаем всё, расслабляемся. Появляется возможность перетечь, отпустить себя из того состояния, в котором ты залип, в новое пространство себя.

Нырание в глубину. Это тоже мощная дисциплина во фридайвинге, которая запускает процесс трансформации. Человек сделал вдох, наполнился, лёг лицом в воду и вдоль троса начал движение вниз на свою глубину. При движении вниз появляется дополнительный стрессовый фактор – это гидростатическое давление. Каждые 10 метров при постоянной температуре прибавляется одна атмосфера, которая сдавливает воздушные полости фридайвера пропорционально той глубине, на которой он находится, и плюс ещё одна атмосфера на поверхности. Процесс прохождения через давление, расслабление в подобных условиях – это сильнейшая трансформационная практика, которую фридайвер может прочувствовать и прожить.

Вот представьте: человек лежит на поверхности воды, дышит и готовится к погружению. Он глубоко расслабляется. В теле ощущается тихое и глубокое пространство. Я называю это «тихой глубиной» или «глубокой тишиной». Нет ментализаций, нет концептуализаций. Ты в здесь и сейчас, ты есть. И вот ты делаешь вдох и начинаешь движение вниз.

Первые метры – где-то порядка 10-ти метров – очень важно преодолеть положительную плавучесть и ее выталкивающую силу. Здесь важна физическая работа – ты активно гребешь. В

разных дисциплинах фридайвинга по-разному решается момент преодоления положительной плавучести. Но есть и общее. Так, когда человек лежит и в статическом апноэ, и когда он начинает проходить через толщу воды на свою предельную глубину, преодолевая атмосферные давления, то фридайвер как бы переходит из жизни на поверхности в жизнь глубинную; т. е. чтобы попасть на глубину важно перестроиться как внутренне (психологически), так и физиологически, физически. И для этого требуется приложить усилия, то есть выполнить определенные действия, которые осуществляют «переход».

Кстати, когда человек опускает лицо в воду, то с ним происходят очень интересные физиологические изменения. Они адаптируют человека к существованию в водных условиях. Их тоже можно назвать «переходными». С оттенком «танатоса». Какие же это изменения?

У нас очень много рецепторов, которые находятся на теле, и особенно много их на лице. Человек опускается в воду. Опускается в воду и его лицо. Рецепторы, распределенные по всему телу и лицу, срабатывают и сообщают головному мозгу, что тело находится в воде. Важно быть готовым выжить в воде! У человека включается рефлекс, который называется «нырятельным рефлексом млекопитающих» (НРМ). Заключается он в следующем: сосуды в конечностях сужаются, оксигенированная кровь от конечностей (периферии) начинает в большом объеме приходить к центру. Увеличивается объем крови, перегоняемый по центру. Соответственно, сердце начинает работать медленнее, перекачивая больший объем крови к самым важным жизненным органам – мозгу, который тут же съедает 20% кислорода, и, соответственно, в другие органы: сердце, лёгкие и наши внутренние органы. Далее селезёнка – кроветворный губчатый орган – спазмируется и выбрасывает депонированную в ней кровь, в которой находится большое количество эритроцитов. В эритроцитах живет гемоглобин. Это белок, который переносит кислород в ткани. Таким образом, при погружении человека в воду улучшается транспортировка кислорода в ткани. Удивительно, но в нормаль-



ных условиях одна гемоглобинина переносит одну кислородину, но при задержке дыхания и погруженном в воду лице гемоглобин переносит кислорода больше! Две, потом три, а потом и все 4 кислородины (из возможных) попадают в ткани.

На глубине у фридайверов открывается механизм «кровяного сдвига». Когда на глубинах, где легкие достигают своего остаточного объема (далее этого объема они сократиться не могут) и чтобы не подвергнуться коллапсу, происходит заполнение альвеол плазмой. Это очень интересный механизм, но он требует отдельного разговора. И в рамках нашего обсуждения я бы хотела пойти дальше.

Как я уже отмечала ранее, при правильном подготовительном дыхании фридайвер может прийти до очень глубокого расслабления всей системы. Если говорить о статике, например, то во время такого нырка тело способно отпустить огромный объем напряжения, особенно если рядом грамотный напарник, такой «фасилитатор», который своим присутствием и своей рукой, которая лежит между лопаток выполняющего статику фридайвера проводит его за те психологические заторы, с которыми он встречается во время наступления гиперкапнии и дыхательных позывов: «Я с тобой, но меня нет... То есть ты сам проходишь этот процесс. Я с тобой, но при этом я не вмешиваюсь и ничего тебе не навязываю».

Такая позиция напарника помогает чувствовать себя неодиноким в процессе. А это процесс движения от вдоха через долгую паузу к выдоху, по ходу которого у фридайвера начинаются спазмы диафрагмы и дыхательных мышц. Это так называемые «дыхательные позывы». Они возникают при накоплении углекислого газа в крови. Сначала они легкие, поверхностные, редкие и не сильно тревожащие. Но по мере накопления углекислого газа становятся все более сильными и частыми. Это позыв на то, чтобы сбросить внутригрудное напряжение через выдох. А выдох, фактически, – это смерть. Эти позывы можно проходить в борьбе, и в момент окончания задержки дыхания, когда наступает выдох в конце задержки – в конце «пути» – можно испытать сильней-

шее напряжение и страх. А можно пойти другим путем и вместо борьбы испытать тотальное расслабление, распушение всей системы, удовольствие, даже наслаждение. Наполнение, приходит много энергии.

Давайте вернемся к глубинному нырку. Фридайвер, преодолев положительную плавучесть, в какой-то момент оказывается в точке нейтральной плавучести, где тебя не тянет ни вверх, ни вниз. На этой глубине можно замереть и двигаться абсолютно легко в горизонтальной плоскости. Находиться в горизонтальном полёте. Здесь полностью разгружается тело, оно невесомо. Разгружается весь опорно-двигательный аппарат.

А дальше наступает фаза свободного падения. В этот момент ты начинаешь камнем лететь вниз. И здесь происходят интересные внутренние эффекты. Правда, не все фридайверы их чувствуют и не всегда, но тем не менее, они имеют место быть. Так, возникает ощущение, как будто ты выходишь за пределы той жизни, которую ты живёшь. Как будто ты рождаешься по другую сторону матрицы. И это огромный шанс пересмотреть и «перепрошить» свою жизнь. Потому что «выйдя по ту сторону матрицы», ты можешь отвязаться от того, что тебе навязывает эгоприрода (ложное эго, личность). Эгоприрода составлена травмами и масками, концепциями, ограничивающими убеждениями, шаблонами, стереотипами. Она вводит человека в состояние шаблонных реакций и автоматизмов, неосознанности. Человек живет в ментализациях, концептуализациях, обобщениях, рассуждениях, суждениях, постоянно вываливаясь из того, что происходит в моменте. Во время нырка важно быть в моменте, важно соприкоснуться со своим полем осознанности.

Сфокусированное внимание на результате, когда «цель вижу, препятствий не вижу» или «выше, дальше, сильнее», может быть даже губительным для ныряльщика. Обычно вода за такую точку сборки очень сильно наказывает. Вода, по сути своей, учит гибкости, плавучести, удлинению, мягкости, плавности, осознанности. Она показывает, что такое личность или эго и даёт возможность

войти во что-то большее, в то, что абсолютно выходит за рамки того, что человек мыслит о себе. Ведь человек не есть тело, не есть его энергия, не есть его эмоции, не есть его чувства, не есть его мысли и человек не есть события, которые с ним происходят. Но, тем не менее, это всё живёт в человеке.

Человек, точнее, «я» – это гораздо больше, чем это всё, и это есть «я есть». И вот там, на определённой глубине можно почувствовать эту «яестийность». И когда ты с этой «яестийностью», глубокой тишиной, очень ясной ясностью соприкасаешься, то вдруг начинаешь чувствовать, что смерти нет... Потому что есть что-то, что определяет тебя как индивидуальную частицу чего-то большего и единого, того, что присутствует во всём.

Чувствуется это через осознанность. А восприятие осознанностью – восприятие расширенным объёмом и целостно, без дробления и расчленения, без называния, без ментализации, без концептуализации. Это просто чистое проживание.

Идем дальше по этапности глубинного нырка. Что происходит после «рождения по ту сторону»? А дальше возникает момент накопления углекислого газа. На этом этапе начинает напрягаться брюшная-легочная диафрагма. Срабатывает позыв на выдох и последующий вдох (дыхательный позыв). Напрягаются все межреберные мышцы, растёт внутригрудное давление. И в таких условиях ныряльщик начинает *вываливаться* из состояния комфорта, из состояния осознанного пребывания в моменте и проживания во всей целостности всего того, что ты проживаешь. В большинстве случаев люди как раз и выскакивают из задержки дыхания именно на этом моменте. И если научиться проходить через эти сопротивления *осознанно*, расслабляясь и направляя своё внимание не на напряжение, а на отпускание и расслабление, если, не цепляться за напряжение, что делает большинство людей вообще, и кстати, не только в воде, но и по жизни (мы цепляемся за счастье и всеми силами стараемся избежать страдания) – вот если эти моменты научиться отпускать и принимать равностно, без цепляния, принимая изменчивость всего, то происходит чудо: вдруг ты выходишь, вышагиваешь... не выпадаешь, а выша-

гиваешь в пространство «яестыйности». Там нет времени, там нет пространства. Там просто «яестийность».

А что же происходит на всплытии? Когда человек всплывает с большой глубины, то ему сначала приходится преодолеть отрицательную плавучесть, т. е. пройти сквозь невероятную толщу атмосфер и объёмов воды. Постепенно-постепенно ты поднимаешься всё выше и выше, и в какой-то момент тебя уже просто выносит на поверхность без движения. И вот удивителен момент выдоха после задержки дыхания – это, знаете, такое сладкое отпущение всего. Всё тело как будто удлиняется, всё отпускается, всё лишнее уходит, и дальше наступает вдох. И этот вдох – это вдох вновь рожденного человека. И меня этот момент очень сильно трогает. (фото Alex Voyet «Всплытие»)



Каждый нырок для меня – это прохождение через своего рода чистилище. Это возможность увидеть всё то, что скрыто – и на ментальном уровне, и на чувственно-эмоциональном, и на энергетическом, и на телесном. И когда я начинаю с этим работать и упорядочивать все проявляющееся через практики осознанно-

сти, то это даёт очень многое и позволяет зайти в зону неизвестного.

Вот, сейчас слайд – это я вишу на глубине 18 метров. (фото «Нейтральная плавучесть», автор @Victor Lyagushkin). Надо мной лёд, я привязана ко дну за одну ногу. Этот фиксатор пришлось замазать на кадре.



У меня нет никакой возможности всплыть самостоятельно. Страхующие находятся вдалеке. В такой момент очень много всего проживается. И проходить через эти внутренние заторы, проходить, наблюдая за тем, что ты чувствуешь, осознавать, что ощущает твоё тело, какие мысли появляются, как ты управляешь энергопроцессами – вот это очень интересная тема. И она соотносится с темой осознанности. Видите, даже в таких условиях можно выжить и быть очень эффективным. Эффективным с той точки зрения, что можно обнаружить, на самом деле, счастье внутри себя как естественный аспект проявления своей истин-

ной природы. Истинная природа заложена в каждого. Ее аспекты – счастье, радость, осознанность, любовь, способность чувствовать себя, другого, мудрость. А мудрость – это ясное знание, чувствознание, умносердечность. Все они живут в человеке.

Помимо всего прочего, я еще стала известна в мире благодаря проекту «Принцесса китов», который случился на Полярном круге. Может быть, некоторые из вас видели в своё время... В 2011 году весь мир облетели эти фотографии: одна сумасшедшая русская женщина на Полярном круге ныряла с белухами без термозащиты, в воде  $-2^{\circ}\text{C}$ . В такой воде люди обычно гибнут через 8 минут, необратимые процессы в теле начинаются через 5 минут; но большинство уходит в течение первых 3-х минут, потому что происходит неконтролируемый сердечный спазм. И если человека не реанимировать с помощью сердечно-лёгочной реанимации, то всё может плохо закончиться. А ещё в такой воде глаз замерзает в течение минуты (фото: Victor Lyagushkin «Встреча с белухами»).



В общем, был такой проект. Его результатом стала вот эта фотография, которая как раз и облетела мир за одну ночь «Ты и я одной крови». Этот проект был и очень интересен для меня. Он произвел и глубокие трансформации, с одной стороны, а с другой – принес и испытания (фото: Victor Lyagushkin «Ты и я одной крови»).



«Принцесса китов» стал интересным опытом не только по изучению возможностей организма человека, но и по расширению своего поля осознанности. К моменту начала подготовки к проекту у меня была клаустрофобия (что делало невозможным оказываться подо льдом), также я страдала с детства пиелонефритом. И все это открылось за полгода до этого события. И при подготовке к проекту я работала над «культивацией» направления своего внимания. Можно направлять внимание на свои ограничения и страхи, а можно на то, что является в человеке истинным: осознанность, любовь, сострадание, радость, счастье внутри. Сосредоточение на том, что является аспектами истинной природы человека, помогает выжить в экстремальных условиях. По крайней мере, мой опыт был таков.

Понятно, что помимо практик осознанности (опорных и свободных от опоры медитаций) я использовала и определённые энергетические практики. Также много было и телесно-ориенти-

рованной работы: йога, цигун, собственно, фридайвинг. А фридайвинг – это та же йога и тот же цигун, но только в воде, в другой динамике, но всё про то же самое. Так это работает для меня. Я чувствую, что фридайвинг – это мощная интегральная система по раскрытию потенциала человека через воду. Интересно то, что, работая с водой и холодом я обнаружила, что у меня исчезали болезни, менялся иммунитет. Меня исследовали в Институте иммунологии и микробиологии имени Мечникова в Харькове в 2013. А в 2012 году меня приглашали в Институт мозга (Brain Institution) в Сеуле, где поисследовали меня как систему. В общем, довольно интересные были истории.

А еще на меня очень интересно реагировали белухи во время проекта «Принцесса китов». Когда я была с ними в комфортных условиях – была в гидрокостюме и мне было тепло в воде -2С -, белухи, весом до 1,5 тонн очень дружелюбно коммуницировали со мной, и даже сражались за мое внимание :). Но на следующий день, когда я пришла к ним и должны была погружаться обнаженной (таков был эксперимент), кстати, вот этот кадр – сначала они подплыли, всё было хорошо. А дальше я начала опускаться в воду... и стало происходить то, что невозможно было предугадать.

Всё взаимосвязано в нашем мире...знаете, такая расхожая фраза: «Бабочка махнула крыльями в одном конце земного шара и это отразилось во всём мире». Абсолютно справедливая история, которая проявилась в поведении белух. Когда я начала опускаться в воду, я погрузила сначала стопы – это было нормально, колени – нормально – белухи рядом; бедра – нормально, по пупок в воде – нормально... Потом я опустила по уровень сердца и в этот момент внутри меня произошёл как раз тот спазм, о котором меня предупреждали врачи, т. е. это была неконтролируемая история жуткого напряжения и спазма от шокирующего холода. И я такая: «АААА!» [резкий возглас] – вот что-то такое я сделала...Выдох, вся моя система напряглась, было абсолютное напряжение во всём теле. Я быстро это отсканировала и быстро вернулась к состоянию открытости, к состоянию приятия, к та-



кому нормальному дыханию – ровному, мягкому, глубокому, без задержек, без спазмов. Но в тот момент, когда произошёл спазм, я не знаю, что увидели белухи – я не могу залезть к ним в голову и посмотреть, как они меня увидели – но они разбежались. Они ушли далеко под лёд, они ушли даже за дайверов, за мою группу поддержки и жизнеобеспечения под водой, за съёмочную группу, за людей, которые обвешены железяками. Белухи испугались, они ушли туда, где им обычно непривлекательно. Белухи боялись вообще выходить к человеку со спазмом. Им лучше было находиться с этими дайверами, чем где-то возле меня.

Вот что происходит с миром, когда мир встречается с закрытой системой, которая, как ёжик, – вот он свернулся брюшком внутрь, выпустил свои защитные иголки наружу. Мир ответил мне зеркально – белухи разбежались и спрятались. Конечно, когда мы находимся под водой, мы проходим путь или «переход» частично в одиночку. С нами страхующие. Рядом с тобой бадди, и бадди – это не просто тот, кто нырнул и достал тебя в случае, если что-то пошло не так. Это тот человек, присутствие которого рядом очень сильно помогает разгрести те завалы, которые выплывают из подвальных тебе – скрытых, запрятанных. Он просто своим присутствием помогает тебе проходить через это.

И самое главное, что чувствуется во время нырка – это то, что я вынесла в заголовок – это Мироздание, или Создатель, или Бог, или Абсолют – выберите то слово, которое подходит каждому из вас. Потому что вдох – это жизнь, выдох – это смерть, а то, что между ними – это разговор с Богом. Каждый человек проживает этот разговор абсолютно по-своему. И это всегда уникальная история.

То, как мы «переходим» из состояния в состояние, от вдоха к выдоху, из жизни в смерть, во многом, определяется тем, как происходит проживание этого разговора. И если говорить о жизни, то для меня жизнь – это движение к тому свету. Для меня жизнь – это подготовка к моменту перехода, который будет когда-то со мной происходить. Глобально, когда настанет время уходить из этого мира. И знаете, меня очень сильно вдохновляет история, в

которую я влилась год назад: так получилось, что я встретила с Пандито Хамбо Ламой Итигэловым в Иволгинском дацане. Это знаменитый Пандито Хамбо Лама, который в 1927 году перешёл в состояние паринирваны. По завещанию Итигэлов был захоронен в кедровом коробе на родовом кладбище. В коробе он находился в позе лотоса. Согласно завещанию Итигэлова, через 75 лет короб достали и Итигэлов предстал для всех ученых в неизвестном для них состоянии смерти. Учёные тогда ввели в научный оборот термин «состояние смерти Итигэлова», которую биологически объяснить невозможно, потому что несмотря на то, что человека вроде нет, но его ткани полностью соответствуют живым тканям человека его же возраста. Он сейчас находится в Иволгинском дацане. Я сотрудничаю с Институтом Изучения феномена Пандито Хамбо Ламы Итигэлова. Так сложилось, что я дружу с его внучатой племянницей, которая возглавляет этот институт, участвую в их разработках. И сейчас очень важными чувствуются его слова-завещание. Итигэлов сказал, передал нам... И к его словам важно прислушаться, потому что этот человек показал всем нам через свое удивительное явление, через свое драгоценного неиссякаемое тело, что СМЕРТИ, оказывается, НЕТ. Уходя, он говорил ученикам, что освобождение человека – в сострадании, в силе сострадания. И как важно человечеству следовать 10 заповедям, или выполнять 10 благих деяний. 10 благих деяний абсолютно универсальны – это наши же 10 заповедей или 10 принципов гармоничного существования человека на Земле. Следование этим 10 принципам может содействовать раскрытию потенциала человека, то есть помочь Реализации тех задач души, ради которых она и пришла в это мир. И я это так воспринимаю. В этих 10 принципах заложена и духовная составляющая, и эмоциональная составляющая, и физическая составляющая, и ментальная составляющая – в них всё. И, если обо мне, то момент, когда я буду переходить из мира этого в мир другой, я бы хотела, чтобы этот переход был осознанным – вот таким, как на этом слайде. Сердечно благодарю вас, коллеги, за внимание. Если есть какие-то вопросы, я с радостью на них отвечу.

**Участница = У:** Наталья, здравствуйте. Слышно?

**НА:** Да-да, слышу.

**У:** На этом, наверно, можно заканчивать конференцию, потому что очень много восторга по поводу того, что вы говорили. Хотелось бы задать вопрос: человек, с которым вы погружаетесь, это один всегда человек или несколько? И какие у вас с ним отношения?

**НА:** Вы знаете, это разные люди, т. е. у меня есть разные бадди-партнёры. Я не всегда могу, оказавшись где-то в какой-то точке мира обнаружить того человека, который мне на 100%, скажем, вот прямо сразу подходит. Бывает, что с кем-то я отказываюсь нырять по ряду причин. Но знаете, меня жизнь научила... она меня учит тому, чтобы я внутри себя находила то пространство, в котором рождаются любовь и сострадание, где я вижу, что меня триггерит, и я тут же стараюсь с этим поработать. У меня, конечно, есть предпочтения – есть люди, с которыми я очень люблю нырять. И тогда это одно путешествие... А есть люди, с которыми ныряется по-другому, и тогда это другое путешествие. Но, тем не менее, это всё очень интересно, потому что всегда есть возможность смотреть на жизнь как на удивительное путешествие. И я смотрю на это путешествие с такой открытой любознательностью ребёнка-первооткрывателя, у которого нет ожиданий. Вот через эту призму я стараюсь смотреть – на каждый вдох-выдох, на каждый день, в котором я просыпаюсь, на те удивительные чудеса, которые вокруг нас происходят. Не удалось мне сегодня загрузить фотографию, которую я сделала позавчера: дело в том, что в Москве было северное сияние, и я оказалась в той точке, в которой очень хорошо было видно. И это просто что-то удивительное. Поэтому, когда я смотрю на мир из такой позиции открытого исследователя без ожиданий, в приятии и предвкушении того удивительного опыта, который может зайти в меня, то каждая встреча, каждый человек, каждое явление в жизни становятся

невероятно интересным и дают очень много ресурса, энергии. И этот опыт всегда можно интегрировать в жизнь, расширить свой потенциал и лишний раз задать себе вопрос «А зачем же я пришёл в этот мир? Ради чего?» Ответы на эти вопросы открывают очень многое и дают многое.

**ЛР:** Наталья, спасибо большое. Вам пишут в чате: это бесподобный опыт... благодарим за то, что несёте в мир...

**НА:** Да, Юле могу сказать, что я ушла от ныряния, сейчас я занимаюсь другими вещами – помогаю людям раскрывать потенциал через сухопутные практики. Кстати, не все люди идут под воду за тем, за чем я шла. Однажды я почувствовала, что вода даёт мне ответ на главный вопрос: «Кто я?» Если вообще вдуматься, что вода – это первоэлемент, из которого мы состоим и в котором уже заключена истинная мудрость, то всякий раз, когда мы об этом вспоминаем, памятуем, то все это в нас начинает работать, мудрость начинает оживать в нас! Когда мы соприкасаемся с первоэлементом, который вокруг нас – это же вообще чудо! Я перестала обучать в воде именно из-за того, что огромное количество людей приходит в воду как бы с красивой мотивацией «раскрыть себя, свой потенциал», но на самом деле там подтекст совсем другой – всё равно это про то, чтобы погеройствовать, возможно, исцелить какие-то травмы, хотя это не про исцеление, а наоборот, постоянная ретравматизация происходит. И я просто ушла от этого. Я не хочу укреплять эго людей и содействовать их уходу от себя. Моя задача – это вести людей к себе. Сейчас я занимаюсь абсолютно безопасными историями на суше, и вообще все по-другому. Знаете, у каждого человека свой путь к счастью и свои причины, обстоятельства для него. В моей жизни так случилось, что счастье, на самом деле, я почувствовала тогда, когда проживала потерю самых дорогих людей, которые ушли один за другим: мама уходила от рака... по ходу погиб мой муж, и тут же через два месяца ушла моя мама. Та депрессия, в которой я находилась, и с чем я столкнулась – с этим внутренним адом – это

был очень красивый момент, на самом деле. Дойти до дна, оттолкнуться и вылезти счастливой, потому что счастье – это огромная ответственность. И если ты по-настоящему хочешь счастье обрести внутри, очень важно эту ответственность на себя взять, впрочем, как и про любовь – то же самое. И каждый момент помнить об этом, даже когда невозможно тяжело и трудно, просто об этом памятовать. И когда ты вдруг оказываешься в «несознанке», то важно вспомнить о той ответственности, которую на себя взял, и включить, запустить вектор внимания в сторону счастья: «Да, я сейчас в страдании, но я хотя бы лягу в сторону счастья, буду лежать и помнить»... И вдруг оно возвращается, раскрывается чудом. Спасибо вам.

**ЛР:** У нас иностранная участница, тоже пишет нам...

**НА:** Вижу.

**ЛР:** Видите чат, да?

**НА:** Вопросов больше нет? Коллеги, спасибо огромное за ваше внимание, за то, что вы разделили эти мгновения. Мы разделили их вместе. Спасибо за возможность выступить и поделиться тем, что мне дорого, над чем рефлексую. Я всех очень тепло обнимаю. И спасибо Владимиру за приглашение, за эту возможность побыть вместе.

**ЛР:** Наталья, спасибо вам огромное. Потрясающее выступление. Даже не верится, что эти потрясающие фотографии – это реальность вашей жизни. Спасибо вам огромное. Куча «сердец» в чате.

**НА:** Спасибо.

# СМЕРТЬ И ЕЕ СИМВОЛЫ В РАЗНЫХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПОДХОДАХ

Семёнова О.



**Ольга Семёнова** – психолог-психотерапевт, танатотерапевт, тренер-супервизор. Руководитель и преподаватель Института психотерапии онлайн (ИПО).

**Владимир Баскаков = ВБ:** У нас следующая выступающая – Ольга Семёнова. Оля, тебе слово.

**Ольга Семенова = ОС:** Здравствуйте! Прежде всего хочу поблагодарить организаторов – Академию социальных технологий и лично Владимира Баскакова – за возможность выступить на этой замечательной и очень своевременной конференции. Тема моего выступления звучит очень похоже на общую тему всей конференции, но немножко по-другому: «Смерть и её символы в разных психотерапевтических подходах». Я хочу поговорить о том, как психотерапевты и авторы разных направлений психотерапии относились к смерти. Мне, как танатотерапевту и преподавателю практической психологии, интересно сравнить, как тема смерти представлена в разных психотерапевтических подходах.





*Рис. 2*

Современных направлений психотерапии, как вы знаете, великое множество. Это прекрасно – наша профессия развивается, расширяется. На данный момент существует более 100 подходов в психотерапии! Сейчас я представлю вам только некоторые из них: это будет калейдоскоп лиц и цитат по интересующей нас теме.

Как известно, любая психотерапевтическая деятельность, непосредственно связана с философскими основаниями, и, обращаясь к философии, я хочу опереться на предтечу нарративной психотерапии, философа Жака Деррида. (рис.3).

Его перу принадлежит замечательная книга, которая называется «Дар смерти». По мнению этого замечательного философа «вне текста нет ничего» и «судьба языка – отходить от тела». Чем больше мы говорим, тем больше мы присутствуем в мире. И вот в книге Деррида, которая называется «Дар смерти», он пишет о важности и необходимости говорить о смерти – обозначать её присутствие в мире – «заботиться о смерти»: «Забота о душе неотделима от заботы о смерти. Забота о смерти есть подлинная забота о бытии».



**Философия деконструктивизма  
(предтеча нарративной психотерапии):**

« Вне текста нет ничего»

«Такова судьба языка -  
отходить от тела»

«Забота о душе неотделима от  
заботы о смерти. Забота о  
смерти есть подлинная забота  
о бытии. Жизнь (вечная жизнь)  
рождается в момент взгляда  
смерти в лицо»

**Жак Деррида** «Дар смерти»



*Рис. 3*

Жизнь (вечная жизнь) рождается в момент «взгляда смерти в лицо». Эта идея, что жизнь рождает в момент взгляда в лицо смерти, представлена в философии, религиях, искусстве очень многогранно. Вспоминается картина нидерландского художника-графика Эшера «Глаз», где человек смотрит и отражается в зрачке смерти, и это очень жизнеутверждающе – человек при этом жив, если он смотрит на смерть!

Теперь я хочу опереться на свой собственный опыт: психотерапевтический, личный, опыт ученика и профессионала – и опереться я хочу на танатотерапию. Танатотерапия – метод, который является ведущим в моей работе и, можно без преувеличения сказать, в жизни в целом, и которому я бесконечно пою оду. Танатотерапия открывает удивительное, парадоксальное, выходящее за пределы языка пространство, в котором становится возможным устанавливать контакт с процессами смерти и умирания. Реальный такой контакт, буквальный – на уровне тела: не говорить о смерти и не рассуждать, а именно устанавливать контакт. Один из корней танатотерапии – телесно-ориентированный подход психотерапии. Как танатотерапевты мы соприкасаемся с тем,

как удивительно и тонко устроено наше тело, какие способности к саморегуляции есть в его природе. В танатотерапии, наряду с практиками работы с телом, есть ещё своя уникальная методология. И поскольку мне много приходится работать в онлайн-пространстве, то моей задачей является привнесение этой методологии в процесс обучения студентов и помогающих практиков: говорить и размышлять о смерти, да, но не только говорить, а заниматься установлением контакта и обучать студентов в методологии танатотерапии, даже онлайн возвращать их внимание в собственное тело и в «memento mori» – в соприкосновение с темой собственной смертности. По моему опыту и глубочайшему убеждению, это необходимая часть в обучении любого «помогающего практика»: психолога, консультанта, психотерапевта.

В танатотерапии речь идёт о символических видах смерти, их шесть. Эти «символические виды смерти» соотносятся с теми сферами, которые мы уже с вами обозначили. (рис.4)



Рис. 4

Давайте ещё раз назовём шесть символических видов смерти и посмотрим, обратной стороной каких процессов жизни они являются:

1. Объектные/ предметные характеристики тела
2. Окончание / остановка / расставание
3. Оргазм
4. Расслабление
5. Сумасшествие
6. Сон

Когда мы говорим, что сон является символическим видом смерти, то мы сразу вспоминаем, что бог смерти Танатос был братом-близнецом бога сна Гипноса. Т. е. они были близнецы. Соответственно, все механизмы засыпания и перехода каждый день в другую, сновидческую, реальность – это механизм, подобный переходу, который мы осуществим в конце нашей жизни. Также любое окончание, остановка, любое завершение можно обозначить как символический вид смерти – каждое мгновение в нашем организме умирает много-много клеток; каждый момент нашей жизни никогда не повторится: никогда уже не повторится, например, начало моего выступления, смерть уже тут как тут, прямо здесь у нас присутствует! А помните слова известной песни «расставание – маленькая смерть»? Все мы понимаем, о чём речь. Без расставаний невозможны встречи, без сна не будет пробуждения, без расслабления – активности. Таким образом, в танатотерапии мы работаем, исходя из понимания механизмов символических видов смерти, которые являются частью жизни, делая её полноценной. Безусловно, каждый психолог-практик, психотерапевт и помогающий практик работает с учётом этих механизмов, но только танатотерапия идёт так глубоко в переживание этих реальностей: глубин телесности и контакта с процессами умирания, отпускания контроля, расслабления, связи буквальной и символической реальностей жизни.

Теперь я хочу показать вам лица основателей и представителей разных психотерапевтических подходов и направлений и

остановиться на цитатах этих людей о смерти, которые меня лично затронули.

Начнем, конечно, с Зигмунда Фрейда, как основателя психотерапии в принципе (рис.5).

### Психоаналитическая психотерапия:

«Нам хочется существовать, мы боимся небытия, и поэтому выдумываем прекрасные сказки, в которых сбываются все наши мечты. Незвестная цель, ждущая нас впереди, полет души, рай, бессмертие, бог, перевоплощение - все это иллюзии, призванные подсластить горечь смерти»

**Зигмунд Фрейд** «Заклятие девственности»

«Цель всякой жизни есть смерть.  
Если хотите суметь вынести жизнь, готовьтесь к смерти»

**Зигмунд Фрейд** «Психология бессознательного»

«Психоаналитическая школа, которую я представляю, смеет утверждать, что наше бессознательное так же недоступно для представления о собственной смерти, так же кровожадно по отношению к чужим, так же двойственно (амбивалентно) по отношению к любимым людям, как первобытный человек.

Оба устремления, одно - признать смерть уничтожением, а другое отрицать её существование, сталкиваются и вступают в конфликт.

Любая война смыкает с нас позднейшие культурные наслоения и вновь выпускает на свет живущего в нас первобытного человека

**Зигмунд Фрейд** «Мы и смерть»

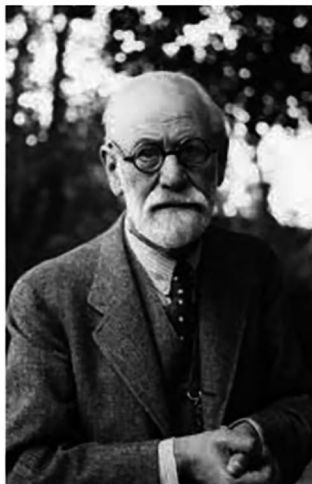


Рис. 5

### Психоаналитическая психотерапия

Цитаты:

«Нам хочется существовать, мы боимся небытия, и поэтому выдумываем прекрасные сказки, в которых сбываются все наши мечты. Незвестная цель, ждущая нас впереди, полёт души, рай, бессмертие, бог, перевоплощение – всё это иллюзии, призванные подсластить горечь смерти».

*Зигмунд Фрейд*

*(цитата из работы «Заклятие девственности»)*

«Цель всякой жизни есть смерть. Если хотите суметь вынести жизнь, готовьтесь к смерти».

*Зигмунд Фрейд*

*(цитата из книги «Психология бессознательного»).*

«Психоаналитическая школа, которую я представляю, смеет утверждать, что наше бессознательное так же недоступно для представления о собственной смерти, так же кровожадно по отношению к чужим, так же двойственно (амбивалентно) по отношению к любимым людям, как первобытный человек. Оба устремления, одно – признать смерть уничтожением, а другое – отрицать её существование, сталкиваются и вступают в конфликт.

«Любая война смывает с нас позднейшие культурные наслоения и вновь выпускает на свет живущего в нас первобытного человека».

*Зигмунд Фрейд*

*(цитата из статьи «Мы и смерть»).*

Как сам Фрейд относился к смерти? Как известно из многочисленных источников, он очень боялся смерти. Это и в его методологии отражалось. В основном, психоаналитическая психотерапия строилась без упоминания смерти. Но в конце жизни, на самом последнем этапе своей жизни, Фрейд ввёл понятие Танатоса, как дополнение, противоположную силу Эроса, о котором, как известно, он говорил всю жизнь, как об «инстинкте жизни». И вот, в конце жизни, появляется в его теории «инстинкт смерти», который Фрейд добавил в свою психоаналитическую теорию. Многие его ученики не приняли это как часть методологии психоанализа, решив, что он это сделал это просто потому, что сам был в таких тяжёлых обстоятельствах. На тот момент у него умерла дочь, он заболел раком и началась Первая мировая война. И вот эта последняя цитата из статьи «Мы и смерть», которая была написана им совсем незадолго до смерти, и была написана вначале Первой мировой войны, которая очень ошарашила Фрейда, он в ней об-

ращается к теме про войны. Фрейд пишет про то, как война влияет на психическое состояние культурных, казалось бы, людей, которые уже давно ушли от таких первобытных вещей, как воевать друг с другом. И эта статья, мне кажется, крайне злободневна в наше время, хотя написана ещё в начале прошлого века. Фрейд, таким образом, только в конце жизни обратился к Танатосу, но в его работе «Психология бессознательного» и во многих других работах и раньше появлялись размышления: «Цель всякой жизни есть смерть. Если хотите суметь вынести жизнь, готовьтесь к смерти».

Переходим к замечательному Карлу Густаву Юнгу, у которого, как вы знаете, огромное количество текстов и материалов о смерти (рис 6).

#### **Аналитическая психотерапия:**

«Жизнь - это энергетический процесс, а всякий энергетический процесс необратим и потому неуклонно приближается к определенной цели, и цель эта - состояние покоя. Нежелание двигаться вперед - будь то к вершине своей жизни или к её концу - по сути, одно и то же. То и другое означает нежелание жить. Нежелание жить равнозначно нежеланию умереть.»

Грустная правда в том, что человеческая жизнь состоит из набора неумолимых противоположностей - дня и ночи, рождения и смерти, счастья и страдания, добра и зла. Жизнь - это поле битвы. То, что вам нужно, находится там, куда вы менее всего хотите смотреть. Ваше предназначение там, где ваш страх»



**Карл Густав Юнг** «Душа и смерть»

*Рис. 6*

#### **Аналитическая психотерапия:**

«Жизнь – это энергетический процесс, а всякий энергетический процесс необратим и потому неуклонно приближается к определённой цели, и цель эта – состояние

покоя. Нежелание двигаться вперёд – будь то к вершине своей жизни или к её концу – по сути, одно и то же. То и другое означает нежелание жить. Нежелание жить равнозначно нежеланию умереть.

Грустная правда в том, что человеческая жизнь состоит из набора неумолимых противоположностей – дня и ночи, рождения и смерти, счастья и страдания, добра и зла. Жизнь – это поле битвы. То, что вам нужно, находится там, куда вы менее всего хотите смотреть. Ваше предназначение там, где ваш страх».

*Карл Густав Юнг «Душа и смерть»*

Юнг много говорит о смерти. Его книга «Душа и смерть» – вся про символы смерти в психической жизни человека. Одна из ключевых концепций Юнга, его понятие «теория индивидуации», сплошь пронизано идеей, что человек за время своей жизни совершает много таких переходов, которые Юнг называет «психологической смертью» и «новым рождением». Юнг рассуждал о том, что в первой половине жизни мы, как пуля из ружья, запущены в эту жизнь, и сначала пуля летит быстро и мощно, а потом, во второй половине жизни, траектория полёта закономерно меняется: каждая жизнь стремится к покою, к завершению. Вторая часть жизни вся должна быть посвящена, по идее Юнга, поиску предназначения, себя самого. Вторая половина жизни отведена на то, чтобы прийти к смерти.

Дальше – неофрейдисты и неопсихоанплатики. Ученики Фрейда, опираясь на его идеи, создали массу своих собственных направлений в психотерапии, и каждый из них – и Адлер, и Салливан, и Фромм – все так или иначе касались темы смерти, но все по-разному.

Вот, например, Адлер: я у него не нашла книг, в которых бы слово «смерть» употреблялось, или самих статей, где слово «смерть» звучало бы. Но я знаю по истории, по его биографии, что у него было несколько опытов клинической смерти, которые очень сильно по-

влияли на его мировоззрение, и он сам рассказывал, писал в автобиографических работах о том, что он и в психотерапию, и в психиатрию пришёл исключительно благодаря этим переживаниям.

Фриц Перлз, основатель гештальт-подхода. (Рис. 7).

### **Гештальт-терапия:**

«Цель терапии, цель развития - меньше пользоваться умом и больше чувствами. Тогда мы больше будем контактировать с собой и с миром, и перестанем тонуть в фантазиях, предубеждениях, опасениях. Существует четыре основных типа «взрыва» на уровне смерти. Это взрыв подлинного горя, если мы работаем с потерей или смертью, которые не были ассимилированными. Взрыв оргазма у сексуально заблокированных людей. Взрыв гнева, а также взрыв радости, смеха. Эти взрывы связаны с подлинной личностью, истинным я (с.65)»

**Фриц Перлз** «Гештальт-семинары»



*Рис. 7*

## **Гештальт-терапия**

«Цель терапии, цель развития – меньше пользоваться умом и больше чувствами. Тогда мы больше будем контактировать с собой и с миром и перестанем тонуть в фантазиях, предубеждениях, опасениях. Существует четыре основных типа «взрыва» на уровне смерти. Это взрыв подлинного горя, если мы работаем с потерей или смертью, которые не были ассимилированными. Взрыв оргазма у сексуально заблокированных людей. Взрыв гнева, а также взрыв радости, смеха. Эти взрывы связаны с подлинной личностью, истинным я».

*Фриц Перлз (цитата из сборника «Гештальт-семинары»)*



Здесь Перлз, как и танатотерапевты, говорит об оргазме, как о символической смерти, внутреннем взрыве колоссальной силы чувств. Перлз выделяет четыре уровня внутреннего взрыва чувств и все их сравнивает символически со смертью. Задача психотерапевта – помочь людям пережить эти взрывы и реализовывать их, а не держать в себе, не блокировать и не избегать. Взрыв горя, взрыв оргазма, взрыв гнева, а также взрыв смеха и радости, по Перлзу, – переход к подлинности, к истинному «я».

## Экзистенциальная психотерапия. Ирвин Ялом

### Экзистенциальная психотерапия:

«Французское выражение, обозначающее оргазм - la petite mort («маленькая смерть»), подразумевает потерю себя, которая уничтожает боль раздельности - одинокое Я исчезает в возникнувшем Мы»  
**Ирвин Ялом** «Дар психотерапии»

«Помните, что осознание смерти, ее вечная тень за спиной - наше преимущество. Ценить жизнь, испытывать сочувствие к людям и глубокую любовь ко всему на свете – значит сознавать, что все это обречено на исчезновение. Я убежден, что существует положительная корреляция между страхом смерти и ощущением непрожитой жизни. Другими словами, чем меньше степень самореализации, тем сильнее страх смерти»  
**Ирвин Ялом** «Вопрос жизни и смерти»



*Рис. 8. Экзистенциальная психотерапия:*

«Французское выражение, обозначающее оргазм – la petite mort («маленькая смерть»), подразумевает потерю себя, которая уничтожает боль раздельности – одинокое Я исчезает в возникнувшем Мы».

*Ирвин Ялом (цитата из книги «Дар психотерапии»)*

«Помните, что осознание смерти, её вечная тень за спиной – наше преимущество. Ценить жизнь, испытывать сочувствие к людям и глубокую любовь ко всему на свете – значит сознавать, что всё это обречено на исчезновение. Я убеждён, что существует положительная корреляция между страхом смерти и ощущением непрожитой жизни. Другими словами, чем меньше степень самореализации, тем сильнее страх смерти».

*Ирвин Ялом (цитата из книги «Вопрос жизни и смерти»)*

У Ялома много замечательных книг про смерть. Мои студенты и коллеги часто спрашивают: «А что, танатотерапия это разве не экзистенциальная психотерапия? Это ведь то же самое, что у Ялома?» В танатотерапии оргазм – один из символических видов смерти, во время оргазма высвобождаются очень мощные чувства, которые выключают контроль. И у Ирвина Ялома мы находим созвучие: потеря себя, которая уничтожает боль раздельности – одинокое Я исчезает в возникнувшем Мы. Так он объясняет, почему оргазм – маленькая смерть. Про «оргазм как маленькую смерть» можно найти и другие источники. Например, книга с текстами лекций Далай-ламы: там тоже много рассуждений, как связана смерть и оргазм. Вот такой интересный ракурс – смотреть на оргазм как на смерть. Совсем не страшная такая смерть, всем нравится!

Дальше – цитата из книги «Вопрос жизни и смерти». У Ирвина Ялома несколько книг, в названии которых звучит слово «смерть». Они очень интересные и все созвучны мне, как танатотерапевту.

Продолжаем обращаться к парадигмам психотерапии в лице из авторов – Станислав Гроф (рис. 9).

## Трансперсональная психотерапия:

«Важнейшая причина нежелания психотерапевтов и других лиц входить в отношения с умирающими - их собственный подсознательный страх перед физическими страданиями, биологической брэнностью и смертностью. Личные отношения с индивидом, находящимся на пороге смерти, могут пробуждать собственную метафизическую тревогу, связанную с идеей биологической кончины. Страх смерти, испытываемый людьми, обычно связывается с осознанием ими траектории жизни. В отличие от животных, человек знает о своей смертности, о том, что рано или поздно ему придется пережить прекращение биологического существования»

**Станислав Гроф** «Человек перед лицом смерти»



*Рис. 9*

## Трансперсональная психотерапия.

«Важнейшая причина нежелания психотерапевтов и других лиц входить в отношения с умирающими – их собственный подсознательный страх перед физическими страданиями, биологической брэнностью и смертностью. Личные отношения с индивидом, находящимся на пороге смерти, могут пробуждать собственную метафизическую тревогу, связанную с идеей биологической кончины. Страх смерти, испытываемый людьми, обычно связывается с осознанием ими траектории жизни. В отличие от животных, человек знает о своей смертности, о том, что рано или поздно ему придётся пережить прекращение биологического существования».

*Станислав Гроф  
(цитата из книги «Человек перед лицом смерти»)*

Хочу обратить ваше внимание ещё на одну книгу С.Грофа, которая называется «За пределами мозга», в которой есть целый раздел, который называется «Мир психотерапии: на пути к интеграции подходов».

Здесь Гроф как раз тоже занимался сравнительным анализом разных направлений психотерапии с точки зрения того, как они относятся к смерти. Трансперсональная психотерапия фокусируется на опыте человека ещё до рождения, там работа психотерапевта начинается с «перинатальных матриц». И переживание смерти – это трансперсональный опыт, опыт выхода за пределы жизни, за пределы всего.

Мало кто в психотерапии смотрит за пределы жизни, и трансперсональная психотерапия и представители трансперсональной психотерапии пошли в этом направлении.

Есть в психотерапии авторы, которые смогли в своей психотерапевтической практике посмотреть за пределы этого большого перехода, за пределы жизни.

Обратимся теперь к Милтону Эриксону, который является одним из представителей и основателей системной семейной психотерапии.

### Системная семейная психотерапия:

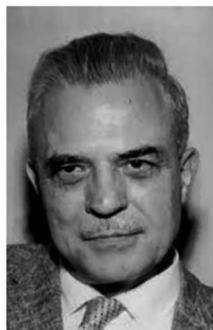
«У психотерапевтов неверные представления о болезни, инвалидности и смерти. Они обычно преувеличивают эти проблемы. И нагородили много всякой чепухи о помощи семьям, которых постигло горе. Я думаю, что вам не следует забывать, что день, когда вы родились, является днём начала вашего пути к смерти. Некоторые преуспевают на этом пути и не тратят слишком много времени на жизнь, в то время как другие задерживаются надолго».

*Милтон Эриксон*  
(цитата из книги «Мой голос останется с вами», глава «Принятие тягот жизни: о смерти и умирании») (Рис.10)

### **Системная семейная психотерапия:**

«У психотерапевтов неверные представления о болезни, инвалидности и смерти. Они обычно преувеличивают эти проблемы. И нагородили много всякой чепухи о помощи семьям, которых постигло горе. Я думаю, что вам не следует забывать, что день, когда вы родились, является днем начала вашего пути к смерти. Некоторые преуспевают на этом пути и не тратят слишком много времени на жизнь, в то время как другие задерживаются надолго»

**Милтон Эриксон** «Мой голос останется с вами» (глава «Принятие тягот жизни: о смерти и умирании»)



*Рис. 10*

Хотя в системной психотерапии много разных школ, независимых друг от друга, но все эти школы руководствуются системной теорией, исходя из которой можно работать и с семьёй, и с группой – как с единым живым организмом.

Это созвучно методологии танатотерапии: танатотерапевт работает, учитывая жизнь человека одновременно в пяти «ТЕЛАХ»:

1. индивидуальное человеческое тело
2. тело семьи
3. тело группы, в которую включен человек
4. государство как тело
5. тело человечества на планетарном уровне. Эдесь вспоминаем Вернадского и его понятие ноосферы – единого живого организма планеты, человечества.

Взгляд на семью, как на живой организм сближает танатотерапию с системным подходом. Но не только это! Четыре основных приёма, они же принципы, танатотерапии очень перекликаются с основными принципами, они же профессиональные навыки, системного семейного психотерапевта.

Назову танатотерапевтические приёмы, и вы увидите, как много метафорического смысла кроется уже в самих их названиях:

- Театр прикосновений (принцип – «не спеши!»)
- Телесная магия (принцип – «ясность и точность намерений и действий»)
- Телесная гомеопатия (принцип – «минимальные по силе и амплитуде воздействия приводят к максимальному результату»)
- Последовательность предъявляемых опор ( принцип «поступательности» ).

А теперь вспомним основные принципы системного подхода: нейтральность, гипотетичность, циркулярность. По сути, очень много общего!

Одно из ведущих направлений современной психотерапии – когнитивно-поведенческая терапия. У основателя и мэтра поведенческой терапии Аарона Бека есть такая техника, которая «декатастрофизация»: человек приходит с болезненной темой, например, оказался перед лицом смерти – узнал о диагнозе. Он говорит о смерти, а психотерапевт пытается вернуть его к каким-то конкретным проявлениям: разобрать, из чего складывается это его катастрофическое отношение, вернуть в жизни, к мельчайшим реальным её проявлениям. И тогда ощущение катастрофы, ужаса, страх и боль исчезают – есть только жизнь, такая, как она есть сейчас.

И снова мы находим созвучие танатотерапевтическому подходу и мировоззрению! Если смотреть через символические виды смерти на любые проявления жизни, то жизнь становится более целостной и яркой, несмотря на все её трудности.

Следующий герой нашего путешествия по психотерапевтическому пространству – Якоб Леви Морено, основатель психодрамы и социометрии, которого тоже можно назвать предтечей системного подхода. Психодрама – единственный из методов, который сразу начал работать с группой как с живым организмом! (Рис. 11)

### Психодрама:

*«Я хотел бы  
Родиться вместе с тобой  
Как единое целое,  
Но, слава Богу,  
Я родился сам по себе,  
И поэтому встретил тебя,  
И сошлись две отдельные жизни.  
Но теперь-то,  
О, Господи Боже, когда  
Я уже встретил тебя,  
И мы стали одним,  
Я хотел бы  
В час смерти быть вместе с тобой  
Как единое целое»*

«Когда мы переживаем тех, кого любили, то «мы понемногу умираем вместе с ними» от одного лица к другому. Человек начинает понимать значение смерти задолго до появления признаков физического и духовного упадка»

**Якоб Леви Морено** (про социальную смерть)



Рис. 11

### Психодрама

«Я хотел бы  
Родиться вместе с тобой  
Как единое целое,  
Но, слава Богу,  
Я родился сам по себе,  
И поэтому встретил тебя,  
И сошлись две отдельные жизни.  
Но теперь-то,  
О, Господи Боже, когда  
Я уже встретил тебя,  
И мы стали одним,  
Я хотел бы  
В час смерти быть вместе с тобой  
Как единое целое».

Замечательно! И ещё:

«Когда мы переживаем тех, кого любили, то «мы понемногу умираем вместе с ними» от одного лица к другому. Человек начинает понимать значение смерти задолго до появления признаков физического и духовного упадка».

*Якоб Леви Морено (про социальную смерть)*

Мне очень нравится психодрама, очень нравится Морено. Это – психотерапия в действии.

Автор танатотерапии – Владимир Баскаков потрясающе работает с группой как с живым организмом, как с единым телом. Это невозможно рассказать, нужно стать участником обучающего семинара по танатотерапии, чтобы пережить этот опыт – незабываемый ценный опыт целостности!

Якоб Морено ввёл в психотерапию понятие социальной смерти и понятие «социального атома». Это про связь человека с другими людьми, и про то, что физическую смерть человека, как социального существа, можно предвидеть по тому, как «социальный атом» человека существует, стареет и умирает. И в старости, когда, например, уже уходят близкие люди и человек не может восполнить свой социальный атом, можно попытаться помочь человеку встретиться со смертью на уровне «социального атома», задолго до физического его умирания. Возможно социальное возрождение и переход на новый этап индивидуальной жизни. Никогда не поздно начать жить!

### Эрих Фромм, неопсихоанализ (рис. 12)

«Сознание, разум и воображение нарушили “гармонию” животного существования. Их появление превратило человека в аномалию, в каприз универсума. Человек – часть природы, он подчинён физическим законам и не способен изменить их; и всё же он выходит за пределы природы... Брошенный в этот мир в определённое место и время, он таким же случайным образом изгоняется из него. Осознавая себя, он понимает свою беспомощность и ограни-



### Неопсихоанализ:

‘Сознание, разум и воображение нарушили “гармонию” животного существования. Их появление превратило человека в аномалию, в каприз универсума. Человек – часть природы, он подчинен физическим законам и не способен изменить их, и все же он выходит за пределы природы... Брошенный в этот мир в определенное место и время, он таким же случайным образом изгоняется из него. Осознавая себя, он понимает свою беспомощность и ограниченность собственного существования. Он предвидит конец – смерть. Он никогда не освободится от дихотомии своего существования: он не может избавиться от разума, даже если бы захотел; он не может избавиться от тела, пока жив, и тело заставляет его желать жизни»

**Эрих Фромм** «Человек для себя»



Рис. 12

ченность собственного существования. Он предвидит конец – смерть. Он никогда не освободится от дихотомии своего существования: он не может избавиться от разума, даже если бы захотел; он не может избавиться от тела, пока жив, и тело заставляет его желать жизни».

*Эрих Фромм «Человек для себя»*

Фроммом сказано много про смерть, например, в книге «Анатомия человеческой деструктивности», где им вводится понятие психологической некрофилии. Это навязчивое стремление к завершению, «умерщвлению» незавершенных моментов жизни. Я остановилась на цитате, где Фромм рассуждает о том, что знание о смерти, об ограниченности собственного существования – это эпифеномен нашей разумности и способности к прогрессу. Мы, в отличие от животных, знаем о собственной смертности и попадаем в ловушку дихотомии существования. С этим знанием очень трудно обходиться, оно становится источником такой проблемы, как экзистенциальный страх смерти. И эту «проблему» каждый решает сугубо индивидуально. Все мыслители ломают голову над тем, как с этим быть.

И снова – в поисках решения обратимся к методологии танатотерапии: биологическое и социальное тела человека.

В биологическом теле человека, в отличие от тела социального, смерти нет – и, казалось бы, чего бояться? Конечный переход – он всегда в неизвестность (никто оттуда не возвращался!), и тоже – чего бояться? Но поскольку человек знает и размышляет о смерти – тема смерти часто становится такой темой, которой очень тяжело касаться. Горячо, больно, страшно! И именно танатотерапия создаёт условия, в которых становится не только возможным соприкосновение с этой темой, но и возвращается смысл этих касаний: полнота жизни восстанавливается, исключать из нее смерть становится бессмысленным.

Не могу я обойти вниманием Элизабет Кюблер-Росс (рис. 13).

### Психоонкология

«Люди подобны витражным окнам. Они сверкают и сияют, когда светит солнце, но, когда воцаряется тьма, их истинная красота открывается лишь благодаря свету, идущему изнутри. Чему нас учат умирающие люди? Они учат нас жить. Смерть – это ключ к жизни. Если бы ты защитил каньон от бурь, то никогда не увидел бы прекрасной резьбы, которую творит на камне непогода».

*Элизабет Кюблер-Росс*  
(цитата из книги «О смерти и умирании»)

Хочу ещё пару слов посвятить Раймонду Моуди, который про околосмертные переживания много писал. С моей точки зрения, Кюблер-Росс и Моуди не совсем психотерапевты – они больше непосредственно работали с умирающими людьми, они больше практики и представители той профессии, которой я занимаюсь в Германии: сопровождение и помощь при умирании и горевании. Элизабет Кюблер-Росс работала с умирающими, и это, как известно, её очень впечатляло. Все её книги про то, что смерть –

### Психоонкология:

«Люди подобны витражным окнам.  
Они сверкают и сияют, когда  
светит солнце, но, когда  
воцаряется тьма, их истинная  
красота открывается лишь  
благодаря свету, идущему изнутри.  
Чему нас учат умирающие люди?  
Они учат нас жить.  
Смерть - это ключ к жизни.  
Если бы ты защитил каньон от  
бурь, то никогда не увидел бы  
прекрасной резьбы, которую  
творит на камне непогода»

**Элизабет Кюблер-Росс**  
«О смерти и умирании»



(Рис. 13)

это ключ к жизни. И, несмотря на то, что это тяжёлая тема – сопровождать умирающих и касаться этой темы, – она всегда даёт нам доступ к внутреннему огромному ресурсу, к изменениям, к любви.

Вильгельм Райх и его ученик А. Лоуэн (Рис. 14)

### Биоэнергетика:

«Все мы знаем, что в жизни есть место и печали, и горю. Они приходят к каждому из нас, когда мы лишаемся одного из тех, кого любим, когда мы теряем силы и возможности в результате несчастного случая или болезни, когда мы разочарованы в своих надеждах и чаяниях. Но точно так же как день не существует без ночи, не бывает и жизни без смерти, а радость не может существовать в дистиллированном виде, без примеси печали»

**Александр Лоуэн**  
«Радость. Как наполнить тело энергией,  
а жизнь счастьем»



Рис. 14

## Биоэнергетический анализ и телесно-ориентированный подход

«Все мы знаем, что в жизни есть место и печали, и горю. Они приходят к каждому из нас, когда мы лишаемся одного из тех, кого любим, когда мы теряем силы и возможности в результате несчастного случая или болезни, когда мы разочарованы в своих надеждах и чаяниях. Но точно так же как день не существует без ночи, не бывает и жизни без смерти, а радость не может существовать в дистиллированном виде, без примеси печали».

*Александр Лоуэн*

*(цитата из главы «Радость. Как наполнить тело энергией, а жизнь счастьем» книги «Секс, любовь и сердце»)*

Эта цитата Александра Лоуэна, который говорит, что как дня не бывает без ночи, так и жизни не бывает без смерти. И мне здесь вспоминается замечательная фраза Льва Николаевича Толстого про то, что жизнь в любом случае, даже если она наполнена тяжёлыми вещами, огромное счастье, потому что даётся нам на очень короткое время.

Теперь мы снова возвратимся к танатотерапии моей любимой, и здесь я приведу цитату из книги автора метода, Владимира Баскакова: «Танатотерапия. Теоретические основы и практическое применение»:

«Реальность смерти и контакт с ней представляет максимально интересный предмет психологического исследования, психотерапевтической деятельности – в силу особых качеств того, кто этим предметом и деятельностью занимается. Сам объект предполагает особые способы «заземления», не повсеместную толерантность смерти, а исключительный интерес к ней самой и механизмам (поведенческим, телесным), активизируемым в момент контакта человека со смертью» (рис. 15).

### **Танатотерапия:**

-Смерть выступает в своей специфической функции и позитивной роли активизатора сильных (пусть через страх!) чувств современного человека, реинтегратора трех его сфер.

Реальность смерти и контакт с ней - представляет максимально интересный предмет психологического исследования, психотерапевтической деятельности в силу особых качеств того, кто этим предметом и деятельностью занимается. Сам объект предполагает особые способы «заземления», не повсеместную толерантность смерти, а исключительный интерес к ней самой и механизм (поведенческим, телесным), активизируемым в момент контакта человека со смертью»

**Владимир Баскаков** -Танатотерапия.  
Теоретические основы и практическое применение»



*Рис. 15*

«Смерть выступает в своей специфической функции и позитивной роли активизатора сильных (пусть через страх!) чувств современного человека, реинтегратора трёх его сфер»

*(В. Баскаков)*

В любом случае, включение темы смерти, а также знаний о её символических видах, расширяет поле восприятия и даёт новые возможности тем, кто занимается психотерапией – независимо от парадигмы, в которой специалист работает. Естественный для каждого живого человека механизм отношения к смерти – это отдёргивать руку от этой темы, как от «горячей сковородки», вытеснять её и не думать о ней. Но мы, психологи и люди, чьей профессией является помощь другим людям, понимаем, что это не самый лучший способ. И создавать условия для того, чтобы встречаться со смертью и её символами – очень важная наша задача. Можно даже назвать это миссией! Я не знаю более красивого и эффективного метода встречи (не избавления!) человека с любыми его страхами, возможности превращать страхи в собственные ресурсы.

Опираясь на цитаты и лица отцов-основателей разных психотерапевтических школ, я хотела напомнить вам, что многие из них уже ушли из жизни, оставив нам своё наследие. И они уже точно знают то, что нам всем, ещё живущим, предстоит пережить и узнать. Я думаю, что смерть – это как любовь. Встреча с ней совершенно точно переживается каждым живущим, но переживается всегда уникально и неповторимо, и это очень интимный процесс.

Как я работаю онлайн, опираясь на методологию танатотерапии В.Баскакова? (Рис. 16)

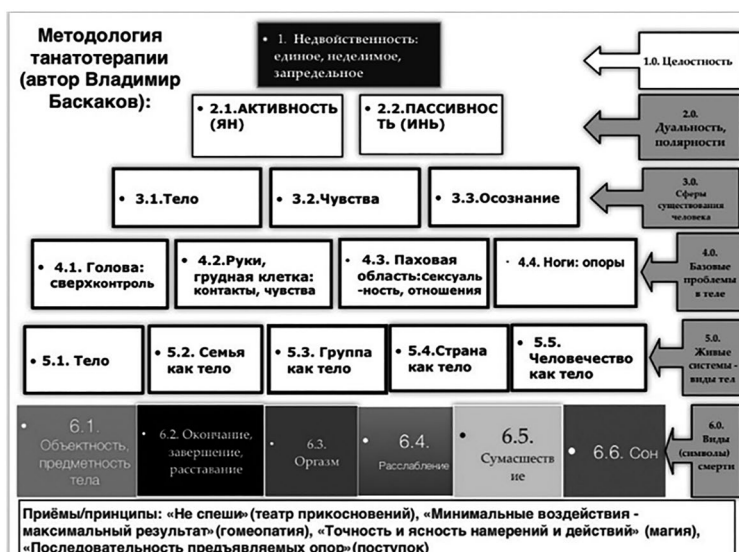


Рис. 16

Методом «танатотерапевтической беседы», где фокусом внимания становятся символические виды смерти и работа на уровне пяти «тел». В процессе танатотерапевтической беседы танатотерапевт наблюдает сочетание и проявленность в символах, предъявляемых клиентом, «калейдоскопа» шести символических видов смерти. Расширяя восприятие, наблюдая и замечая смерть в каждом мгновении жизни, на всех пяти уровнях телесности, мы

учимся вместе с клиентом (закон контакта!) постигать механизмы смерти и, восстанавливая баланс трёх сфер, – разрешать противоречия (бинарные оппозиции) и возвращаться в состояния недUALности (целостности).

Другими словами, оставаться в контакте с процессами умирания и развивать способность, замечая проявления Танатоса и встречаясь с ним, возвращаться к полноте жизни. Смерть – не противоположность, а часть жизни.

Наша задача – обеспечить во взаимодействии с клиентом условия для того, чтобы безопасно встречаться и учиться устанавливать контакт со смертью, в самых разных её проявлениях. Направление работы онлайн в этой парадигме было названо и преподаётся мной как «Символьная танатотерапия» (рис.17).

#### **СИМВОЛЬНАЯ ТАНАТОТЕРАПИЯ (О. СЕМЁНОВА):**

В процессе танатотерапевтической беседы, терапевт наблюдает сочетание и проявленность в символах, предъявляемых клиентом, «калейдоскопа» шести символических видов смерти. Расширяя восприятие, наблюдая и замечая смерть в каждом мгновении жизни, на всех пяти уровнях телесности - мы учимся, вместе с клиентом (закон контакта!), постигать механизмы смерти и, восстанавливая баланс трёх сфер, разрешать противоречия (бинарные оппозиции) и возвращаться в состояния недUALности (целостности).

Другими словами, оставаясь в контакте с процессами умирания и постоянно развивая способность замечать проявления Танатоса - возвращаться к полноте жизни, где смерть - не противоположность, а часть жизни.



Рис. 17

На этой конференции мы, все вместе, тоже создаём условия, в которых интересно и приятно говорить о смерти, соприкасаться с ней. На мой личный и профессиональный взгляд, в том мире и

времени, в котором мы сейчас живём, – это целительно для нас и для всех, кто нас видит и слышит.

**ВБ:** Вопросы, пожалуйста, к Ольге. Оля, очень качественно сделанные слайды. Это чьё творчество?

**ОС:** Моё. Спасибо большое, приятно. Благодарю за ваш интерес! Показывая вам этот «калейдоскоп» лиц и цитат, я ставила перед собой одну только задачу: увлечь вас тем, чтобы, читая впредь работы великих мастеров психотерапии (это, безусловно, золотое наследие не только для психотерапевтов – для всех!), обращать внимание на то, как они обращались с темой смерти. Никто ведь не станет отрицать значимость этой темы для каждого живущего: нам всем предстоит умирать. И я пыталась разгадать загадку, почему же в психотерапии такая ситуация, о которой Володя говорил в начале конференции: мало кто из психотерапевтов «касается» смерти. Казалось бы, специалисты, помогающие людям встречаться с их проблемами, в том числе страхами, не могут эту тему исключать – её исключить невозможно! Тем не менее, вот приходится по крупницам собирать. Ответ на этот вопрос пока ещё не очень оформлен для меня, но где-то, пробираясь сквозь цитаты, мы уже какой-то ответ начинанием получать. Говорить о смерти, безусловно, легче, чем соприкоснуться, встречаться, «устанавливать (и восстанавливать!) контакт» с ней. Мне, к сожалению, не хватило времени на то, чтобы рассказать вам разные случаи из практики, но я уверена, что у любого из специалистов есть кейсы, где тема и буквальной смерти, столкновения человека со смертью, и её последствиями (горе, трудные чувства и страх смерти) раскрываются и проявляются. Мы, как помогающие практики, непосредственно с этим работаем. А в сфере понимания и осознания эти случаи очень сложно оформляются именно в силу того, что соприкоснуться с этой темой – это не значит говорить о ней. Смерть – это не просто то, что ждёт нас всех в конце, переход в вечность. Она – часть жизни в каждом её моменте. Она и буквально, и символически присутствует всегда. И она



не монстр, не враг, не зло. Метод танатотерапии тонко и бережно позволяет нам вступать с ней в контакт. Я попыталась через призму танатотерапии посмотреть на работы мастеров психотерапии. Время моего выступления закончилось, как и всё в этом мире. Вижу благодарности в чате, спасибо вам! Ставлю запятую на этом. Спасибо, Володя, буду продолжать в этом направлении исследования, потому что это, как минимум, очень увлекательно и страшно интересно. Всех приглашаю присоединиться!

**ВБ:** Хорошо. Спасибо, Оля!

# ПРАКТИКИ ДОСТИЖЕНИЯ БЕССМЕРТИЯ В ДРЕВНЕЙ ДАОССКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Шигорин В.*



**Шигорин Виктор** – практикует и преподает Тайцзицюань стиля Ян более 30 лет, телесно-ориентированный психотерапевт (диплом Международного Института Биосинтеза PBS), экс-председатель Совета Ассоциации телесно-

ориентированных психотерапевтов (АТОП), специалист по различным видам bodywork, автор ряда публикаций по данным темам. Обучался Тайцзицюань у трех учеников Ши Мина (ветвь Ван Юнцюаня), у семьи Кобаяши (ветвь Чжен Маньцина и Фу Чжунвэня) и др., бывший инструктор школы Виктора Сяо. Основатель старейшего московского Тайцзи-клуба «Движение».

**Виктор Шигорин = ВШ:** Моё сегодняшнее выступление посвящено такой теме, как «Практики достижения бессмертия в древней даосской культуре». Т. к. конференция посвящена теме смерти, думаю, это может быть интересно. Для того, чтобы как-то начать наше общение, я хочу показать несколько демонстраций. Демонстрация первая – это Люй Цзыцзянь. Попробуйте предположить, сколько примерно ему лет на этой видеозаписи:

<https://youtu.be/wMLchRgjbBw?feature=shared>

Есть ли версия, сколько лет этому человеку на видео?

**Любовь Репина (ЛР):** В чате пишут – 80.

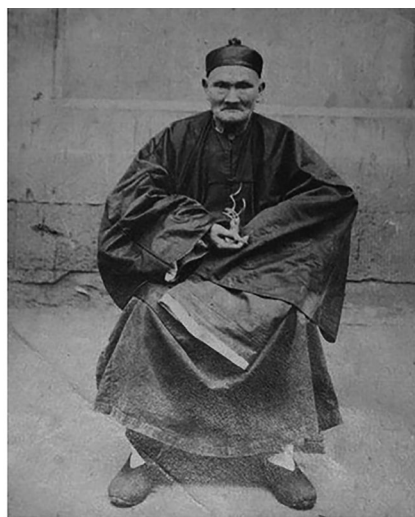
**ВШ:** Ещё есть версии?

**ЛР:** 105.

**ЛР:** Ещё 80.

**ВШ:** Я не буду вас долго мучить – на этой видеозаписи ему 116 лет. Это Люй Цзыцзянь, очень известный мастер, получивший передачу даосских практик продления жизни (дословно «Бессмертия») по южной ветви даосской школы Лун Мэнь (школа Драконовых Врат). Несколько лет назад он покинул этот мир. Он дожил почти до 119 лет. Можно найти много его видеозаписей, как он выглядел в 60, в 80, в 90, в 100, в 105, в 110, в 115, в 118 и т. д.

Сейчас ещё одна демонстрация – попробую показать вам одну фотографию, которая была сделана в первой половине 20 века.



Это тоже очень известный даос, и вы можете найти о нем много информации в сети, про его феномен и как он был открыт. Это Ли Цинъюнь, он прожил 256 лет.

В первую очередь, наверно, не очень верится, что все это реальность, но вы, можете проверить эту информацию самостоятельно.

Итак, есть такое явление в даосизме, которое считается одной из вершин достижения – выход на «практики продления жизни», или как их называют, практики Бессмертия. Важно понимать, что это определенный термин, а термины не стоит воспринимать буквально. Смысл этого явления состоит в следующем: Даосы считают, что у обычного человека до определённого возраста идёт развитие. Он накапливает новые качества – взрослеет, становится более сильным, опытным, более сообразительным, ясномыслящим и т. д. И в европейской культуре этот возраст долгое время считался примерно где-то около 33 лет. Сейчас большинство учёных стали сильно сдвигать этот возраст. Сейчас есть разные теории и исследования, что по-настоящему некоторые центры мозга начинают работать активно гораздо позже, и соответственно гораздо позже человек по-настоящему выходит в свой полный потенциал. Согласно же древним даосам детство человека длится до 60-ти лет, и только к этому возрасту он по-настоящему может войти в полную силу своих свойств. Только по достижению 60-ти лет у человека начинается взрослость. Пожилой же возраст у них считается по достижению 120 лет. Согласно даосам в костном мозге человека заложена «программа» взросления и старения: сначала идёт возрастание всех качеств, доходит до определенной вершины, а потом они начинают как бы потихоньку снижаться и некоторые качества начинают увядать. Это то, что заложено по умолчанию. Но, это не единственный путь... Если вы достигнете определенного уровня в даосских практиках, у вас появляется возможность трансформации костного мозга и выхода на «практики продления жизни». А значит – возможность достичь уровня «Бессмертия». Это значит, что появляется возможность

достигнуть апогея всех своих свойств и на этом уровне вы можете существовать столько, сколько пожелаете.

Понимаю, что это звучит как миф, но это считается одной из вполне реальных ступеней в даосских практиках. Конечно, далеко не каждый человек может выйти на такой уровень, чтобы начать практику продления жизни, а из тех, кто вышел на практики продления жизни – далеко не каждый может выйти на уровень «Бессмертия». Считается, что такие люди рождаются не часто. Таких людей ищут и часто вычисляют еще до их рождения. У даосов своя астрология, и они смотрят, где может родиться человек, который способен воспринять учение. Это, как они говорят, должен быть человек, у которого древняя и мудрая душа. Даосы, как и буддисты, верят в реинкарнацию; что множество людей живут множество жизней. Также такой человек должен родиться в благополучной семье. Там, где если и есть проблемы, то они вполне преодолимы, включая и родовые, и семейные, и личные... И тогда такой человек имеет возможность выйти на определённый уровень, и таких людей по-настоящему начинают посвящать в эти вещи и готовить к практикам продления жизни. Но практики продления жизни в какой-то мере доступны каждому человеку, потому что это очень большое учение, и оно в первую очередь связано с обретением очень хорошего здоровья, очень глубокой гармонизации. Если человек родился в не самых благополучных условиях, даосские практики, в том числе те, которые связаны с продлением жизни, могут быть очень полезны в том, чтобы сбалансировать огромное количество процессов и в его физическом теле, и в энергетической, и в эмоционально-душевной сфере, а также – в духовном продвижении. Собственно, на первом этапе – это хорошее оздоровление разными способами. И обычно даосские практики известны именно в этом аспекте. Многим известно такое направление, как Цигун. Само это название – «цигун», стало появляться в Китае в 1949 году. До этого оно практически не использовалось, т. к. все это называлось «даосские практики». Но началась культурная революция, и слова «дао» и «даосский» были запрещены, и если ты

произносил эти слова вслух, то за тобой могли приехать и тебя забрать, а если кто-то произносит их и ты слышишь, что кто-то это произносит, то ты был обязан доложить об этом – и за ним приезжали, забирали. А также вызывали всех тех, кто участвовал в этой беседе и мог слышать, но не доложил. Эти люди обычно не возвращались... Поэтому придумали слово «цигун», где из даосских практик убрали все «религиозные пережитки» и «буржуазные предрассудки» и пересмотрели учение даосов с марксистской и маоцзедуновской точки зрения. Собственно, так получился цигун. И многие даосы стали называть себя цигунистами. Но несмотря на все репрессии и попытки искоренения всей древнекитайской культуры, довольно многое сохранилось. Возможно, здесь просто сработала теория больших чисел. А ещё даосы – люди мудрые, многие вещи предвидят, у них своя очень большая и интересная система гаданий и предсказаний, и они заранее могут адаптироваться к сложной ситуации и правильно адаптироваться. Так вот, цигун... все, наверно, знают, что это очень хорошая оздоровительная система, и изначально эта система взята действительно из даосских практик, которые балансируют весь организм. Когда человек выходит на определённый уровень баланса и здоровья, когда все его внутренние органы находятся на месте и функционируют по-настоящему здорово, то он начинает ощущать совсем иной уровень энергии, тело и вся психика тоже начинают выходить немножко на другой уровень и качество жизни. И возникает множество возможностей, как эту энергию включать и использовать. Т. е. человек, перед тем, как выйти на практики продления жизни, должен выйти на уровень «Благополучия». Настоящее даосское благополучие – это гармония на всех уровнях организации энергии: и на финансовом, и на отношенческом, и на душевном, и на духовном, физическом – на всех. Многие из вас видели изображения разных хотэев. Вот, у меня здесь статуэтка маленького хотэя, попробую вам ее продемонстрировать, если будет видно.

Это пример символического представление о благополучии. Но важно понимать, что это всё метафора.



Посмотрите, у него наполненный дань-тянь (энергетический центр в области живота), он сидит на мешке с рисом, у него в руках чаша с персиком (символ плода с Древа Бессмертия), и прочие атрибуты Благополучия. Он довольный такой, радостный, вполне себе благополучный во всех отношениях. Т. е. в первую очередь важно выйти на уровень вот такого даосского Благополучия.

Затем, существует три разных пути в даосских практиках – три больших сферы. Все они по-настоящему ведут в конечном счете к Бессмертию.

Первая сфера, самое большое направление – это практики Абсолютной Истинности. В том числе к нему относятся одна из самых известных школ – Лунмэнь – Драконовы врата. Это работа с внутренней энергией, наиболее похожая на ту, которая происходит в современном Цигун.

Второе направление – это практики Парного Совершенство-вания. У нас это направление больше известно благодаря книгам и видео Мантека Чиа и некоторым другим. Это те самые даосские монастыри, куда мужчина и женщина уходят вместе и живут и

практикуют там вместе. Это практики, которые включают также и сексуальные практики, где используется та огромная энергия, которая обычно в человеческом организме направлена на продолжение рода.

Если люди уже вышли в свою взрослость и выполнили свои социальные роли (т. е. у них уже взрослые дети, и, может быть, подрастающие внуки и в целом все хорошо), тогда у многих существует выход в то, чтобы попробовать использовать энергию их пары для достижения Бессмертия. Для них нужна пара, в которой сложились очень хорошие отношения и которые сексуально друг для друга достаточно сильно привлекательны. И тогда они готовы начать практики Парного Совершенствования.

И существует третий путь, который связан с амулетами, с символами и особыми предметами. Это достаточно закрытое направление, о нем мало что известно обычным людям, до нас доходят только какие-то отголоски от этого направления. Кое-что из этого направления нам известно, как искусство Фэн-шуй. Это, наверно, самое секретное направление даосских практик.

Наиболее известное направление, как было сказано выше, это практики Абсолютной Истинности, и одна из школ этого направления – Лунмэнь.

Когда-то, когда Россия и Китай были единым государством под руководством монгольской орды, с одним из первых представителей монголо-татарских завоевателей в Москву приехал один из его советников, который специально нанялся к нему, т. к. у него был в этом путешествии свой интерес. Это был известный даос, один из патриархов школы Лунмэнь. Он приехал в Россию, зная из каких-то источников, что в России, на уровне средней полосы даосские практики идут немножко по-другому. У него был достаточно серьезный интерес к тому, чтобы посмотреть, как даосские практики работают здесь, и он многое здесь обнаружил. У него было множество учеников-последователей. В тот момент школа Лунмэнь переживала не лучшие времена, т. к. безопасный путь достижения Бессмертия оказался утерян. Для того, чтобы восстановить этот путь, многим монахам в последствии пришлось



отдать свои жизни – более 700 монахов умерло для того, чтобы воссоздать утраченное, заново открыть, как правильно и безопасно в этом направлении двигаться.

Дело в том, что такие практики в целом происходят следующим образом: достаточно подготовленный адепт-монах, достигший Благополучия, начинает делать практику, в которой весь организм погружается в очень серьёзный кризис. Практически любые инициации делаются таким образом. По сути смысл этого кризиса в выборе: либо человек не выдержит и умрёт, либо он успешно преодолеет кризис и сформирует правильные новые качества в своём организме, переходя на следующую ступень. И когда все шаги известны и вы хорошо подготовлены, вы с высокой вероятностью успешно проходите все этапы – это и называется «безопасный путь». Но, когда часть пути утрачена, несмотря на хорошую подготовку адепта, есть огромный риск для жизни. У вас есть выбор: либо вы можете пойти одним путем и делать инициацию одним образом, либо по-другому. И когда это неизвестно точно, многие монахи добровольно соглашались на опасный эксперимент над своим организмом. Если адепт идёт определенным способом на инициацию и в результате умирает – соответственно, следующий делает это по-другому. И если он выходит на следующий уровень, успешно преодолевая кризис – этот этап становится безопасным. Соответственно, все следующие монахи следуют по открытому им безопасному пути. Дальше – снова новая развилка. Дальше – снова... И вот более 700 монахов отдали свои жизни для того, чтобы безопасный путь в практиках Лунмэнь был воссоздан, описан и до сих пор сохранён для всех последователей и адептов.

Когда адепт действительно выходит на Бессмертие, он может в полноте своих свойств жить столько, сколько он посчитает нужным.

В самом начале презентации вы видели фотографию одного из достаточно известных даосов. Когда китайцы начали поднимать про него информацию, то вдруг увидели документы, где 50 лет назад поздравляли его с 200-летием, а 100 лет назад при дворе

одного из князей или императора ему вручили торжественную грамоту – его поздравляли со 150-летием. И никто вначале не поверил; начали действительно искать документы, опрашивать родственников, пока все не подтвердилось. Это только один из множества случаев, но его удалось документально подтвердить. Ведь в Китае много разных легенд, и они, как правило бездоказательны, тем более для современного человека. Тот человек, которого в самом начале я вам демонстрировал, который делал одну из форм Бадуаньцзинь – это Люй Цзыцзянь, на видео ему 116 лет. Вы можете увидеть, что не каждый молодой человек имеет такую лёгкость и свободу движения, как этот 116-летний старик. Он имел передачу практики продления жизни южной ветви школы Лунмэнь. Примерно лет с 70-ти до 116-ти лет он практически не менялся. Почему я говорю именно про него – потому что есть очень много его видеозаписей. Вы можете на Ютубе просто набрать «Люй Цзыцзянь» и посмотреть, как он выглядел и двигался в 60, в 70, в 80, в 90, в 100, в 105, в 106, в 110, в 116 и т. д. Со 116-ти до 119-ти лет стало видно, что он начал меняться и заметно стареть, и в 119 лет, незадолго до смерти уже видно, что он довольно пожилой человек.

Другой вопрос, что движет человеком, который выходит на практики продления жизни, с какими задачами он сталкивается, с каким уровнем проблематики, когда он выходит на практики продления жизни? Многие адепты долгое время были отшельниками, иногда десятилетиями не спускались с гор и не общались с людьми. Насколько мне известно сейчас есть люди, проживающие достаточно долгую жизнь в этих практиках. Вот из тех, с кем можно реально установить контакт и поучиться, это 17-й патриарх даосской школы Лунмэнь – Ван Липин. А для начала рекомендовал бы прочитать про него книгу: «Подвижничество Великого Дао» в переводе одной из его учениц Лидии Ивановны Головачевой.

**ЛР:** У нас вопрос из чата: «Какие скрытые феномены могут проявляться у человека, который выходит на Благополучие или приближается к нему».

**ВШ:** Да, даосские практики очень разнообразны, но их основа – это всегда выход на определенный уровень гармонизации или Благополучия. Многие знают про такое даосское воинское искусство как Тайцзицюань. В первую очередь оно известно как оздоровительная система. И это очень правильно, потому что оздоровительный аспект является базой для всего остального, в том числе и боевого. Определённый уровень гармонизации является условием для выхода на определённые феномены. Например, таким феноменом является так называемый Цзинь в Тайцзицюань. Достаточно сложно перевести на русский язык это слово. У нас его часто переводят, как «усилие», «внутреннее усилие» или «внутренняя сила». Цзинь – довольно многозначный иероглиф. Например, ценитель каллиграфии может посмотреть на старую гравюру и сказать: – «В этой каллиграфии есть Цзинь», имея в виду, что это довольно высокое искусство. Относительно Тайцзицюань, Цзинь является, собственно, критерием мастерства. Это то, как проявляет себя сбалансированная Ци. Идея состоит в том, что можно делать разные вещи, практически не прикладывая физической силы, и при этом быть очень результативным. Или, как написано в трактате Ван Цзунюэ, «сдвинуть десять тонн усилием в два грамма». Особенно Цзинь воздействует на людей. Тем более, на напряжённых людей. Тем более на людей, настроенных агрессивно. Когда мы выходим на уровень настоящей гармонии, все части тела, которые иногда далеко друг от друга расположены, обретают некоторое абсолютное единство, и все тело работает действительно, как говорят китайцы, «единой ци». т. е. возникает ощущение совершенно потрясающего единства. Это становится возможным, когда все части тела согласованы с определённым центром тела.

**ЛР:** Вопрос из чата: «Расскажите о развитии центра в области живота в даосских практиках?»

**ВШ:** Выше я упоминал про Дань-тянь – это достаточно большая область, которая находится примерно между пупком и поясницей, чуть ниже. И прямо по центру между передней и задней частью тела, в самом центре между макушкой и стопами, между правой и левой, передней и задней стороной существует самый центр тела, который называется «точка Тайцзи», или как говорят даосы в некоторых школах – «точка Пустоты». Если вы попробуете это пространство найти вниманием у себя, то первое, что вы там обнаруживаете – это ничего! И в первую очередь это то, как по-настоящему проявляет себя гармония. Гармония – такой феномен, который очень трудно заметить, потому что гармония находится на своём месте. На Востоке есть такая поговорка: «Когда ботинки не жмут, о ногах забывают». Когда какая-то часть жизни находится по-настоящему на своём месте, она не замечается, потому что она находится на своём месте. Привлекает внимание конфликт, дисгармония. Ребёнок не знает, где у него находится печень или почки, ему это почувствовать достаточно сложно. И если это так, значит, этот орган работает хорошо. Если вы не знаете, где у вас находится печень и почки, значит, с ними всё в порядке.

Та часть тела, которая работает хорошо, не замечается. Так же и человек, который находится в гармонии всё меньше заметен. Поэтому мастеров в Поднебесной всегда очень сложно было найти. И поэтому очень долго не могли найти Лао Цзы. Его искали все – и князья, и обычные люди – о нём шла молва. А не могли найти, потому что искали «Великого Мастера». Многие выдавали себя за Лао Цзы, но потом становилось понятно, что на самом деле не так. И в какой-то момент один из даосов, которого привели к Великому князю сказал, что вы не так его ищите, так вы его никогда не найдёте. Вам нужно искать самого обычного старика, самого простого. И вот только тогда через какое-то время его действительно нашли. Правда, привести его к Великому князю всё равно не удалось.

То, что находится по-настоящему в гармонии, не привлекает внимание. И поэтому, когда вы пробуете в своём теле найти самый центр этой гармонии – точку Тайцзи, – в первую очередь вы обращаете внимание на то, что вы там ничего особенного не обнаруживаете, кроме спокойствия. Но если вы сумеете удержать внимание на этом пространстве немного дольше, то вы начинаете успокаиваться сами, и вам почему-то становится хорошо: уходит беспокойство ума, всё больше оседает «ментальный мусор», и ощущается чуть большего покоя. Вот это, собственно говоря, начало любой даосской практики.

**ЛР:** Ещё вопрос из чата: «Очень интересно. А расскажите ещё о механизмах формирования этих феноменов, которые проявляются у человека в Благополучии и даосской гармонии?»

**ВШ:** Если вы посмотрите на тело человека – у него многое разделено на два: две руки, две ноги, две стороны. Мы в этой вот двойственности привыкли существовать. И так во всём: если есть действие, то должно быть противодействие, если есть инь, то обязательно должен быть ян. Т. е. как бы фактически ничего не существует в этом мире без того, чтобы не существовала его противоположность. Многие из нас еще в советских институтах изучали диалектику Маркса и Энгельса. Там существовала теория единства и борьбы противоположностей. Но основное внимание, к сожалению, было не на единстве, а на борьбе противоположностей. И это не только там, это практически везде. Если вы откроете любую литературу по психологии, то много ли вы увидите там описания здоровья? Как правило, описывается нездоровье, болезни, отклонения. Так же и медицина: в основном описывается болезнь. В даосских же источниках вы можете найти в первую очередь огромное количество указаний на то, как проявляет себя здоровье, как проявляет себя баланс. Хотя сейчас, по моим наблюдениям, в психологических и медицинских трудах чуть больше интереса к этой теме – а что же такое, собственно, здоровье? И это, на мой взгляд, очень правильно, потому что

очень важно понимать, к чему мы движемся. У даосов есть множество указателей на гармонию. В том числе они описывают, что гармоничное действие, это действие без противодействия. Это и называют Недеянием. И как раз, когда мы говорим про Цзинь, про эту внутреннюю силу – это та самая сила, которая осуществляется без противодействия. Ей противопоставляется другая сила, обычная – сила Ли. Ее также называют грубой силой, или Деянием, которое порождает множество противодействий.

По-настоящему множество людей иногда делают разные совершенно потрясающие вещи. Иногда в определенных ситуациях вполне обычные люди проявляют такие феномены. Если говорить об экстремальных стрессовых ситуациях, то здесь можно услышать множество историй. Например, что человек в стрессе может перепрыгнуть огромное препятствие. Может пробежать по воде, не замочив ноги. Или, когда в ситуации аварии мать одной рукой поднимает горящую машину и вытаскивает из нее ребёнка. Служившие в «горячих точках» солдаты одной рукой поднимают упавший горящий вертолёт и вытаскивают из него своих друзей. Т. е. такие вещи иногда попадают в поле внимания и как правило, это то, во что трудно поверить.

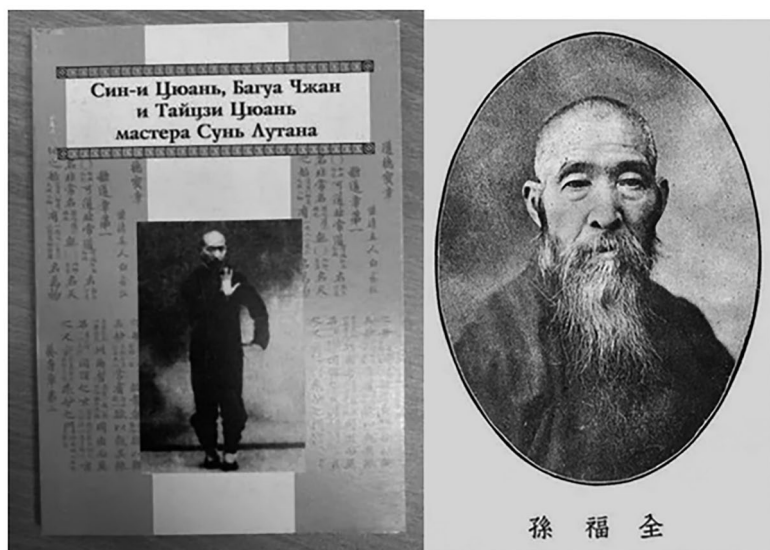
Но для того, чтобы проявить такие вещи, не обязательно быть в стрессе или экстремальной ситуации. Даже в Даодецини и в Чжуан-цзы описано, что такое настоящая гармония и как она проявляется и что такое Цзинь. Там можно встретить описание разных феноменов, как человеческое тело себя может проявлять, на что мы на самом деле способны.

**ЛР:** Вот ещё вопрос из чата: «Какие еще бывают проявления этой внутренней силы? С какими вы лично сталкивались?»

**ВШ:** Вот, например, один из критериев мастерства в Тайцзицюань является то, как мастер или ученик делает самый первый шаг. Самое начало всех форм и комплексов в Тайцзи – это начальная стойка, когда ноги стоят просто вместе. И первое движение – это поднять одну ногу и поставить её на ширину плеч, и потом пере-

нести вес так, чтобы он был на двух ногах одинаков. Большинство людей, у которых нет настоящего Цзинь для того, чтобы поднять одну ногу, вынуждены сначала перенести вес на одну ногу, коснувшись в сторону, тогда другую, свободную от веса ногу можно поднять и поставить в сторону. Если же у вас есть достаточный уровень гармонизации, и вы можете проявлять Цзинь, то вы можете поднять одну ногу, не сдвинув корпус в сторону. Возможно вам покажется это невозможным. Но вы приходите на наши занятия. Это такое маленькое чудо.

У нас осталось совсем мало времени и я могу закончить небольшим примером того, каким в этой связи искусством обладал известный мастер Сунь Лутан. Вот его книжка у меня здесь стоит, я ее поближе вам покажу.



Однажды, в начале прошлого столетия он выступал на большом собрании, типа конференции по национальным искусствам. Там было очень много уважаемых людей. Он рассказывал про различные феномены, которыми может обладать человеческое тело, благодаря различным практикам. Его очень вежливо послу-

шали, похлопали, а потом стали задавать вопросы, в том числе был такой: «Это все конечно, красиво звучит. Но вот вы являетесь уважаемым мастером. А вы можете показать что-нибудь такое, про что вы рассказывали?». И он встал перед серьёзной задачей, потому что он бы мог показать серьёзное воздействие на партнёра, но у него не было с собой ученика, на котором можно все показать, а если он возьмёт кого-то из зала, то велика вероятность, что тот при всем народе потеряет лицо, а люди собрались очень уважаемые. Думаю, вы понимаете, что сохранить лицо на Востоке – это очень важно и по сей день! Он понял, что с партнёром он ничего не сможет показать, хотя мог бы показать очень многое. А если он вообще ничего не покажет, то сам рискует потерять лицо. И тогда он сделал так. Он сказал: «Я сейчас кое-что сделаю. Если кто-нибудь из вас сможет это повторить, то я признаю в нем высочайшее мастерство». Он подошёл к стене, прижался к ней правой стороной, поставив ребро стопы вплотную к стене. Оставаясь в этой позиции, он оторвал от земли вторую ногу, и застыл. Все начали пробовать, потому что только что перед ними это сделали, и это казалось не сложным. Но попробовав все поняли, что это вообще никак невозможно. Можете тоже попробовать. Его попросили ещё раз это сделать, и он ещё раз это сделал. Они посмотрели, что он ни за что не держится, никакими ниточками не привязан, и тогда начали у него спрашивать – как он это сделал? Он ответил следующее: «Я свою опору перенёс за стену, поэтому меня притянуло к стене».

Я так понимаю, у нас время истекло? Собственно, это всё, что я хотел вам рассказать про некоторые элементы даосских практик, про практики продления жизни и Бессмертие. Интересны ваши впечатления. Если будут ещё вопросы – пишите.

**ЛР:** Да, коллеги, пишите вопросы.

**ВШ:** Спасибо большое!



**ЛР:** Участники пишут: благодарю, очень интересно; очень прекрасна мысль о том, что чем гармоничнее дух, тем больше открывается возможностей тела, будем упражняться.

**ВШ:** Спасибо за интерес к этой теме!

**ЛР:** Спасибо большое, Виктор, за ваше бесценное выступление!

**ВШ:** Спасибо за организацию конференции. Спасибо вам и Владимиру Баскакову за приглашение!

## МЫ ПРИШЛИ СЮДА УЧИТЬСЯ

*Папуш М.*



**Папуш Михаил** – член Ассоциации психологов-практиков, член Европейской ассоциации психотерапевтов, кандидат искусствоведения, автор нескольких книг, последняя – «Психотехника внутренней свободы» (М., Академический проект, 2020), переводчик (около дюжины изданных книг)

**Владимир Баскаков = ВБ:** Так, давайте начнём. Я страшно рад представить следующего выступающего: Михаил Папуш. Я Мишу часто приглашаю на организуемые мной мероприятия, и что интересно, во все предыдущие разы, когда я его просил указать регалии, он всегда просил указывать, что он только лишь пенсионер. А теперь смотрите – всё-таки Миша открылся (см. регалии). Миша, тебе слово.

**Михаил Папуш = МП:** Да, спасибо. Ну что ж, может быть, моё общение будет для кого-то несколько странноватым, но тем не менее. Я исхожу из картины мира, в которой существует так называемый метемпсихоз, – переселение душ, последовательность воплощений и т. п., называйте, как хотите. Т. е. я убеждён, что, – во всяком случае для некоторых из нас, не буду говорить про всех, – дело обстоит таким образом, что душа посылает нас как свои воплощения в этот мир, – например, чтобы набираться опы-

та. Помните, как это у Пелевина: не у меня есть душа, а я у моей души есть. Т. е. я являюсь воплощением, меня послали сюда.

У Кастанеды это звучит как утверждение, что каждый из нас является сном своего сновидящего, у Хайдеггера это звучит в виде идеи «заброшенности» или «брошенности» человека в бытие. Одним словом, это не такая уж редкая и странная точка зрения.

Я отношусь к этой точке зрения не как к гипотезе, я живу в том мире, где это совершенно определённо так, – и у меня есть для этого определенные основания. Я учился в Гнесинском институте на музыковедческом факультете, и там разным методикам преподавания придавалось большое значение, так что я, например, хорошо представляю себе, что такое наработки навыков сольфеджио и как это устроено. И вот я сталкиваюсь с таким феноменом: сидит девочка лет шести, и напевает что-то, что она сама выдумывает, – и вот я понимаю, что то, что она, шестилетний ребёнок, легко и естественно напевает, – это как раз то самое, над чем я сейчас работаю, что стоит мне больших усилий и для меня непросто; она напевает секвенции определённого типа с довольно хитрыми хитростями, и у неё это получается играючи, – она просто сидит себе и напевает что-то. И тогда я понимаю, что она, по-видимому, обладает какими-то способностями, которые я, взрослый, имеющий вузовское музыкальное образование, только сейчас для себя нарабатываю. Говорить о том, что способности, – допустим, формирование мелодических секвенций, – могут быть биологически наследственными, достаточно бессмысленно; и я понимаю, что она просто это освоила за несколько рождений до нынешнего состояния, и ей теперь это просто.

И дальше я смотрю: вот великие музыканты. Не может же быть, что то, что Моцарт делает в музыке, основано на каких-то врождённых способностях. Я понимаю, что эта душа нарабатывала и воспитывала свои музыкальные способности не одну сотню лет. Как профессионал я могу себе представить, чего это стоит и как это устроено, и понимаю сколько лет, сколько усилий и сколько работы в это вложено.

Соответственно, исходя из этих представлений, я занимаюсь развитием своих музыкальных способностей и могу понять, что мне досталось, а что я привнёс в этом своём рождении. Так что я чисто технически, на профессиональном уровне представляю себе, как я в течение многих воплощений учился и теперь здесь продолжаю учиться, – например, в области музыкальных способностей.

И наиболее понятным объяснением всего этого для меня является представление, что душа из раза в раз посылает свои воплощения для того, чтобы они – эти воплощения, – здесь чему-то учились и что-то нарабатывали. Конечно, это касается не только музыкальных способностей, но и, скажем, каких-нибудь математических, философских и т. д.

2. Что из этого следует, т. е. как жить в этой картине мира? Конечно, были бы совершенно бессмысленными формулировки типа «смерти нет», поскольку *это* тело и *эта* личность, эта личная история – конечны, и следующее воплощение того, что я условно называю «душой», будет совсем другим: в другом месте, в другое время. Но возникает вопрос: что здесь, в этом мире, ценно, а что менее ценно? Если исходить из вышеописанной картины, то получается, что ценным является наработка и воспитание способностей, то есть человеческое развитие. А то, вокруг чего мы, люди, обычно суетимся – всякого рода достижения, успехи – это, в общем, не так важно. Я бы не сказал, что это «не важно», но это не так важно, и не в этом смысл жизни данного (мне) воплощения.

Продолжая эту идею более «технически», можно сказать, что по поводу каждого достижения, необходимо включить так называемую «стратегию 20/80». Это значит, что если достижение чего-то – скажем, сдать какой-нибудь экзамен, написать книгу, добыть какие-нибудь знания – стоит определённого рода усилий, и если эти усилия счесть за 80%, то необходимо добавить к этому 20% усилий на ассимиляцию этого достижения в виде новых знаний и умений, то есть того, чему можно научиться.

К сожалению, это мало кто знает, и еще меньше тех, кто это практикует. Вот яркий пример – музыкальные школы. Отдают ребёнка в музыкальную школу, – даже, допустим, он сам хотел, ему нравится, – и вот у него экзамен за экзаменом, зачёт за зачётом, иногда он выступает на концертах, и к каждому экзамену он полгода готовит какую-то программу. Но эти программы у бедного ученика выучиваются и забываются, потому что на следующие полгода у него новая программа, которая требует от него много времени, много усилий, а то, что он уже «выучил», он сдал, и можно это забыть. И когда его через год после окончания музыкальной школы попросят что-нибудь сыграть, у него ничего кроме чижика-пыжика не окажется. В отличие от этого, у нормального пианиста есть репертуар, т. е. то, что он освоил, он поддерживает. Это требует совсем не так много сил, даже 20/80 в процентах – это условное соотношение, может быть даже и меньше нужно на поддержание. Но это совсем другое качество освоения материала.

Вспомните, как многие из нас учились в институте, потом достигали того, чего достигали, – много ли мы действительно уделяем внимания ассимиляции в виде наших развитых в этом деле способностей, чтобы продвигать своё *человеческое* развитие? Я сейчас упомянул именно о *человеческом* развитии, и я к этому ещё вернусь.

В этом подходе необходимо различать навыки и способности. Насколько я представляю себе дело, навыки – это то, что нарабатывается в этом рождении, это то, что ты умеешь, чем ты владеешь, – именно *ты* и именно *этот*. В рамках действительно человеческого развития с навыками во внутренней жизни происходит трансформация: навыки преобразуются в способности, и это то, что передаётся из воплощения в воплощение. Способности в каком-то смысле лежат на другом плане существования, они идут вглубь формирования того, что можно было бы назвать человеческой природой. Соответственно, по моему глубокому убеждению, человеческая природа – это не то, что изначально

дано, а то, для чего существует человечество, – то, что создается, формируется и развивается.

Скорее всего, мы во вселенной не уникальны в смысле наличия жизни и разума, но мы уникальны в том смысле, что вот такие как мы люди на Земле – довольно своеобразные существа. И мне кажется, что душе – и индивидуальному разделу души, которая формирует отдельных людей, и совокупной душе в целом – важно и значимо именно то, как мы развиваем в себе и собой человеческое. Утверждение, что душа посылает своё воплощение в мир ради того, чтобы набираться опыта, можно конкретизировать: не просто набираться опыта, а именно в развитии человеческих способностей формировать человечность.

3. Но чему учиться? Я думаю, что выбор здесь свободен, т. е. каждый, кто добрался до этих идей, кто занят в своей жизни именно работой учения, более или менее свободен в выборе предметностей и направлений. Это может быть, например, математика, или философия, или музыка, или другие искусства, это могут быть науки, это могут быть какие-то религиозные направления как способы, каналы связи с Высшим, которые так же нарабатываются и развиваются. Каждый из нас – из тех нас, кто понимает суть дела – волен выбирать тот канал развития, те способы человеческого самообнаружения и самоформирования, которые ему более близки.

Лучше ли развивать то, что легче даётся, где уже много наработок, или необходимо развивать то, где, наоборот, человек чувствует себя не очень укоренённым? Лично я думаю, что полезно двигаться по обоим этим направлениям, но в общем это, опять же, личное дело каждого.

Интересно посмотреть на уровни развития, которые мы можем наблюдать вокруг себя и в рамках которых мы можем представить себе своё место. Есть типология, которая разделяет людей на обыкновенных, талантливых и гениальных. Обыкновенные – это те, кто не имеет никаких особых способностей, они просто живут, как получается. Их много. Они поют как получается, думают, как получается, и не заботятся о каком-то специальном

развитии. Считается, что среди людей этого типа образование заканчивается формированием человека, способного адекватно выполнять определённые социальные функции. Эти люди достигают в своём образовании способности как-то функционировать, и, хотя это «как-то» с социальной точки зрения может быть довольно изощрённым, но там не идёт речи о формировании и развитии глубинных человеческих способностей.

Следующий уровень – это люди, как можно их назвать, «талантливые». Это, я думаю, большинство людей нашего слоя. Это люди, которые имеют некоторые наработки определённых способностей, рождаются с этими способностями. Но ещё раз скажу – рождаются именно в том смысле, что эти наработки способностей передаются из прошлых воплощений. Эти люди каким-то образом в большей или меньшей степени, без специального наставления, внутренне к чему-то направлены, обладают каким-то внутренним интересом, стремлением развивать какие-то из своих способностей, более или менее занимаются этим всю жизнь, с большим или меньшим пониманием того, что они делают. Хотя если человек этого типа, обладающий уже определёнными способностями, заиклен на социальных достижениях, он рискует наличные у него способности просто эксплуатировать ради того, чтобы достигать определённого социального положения или создавать определённый продукт, – и тогда он деградирует до «обыкновенного». Каким-то образом он не-до-понял, что смысл совсем не в этом, а в том, чтобы те способности, которые он имеет, развивать дальше.

В специфических профессиональных областях эти вещи хорошо понимают. В музыкантском цехе, например, понимают, чем богато развитая система навыков отличается от более или менее развитой системы способностей как глубинного понимания. В этой среде люди хорошо понимают, когда происходит что-то «настоящее», и о ком-то могут сказать, что это-де «музыкальный» человек. И это вполне определено отличается от человека, освоившего большой круг навыков. У Ромена Роллана в «Жане Кристофе» тонко и точно описан момент в развитии Жана, когда

он искал и находил возможности развития именно внутренних способностей.

Так что, если говорить про уровень талантливых, у них есть эти два края: одни талантливые используют то, что имеют, для завоевания социального положения и создания продукции, другие, на другом краю, заняты развитием внутренних способностей. Разумеется, это края, а большинство из нас живёт как-то более или менее сочетая то и другое. И может быть кому-нибудь когда-нибудь то, что я сейчас говорю, поможет сориентироваться в том, что есть такая особенная и важная действительность – не просто завоевание социального положения, и даже не просто создание продукции, а внутреннее глубинное развитие способностей.

Соответственно, те, кто этим в достаточной степени занят, дорабатываются до следующего, третьего слоя – можно условно назвать этих людей гениальными. Гениальные люди – это те, кто прокладывает новые пути, создают нечто небывалое, если говорить в математических терминах – нечто невероятное. Когда сталкиваешься с проявлением подлинной гениальности, возникает ощущение, что «этого не может быть». Этого действительно не может быть и не могло быть до тех пор, пока гениальный человек этого не создал. В этом смысле я как раз и говорю о том, что, развивая свои способности и достигая высших уровней, мы имеем возможность создавать то, чего во вселенной не было.

Вот такая замечательная и невероятно странная штука, как европейская классическая музыка. Без специально сложившейся школы развития такого просто не могло быть. Оно сложилось, и теперь во вселенной это есть, и мне бы хотелось думать, что вся огромная вселенная никуда теперь не денется от того, что на свете был Шопен.

Кстати, ещё пример различия действительностей навыков и способностей. Однажды я с одним продвинутым человеком – продвинутым именно в этом глубинном смысле – имел спор. Он мне говорил: «Ну что ты привязался к этому своему Шопену? Представь себе – на следующем уровне развития человечества вообще не будет фортепьяно». Я в своё время имел возможность



прослушать интересные лекции о том, какой может быть музыка на следующей стадии её развития, и похоже, что фортепьяно там действительно не будет. Но я ему отвечал, что фортепьяно, конечно, не будет, а вот тот глубинный смысл, который привнёс существование Шопен, останется и будет навсегда.

Итак, чему бы мы ни взялись учиться, если это всерьёз и в той струе, о которой я говорю, то можно сказать обобщённо, что учиться нужно человечности, т. е. создавать формы проявления того, что мы называем человечностью. А под человечностью можно было бы понимать вот что: в каких бы философиях, в каких бы терминах мы это ни обсуждали, как мы знаем, всё есть Единое, и в центре всего есть Единое, единый общий глобальный смысл. Это на одном конце. А на другом конце есть конкретные люди со своими особенностями, со своим слухом, со своим зрением, осязанием, со своей любовью, со своими переживаниями, страданиями, радостями. Так вот то, о чём я говорю, способности, о которых я говорю, – это возможность связи предельного Единого, выражение того предельного единого глубинного смысла в конкретных живых сиюминутных особенностях того, кто нарабатывает эти способности. Т. е. конкретная глубинная человеческая способность – это связь уникальных, не побоюсь даже сказать, идиосинкратических особенностей того, кто нечто творит, формируя свою способность, и того предельного тотального высшего смысла, – связь через все возможные опосредующие уровни. В христианстве это называется иерархией, в других учениях как-нибудь ещё. У Гурджиева есть подробные схемы того, как это устроено.

4. Теперь, под занавес: что означает в этой картине формула *memento mori*? Что значит «помнить о смерти»?

С одной стороны, это понимание, что эта жизнь – не более чем одна из возможностей. Я сюда пришёл как в некоторый учебный класс с определённым «оборудованием», у меня есть определённые, уже наработанные способности. Я сюда пришёл провести день в этом учении. И, конечно, – во всяком случае, я так чувствую, – это бы не имело смысла, если бы я не был уверен, что,

вложивши в этом рождении определённые камешки в развитие своих, скажем, музыкальных способностей, или философских способностей, или способностей понимать других людей, – если бы я не мог надеяться, что это всего лишь один из этапов. В следующий раз – а он у меня наверняка будет – я вложу следующие камешки в эту систему, в структуру нарабатываемых моей душой определённых способностей. Так же, как мы уверены без всяких к тому оснований, что «завтра будет день опять», – так же я чувствую, что моя работа, мои наработки имеют смысл, когда я уверен, – хотя, опять же, без всяких к тому оснований, – что завтра другое воплощение добавит к моим сегодняшним наработкам ещё что-нибудь. Это одна сторона дела.

Но другая сторона дела состоит в том, что это воплощение, эта моя жизнь – совершенно уникальная и особенная. Таких обстоятельств, таких условий и такого меня с моими интересами, данной конstellации способностей, с историей моего развития в этом воплощении – ничего этого уникального больше не будет. Поэтому то, что я сделаю в этот раз – я сделаю в этот раз, а то, чего я в этот раз не сделаю, того уже не будет – извините за выражение – *никогда*.

В этом глубокий экзистенциальный смысл формулы *memento mori*. Не в том смысле, что всё закончится, и тебя уже не будет – это как раз вопрос довольно непонятный, а в том смысле, что если эта возможность тебе сейчас дана, то она дана тебе и сейчас. Как в знаменитой древней формуле «кто, если не я?» и «когда, если не сейчас?»

Так вот, необходимо помнить о том, что *этот* день в *этой* школе, в этой лаборатории, идёт и закончится, и такого больше уже не будет. Я думаю, что каждый из нас, талантливых, уже не обыкновенных, но ещё не гениальных, каждый из нас чувствует в себе какую-то жажду, желание, порыв не упустить эту возможность. Соответственно, помнить о смерти – это напоминание о том, что, если у тебя сегодня такой импульс есть, непусти его, сделай *это*. И это будет иметь смысл для самого интимного твоего личного, индивидуального существования, и одновременно это имеет

смысл, может иметь смысл на очень высокой общекосмической и общевселенской шкале. Т. е. если ты действительно сделал что-то осмысленное, оно имеет, среди прочего, статус вечного.

Это и значит для меня формула *memento mori* – помни, что здесь и сейчас ты существуешь уникальным образом, только сейчас и один раз. Хотя, конечно, завтра ты снова придёшь в школу, но там и тогда будет что-нибудь совсем другое.

**ВБ:** Пожалуйста, вопросы к Михаилу. Миша, я бы хотел тебя попросить раскрываться дальше в твоих ипостасях. Ты говоришь, что ты сейчас занимаешься музыкой.

**МП:** Ну, среди прочего.

**ВБ:** А в каком ключе? Какое-то исполнительское мастерство, освоение инструмента, или теория музыки?

**МП:** Ты знаешь, удивительным образом... опять же, поскольку я говорю о способностях, и говорю это всерьёз – я занимаюсь... я не делаю ничего практически, а занимаюсь тем, что слушаю разных пианистов, открываю для себя всё новых и новых людей с разными способностями и разными индивидуальностями, и, соответственно, я думаю, что за последние, скажем, года три моя способность понимать, *о чём* каждый из них, очень сильно выросла, и то, что я, слушая довольно много пианистов, нарабатываю эту способность понимания, это имеет значение, хотя я вроде бы ничего практически не делаю, да и в общем, поздновато мне уже.

**ВБ:** Понятно. Спасибо. Второй вопрос. Смотри: ты приводишь определённые аргументы в том, что душа воплощается в наших телах с целью обучения. А вот в русском языке есть понятие «душегуб». Я имею в виду не тогда, когда кто-то кого-то, а когда человек губит *свою* душу. Тогда в чём смысл этого?

**МП:** Ну, я бы сказал, как раз очень-очень просто и очень страшно: провести этот учебный день, ничего не вложив, ничего не отправив своей душе. Ну, как пример, как аналогию: я в последнее время на своих психотехнических группах всегда отвожу последние 15 минут на то, чтобы люди подумали, что это было, а главное, я задаю этот вопрос: с чем уходишь и что уносишь? Так вот, соответственно, вопрос к воплощённому существу, к личности: что можешь отнести душе? Если, соответственно, это ноль, то это, собственно, и есть душегубство. Тебя послали, а ты профукал. Вот, примерно такой ответ.

**ВБ:** Спасибо. Пожалуйста, ещё вопросы к Михаилу.

**МП:** Ладно, я думаю, что кто захочет, задаст вопросы в личку, и я охотно отвечу. Всем успехов, всем хорошего дня, хорошей недели и хорошего месяца.

**ВБ:** Спасибо, Миша.

# СМЕРТЬ И КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ

*Леонтьев Д.*



**Леонтьев Дмитрий** – доктор психологических наук, профессор, заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, почетный член Международного общества логотерапии и экзистенциального анализа

**Владимир Баскаков = ВБ:** Следующий выступающий – Дмитрий Леонтьев.

Дима, тебе слово.

**Дмитрий Леонтьев = ДЛ:** Спасибо.

Дорогие друзья, Володя просил меня сегодня изложить и обобщить экзистенциальный взгляд на смерть. Я не раз выступал в этом сообществе с близкими темами, впервые уже лет 20 назад. И в последнее время я мало что нового в этом плане делал, не говоря уже о том, что я себя не позиционирую как психотерапевта. Поэтому я буду говорить, пожалуй, одни банальности, одни повторения, тем более, что очень много уже говорилось сегодня, и ещё в программе стоит много того, что достаточно сильно совпадает с тем, что я думаю и что я намеревался говорить. Единствен-

ное, по теме смерти банальности говорить немножко сложнее и в силу тех защит у нас, которые не позволяют всё замкнуть на банальности и говорить, как что-то вполне всем понятное. Поэтому я буду пытаться говорить наиболее общие вещи – обобщающие, повторяющиеся, как бы подытоживающие какие-то идеи на эту тему, которые уже были. И список имён, и список цитат, которые сегодня уже звучали, тоже во многом перекликаются с тем, что я приготовил, поэтому буду пытаться просто сказать некоторое количество банальностей.

Трудно говорить за всю экзистенциальную психологию, есть *разные* экзистенциальные психологии, разные версии, причём некоторые из них пытаются представить себя как единственную экзистенциальную психологию – the existential psychology, the existential therapy, некоторые – нет, но мой взгляд основан на рассмотрении разных подходов, школ как взаимодополняющих. Я достаточно давно обнаружил, что разные подходы в экзистенциальной психологии и психотерапии используют один и тот же понятийный строй, говорят на одном и том же языке, только акценты различаются и выделение фигуры из фона у них не совпадает – для кого-то фигурой является смысл, для кого-то смерть, для кого-то что-то ещё, а так, по большому счёту – это одна и та же картина мира, изложенная на одном и том же языке. Поэтому я буду пытаться и здесь давать некоторые обобщения. Можно было бы придумать какой-то ярлык для моего подхода... вот, есть разные подходы, а есть ещё интегративная экзистенциальная психология Леонтьева, но большого смысла я в этом не вижу.

Начну с эпиграфов. У меня два эпиграфа к сегодняшнему докладу. Один из них отражается в самом названии – наш великий экзистенциалист Михаил Михайлович Жванецкий дал очень простую и, как всегда, гениальную формулировку: «Есть смерть. И до неё какое-то время». Это, действительно, суть проблемы, потому что смерть – это граница, где кончается отведённое нам время, а суть проблемы в том, что мы делаем с тем временем, которое у нас есть до этой границы. По сути дела, проблема смерти – не какая-то отдельная проблема, а часть проблемы жизни.

Есть такая радикальная формулировка: «наша жизнь – это тень, отбрасываемая нашей смертью»<sup>2</sup>. Смерть не есть что-то отдельное от жизни, она является частью жизни, компонентом, элементом жизни; можно даже давать уточнение – смерть жизни, а бывает смерть не жизни, а смерть чего-то другого. Второй эпитафия из самого себя. С тех пор, как я начал, достаточно давно, писать однопсишия, я имею возможность ставить везде эпитафии в виде этих однопсиший. Одно из моих любимых звучало так: «Боишься смерти так, как будто жили...». Потом я к этому вернусь, эти эпитафии предваряют основное содержание.

Начну с того, что смерть представляет собой максимальную степень определённости и максимальную степень неопределённости. Мартин Хайдеггер и вслед за ним Медард Босс из нашего психологического цеха сформулировали идею так называемых экзистенциалов человеческого существования. Экзистенциалы – это то, что в жизни всегда есть и не быть не может, то, что всегда в жизни присутствует: временность, пространственность – мы всегда живём в пространстве и во времени, – настрой и т. д. Один из экзистенциалов – это смертность или конечность. Он, собственно, обозначает ту банальность, что все мы смертны, всем нам предстоит это завершение, и это стопроцентная определённость – никак невозможно этого избежать. Но эта стопроцентная определённость сочетается со стопроцентной неопределённостью, которая выражается в знаменитой булгаковской фразе, что человек не просто смертен, а внезапно смертен. Потому что, с одной стороны, точно известно, что мы умрём, но совершенно неизвестно, когда и где. Бывают очень большие неожиданности, посредством которых человек умирает, когда он меньше всего это ожидает, а бывает наоборот, когда вроде бы всё идёт к тому, что до завтра он не доживёт, но вдруг случается какое-то чудо, и всё меняется, смерть... не отменяется – отмениться она не может, но откладывается на неопределённое время. Смерть одновременно

---

<sup>2</sup> Комар В., Меламид А. Стихи о смерти. М.: Прогресс—Традиция, 1999. С. 113.

заключает в себе диалектику максимальной определённости и максимальной неопределённости в жизни человека. С одной стороны, отсюда вытекают вопросы готовности к смерти – известен принцип самурайской этики, что надо жить так, как будто ты уже умер, и уже там, – и это придаёт тебе храбрость и силы. С другой стороны, мы не можем каждую минуту и каждую секунду, оглядываясь, готовиться к смерти, которая может наступить когда угодно. Поэтому, с одной стороны, должна быть некоторая фоновая готовность, с другой стороны, не следует фиксироваться на этом как на фигуре постоянно, в каждый момент. Ещё один момент диалектики в отношении к смерти заключается в том, что, как сформулировал достаточно точно Ирвин Ялом (есть и другие родственные формулировки): «*вещественность* смерти (то есть смерть как медицинский факт – Д.Л.) разрушает человека, а *идея* смерти спасает его»<sup>3</sup>, т. е. именно идея смерти даёт нам в нашей жизни какие-то очень важные бонусы, и какие-то важные прорывы, что-то, что помогает нам жить лучше, больше и на более высоком уровне.

Я уже говорил о том, что смерть относится не только к жизни, умирают какие-то события, какие-то явления, какие-то отношения, проекты, цели... Это под названием «малой смерти» описал замечательный экзистенциальный психолог Сальваторе Мадди, несколько менее известный, чем те, про кого сегодня уже говорили. Он, к сожалению, умер три года назад, уже в достаточно преклонном возрасте. Мадди известен, прежде всего, как автор теории и методологии исследования жизнестойкости как основной характеристики личности, отвечающей за стрессоустойчивость и противодействие негативным эффектам стрессов, но он много сделал в плане развития теоретической концепции экзистенциальной психологии личности в самых разных аспектах ещё до того, как он сфокусировался на идее жизнестойкости. И в частности он писал про малую смерть:

---

<sup>3</sup> Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: НФ «Класс», 1999, с. 36.



«Мы сталкиваемся со смертью в небольшом масштабе всегда, когда *кончается нечто, окончания чего мы не хотели бы* (например, кто-то перестаёт любить вас, а вы продолжаете любить), когда нас угнетает *нехватка времени и сил, чтобы совершить всё, к чему мы искренне стремимся* (например, когда учёный пытается проводить исследования, писать, преподавать и участвовать в семейной и общественной жизни), или когда *жизнь монотонна* (например, если для достижения какой-то желанной цели требуется совершать рутинную работу, слишком скучную для нас). Во всех этих случаях человек испытывает страх, хоть и слабый, от того, что события не подвластны его контролю и не всегда соответствуют его желаниям. В этих случаях человек испытывает страх от бессмысленности жизни»<sup>4</sup>.

Страх перед смертью имеет достаточно сложную природу и структуру, а на самом деле это страх всего, что уходит из-под нашего контроля в какой-то степени. Все эти ситуации малой смерти, не будучи такими острыми, как непосредственная угроза физической смерти, сходны с ней в том, что «они ставят человека перед фактом ограниченности его возможностей контролировать события и показывают, сколь наивны те традиционные ценности, которым привык доверять и готов следовать человек»<sup>5</sup>. Естественно, все такие ситуации напоминают и о физической смерти, и они являются угрозами смерти психологической. Они могут привести к хроническому состоянию смыслоутраты и бессилия, которые Мадди называл «экзистенциальным недугом». Но значение малых столкновений со смертью для развития личности состоит в том, что они стимулируют выработку жизненной философии как средства осмысления сложившейся ситуации. Страх смерти

---

<sup>4</sup> Maddi S.R. Developmental Value of Fear of Death // The Journal of Mind and Behavior. Spring 1980. Vol.1. No.1. p. 88). См. также Леонтьев Д.А., Буровихина И.А. Фасилитирующие эффекты опыта «малой смерти» // Третья Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2007. С. 140-145.

<sup>5</sup> Там же, p.89.

может приводить к разным последствиям, писал Мадди, в зависимости от наличия или отсутствия у нас мужества, а мужество вытекает из наличия или отсутствия у нас своей философии жизни. Жизненная философия – это эксплицитная чёткая и согласованная система взглядов человека на самого себя, на человечество в целом, на общество. Главное, она наделяет деятельность человека направленностью и смыслом. Пожалуй, первым про значимость этого писал Юнг, говоря о том, что развитая личность отличается тем, что она действует по своему собственному закону<sup>6</sup>, и тогда же, в 1930-е годы, Гордон Оллпорт называл наличие жизненной философии – неважно какой, главное, своей – в числе трёх главных характеристик личностной зрелости<sup>7</sup>. Переживание малой смерти может стимулировать выработку либо позитивной, либо негативной жизненной философии, а формированию позитивной жизненной философии способствует ясное понимание того, что определённые события в жизни человека – какие-то утраты, какие-то обломы, какие-то завершения – это всегда столкновение со смертью, хоть и в маленьком, уменьшенном масштабе. И поэтому крайне важно прийти к согласию с ними, к осмыслению их. Отвага – это свойство личности, обеспечивающее возможность успешной конфронтации с такими ситуациями «малой смерти», и возможность извлечь из этого позитивный опыт. Негативная жизненная философия развивается у людей, которые либо не способны признать, что при столкновении с какими-то неприятными жизненными событиями мы на самом деле сталкиваемся со смертью, либо пасуют перед лицом якобы непреодолимых препятствий и нехватки собственных способностей, переживая чувство отчаяния и пессимизма. Мадди называет особенности личности, связанные с этим вариантом развития, трусостью. Это следствие деморализующего влияния страха, вызванного угнетающими и тяжёлыми обстоятельствами. Станет ли человек отважным или трусливым, во многом определяется стилем родитель-

---

<sup>6</sup> Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. М.: Наука, 1996. С. 211.

<sup>7</sup> Оллпорт Г. Становление личности. М.: Смысл, 2002.

ского воспитания. С экзистенциальной точки зрения регулярное переживание небольших, но реальных угроз смерти – в виде «малой смерти» – может играть позитивную роль в развитии личности, важно только осознать ограниченность нашего контроля и наивность традиционных ценностей в ситуации конфронтации со смертью. Мы можем прийти к пониманию того, как важно использовать любую возможность, в полной мере стремясь к значимой для нас цели.

Общий вывод, который делает Мадди, гласит, что позитивная реакция на столкновение со смертью стимулирует личностное развитие. «Человек будет воспринимать жизнь как вызов и пытаться дать на него адекватный ответ, а не утешаться горьким осознанием того, что лёгких путей не бывает. Он будет постоянно пытаться определить границы своих возможностей контроля и выработать чёткое и ясное ощущение того, что для него важно. Он обретёт индивидуальную и дифференцированную этическую систему вместо того, чтобы пассивно сетовать на неадекватность ценностей вообще лишь потому, что традиционные ценности наивны. Он будет испытывать чувство подъёма от полного использования своих возможностей для достижения личностно значимых целей, а не сидеть в трясине страха, тревоги за свою безопасность и постоянных предосторожностей. Короче говоря, этот человек обретёт личностно значимую *позитивную философию жизни*»<sup>8</sup>.

Вот чем действительно важно конструктивное и проработанное отношение со смертью – развитием позитивной жизненной философии. Ключевой момент – зачем вообще нам нужна смерть – не как медицинский факт (это понятно, чтобы Земля не перенаселялась и продолжала более-менее равномерно обеспечивать всех, кто на ней живёт), а смерть как психологическое явление, как факт нашего сознания. Об этом я уже говорил и писал, и не только я: осознание неполной контролируемости жизни сильнее всего стимулирует ответственность за эту жизнь.

---

<sup>8</sup> Maddi S.R. Developmental Value of Fear of Death, p.91

«Смерть при всей своей разрушительности выступает мощным стимулом сознательного, осмысленного отношения к жизни»<sup>9</sup>. Смысл смерти как психологической реальности, которая дана нам в переживании, состоит в ответственности за свою жизнь<sup>10</sup>. Многократно описано явление клинической смерти и не только клинической смерти (были исследования, посвящённые несколько менее летальным событиям, как, скажем, инфаркт миокарда<sup>11</sup> – тоже опасная вещь, но не обязательно клиническая смерть). Описаны и экспериментально показаны наступающие вследствие таких переживаний определённые позитивные эффекты в плане личностного развития, в плане осознания своей жизни, в плане системы ценностей. Это всё известные явления, на которых я не буду останавливаться.

Двадцать лет назад журналист Семён Новопрудский в одной из газетных колонок полушутя предложил учредить «партию смерти» и сформулировал ее идеологию. «Эта партия дает лишь одно обещание и гарантирует его выполнение: что все мы умрём, независимо от занимаемых постов. Поэтому необходимо дорожить каждым днём своей жизни. Партия смерти говорит: жизнь одна и прожить её надо радостно. Единственной целью партии смерти является жизнь. Жизнь – это забота самого человека, а не каких-либо государственных или общественных структур. В основе такой жизни лежат один разум и два чувства – юмора и собственного достоинства»<sup>12</sup>

Следующий вопрос касается уже другой грани смерти: есть ли жизнь до смерти как некой физической границы? Известно определение жизни как чёрточки между двумя датами на могильном

---

<sup>9</sup> Тульчинский Г.Л. Танатология // Проективный философский словарь: новые термины и понятия / под ред. Г.Л. Тульчинского, М.Н. Эпштейна. СПб.: Алетейя, 2003, с. 394

<sup>10</sup> Леонтьев Д.А. Смысл смерти: на стороне жизни // Экзистенциальная традиция. 2004. № 2(5). С. 40–50.

<sup>11</sup> Попогребский А.П. Влияние инфаркта миокарда на смысловую сферу человека // Психол. журн., № 5. 1998. Т. 19. С. 113–118.

<sup>12</sup> Новопрудский С. Партия Новопрудского // Известия, 2003, 13 августа, с. 2.

камне. Есть ли жизнь до смерти, и есть ли смерть в самой жизни и до окончания жизни? Жизнь и смерть здесь в данном случае предстают как два состояния, между которыми мы можем в каждый момент делать выбор разной степени произвольности – то «какое-то время», которое у нас есть, мы можем проводить в состоянии жизни или в состоянии смерти. На эту тему существует масса заходов, идей, высказываний и анализов, начиная с классической строчки Бориса Гребенщикова «Есть люди типа ‘жив’ и люди типа ‘помер’». Оказывается, что те, кто формально имеют паспорт и ходят по улицам, на самом деле могут пребывать в разном состоянии, и смерть может уже быть в них. Замечательно сформулировал эту главную дилемму нашей жизни великий психотерапевт Джеймс Бьюдженталь. Он часто использовал в своих лекциях и выступлениях прекрасную метафору, и я тоже часто её использую<sup>13</sup>. Он цитировал карикатуру из субботней газеты: идут по улице из кинотеатра мама, папа и мальчик пытливого возраста, и ребёнок спрашивает своих родителей: «Мам, а мы живые или на плёнке?». Бьюдженталь говорит, что это главный вопрос нашей жизни. На протяжении нашей жизни наш опыт записывается в структуре нашего организма в виде огромного количества «плёнок». Это была метафора времён аналоговых устройств, сегодня он бы сказал «файлов». В каких-то ситуациях мы эти плёнки начинаем проигрывать – включаем нужные плёнки, и эти плёнки отыгрывают нужный кусочек опыта без нашего участия, а кто-то может дистанционно включить в нас какую-то плёнку, тем самым манипулируя нами, и в нас проигрывается та реакция, которая ему нужна. Многие формы нашего поведения, нашей активности осуществляются вот так, через проигрывание плёнок. Но, помимо плёнок, можно ещё и быть живыми. Что такое «быть живыми»? Здесь Бьюдженталь даёт формулу, которая один к одному соответствует аналогичному определению живого его современника, с которым они ничего друг про друга не знали, Мераба Константиновича Мамардашвили. «Живое – это способ-

---

<sup>13</sup> См. Bugental J. F. T. Outcomes of an Existential-Humanistic Psychotherapy: A Tribute to Rollo May // The Humanistic Psychologist. 1991. Vol. 19, 1., p. 2-9.

ность быть иным»<sup>14</sup>. Живое – это то, что не обречено на то, чтобы быть только таким, какое оно есть, и действовать только так, как оно действует. И Бьюдженталь, и Мамардашвили говорили одно и то же. Живое – это то, что не записано на плёнке, и поэтому может в любой момент измениться. Если мы проигрываем плёнку, некоторую запись, то может воспроизвестись только то, что записано, и ничего другое – или же запись сбоят, плёнка зажёвывается, реакция вообще размывается. Вот альтернатива – быть живыми или быть на плёнке. Конечно, это не абсолютная альтернатива – какую-то часть нашей жизненной траектории мы проходим, будучи живыми, какую-то часть, будучи на плёнке.

Для сопоставления с этим Мамардашвили привлекал известную восточную метафору сна и бодрствования: большую часть жизни мы живём во сне, но иногда можем проснуться и проводить какую-то часть жизни в бодрствующем состоянии. По сути дела, большая часть жизни, которую мы проводим во сне, это и есть то, что я здесь обозначаю как смерть до смерти, т. е. смерть внутри жизни. Мамардашвили говорил, что вся наша жизнь заключается в борьбе с остатками мёртвого, с отложениями мёртвого в самих себе<sup>15</sup>. Много лет назад, когда был жив Олег Павлович Табаков, отмечался очередной его юбилей, по телевизору была передача в честь этого юбилея, и журналист задал ему более-менее стандартный вопрос: как вы всё успеваете, откуда у вас столько времени берётся? Табаков ответил: спать меньше надо. Я подумал, что чего-то здесь, в этой формуле, не хватает. Подумал немножко и слегка её модифицировал, и с тех пор отвечаю на этот вопрос так: спать меньше надо, особенно когда вы не в кровати. Когда вы в кровати, не стоит жертвовать сном – это не полезно, это не окупается. А вот когда вы ходите, то лучше в это время не спать – лучше в это время бодрствовать и лучше в это время жить. Отсюда, соответственно, вытекают различного рода реакции на вызов. Сам факт наличия смерти и возможность

---

<sup>14</sup> Мамардашвили М. К. Лекции о Прусте (психологическая топология пути). М.: Ad Marginem, 1995, с. 128.

<sup>15</sup> Мамардашвили М. К. Психологическая топология пути. СПб.: РХГИ, 1997, с. 7.

смерти ещё до смерти – возможность смерти при жизни – это вызов: сохраним ли мы свою жизненность при жизни или мы умрём раньше смерти? Главная задача, главный фокус – не умереть раньше смерти. Более того, я обнаружил такую закономерность: те люди, которые при жизни были вполне живыми, они и после смерти не умирают – они после смерти остаются с нами и продолжают жить, а те люди, которые при жизни не очень-то жили, не очень-то пользовались этой возможностью, они и после смерти так мёртвыми и остаются. Таким образом, эти две вещи – быть живым или мёртвым при жизни и после смерти – оказываются достаточно тесно взаимосвязаны.

Интересный вариант смерти при жизни описан уже упомянутым сегодня Эрихом Фроммом. Я имею в виду сформулированную им дихотомию биофилии и некрофилии, которая была развёрнута в книге «Анатомия человеческой деструктивности»<sup>16</sup>, но противопоставление биофилии и некрофилии как двух глобальных жизненных установок было сформулировано существенно раньше в книге, вышедшей в 1964 году, которая в русском переводе называется «Душа человека»<sup>17</sup>. И это очень интересное явление, потому что взгляды Фромма на биофилию и некрофилию помогают сейчас очень многое понять про нашу жизнь. Вообще мало какой автор так, как Фромм, помогает понять то, что сейчас в нашей жизни вообще происходит. По сути, многие процессы, которые идут в нашем обществе, могут быть описаны как конфликт, стычка, борьба биофилов с некрофилами. Это гораздо более точное описание, чем использование, скажем, политических и политологических категорий.

Что пишет Фромм про биофилов и некрофилов? Про некрофилов он пишет много и красиво; биофилов он описывает более скупно. Некрофилы заряжены на смерть, стремятся к смерти, но не смерти в буквальном смысле слова, как в поздних работах

---

<sup>16</sup> Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М.: Республика, 1994.

<sup>17</sup> Фромм Э. Душа человека. М.: Республика, 1992, с. 13-108.

Фрейда, это те люди, которые ценят смерть в жизни или мёртвое в жизни.

«Некрофилы живут прошлым и никогда не живут будущим. Их чувства, по существу, сентиментальны, то есть они зависят от ощущений, которые они пережили вчера, или думают, что их пережили. Они холодны, держатся на дистанции и привержены «закону и порядку»... не живое, а мёртвое возбуждает и удовлетворяет их... Для некрофила характерна установка на силу... В конечном итоге всякая сила покоится на власти убивать»<sup>18</sup>.

Сила есть способность превратить человека в труп, подчёркивает Фромм. «На этом основании некрофил прямо-таки влюблён в силу. Как для того, кто любит жизнь, основной полярностью в человеке является полярность мужчины и женщины, так для некрофилов существует совершенно иная полярность – между теми, кто имеет власть убивать, и теми, кому эта власть не дана»<sup>19</sup>, для некрофилов люди делятся на убийц и убитых. И именно на этом, на некрофильных тенденциях в людях, основывается влияние и популярность людей типа Гитлера и Сталина. Поэтому некрофилы так их любили, обожали. «В то время как жизнь характеризуется структурированным, функциональным ростом, некрофил любит всё, что не растёт, всё, что механично. Некрофил движим потребностью превращать органическое в неорганическое, он воспринимает жизнь механически, как будто все живые люди являются вещами... Для него существенно... обладание, а не бытие»<sup>20</sup>. В книге «Анатомия человеческой деструктивности» Фромм описывает биографию Гитлера как клинический случай некрофилии, но кроме такого клинического случая некрофилии, как Гитлер, существуют некрофильные тенденции в людях, которые шли за Гитлером – они как раз и побуждали их идти за Гитлером и принимать его идеи и указания всерьёз. Эти психоло-

---

<sup>18</sup> Фромм Э. Душа человека. С. 31-32.

<sup>19</sup> Там же, с. 32

<sup>20</sup> Там же



гические механизмы продолжают работать и сегодня. Вспомним классика: «они любить умеют только мёртвых». Это всё про нас.

Перехожу к подведению некоторых итогов того, что сказал.

Общее резюме, что смерть в экзистенциальном мировоззрении, в экзистенциальном подходе выступает в разных видах. Смерть как экзистенциал, как то, что всегда присуще жизни, без чего жизнь быть не может – это неотъемлемая часть жизни, то, на что обречён каждый из нас, но одновременно это ещё и вызов, на который можно реагировать по-разному. Если фактичность смерти ставит крест на жизни человека, то идея смерти, а точнее, идея смертности, придаёт нам потенциал для жизни. Определённость смертности задаёт предел, границу жизни, и тем самым стимулирует ответственность за то, как эта жизнь будет прожита. Наконец, жизнь и смерть обозначают два альтернативных состояния, в которых можно проводить время как до смерти, так и после неё. Можно быть мёртвым при жизни, а можно быть и живым после смерти. С одной стороны, конечно, можно сказать, что это всё метафорическое использование понятия смерти, а с другой стороны, может быть, это вполне точное, вполне чёткое и корректное определение того, как к этому можно подходить. Ну и, пожалуй, я завершу тем, чем, может быть, стоило бы заменить всё то, что я сказал, и ограничиться этим вместо всего того, что я говорил: небольшой сонет, написанный больше 10 лет назад, посвящённый теме смерти, где в какой-то степени соединяются те идеи, которые я сейчас изложил.

*В. Кагану*

Смерть учит жизни, как ничто другое,

Входя без расписанья и звонка.

Ты жив, приятель? Это всё пока...

Зато пока весь выбор за тобою.

Зато пока ты можешь выбрать сам:

Жить, умереть, впасть в кому, кайф, нирвану,

Шагать в строю, послушен барабану,

Или внимать небесным голосам,

Плести свой кокон, упражняться в деле,  
Взлетать и разгоняться на пределе,  
Вопить в экстазе или ныть в тоске,  
Искать себя или крахмалить маски,  
И не дождешься ни одной подсказки,  
Пока тебя не вызвали к доске.

Спасибо.

**ВБ:** Спасибо, Дима. Пожалуйста, вопросы к Дмитрию. Дима, расскажи, пожалуйста, о каких-нибудь своих личных встречах. С Бюдженталем ты встречался?

**ДЛ:** Да. Я даже у него немножко учился.

**ВБ:** Расскажи, пожалуйста, что за человек.

**ДЛ:** Человек потрясающий, человек просветлённый. По-настоящему... Первый просветлённый человек, с которым я встретился, был Виктор Франкл, вторым, с которым я встретился, был Джеймс Бюдженталь. При этом они были очень не похожи друг на друга. Впервые я встретился с Бюдженталем, когда я был в гостях в Сэйбрукском институте – меня пригласили туда в гости. Это заочное учебное заведение, куда съезжаются пару раз в год студенты на сессию. Это было в приятном загородном месте, туда с лекцией, с напутствием выпускникам был приглашён Бюдженталь, и там, собственно, я с ним познакомился. Это был 1993 год, 30 лет назад – страшно давно. Я тогда обратил внимание на то, что, когда говорил Франкл, он говорил без каких-либо текстов, но при этом говорил абсолютно такой линейный текст – такое впечатление, что у него в голове была бегущая строка и он её зачитывал. Он был великолепный оратор, у него был идеально построенный линейный текст без каких-либо бумажек, без шпаргалок. У Бюдженталю... Было такое впечатление, что всё, что он говорит, ему только сейчас

пришло в голову, и он прямо сейчас делится тем, что ему сейчас пришло в голову. Потом, когда я ещё несколько раз послушал его в разных ситуациях, я понял, что это иллюзия, что это просто всё хорошо подготовлено, но впечатление было полное, что ему это сейчас только что пришло в голову – ощущение полной спонтанности.

**Александра Садокова = АС:** Можно я скажу? У меня невероятная благодарность вам. Спасибо огромное, потому что это было удовольствие, чистое удовольствие. Чувствую, вопросы у меня созреют через несколько часов, потому что очень много переваривается, очень много ассоциаций. И у меня просто невероятная признательность. Спасибо большое. Дело даже не в том, что новое или не новое, дело в подаче, дело в каком-то очень большом объёме этой подачи, в каком-то чувстве, которое ты ловишь, когда всё это слушаешь... Какое-то богатство подачи – за это огромное спасибо.

**ДЛ:** Спасибо.

**ВБ:** Вот уже не первый раз я слышу, как Дима, немножко так стесняясь, говорит, что «вы это уже слышали много раз, что сколько раз я уже выступал на твоих конференциях, Владимир», и т. д. Нравится ли тебе какая-нибудь песенка – не знаю, Yesterday? Вот, первые же ноты, и ты уже эти слова вообще наизусть знаешь, и насвистываешь уже 30 лет подряд. Тебя приятно слушать, Дима. Yesterday.

**ДЛ:** Спасибо. Приглашайте.

**Марина Баскакова = МБ:** Ну что, Дима... Сплошное удовольствие. Я вот к Саше присоединяюсь. И рада видеть тебя, и рада слышать тебя, и каждый раз рада. А твой доклад, и даже другие – всё равно требуют размышления. Я не удивляюсь, почему так мало вопросов – потому что действительно хочется сначала

немножко осмыслить и, может быть, к завтрашнему вечеру чуть больше по поводу сегодняшнего как раз появится.

**ДЛ:** Ну, всё главное происходит в паузе, вся основная работа происходит в паузе.

**МБ:** Главное – дать её себе, чтобы как-то это происходило....

**ДЛ:** Да, да.

**Любовь Шуваева = ЛШ:** Спасибо большое, очень интересно. Я тоже не первый раз слышу, и я согласна, что слушать вас очень интересно. Спасибо, что вы каждый раз на самом деле с какой-то другой стороны... и я ничего повторяющегося не слышу на самом деле – всегда что-то новое.

**ДЛ:** Спасибо.

**ЛШ:** Вы просто изнутри процесса, вам кажется, что всё известно, но на самом деле ... Вот, сейчас я остаюсь с размышлением про, казалось бы, то, что нам известно, но одновременно действительно неизвестно. Мы не знаем, сколько этого времени у нас осталось, и это так сильно влияет вообще на построение всей жизни и на распоряжение ей... и как раз всё время соотношение себя со смертью и с тем, сколько до неё. Спасибо большое.

**ДЛ:** Да, да... *Какое-то* время. До неё *какое-то* время.

# ЖИВИТЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, ИНАЧЕ УМРЕТЕ НЕ СВОЕЙ СМЕРТЬЮ

*Васильева И.*



**Ирина Васильева** – психолог, телесный психотерапевт, танатотерапевт, член Международной Ассоциации Танатотерапевтов. Автор двух книг и методик («Эмоциональная тюрьма. Как освободить сильные чувства, не разрушая себя и окружающих», «Бесплатный сон в мышеловке. Дрим-квест по искусству оставаться живым»). Соавтор диагностической методики «Опросник суицидального риска», изучается на практикуме студентами ф-та психологии МГУ. Автор оригинальной методики работы со сновидениями

Символопластика. Ведет частную психотерапевтическую практику, а также тренинги и программы по расслаблению и восстановлению.

**Ирина Васильева = ИВ.:** Приветствую всех, кто пришел на доклад и благодарю вас за доверие ко мне и к интереснейшей теме.

В докладе мы рассмотрим, почему так опасно не замечать знаки, что мы живём не своей жизнью, затем разберем три психологические причины, по которой жизнь становится своей или не своей, познакомимся с двумя видами смерти, а также узнаем,

какие простые психологические приемы могут помочь нам избежать опасностей не-своей-жизни-и-смерти.

Я в двух словах расскажу о своем профессиональном опыте, связанном с этой интереснейшей проблемой. Психолог, телесный психотерапевт, танатотерапевт, эксперт в области эмоциональных расстройств. Я автор оригинальной методики работы со сновидениями Симовлопластика, автор двух книг и соавтор методики «Опросник суицидального риска», который изучается на практике по психодиагностике факультета психологии МГУ. Работала с умирающими, в том числе с пострадавшими после землетрясения в Турции в 1999 году как психотерапевт и танатотерапевт, веду частную психотерапевтическую практику и трансформационные тренинги.

Давайте начнем с того, что рассмотрим, что такое своя жизнь и своя смерть – пунктирно. Моя позиция в этом вопросе во многом согласуется с позицией Владимира Баскакова, моего друга и учителя, автора оригинальной авторской методики танатотерапия, на которого я буду ссылаться. Но в докладе я буду опираться на свой профессиональный опыт и сделаю акцент на том, что такое жить не своей жизнью, чем это опасно и как можно этого избежать.

Что такое своя жизнь – сложная философская категория, поэтому в рамках доклада мы будем опираться на «рабочее определение».

Своя жизнь в широком смысле – это когда мы следуем уникальной траектории движения свой души.

А в узком смысле – когда мы совершаем выбор, опираясь на ценности, всем своим целостным существом, прислушиваясь не только к рациональной части, но и к телу как «внешней части души», признаем роль тела в познания мира.

**В этом смысле не-своя- жизнь будет связана с игнорированием телесных импульсов и ориентацией на сверхценности.**

В докладе мы подробно рассмотрим, к каким драматическим последствиям такой тандем может привести. Это важно уже по-

тому, что среди людей, которые живут не-своей-жизнью и подвергают ее опасности так много людей активных, мотивированных, ярких, талантливых.

Вообще, на первый взгляд, звучит несколько странно – ну, казалось бы, какая разница между ценностями и сверхценностями? Но на самом деле разница драматическая, и я могу сослаться как на свой опыт, так и опыт своих коллег, и, поскольку это ключевой момент, чуть позже мы его подробно разберем.

И прежде чем мы остановимся на психотерапевтических тонкостях, позвольте сделать краткий экскурс в тему смерти, а точнее, её представление у древних греков. Это нам поможет в дальнейшем глубже рассмотреть тему смерти в психотерапевтической практике.

### Представление о своей смерти в Древней Греции. Две смерти: Танатос и Кер

Если в самом начале конференции Владимир Баскаков сказал, что современные психологи вообще игнорируют эту тему, то древние греки относились к, скажем, импульсам своей души куда более внимательно, поэтому для них и тема смерти была непростым и неоднозначным событием. Поэтому для ее обозначения использовалось не одно, а два слова – Танатос и Кер.

Танатос – это бог естественной, нежной смерти. К Танатосу относились с большим уважением и почитанием. Он изображался в образе прекрасного юноши, держащего в руке факел.

По словам Гесиода, у Танатоса, сына богини ночи Никты, было много братьев и сестёр, среди которых были Гипнос, бог сна, Онейро, бог сновидений, Мойра, богиня судьбы, и так далее. Среди братьев и сестер был Кер – тоже бог смерти, но не нежной, а неестественной, насильственной. Например, в результате гибели, смерти от злого рока, возмездия или несчастной судьбы.

Видимо, поэтому чаще всего Кера можно было встретить во все не с братьями Танатосом, Гипносом и Онейро, а в «дурной

компании». Ведь Кер предпочитал водить дружбу с богом войны Аресом.

Столь значимая разница в отношении к двум видам смерти отражалась в том числе и в их изображениях. И вот что интересно: атрибуты Кера на протяжении истории существенно менялись.

Было время, когда его изображали в мужском образе с весами, на которых взвешивались людские деяния, и эти образы дошли до нас в виде редких изображений. Потом он вдруг обрёл женское обличье и стал чаще упоминаться уже как красивая, но наводящая ужас сестра Танатоса, от одного взгляда которой можно сойти с ума. Позднее он и вовсе превратился в «керы» с маленькой буквы – понятие, обозначающее злых духов и целую группу несчастных демонов смерти.

Спустя время смерть обрела общие черты обоих богов, которые изначально воспринимались и обозначались если уж не как противоположные, то, по меньшей мере, отчетливо различные.

У смерти исчезло ангельское юношеское лицо, появился угрюмый вид, устрашающие чёрные крылья и наводящий ужас жертвенный нож вместо факела. А из двух прежних названий осталось одно.

В докладе мы ещё не раз вернемся к важности разделения Танатоса и Кера, а сейчас лишь заметим, что и в повседневной жизни мы постоянно сталкиваемся с их проявлениями.

И если для древнего грека очевидным было почитание Танатоса и избегание Кера, то для современных людей это вовсе не так.

В Танатотерапии широко рассматриваются различные виды символической смерти - расслабление, сон, оргазм, сумасшествие, расставание, объектность и пр. Мы же в докладе сузим этот список и сконцентрируемся лишь на двух ипостасях символической смерти: нежный Танатос как естественные процессы завершения и трансформации, и Кер – как жёсткий слом, грубый обрыв психических процессов, мешающий их естественному завершению.

Звучит парадоксально, но современный человек, в отличие от древнего грека, чаще опасается мягкого Танатоса, и, тем самым,



незаметно попадает в опасное пространство Кера – об этом мой доклад.

Например, когда мы старательно избегаем преувеличенной или даже придуманной опасности, связанной с психологической трансформацией как символической смертью, но при этом становимся более уязвимыми для смерти реальной. По ходу доклада рассмотрим это положение подробнее.

Для того, чтобы понять, как и почему это происходит, давайте сначала рассмотрим три причины, по которой мы перестаем жить своей жизнью.

### Три причины, по которым мы перестаем жить своей жизнью

1. **Игнорирование тела.** Потеря чувствительности и гибкости вследствие исключения тела как полноправного участника процессов познания мира и выбора.
2. **Превращение ценностей в сверхценности,** которые незаметно влияют на наши решения и жизнь в целом
3. **Обесценивание жизни,** когда сверхценности ставятся выше ценности жизни.

#### 1. Игнорирование тела

Когда мы игнорируем тело, как участника психических процессов, в том числе связанных с выбором, мы теряем чувствительность и гибкость, а затем и устойчивость – все то, что связано с нашей жизненностью.

Кроме того, игнорируя тело, его импульсы и подсказки, мы упускаем возможности понимания себя, собственного пути, собственного предназначения и миссии.

Современный человек, отвергая тело, его состояние, импульсы и зажимы, перестаёт его замечать, а затем привыкает к жизни в напряженном теле. И тогда женщины, словами Евангелия, «рожают в муках» детей напряженным телом, а мужчины напряженным телом «зарабатывают хлеб насущный». Тело, будучи напря-

женным, не может помочь своими импульсами донести нужный сигнал, чтобы человеку сделать правильный – собственный – выбор.

Мало того, это напряжение существенно снижает когнитивные способности в целом.

Я люблю по этому поводу приводить шутку психологов, что, если человек поднимает за ножку тяжелый рояль, то он не сможет ответить на вопрос, сколько будет семью восемь, даже если он профессор математики.

Игнорируя тело, его импульсы, телесные знаки, рисунок, подсказки, мы упускаем возможности отличать, где «мое», а где «не мое», и я приведу пример об этом буквально через минуту.

А сейчас напомню, что тело лежит в основе нашей субъективности, всего того, на что мы ориентируемся, что нравится, привлекает или, наоборот, отталкивает. Об этом мы во многом узнаем через эмоции и телесные импульсы. Даже такое явление, как *ценность* чего-то в нашей жизни, которую мы рассмотрим на следующем шаге, мы определяем не из сухого словесного описания, а из того, какой субъективный вес (а это телесный маркер!), которое оно для нас имеет.

И когда мы игнорирует телесные импульсы, вот тогда мы начинаем приказывать сердцу и перестаем чувствовать носом опасность. Примеров тому в практике много. Приведу один, о том, как телесные знаки помогают принять решение, рассказ моего коллеги.

*Мой коллега, использующий в работе телесные практики, познакомился с девушкой. Она показалась ему симпатичной, и он решил поближе познакомиться с её семьёй. Больше всех его очаровал глава семейства – добродушный, с отменным чувством юмора, с кем можно было выпить рюмочку собственноручно приготовленной наливки за неспешными философскими беседами. Это очарование стало причиной того, что он всерьёз задумал жениться на избраннице. Он стал представлять, как счастливо они все*

*заживут, будут вместе ездить на дачу и наслаждаться там запахами и звуками потрескивающих дров в камине. И остановило его вот что. Когда он представлял счастливое будущее, дав волю своему воображению, он видел картинку, как они втроём едут на дачу, и в этой фантазии девушка неожиданно вываливалась из автомобиля. А если он пытался её усилием воли в этой картинке удержать в автомобиле, то вываливался он сам. И в этот момент он понял, что неоправданно распространил свое очарование от отца девушки на неё саму. А чувства к девушке были совсем иными.*

И он это понял благодаря подсказкам тела, и опора на телесные сигналы была чрезвычайно важна в понимании ситуации и принятии решения.

## **2. Превращение ценностей в сверхценности**

Именно по причине сверхценностей человек неожиданно для себя оказывается в ситуации, противоположной той, к которой стремился.

Для многих людей, повторюсь, разница между ценностью и сверхценностью не кажется такой уж важной и драматичной. А между тем она драматична, и вот почему.

Если у человека есть ценность, например, успеха, он получает импульс и энергию для движения вперёд, освоение дороги к вершинам методом проб и ошибок. Человек со сверхценной идеей успеха никаких проб и ошибок себе позволить не может. Мало того, у него на ошибки и временные неудачи существует строгий запрет, на который он реагирует телесным напряжением.

Вот почему результаты работы кажутся неудовлетворительными, а инвестирование в нее все большего и большего времени и «позитивных установок» приводит к парадоксальным результатам. Люди жалуются на плохое настроение, тревожные мысли, снижение продуктивности. А желаемая картинка все отчетливее превращается в противоположную.

Сверхценности не только искажают путь человека, они в силу жёсткости становятся огромным препятствием для общения, развития, нередко приводят к психическим и психосоматическим расстройствам, например, к социофобии или депрессии. Замечу, что согласно исследованиям Холмогоровой и Гаранян, сверхценные идеи клиентов являются одной из главных причин сложностей в психотерапии, а порой могут привести, согласно их исследованиям, и вовсе к невосприимчивости к психотерапии.

И тогда мы из лёгких, свободных, наполненных энергией, которую дают ценности, превращаемся в жестких, зажатых и опустошенных. А сверхценность становится тем идолом, которому требуются новые жертвы.

Мы переходим к пункту три.

### **3. Обесценивание жизни, когда Сверхценности ставятся выше ценности жизни**

Ситуация с превращением ценностей в сверхценности сама по себе опасна. Но если к этому прибавляется ещё и снижение ценности жизни по сравнению со сверхценными идеями, то у нас еще больше снижается чувствительность, а напряженность, напротив, возрастает.

Ведь если человек ставит во внутренней иерархии сверхценности выше ценности жизни, то это противоречит инстинкту самосохранения и дезориентирует психику.

И вот тогда происходит страшное – люди совсем не жалуются. Они продолжают излучать тонны позитива на фоне опасных внутренних процессов, не допуская даже мысли обратиться за помощью.

И чем больше таких запретных тем, тем выше риск сгореть на работе или неожиданно для себя и окружающих принять роковое решение.

Почему это происходит?

Во-первых, тема смерти, будь то реальная или символическая, вызывает у человека сильные чувства. Дезориентированная пси-

хика нередко фиксируется на преувеличенной воображаемой опасности и игнорирует реальную.

Во-вторых, человек попадает в особое состояние – холодную зону и психика теряет ориентиры, не зная, на что реагировать и чего бояться. Добавим, что внутреннее напряжение приводит к снижению интеллектуальных возможностей и заметному энергетическому спаду, а сам спад дополнительно пугает человека, поскольку воспринимается как атрибут смерти. Возникает запутанный клубок и психологический блок. И тогда даже приближение к этому запутанному клубку воспринимается как опасность.

В этой зоне психика дезориентирована настолько, что уже не знает, чего бояться.

Возникает парадокс. Психика отчаянно нуждается в том, чтобы распутать этот опасный клубок, убрать причину жесткости, на которую тратится слишком много энергии и, тем самым, вернуть жизненность. Но одновременно не пускает к нему, опасаясь серьезных трансформаций, которые воспринимаются как символическая смерть. Это и есть холодная зона. Околосмертельная, молчаливая зона.

В результате избыточного напряжения (мы еще помним профессора математики, поднимающего за ножку тяжелый рояль?) возникает внезапное кратковременное ухудшение интеллектуальной деятельности: человек с нормальной памятью часто переспрашивает, простые вопросы вызывают затруднения. Иной раз не может вспомнить вопроса или формулировки, даже если она состоит из трех- четырех слов. Кроме того, он переживает субъективно состояние «распада», «расползания» внутреннего мира, которое сопровождается вегетативными проявлениями, например, ознобом, дрожью.

Формула внутреннего монолога в холодной зоне звучит так: «Нет, я лучше умру, чем это...»

Произнести то, что же конкретно стоит за этим «это» бывает очень страшно: ведь стоит назвать его своим именем, и ситуация уже не может оставаться прежней, а грядущие жизненные изменения и даже возможная трансформации (вот оно, символиче-

ское пространство нежного Танатоса!), напомню, кажутся преувеличенно тревожными и опасными.

**Вот как звучит Формула внутреннего монолога в холодной зоне:**

«Нет, я лучше умру, чем...»

–...стану одинокой никчёмной бабой-разведенкой, если расстанусь с мужем-тираном, который грозитя меня убить.

–...признаюсь, что я живой человек, нуждающийся в покое и отдыхе, ведь тогда все узнают, что я слабый и несовершенный.

–...признаю свою ошибку, ведь тогда все поймут, что я не запредельно крутой, а в чем-то заурядный человек.

–...позволю себе слабость, смирюсь с уходом женщины – значит, я не мужик.

–...обращусь за помощью, тем самым признаюсь, что я лузер, а вовсе не человек, рождённый для успеха.

Опыт показывает, что человеку чрезвычайно сложно самостоятельно, без посторонней помощи и специальных приемов обнаруживать и пройти эту холодную зону. Но пройдя ее и восстановив в правах отвергнутые части, мы вновь наполняем энергией и можем жить дальше своей полновесной жизнью.

Проходить ее ох как не хочется, да и страшно, но необходимо – ведь она сдерживает огромный ресурс, который мог бы быть инвестирован в удовольствие, радость, дерзкий проект или дело своей жизни.

А ещё, пройдя ее, у нас вновь появляется шанс куда с меньшей настроженностью использовать пространства нежного Танатоса, его живительную силу, которую дает символическая смерть в виде трансформации и преображения. И одновременно обрести здоровую настроженность к реальным опасностям в пространстве Кера.

В связи с этим возникает важный вопрос.

Как можно помочь таким людям, среди которых, повторяю, много мотивированных, ярких, талантливых, обнаружить холодную зону и связанную с ней сверхценность и, тем самым, избе-

жать пространства Кера, возвратившись к своей жизни в пространстве Танатоса?

Ведь, напомним, у такого рода клиентов даже при условии имеющих сверхценностей исследователи указывают на серьезные сложности и невосприимчивость к психотерапии и любым изменениям. При дополнительном снижении ценности жизни эта проблема еще больше усугубляется.

Повторюсь ещё раз, это важный момент: это люди активные, люди мотивированные, люди яркие, люди интересные, часто талантливые; и вдруг они на таком внешне благополучном фоне начинают чувствовать себя не в своей тарелке и не в своём кино, будто они живут не своей жизнью. И вроде внешне у них всё хорошо, но чувствуют они себя странно, неуютно и тревожно, и им очень трудно найти причину того, почему это так происходит.

### Пять важных принципов, помогающих людям вернуться в ситуацию, когда можно жить своей жизнью

Начну с того, что обычные рациональные методы и прямая конфронтация с опасными убеждениями и сверхценностями в подобных случаях малоэффективны. А вот использование непрямых, косвенных приемов и методов гораздо быстрее может привести к результатам.

Я хочу выделить 5 важных принципов, которые, исходя из моей опыта, способствуют снижению жесткости опасных сверхценностей и помогают добиться возвращения отвернутых частей психики, связанных со сверхценностями, в том числе и поставленными выше ценности жизни.

**1. Использование тела**, динамических процессов, а также знаний и приемов телесной психотерапии. Тело всегда стремится к жизни и обладает собственной мудростью. Оно способно давать отчетливые знаки о том, как увеличить жизненность и освободиться от того, что этому мешает.

2. **Использование несерьезности, игровых моментов**, которые являются обратной стороной сверхсерьезности, свойственной сверхценности.

3. **Использование групповой работы.** Это важный момент, поскольку нередко именно поддержка группы существенно смягчает жёсткие представления о социальном долге и помогает пройти процесс трансформации сверхценностей в нормальные ценности.

4. **Использование сновидений как реальности, воспринимаемой расслабленным телом.** Даже из обычной психотерапевтической практики можно заметить существенную разницу в восприятии клиентом проблемы после небольшого расслабления. Расслабленное во время сновидения тело способно фиксировать внимание на важных подсказках, деталях освобождения от напряжения, если удастся уловить его послание. По мнению Дэвида Боаделлы, «наше тело, обладающее глубокой внутренней мудростью, знает, как справиться с напряжением, «раскручивая» его». Подобного рода «раскручивание» можно наблюдать и в сновидениях.

5. **Смещение фокуса внимания.**

- Например, **использование клиентом непривычной роли, инверсии** (из ведомого в ведущие, например). Клиент, помогая в формате игры или даже просто наблюдая со стороны за работой со сверхценностью другого человека, особенно в ситуации, когда все несерьёзно, а потому и не страшно, автоматически и незаметно проводит внутреннюю работу по ослаблению собственных сверхценных идей.
- **Различение пространств Танатоса и Кер.** Глубокие трансформации, которые сопровождают трансформационные игры, могут восприниматься как символическая смерть, а потому вызывает сильные чувства – страха, гнева, отрицания. Вот почему так важно понимать особенности Танатоса и Кера и принципы танатотерапии.



Ведь не осознавая нужность и ценность нежного Танатоса (завершение, мягкая трансформация, иньские процессы в целом), мы рискуем попасть в пространство жесткого Кера.

Ещё раз повторю, что различие Танатоса и Кера весьма благотворно влияет на процессы трансформации – ведь в тех ситуациях, когда человек в кризисе совершенно не знает, чего бояться, то он боится вообще всего и избыточно напряжён. А тут вдруг у него возникает такая удивительная и благоприятная ситуация: он узнает, что надо бояться Кера, но Танатоса можно и не бояться, и тогда у него появляется выбор. А поскольку смерть, даже символическая, вызывает сильные чувства – страха, гнева, отрицания, то вот это разделение в виде контекста помогает справиться с этими чувствами и двигаться в сторону нежного Танатоса, чтобы избежать встречи с Кером.

Вот почему если предварительно прояснять различия Танатоса и Кера, то в условиях групповой поддержки процесс завершения прежних дисфункциональных программ (а это тоже символическая смерть) и психические трансформации происходят заметно мягче и успешнее.

Эти принципы как по отдельности, так и в сочетании я использую в своей индивидуальной работе психотерапевта. Но существует возможность использования сразу всех 5 принципов – в групповой работе со сновидениями по авторской методике Символопластика.

Символопластика – это авторское понимание природы сновидения плюс алгоритм, позволяющий исследовать его динамику, телесный рисунок, пройдя 7 его слоев. Символопластика помогает пройти холодную зону – особый психический блок, «околосмертельную зону», чтобы освободить зажатый в ней ресурс и тем самым повысить свою жизненность.

Подробнее об этом методе описано в моей книге «Бесплатный сон в мышеловке. Дрим-квест по искусству оставаться живым».

В докладе были использованы материалы из книги «Бесплатный сон в мышеловке. Дрим-квест по искусству оставаться жи-

вым», а также картинки, созданные нейросетью совместно с Владимиром Сазоновым.

Благодарю за внимание, и, если у нас есть хоть одна минута, я готова услышать ваши вопросы. Спасибо, что дослушали.

**Любовь Репина = ЛР:** Ирина, спасибо большое. Коллеги, есть ли вопросы? Ирина, спасибо вам прежде всего за таинство вашего монолога, за искренность реакции, за естественность, и вы прекрасно раскрыли тему – чувствуется Ваша увлеченность и плотность смыслов. Благодарю.

**ИВ:** Спасибо большое на добром слове. Мне очень приятно, что это кому-то показалось интересным, ведь эта тема особенная... я эту тему очень люблю и более 30-ти лет над ней работаю. Я начала ещё в студенчестве, это было очень давно, более 30-ти лет... даже 35-ти лет назад в студенчестве начала этой темой заниматься, и сейчас она, в общем-то, достаточно подробно описана в книге, и будут ещё выходить книги на эту тему. Спасибо за вопрос. Есть ещё какие-то вопросы? Я с удовольствием отвечу.

**ЛР:** Пишут: «Отличное выступление. Благодарю. Красивые картинки. Книга очень интересная. Спасибо». Коллеги, есть ли какие-то вопросы... дорогие участники?

**ИВ:** Спасибо, друзья, мне очень приятно за вашу такую поддержку. Спасибо. Жалко немножко, что мало времени на вопросы, но, если есть, я с удовольствием на них отвечу. Я понимаю, что, наверное, тема очень непростая, и она очень плотная для понимания, и иногда с ней просто, что называется, надо с ней побыть, чтобы она воспринялась какими-то такими своими частями, и, может быть, на это просто надо время.

Во всяком случае, когда я провожу групповые занятия, то такую теоретическую часть я даю, допустим, вечером в один день, а работаем мы на следующий день, и с подобной информацией, как я говорю, надо переспать. И очень многие люди, которые говорят:

«А я вообще не вижу сновидений», начинают их видеть. Сновидения видят все, у кого есть хотя бы небольшая кора головного мозга, даже курицы. Но если их не ждать, сновидения не будут нам напоминать о себе и о том, как замечательно они могут нам помочь через расслабленное во время сна тело. И люди неожиданно для себя начинают вдруг видеть сновидения, они понимают, что у них с помощью сновидения появляется мостик к своим скрытым процессам и возможностям, и это прекрасно. Надеюсь, что это пригодится тем людям, которые интересуются этой темой и захотят более глубоко с ней познакомиться.

**ЛР:** Спасибо большое, Ирина. Коллеги, если нет вопросов, то мы сейчас с вами переходим в основной зал, там у нас будет обсуждение и подведение итогов.

## ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ 1 ДНЯ КОНФЕРЕНЦИИ

**Владимир Баскаков = ВБ:** Так, будем начинать подведение итогов сегодняшнего дня. Мы с вами будем идти прямо... поочерёдно – вот, как у нас был устроен день, с первого зала и потом со второго зала. У нас день начинался с открытия. Кто был на открытии, кто слушал выступление А.Г.Асмолова – пожалуйста, поделитесь, как вам?

**Наталья Королёва = НК:** Я была. Ну, он вдохновил нас, конечно. Вдохновил и как-то перспективу обозначил – как бесконечность... Это было вдохновляюще.

**ВБ:** Спасибо, Наташа. Ещё, пожалуйста.

**Участница = У:** Для меня вообще был огромный сюрприз – увидеть Асмолова, потому что когда-то он был председателем экзаменационной комиссии в моём ещё первом институте. Я позвонила мужу и закричала «Асмолов! Асмолов!» Вот, очень рада была его видеть, слышать. Я до сих пор, если вижу где-то его выступления... на Ютубе... слушаю очень внимательно. Действительно, очень... вот, как кто-то сказал из здесь присутствующих – вдохновил. Сразу такой заряд был на конференцию. Спасибо большое.

**ВБ:** Спасибо. Когда я слушал Александра Григорьевича, мне сразу вспомнилась «зона ближайшего развития» по Выготскому. Хорошо, что у нас конференция пишется, а потом ещё и будет распечатана. И вот тогда уже, сидя с текстом, я все ссылки, которые он дал... так, не торопясь, аккуратно, тихонечко пройду по его

тексту, чтоб действительно ухватить его мысли. Замечательно. И ещё одна вещь, которая меня там как-то затронула: если помните...это надо проверить – может быть, я ошибаюсь...мне кажется, он попросил относиться к смерти серьёзнее. Если я не ошибаюсь. Но здесь я вспоминаю...это не в смысле, что я против этого предложения... Я вспомнил про механизм, который называется «осмеяние». Например, чёрный юмор – это тот механизм... И у меня даже подготовлен альбом, я его сейчас не буду публиковать по понятным причинам. Он называется «Весело о смерти». Это сборник карикатур о смерти. И самое ценное в этом сборнике это не сами карикатуры – они действительно хорошие, – а именно предисловие, вот там столько всего интересного. Там разбирается и принцип дополнительности Бора... Если помните, он говорил, что есть такие серьёзные вещи, о которых без смеха невозможно говорить, и т. д. То есть действительно смерти можно коснуться и с другой стороны – с позиции осмеяния. Спасибо. Пожалуйста, кто ещё хотел бы поделиться. Ну, тогда идём дальше. У нас первый зал, и первой у нас выступала Наташа Королёва. Пожалуйста, кто был на выступлении, поделитесь. Наташа, вот там в начале твоего выступления звучало стихотворение – кто автор?

**НК:** Лорка.

**ВБ:** Спасибо. Пожалуйста, кто был на выступлении Наташи, кто хотел бы поделиться?

**Марина Баскакова = МБ:** Я бы хотела сказать вдогонку вот этой нашей вводной части с Александром Григорьевичем. То же самое относится и ко второму, вернее, уже к первому докладу конференции. Вообще, пока есть в основном эмоциональный отклик, и этим можно делиться, потому что интересно, впечатляюще, много каких-то зацепок. Но! – чтобы подумать и выделить... поскольку было много интересного, да и к тому же в две линейки такие... довольно сложно. Поэтому я думаю, что интересно, любопытно... что Павлов – И.П. Павлов – что он воспринимал

Бернштейна как-то очень высокомерно... получается, как ребёнок. Вот меня почему-то это зацепило, и я подумала, что вот эта детскость в отношении в том числе и к смерти, т. е., скорее, не осмеяние, а правда, вот какой-то такой способ видеть в этом что-то особое и игровое. Мне это как-то очень понравилось, впечатлило, потому что действительно нельзя говорить, что вокруг нет смерти. Вот я буквально вчера просматривала интернет на предмет подарка одному человеку, который имеет отношение к этой теме, и нашла огромное количество невероятно забавных вещей – не просто так с черепами, скелетами. Т. е. так много этого всего вокруг, и не в режиме осмеяния, а в режиме такого снижения... Вот, Ира, по-моему, ты сейчас говорила о сверхценности, о придании ценности, потому что смерть... конечно, я считаю, что смерть – это большая ценность – недаром всякие Агасферы существуют. Поэтому как-то эмоционально очень здорово, благодарна всем, кого успела послушать. Глубоко, интересно и много эмоций. Спасибо.

**ВБ:** Спасибо. Там идут комментарии, но я не успеваю их читать, к сожалению. Наташа, я вот с огромной радостью свёл бы тебя с Витей Шигориним, и при этом бы присутствовал бы... для того, чтобы именно исследовать, как относятся к движению восточные и западные традиции. Потому что, насколько я помню, Наташа говорила, что повторение не ведёт к образованию навыка и т. д. А ведь весь Восток устроен на повторении. И вот не сталкивая концепции, интересно исследовать разные взгляды на повторение.

**НК:** Но там же повторение без повторения. Там есть повторение, но оно без повторения. Оно каждый раз с улучшением. Это вот то, о чём говорил Михаил Папуш, мне кажется. Т. е. не просто выработка какого-то навыка, а переход в способность. И тогда нужно какое-то особое качество навыка. Если бы я говорила о двигательном навыке, то вот этот переход от деградирующего навыка к самосовершенствующемуся... Т. е. если мы останавливаемся в

развитии и начинаем довольствоваться тем, что есть – тогда навык деградирует. А Фельденкрайз и Бернштейн... Бернштейн – теоретически, Фельденкрайз – практически... они открывают путь к бесконечно совершенствующемуся навыку. Т. е. если у нас рефлекс, если мы выработали рефлекс, то это всё, это конец – дальше пути нет. Мы проторили весь этот путь, он работает и всё.

**ВБ:** Хорошо. Спасибо огромное. Давайте договоримся о регламенте. Я предлагаю не более трёх минут. Согласны? Хорошо. Тогда из соседнего зала, пожалуйста... в соседнем зале у нас была Лена Калитеевская. Кто был в соседнем зале – пожалуйста, поделитесь, как вам выступление Лены.

**МБ:** Хочется выдохнуть немножко.

**ВБ:** От чего, Марина?

**МБ:** Паузы, паузы, Володя. Как мы говорим? – что человеческое находится между стимулом и реакцией. Вот в этом человеческом хочется поразмышлять, подышать, подумать как-то... Даже не знаю, в свободном каком-то формате поделиться, может быть.

**ВБ:** Я переживаю за тех, кто были сегодня в конце дня – за Диму, за Мишу. Можем не успеть их обсудить в паузах.

**МБ:** Так, может быть, мы вперемешку будем обсуждать?

**ВБ:** Так, хорошо. Переходим к общим отзывам.

**Участница = У:** Ну, я вот тоже тогда поделюсь. На самом деле, правда, это здорово, что целых два зала... Выбирала тоже... Жалко, много вкусного... конечно, не всё тут посмотришь, но я думаю, это самая наша тема, когда в смерти... и идёт выбор, и всё время от чего-то отказываешься, на чём-то присутствуешь... Была на

докладе Виктории, была на интересном докладе Ольги Семёновой тоже и Дмитрия Леонтьева слушала. Мне на самом деле сегодня было очень хорошо здесь. Я не могу по каждому докладу что-то сказать – мне кажется, они все у меня так соединились; и у Оли потрясающая эта презентация – такое немножко соединение всех психотерапевтических подходов, и как у Виктории про... ну, я там даже про супервизию спрашивала – вопрос на самом деле вообще просто про поддержку и помощь в горевании. И как потом размышление у Дмитрия... да, я тоже высказывалась, что да, есть смерть, да, это некая константа неизбежная, и при этом тоже есть константа, что... а мы не знаем, когда... Всё равно никогда не знают, даже если прогнозируется что-то. И в этом такая уникальность каждый раз этого момента и нашей жизни. Да, мне жаль, я не на всей конференции была, я сегодня что успела – ухватила кусочек, но я считаю, что мой кусочек пирога очень вкусный. Спасибо.

**ВБ:** Спасибо. Пожалуйста, кто ещё? Да, Ольга, пожалуйста.

**Ольга = О.:** Я, пожалуй, скажу... Я была сегодня на всей конференции. Т. е. сегодня себе действительно вот такой вкусный день выделила и просто вообще не отходила – наслаждалась. В конце даже успела ещё забежать к тому докладчику, который вследствие технических причин задержался, и там что-то ухватить про сновидения. Вот, общее впечатление – эмоциональное такое, яркое очень, но потом, когда стали говорить... вот, с первым докладчиком, с Натальей... я же отчётливо вспомнила, как мы поворачивали головой, вращали глазами, и это было состояние такого удовлетворения, и на самом деле был эффект такой «вау!», когда... Мне очень понравилось эта мысль, надо её ещё как-то додумать и осознать – про то, что действительно научение происходит как бы не просто при механическом повторении... И Наталья тут упомянула, что она... простите, что я в третьем лице... что вы занимались танцами и йогой. И я вспомнила, как я когда-то очень давно училась йоге в Индии, там у нас был такой



индус-преподаватель – он не был классическим учителем, он как бы учился сам у себя. Он нам рассказывал интересные вещи, и когда с ним спорили и приносили учебники, и говорили: «Вот, смотрите, вы делаете неправильно». Он говорил: «Как же неправильно? Вы попробуйте сделайте, как тут написано – вы сразу испортите себе осанку и здоровье». Т. е. это очень как-то интересно всё связано. Это интересно. Это каждое повторение – ты как бы учитель самому себе становишься. И в танцах тоже так же. Все доклады были потрясающие, всем очень благодарна. Мне всё понравилось на самом деле, для меня в каждом докладе было что-то новое, познавательное и интересное. Что, может быть, отпечаталось очень ярко – Виктория Берёзкина, по-моему... вот, помощь в горевании: это было потрясающе, это было глубоко, это было поэтично, это было просто как... не знаю, для меня это как песня прозвучало. Я была очень впечатлена, просто до слёз – вот как-то проник в меня этот доклад. Такое же ощущение у меня было от доклада Оли Семёновой. Я даже поразились, как можно из такой темы... такую тему рассказать, как поэму. Я к тому же на ходу записывала цитаты, у меня сразу появилось желание всё перечитать и прочитать, что я не читала, и начать немедленно учиться, т. е. меня очень сильно захватил этот доклад. Я была совершенно потрясена Михаилом Папушем. Когда я читала описание... я просто не знала этого человека, и мне было интересно... вот такой набор: и музыковед, и композитор... Совершенно была потрясена. Мне исключительно понравилось. В общем, мне всё понравилось. Может быть, я кого-то не упомянула, просто не запомнила по именам... У меня огромная благодарность организаторам и всем, кто сегодня выступал. Спасибо.

**ВБ:** Спасибо, Ольга. Пожалуйста, кто ещё хотел бы поделиться.

**НК:** Я, наверно, тоже могу. Мне давно хотелось познакомиться с Натальей Авсеенко – хотя бы так, через онлайн. Конечно, такой опыт фридавинга настолько впечатляет, и фотографии... Но меня поразило немножко другое. Поскольку она тоже говорила о

расслаблении... – «тоже» – в смысле... вот, занятия методом Фельденкрайза во многом приводят и к расслаблению в том числе. И меня поразила вот эта синхронность, что ли... т. е. вначале расслабление приводит ко встрече со своим прошлым опытом, и часто негативным, но под всем этим лежат очень светлые и позитивные переживания. Я с этим столкнулась в своей практике – то же самое. Т. е. когда начинаешь действительно серьёзно заниматься методом, то первые годы встречаешься порой с очень тяжёлыми переживаниями – травмами, прошлым опытом. Но под всем этим лежит какое-то очень глубокое чувство безопасности. И вот это единение с миром... И меня поразила вот эта синхрония на самом деле, т. е. как будто у жизни очень много разных путей к одному и тому же. Ну и, конечно, выступление Михаила Папуша. Вот оно настолько мне близко, настолько пересекается, что я просто сидела и записывала какие-то моменты. Ну т. е. метод Фельденкрайза – это фактически система, отвечающая на вопрос «как мы учимся?» И когда вопрос ставится таким образом, что обучение чуть ли не главная задача в нашей жизни – мне, конечно, это очень близко, и меня это очень поддержало в моей деятельности. Спасибо.

**ВБ:** Спасибо. Пожалуйста, кто хотел бы ещё поделиться. Виктория Бурняшева написала всем, что она, к сожалению, не смогла посетить всех. Кириллу отвечаем, что на страничке кафедры (кафедры телесных психотехник Академии социальных технологий – прим. ред.) будут выставлены видео тех выступающих, которые согласились, что эти выступления будут выставлены, значит, они, соответственно, окажутся у нас на страничке кафедры. Пожалуйста, кто ещё хотел бы поделиться.

**Участница = У:** Добрый день.

**ВБ:** Добрый.

**У:** Я очень рада, что... было немножко трудновато, но всё-таки я попала сюда, и...

**ВБ:** А откуда вы?

**У:** Я из Латвии. Очень рада, что есть хоть какие-нибудь возможности, и использовала давнюю поговорку «не имей сто рублей, а имей сто друзей», и да, я здесь. Мне очень важна эта тематика, потому что для моей научной работы эта тема тоже очень пригодится... вот эти идеи, которые я слышала. И завтра я ожидаю докладчика и буду участвовать. Спасибо вам огромное, и всем желаю хороших научных достижений. Спасибо.

**ВБ:** Спасибо. Пожалуйста, кто хотел бы ещё поделиться.

**Ольга = О.:** Можно я скажу?

**ВБ:** Да, конечно.

**О:** Я тут вспомнила, как Михаил Папуш сказал сегодня, что страшно провести учебный день, жизненный, ничего не забрав. Так что, можно сказать, наверно, что сегодня есть, что забрать для души, и сегодня, наверно, душегубства не было вообще никакого в этом смысле.

**ВБ:** Спасибо. Давайте я тоже скажу. Начну с Миши, раз мы на нём закончили. Лично я считаю Мишу нашим отечественным Кеном Уилбером... по масштабу, охвату, по его многозначности, знанийности и т. д. Конечно, потрясающая фигура. И когда он говорил о душе – о том, что душа обучается через тело и т. д., особенно в связи с музыкой – я вспомнил повесть Владимира Орлова «Альтист Данилов», и там вот этот удивительный фрагмент, когда демоны судят Данилова за то, что он стал якшаться с людьми, да ещё стал увлекаться музыкой – он же альтист; и вот ему там предлагают разные членовредительства – некую «люстру» ему предложили повесить над головой и т. д. Но самый хитрый и опытный демон, который... я даже помню, как его зовут – Маргарит – он сказал следующее: «Не надо ничего делать, пусть продолжает заниматься

и увлекаться музыкой». «Почему?» – спросили в недоумении его коллеги. «Раньше у него тело было жёстким, а душа – чёрствой. А занятие музыкой приводит к тому, что его тело становится тонким, а душа – ранимой, чувствительной. Поэтому, занятие музыкой – это путь самоубийц. Пусть продолжает ею заниматься». По поводу выступления Вики Берёзкиной: когда она приводила слова Дэвида Боаделлы, я вспомнил тоже интересную историю. Помните, когда Франциск Ассизский – когда он потерял своего единственного друга, то он так страдал, что близкие боялись, что он покончит с собой. Но когда он его хоронил, он произнёс удивительный текст: «Я безумно горюю, что его со мной нет, но я безумно счастлив, что он со мной был!» Т. е. по сути он своим отношением к произошедшему с ним и этой фразой – себя уравнивал! Я также присутствовал на выступлении Ольги Семеновой. Мне очень нравится, как Оля собирает из представленного ею материала вот этот удивительный пазл... даже не пазл, а это, скорее, кубик Рубика. И поэтому в той конструкции, которую Ольга в конце своего выступления предлагает – помните, там такая пирамидальная структура, где внизу находятся виды символической смерти, а наверх идёт восхождение вот к этой недualityности... Получается некая плоскостная, линейная структура, а её же можно... если это было бы нарисовано на кусочке картона или бумаги, её же можно свернуть в трубочку. Представляете, как интересно? Тогда получается, что эта недualityность... точнее, отсутствие дуальности уже содержится в видах символической смерти.

**Александра Садокова = АС:** У меня начинают зреть вопросы. У меня никогда не бывает сразу вопросов – мне нужно всегда какое-то время, и они начинают зреть. И сейчас основное, что меня мучает... несмотря на тему и т. д., а вопрос, который у меня возник – вопрос о свободе воли: насколько она свободна? И чем мы можем?..

**ВБ:** Саша, ты сейчас живёшь в Израиле, и у тебя даже интонации говора поменялись – ты стала уже говорить, как настоящая израильянка.

**АС:** [говорит на иврите]. Да... Так что...

**ВБ:** Да, про свободу воли.

**АС:** Про свободу воли... То, что я слышала сегодня – очень много чем откликалось, но как-то очень остро для меня... Я сегодня смогла присутствовать только на двух докладах. Очень остро этот вот вопрос: а насколько мы всё-таки можем принимать эти решения в жизни? Насколько мы можем двигаться, насколько мы можем... Вот то, о чём Наталья говорила: насколько мы можем... вот сейчас уже, когда я услышала Наталью – насколько мы можем учиться, насколько мы можем не повторяться... и вот во всём... Поэтому я с этим остаюсь на вечер. Спасибо. Очень вдохновляюще, очень приятно. Спасибо большое всем.

**Кирилл Рассомахин = КР:** Да-да, я буквально... увидел, что вообще идёт эта конференция за пять минут до того, как подключился, а подключился я как раз ровно в перерыв перед шерингом. Я пропустил всё, поэтому остаюсь в надежде получить хоть что-то в записях и материалах. Но по шерингу... ну, я кусаю локти сейчас сию, потому что по фамилиям выступавших, это, конечно, было, я понимаю, феерично. Надеюсь, завтра наверстать хоть что-то из того, что пропустил сегодня. Спасибо, Володя, за конференцию. Вот, я как-то успел хотя бы на этот процесс попасть. Спасибо.

**ВБ:** Спасибо, Кирилл. Так, есть ли кто-то, кто ещё хотел бы поделиться? Пожалуйста.

**Ирина Васильева = ИВ:** Можно я одно слово скажу? Вот у меня несколько таких впечатлений осталось. Первое: это нахлынувшие чувства, что я вижу людей, которых я знаю и люблю и которые мне близки, и никуда от этого не деться, и они существуют вот в этом пространстве... И это влияет – и на меня, и на выступление, и на восприятие, и на восприятие других людей. Это

первый момент. Второй момент: очень сложно было выбирать... вот мне реально многие темы показались интересными, и были бы полезными... Так что вот, кого я слушала – это был серьёзный выбор. И третье: я хочу сказать, что вот какое-то удивительное ощущение, что люди, которые как-то по-особому относятся к теме смерти, я могу с ними как-то очень основательно помолчать.

**ВБ:** И Ирина замолчала... Хорошо, спасибо.

**Марина Баскакова = МБ:** Вот если можно, я бы хотела неоформленной мыслью поделиться, которая сейчас появляется: про движения, которые не статичны, а формируются на протяжении и в том числе всей жизни, про вообще сам поток жизни, который не воспроизводим, т. е. невозможно воспроизводить одно и то же, потому что всё равно всё меняется. И вот в том, что Дмитрий Леонтьев говорил... я только не помню, кто именно, о ком он сказал: он говорил о двух встреченных им людях, Франкле и Бьюджентале, насколько я поняла, поскольку второй был, видимо Бьюдженталь... говорил о форме его речи, докладов, когда он о чём-то рассказывал. Может быть, я немножко по-другому скажу... и мне кажется, это и с движением связано, и с жизнью: он говорил так, как будто он мыслит «во время»... т. е. не подготовленное что-то, а это именно размышление во время речи. И в принципе, на мой взгляд, это очень похоже на ту жизнь, которая ведёт вот к той желаемой нами смерти... не к той преждевременной, когда люди уже готовые ходят – на плёнке или на чём-то ещё – не важно, а действительно жить во время жизни, говорить, размышлять во время говорения. И мне кажется, что то, что я сегодня слышала... может быть, даже и доклады-то были подготовленные, поскольку были презентации готовы, но «во время» было впечатление, что очень много было вот этого присутствия... Т. е. помимо интересных мыслей присутствие каждого, кого я слышала и кого я успела услышать – в том, *когда* говорили, и в том, *что* говорили. Вот, собственно, про это я хотела сказать.

**ВБ:** Спасибо, Марина. Пожалуйста, ещё кто?

**Ольга Семёнова = ОС:** Мне хочется отдельно поблагодарить Любовь за такое нежное присутствие, за такую прекрасную модерацию – чувствуется поддержка большая... Ну раз уж я начала говорить... Я в самом начале сказала про то, что для меня это крайне важная встреча, и очень хотелось всех экспертов послушать, и я, значит, решила обмануть всю реальность и присутствовать везде одновременно – запаслась техническими устройствами, т. е. на компьютере у меня один зал, в телефоне в наушнике другой зал. Из этого периодически я понимала, что этот вот трудный выбор очень меня выбивает, потому что всё равно из этого ничего не вышло – какие-то части... Всё равно приходилось делать выбор, потому что были страшно интересные темы, и очень глубоко, и невозможно было так вот поверхностно находиться. Но даже от этого много впечатлений – везде, где я попадала в эти залы, то там была Любовь – и имя говорящее... Т. е. я прямо наслаждалась тем, как она плавно какие-то решала задачи... Я просто много работаю онлайн и знаю роль модератора таких конференций – это как соединительная ткань, как создание такого пространства. У меня очень много тепла, благодарности, и хотелось отдельно сказать спасибо.

**ЛР:** Спасибо большое.

**НК:** У меня только одно как бы замечание – что приходится выбирать, вот и всё.

**ВБ:** Приходится *что*, Наташа?

**НК:** Выбирать.

**ВБ:** А это тема смерти, *что* вы хотите? Смерть – одна из альтернатив, это наша тема. Всё правильно смоделировано-то, господа... Это ещё не сложный выбор – из двух-то, хе-хе.

**НК:** Но всё равно... Тогда, наверно, всё-таки прямо хочется быть уверенным, что доклады выложат, потому что очень хочется послушать остальных.

**ЛР:** Повторюсь, выложим не все доклады, не всех выступающих. Но все выступления будут в сборнике по итогам конференции. Некоторые спикеры разрешили выложить свои выступления, и вот только их мы сможем увидеть. Хочется отдельно поблагодарить Владимира Баскакова, который организовал всю эту конференцию... в течение двух дней... и собственно, пригласил этих прекрасных спикеров... докладчиков и мужественно модерировал первый, основной зал, всем давал права, давал выбор возможностей, и продолжает это делать. Спасибо вам, Владимир. И я тоже немножко скажу про наш зал. У нас был дополнительный зал, выступали спикеры, выступали на разные темы – мы затрагивали и выбор, и фридайвинг, и наше телесное осознание... и прямо сегодня очень много чувствуется именно в теле, именно ощущение в телесном переживании. И как сегодня сказала Ирина у нас в зале, что с этим нужно переспать.

**ВБ:** Спасибо, Люба. Мне тоже очень приятно с вами сотрудничать. В двух залах мы находимся, но я чувствую прямо вот это общее пространство. Спасибо. До свидания.

**ЛР:** Всем до завтра.

**МБ:** Спасибо.

**ИВ:** Спасибо и пока.



26 апреля 2023 г.  
2-й день конференции

## «ВСЕ, ВСЕ, ЧТО ГИБЕЛЬЮ ГРОЗИТ...»

*Баскаков В.*



**Владимир Баскаков** – психолог, автор метода танатотерапии (авт. св. 5467 РАО от 20 марта 2002 г.), координатор Международной (Россия, Германия, Великобритания) программы «Культура тела», руководитель проекта «Психосоматические соотношения и здоровье человека» Института Человека при Президиуме АН СССР, учредитель и первый президент Российской ассоциации телесных психотерапевтов (АТОП); президент АНО «Институт танатотерапии», учредитель и первый президент International

Thanatotherapy Association (ИТА), международный тренер. Заведующий кафедрой телесных психотехник Академии социальных технологий (АСТ). Имеет опыт преподавания и психотерапевтической практики более 30 лет.

**Владимир Баскаков = ВБ:** Доброе утро. Название моего выступления – «Всё, всё, что гибелью грозит...», и это будет страшно интересное – подчёркиваю слово «страшно» – страшно интересное исследование. Эти строчки – из известного всем нам произведения «Пир во время чумы» не менее известного Александра Сергеевича Пушкина. И здесь, конечно, надо сказать пару слов о времени создания этого произведения. Я познакомился с этим

произведением ещё в молодости. Тогда я серьезно увлекался бессмертием, причём, не социальным бессмертием типа «Ленин и теперь живее всех живых», а реальным, физическим бессмертием. И мое увлечение бессмертием, наверное, началось, когда... мне было пять лет. Это случилось ночью, когда я вдруг осознал, причём, не то, что я умру, а то, что *всё* имеет конец. И меня это настолько поразило, раздавило, что я в ужасе бросился к спящим родителям, помню, растолкал отца и говорю: «Папа, я что, умру?!» Он поднялся и говорит: «Да, Вовочка, и ты умрёшь, и мы с мамой умрём, и все умрут». Вот такая мне была оказана помощь. Я его, естественно, не осуждаю за то, что он не взял меня в свой, так сказать, «телесный контейнер» (не обнял) – я бы там ещё долго, наверное, рыдал – по поводу охватившего меня ужаса. Потом, может быть, успокоился бы. Но именно тогда я решил, что я должен эту смерть победить. А кто или что тогда может победить смерть? Я понял, что это, наверно, должна быть медицина. Позже я осознал, что я... точнее, не я, а то, что медицина не может победить смерть – она может лечить, оттягивать кончину, но победить смерть точно не может. И тогда я решил стать психологом – собственно, поэтому поступил на факультет психологии МГУ. И когда мои приятели, однокурсники и преподаватели меня спрашивали, чем я увлекаюсь, я говорил – «бессмертием». И видимо, за моей спиной крутили пальцем у виска. Потом я зеркально перешёл на тему смерти... а вы же помните, мы даже вчера об этом говорили, что зеркало – это идеальный объект, чтобы исследовать как раз свою инаковость. И после кончины – зеркала занавешивают... И, кстати, для желающих – я вам предложу очень интересное задание: в перерыве или вечером подойдите к зеркалу, встаньте напротив зеркала и, *глядя в зеркало*, коснитесь левой рукой правого уха. И вот когда вы начинаете запутываться, какой рукой какого уха вы касаетесь, вы уже – танатотерапевт. Потому что танатотерапевты только и живут вот в этих самых переходах.

Прочитав тогда, ещё в юности вот это замечательное произведение «Пир во время чумы»... а мы помним, что это произведе-

ние является всего лишь откликом Пушкина на известный фрагмент из пьесы шотландского поэта Джона Уилсона, которая называлась «Чумной город». Так вот, прочитав это произведение... меня заинтриговали две фразы.

Во-первых:

«Всё, всё, что гибелью грозит,  
Для сердца смертного таит

обратите внимание, не просто «наслажденья», а

*Неизъяснимы наслажденья...»*

т. е. это чувства высочайшей силы. Почему вдруг то, что связано со смертью, для «сердца смертного» хранит вот эти огромные по силе чувства? Это первая фраза, которая меня удивила и заинтриговала, а вторая была ещё более загадочная:

*«Бессмертья, может быть, залог!»*

А поскольку я увлекался на тот момент бессмертием, я тогда, помню, замучил разных московских литературоведов и критиков творчества Пушкина вот этим вопросом «Так в чём залог бессмертия?». Не могли они мне ответить! Потом я стал заниматься разными телесными подходами, в частности, биосинтезом и разными другими, и вот там я уже стал находить ответ на первый вопрос – почему действительно всё то, что смерть несёт, вызывает такие сильные чувства.

Для этого, чтобы нам вместе разгадать эту замечательную фразу – давайте вначале вспомним, что это произведение написано в так называемую «Болдинскую осень». И, кстати, по мнению критиков творчества Пушкина, и современных, и того времени – это самый плодотворный период творчества Пушкина. И вообще, это очень интересно... когда вы читаете – *что* там происходило в этот момент и *как* это всё было устроено. Во-первых, в жизни

Пушкина сошлись аж целых три фактора. Я начну с наименее, как мне кажется, значимого, хотя понятно, имеющего значение для Пушкина – умер его дядя. И именно по этой причине была отложена женитьба Пушкина с Натальей Гончаровой. Второй фактор – это его отношения с Натальей, и более, его отношения с будущей тёщей, её тоже звали Натальей – кажется, Наталья Ивановна. А там вообще очень интересная история. Ведь Пушкин пишет этой Наталье Ивановне, которая мать Натальи Гончаровой: «Я освобождаю Наталью Гончарову от своих обязательств жениться на ней». И он даже обещает *не жениться* на ней. Теперь я подхожу к самому главному фактору. И это – не почему Пушкин, уехал туда, в это Болдино (он должен был вступить во владение доставшемся ему в наследство от его отца соседним именем), а почему, поехав на неделю, – он остаётся на три месяца? Наступает эпидемия холеры. Это первая в России пандемия холеры. Страшное заболевание, жуткое заболевание. Например, по подсчётам медиков того времени, на 400 тысяч заболевших на тот момент... да, 466 тысяч заболевших на тот момент – умерло 197 тысяч. Каждый второй умер от холеры. Можете себе представить? Я могу вам привести данные по смертности от ковида, который поразил население нашей страны несколько лет назад. Тогда в России умерло 400 тысяч, это по подсчётам Росстата. Соотнесите 400 тысяч со 143 млн., проживающими на тот момент в России – это 0,3%. 0,3% и 50%. Вы представляете, какой ужас охватил население тогдашней России? Пушкин трижды пытался прорваться в Москву, но там стояли своеобразные «заградотряды», которые не дали ему это сделать. Поэтому понятен тот страх смерти, который сковал население России и, видимо, и самого Пушкина, и как раз подвиг его обратиться к произведению Джона Уилсона. И он пишет – своё замечательное произведение.

Давайте теперь будем разгадывать эту первую фразу

«Всё, всё, что гибелью грозит,  
Для сердца смертного таит  
Неизъяснимы наслажденья...»

Для этого я обращусь к одной из базовых моделей... а если мы психологи (я вижу, что вы психологи), то прежде всего мы занимаемся механизмами – механизмами поведенческих реакций, телесных процессов, если вы телесный специалист. И один из базовых механизмов, или моделей – это так называемая модель «трёх сфер». Что за три сферы?

**Первая** – это сфера сознания, осознания, рассудок, разум, ум. Психологи эту сферу называют «когнитивная». И мы здесь показываем на голову. А почему голова отвечает за эту сферу? А вспомните роденовскую скульптуру мыслителя.



*Огюст Роден. Мыслитель*

Посмотрите, как выглядит сидящий мыслитель. Он – согбенный, т. е. во флексии, он зажат, он не дышит, и он так ещё рукой поддерживает свою невероятно тяжелую голову. Для чего же он так себя зажал в этой флексии и для чего он не дышит? А для того, чтобы, как в тюбике с зубной пастой, – выдавить всю свою активность, всю свою энергию – в голову. Поэтому, действительно, голова – это та часть тела, которая отвечает за эту когнитивную реальность. И давайте вспомним, как выглядят гуманоиды, которые к нам постоянно прилетали и прилетают. Помните, какие у них головы? О, какие головы (Рис. 1)!



*Рис. 1. Изображение гуманоида*

А это люди из будущего! Обратите внимание – каков прогноз на развитие этой когнитивной составляющей.

**Вторая** сфера – сфера чувств. Здесь вы показываете на грудную клетку – потому что здесь находится дыхание. От сильных чувств – «в зобу дыханье спёрло». Действительно, когда мы испытываем чувства, не только сильные, но и вообще – это прежде всего отражается на дыхании – мы или замираем дыханием, или, наоборот, начинаем его учащать.

**Третья** сфера – это сфера тела. Это ощущения от нашего тела и это то, как мы себя выражаем через тело – это наши посадки, повадки, перемещения. Это всё относится к телесной составляющей.

Да, я ссылаюсь на западную модель, потому что, если брать русскую модель, – то там присутствует другая «троица»: дух, душа, тело. Обратите внимание, что в русской традиции число три очень часто используются: троица, трёхглавый змей, «три источника и три составных части марксизма». Любят пить на троих. Странно: делить на троих сложнее, чем на двоих. Откуда

берётся эта троица? Несколько вариантов. Первый: это то, что является первой формой устойчивых конструкций. Поэтому, если стул состоит из двух ножек, то, наверно, не очень удобно на нём сидеть – постоянно приходится удерживать этот баланс, а появление третьей ножки действительно добавляет устойчивости. Не говоря о четырех и далее.... Вторая версия связана с моей любимой телесной составляющей. Оказывается, у нас всё в теле состоит из трёх частей. Как интересно... Три фаланги пальца, кисть – предплечье – плечо. То же самое с ногой. Даже если брать кости черепа, то, оказывается, там основные три группы... их 27, этих самых костей, и они все разложены на три группы костей. Вот эта троица, видимо, каким-то образом манифестируется и в то, чем мы с вами любим заниматься.

Вернёмся к модели трёх сфер, где есть когнитивная сфера, рассудок, ум, разум, сознание, осознание... где есть сфера чувств и есть сфера тела. Что же тогда такое – «идеальный человек»? Вообще, есть ли такие? Я таких не видел, сам таким точно не являюсь. Это *кто*? А давайте вспомним Библию: «станьте как дети». Это наши дети. Действительно, дети до определённого момента являются идеальными существами. Почему? Потому что они одновременно присутствуют во всех трёх сферах и проявляют себя тоже во всех трёх сферах. Это легко проверить, если, например, обидеть или обрадовать ребёнка. Как будет себя вести ребёнок? Он проявит себя сразу во всех этих трёх реальностях: он закричит, если его обидели, он заплачет, он затопчет ножками. И вы знаете, что маленький ребёнок до определённого возраста подбежит и ударит своего родителя. Но это не значит, что они распределяют свою активность по этим перечисленным сферам – ровно по 33,3% (если брать суммарную активность условно 100%). Активность легко гуляет внутри этих трёх сфер.  $10 = 2 + 3 + 5$ .  $10 = 1 + 1 + 8$ .  $10 = 2 + 2 + 6$ . Я могу продолжать. **Три** слагаемых, но как бы вы ни складывали – десятка, десятка, десятка. Я очень люблю фильмы. Правильные фильмы – то есть те, в которых хорошо видно, как работают затрагиваемые нами модели. Один из них – фильм режиссера Станислава Ростоцкого «А зори здесь ти-



хие». Вспомните важную для наших рассуждений сцену: старшина Васков... у них первый привал, и он сидит и говорит: «Ой, надо же, кисет обронил... оставил кисет с табачком... надо же, и подарок такой...». После этих слов срывается с места одна из бойцов, кажется по фамилии Гурвич и убегает... Васков не успевает ее остановить. Через некоторое время все слышат ее крик. Васков срывается, хватает Комелькову, они бегут, прибегают, и что они видят – эту девочку, убитую штыком в грудь. Кто помнит, какая первая фраза у Васкова? Прежде чем вы эту фразу будете вспоминать, давайте разберём эту ситуацию с позиции рассматриваемой модели трех сфер, т. е. того, какие действия может осуществлять Васков, который увидел гибель этой девочки. На самом деле, у него много вариантов. Он к ней относится особым образом. Если вы помните фильм, там перед этим, вечером... а это Карелия... белые ночи, и поэтому эта девочка читает книжку со стихами – ночью, а он к ней подсаживается и говорит: «Не читай – не порть зрение». Он к ней относится отечески. Поэтому, он мог впасть в отчаяние и просто головой биться о скалы в своем отчаянии. В таком случае – он точно не выполнил бы поставленную ему задачу – защитить этот Беломоро-Балтийский канал. Второй вариант: Васков мог, наоборот, взорваться своим гневом, своей обидой, яростью – и броситься за этими... А, там двое – с автоматами, а у него наган с несколькими патронами – погиб бы. Что делает высочайший профессионал Васков? Он все свое отчаяние, гнев, обиду – загоняет в голову и его первая фраза – кто помнит? – «Не аккуратно!». И потом начинает объяснять Комельковой: у них же удары поставлены на мужскую грудь. Почему она вскрикнула? У неё оказалась женская грудь. Не с первого раза её убил, бил дважды! Васков даже может рассказать, какие надо муляжи делать с женской грудью, чтобы удары ставить и на женщин, чтобы убивать их с первого раза.

Еще пример. На рассказ об этом случае мне дала добро моя клиентка, потому что история непростая. У неё муж – игроман. И у него вот здесь [положил ладонь на середину груди] – на груди пролежни. Он лежит грудью на столе, где стоит компьютер, – и

только водит мышкой. А она ему только меняет блюда. У этого игромана – нет проблем! Это у *неё* проблемы. Как легко этого игромана изъять из этой виртуальности и вернуть в чувства и тело? Да обдать кипятком! Понятно, что как минимум это неэтично. Но главное, – это неправильно, нетерапевтично – ведь он зачем-то ушёл туда, в эту виртуальность. Он разменял, он променял свои чувства и свои ощущения, уйдя туда. Там ему замечательно! Поэтому, в этом как раз искусство – не обдавая кипятком, предложить нечто соразмерное этой виртуальности, по сути – соблазнить его в чувства и ощущения! Об этом фильм – «Игры разума», про математика Нэша. Сцена, где он уже реально представляет опасность для своей семьи, он реально сходит с ума. Он даже чуть своего ребёнка не утопил, помните? И поэтому он, еще осознавая, что он уже опасен для семьи, говорит своей жене: «Я уйду от вас. Я опасен для вас». И помните, вот эта, по моему мнению, – ключевая сцена этого фильма – это то, что делает его жена в этот момент? Она садится напротив него, касается своей рукой его щеки и говорит: «*Вот* жизнь». А потом берёт свою руку и кладёт ему на сердце, и говорит: «*Вот* жизнь». Она его соблазняет через ощущения, чтобы он ушёл из этой виртуальности.

Теперь, если подводить итоги и давать характеристику нашей цивилизации, – я здесь буду ссылаться на слова нашего гениального Ролана Быкова, известного режиссёра и актёра. Он называл её так: шизофренизация. Что это значит? Это не шизофрения и не шизоидизация. Это просто очень много энергии в голове. Действительно, у современной цивилизации очень много энергии в головах людей. Это легко проверить. По скорости развития виртуальных технологий. Вы приходите на базар и смотрите – там разные продукты, и стоит огромная очередь, которая сметает всё у какой-то бабушки. Это значит, что этот продукт востребован. Поэтому именно темп и скорость развития всех этих компьютерных технологий, нейросетей и т. д. указывает, что это – востребовано, хорошо гармонирует с отмеченной шизофренизацией.

Дальше. Человек и цивилизация не могут жить только в «голове», в виртуальности. Отсюда появляется строчка из шекспиров-

ского 66-го сонета – «Зову я смерть» – появляется потребность в этой персоне – в смерти. Для чего? Чтобы хотя бы таким образом активизировать свои чувства. Вопрос в другом – зачем конкретно к ней обращаться? Это экстремальная фигура, она даёт слишком много сильных чувств. Наверно, понятно, потому что баланс слишком нарушен в сторону виртуализации.

Теперь... к чему это я подводил? К тому, что с определённого момента мне стала понятна эта фраза Пушкина про «неизъяснимые наслаждения...», которые и проявляются, когда все «гибелью грозит»! Действительно, есть «упоение в бою» (там же)! Смерть для нас обладает особой привлекательностью, в *контакте с ней* – возникает то, что называется «Катарсис». Катарсис – это ощущение себя живым. Это как в фильме о «Том самом Мюнхгаузене», помните? «Неужели, чтобы доказать, что он жив, его надо убить?» Да, действительно, мы себя часто подвергаем этому убиванию, этому умерщвлению, чтобы именно в *этом* момент себя ощутить живыми. Вопрос – зачем? Зачем *так* поступать?

Отсюда мы переходим на мою любимую тему... вот Саша заулыбалась – она знает, куда я буду склонять всю аудиторию – к моей любимой танатотерапии. Чем интересна именно танатотерапия как способ обращения с этой реальностью смерти, активностью, как способ подтверждения себя живым? Во-первых, надо сначала разгадать слово «танатотерапия», потому что сейчас столько этих подделок, которые именуется этим словом – все эти «закапывания», «сбрасывания с мостов», эти «удушения». Действительно на метод получено авторское свидетельство, где указаны год, автор... Но самое ценное – это вторая и третья страницы, где как раз описана технология. В слове «танатотерапия» содержатся два слова – это «терапия», которое переводится как «оказание помощи»... и... появляется фигура Танатоса. И вот как раз задача танатотерапии и танатотерапевтов – это оказать помощь в *чём?* в контакте с *чем?* – вот с этими процессами смерти и умирания.

Интересно слово «смерть». Если его разгадывать и найти концы, то мы выйдем на мифы. Русские мифы точно соответствуют и

являются калькой индийских мифов о горе Мере. У индийцев эта гора называлась Меру, а у россиян – Мера. И дальше смотрите, что эта гора делала... Нет, во-первых, где она находилась – она находилась на севере. Как интересно. А почему не на юге? А до перестройки холодильники в нашей стране, кто помнит... не знаю, кому сколько лет... как они назывались, не помните? Холодильник не «Юг», а «Север». Как интересно. А почему не «Юг»? В Антарктиде так же холодно, и даже часто холоднее, чем на северном полюсе. О, как интересно. Поэтому, эта гора находилась на севере, и то, что делала эта гора – она всё делила на две части. Поэтому сейчас в моём исполнении вы увидите настоящую смерть. Смотрите: берёте вот так листок бумаги, и рвете [рвёт лист бумаги пополам]. И кто-то скажет: «Ну и что, Владимир? Склей». Конечно, я могу склеить этот листочек, но то, что я сделал с этим листочком – я его умерщвил! Как нечто цельное. Он уже *никогда* не будет тем, чем он был! Поэтому, когда что-то умирает и эта целостность разрушается – тогда появляется дуальность. Два листочка [показывает две половинки листа бумаги]. Поэтому там, где содержится дуальность, ровно посередине располагается моя муза. И поэтому... я только перечислю. Всего шесть видов символической смерти (более подробно – Баскаков В.Ю. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2007 – 176 с.)

1) **Полное расслабление.** Когда вы полностью расслаблены, вы не напряжены. И максимально мы расслабимся – только один раз. Угадываете когда? И поэтому я мечтаю устроить открытый чемпионат мира по полному расслаблению, и вызываю на этот поединок все существующие подходы. Мы даже с итальянцем Каматтари издали книжку – «10 + 1 метод расслабления». Почему не 11? А потому что вот эти все Осгуды Фогты, Мальцы, Шульцы, Каматтари, Джекобсоны и т. д. – это пародия на расслабление. Так нельзя расслабляться. Только танатотерапия подводит к максимальному расслаблению.

2) **Сон.** Давайте мы на сне специально остановимся – почему – потому что, когда вы засыпаете... а мало кто правильно засыпает

– сейчас не буду вам открывать карты, как правильно заснуть... Правильно относительно чего? – относительно близнецовости Гипноса и Танатоса. Вчера Ольга Семёнова напоминала об этом. Когда мы ложимся засыпать, мы ложимся умирать. И поэтому верующие «на сон грядущий» читают молитвы... посмотрите, какие... утром – «заутренние», где хорошо описывается механизм сепарации души и тела. Почему, кстати, смерть изображают с косой?... Я сейчас вам покажу интересный плакат:



*Рис. 2. Журнал 1830 года, посвященный холере*

Этот плакат – 1830 года, когда Пушкин запер себя вот в этом самом Болдине. Именно в этом году вышел вот этот «Маленький журнал» – Le Petit Journal, где изображена холера в виде Смерти, которая... видите, как она летит и косит? Причём, обратите внимание... – она не с автоматом Калашникова, не с ножом, а с чем? – с косой. И кстати, – это неправильное изображение Смерти – почему – потому что, смотрите, она здесь правша. У неё ра-

бочая рука – правая. Вообще, Смерть – левша. Почему она левша и почему детей-левшей у нас в Советском Союзе заставляли переучиваться – это отдельная история. Так вот, второй вид смерти это – сон, и поэтому, когда вы легли засыпать и вы уснули, в этот момент появляется сновидение. Сновидение – это *активизация* – не важно, каких-то подавленных чувств, каких-то там ваших проблем и т. д. Но смотрите: вы видите сон, вы испытываете ощущения, чувства (часто – сильные – страха, ненависти, обиды), и при этом – не просыпаетесь. Удивительно, как устроено тело, которое где-то внутри, на каких-то внутренних весах отмеряет ровно столько активности, чтобы вы одновременно увидели это сновидение и не проснулись. Как интересно. Чувствуете? Об этом – известная картина Анри Руссо «Спящая цыганка».



Рис. 3. Анти Руссо Спящая цыганка

Смотрите, как интересно: лев появляется *после того*, как цыганка заснула. Поэтому можно действительно бережно и безопасно обходиться со своими чувствами, если использовать механизм их проявления. Я понимаю, что у всех сейчас дигитальная аппаратура... а как раньше был устроен... механизм проявления фото-пленки – помните, две ванночки? Одна называлась «проявитель», а вторая как называлась, кто помнит? Правильно. «Закрепитель».

«Фиксаж». И поэтому, если вы кидали листок фотобумаги в первую ванночку, то проступало лицо – проявлялась активность, но если вы забывали про другую ванночку... А, это что такое? Психологи это называют «позитивные смыслы». «Доктор, откройте мою сексуальность. А теперь закройте». Если вы не в безопасном режиме чего-либо проявляете, открываете и вскрываете, забывая о позитивных смыслах – это не просто назад возвращается, а это может привести к ретравматизации!

3) Третий вид смерти, и Ольга Семенова достаточно много вчера об этом говорила – это **любой переход**. «Расставание – маленькая смерть», поёт Пугачёва; мы с вами похоронили начало нашей встречи – опять никто не рыдает.

4) Следующий вид смерти – **оргазм**, об этом Ольга тоже вчера говорила, я не буду повторять.

5) Пятый вид смерти – это **необычные состояния сознания**; сумасшествие. Обратите внимание, что нас пугает не само сумасшествие – не дай бог, конечно, если кто-то сошёл с ума – он же не будет себя осознавать сумасшедшим... А нас опять пугает переход – «не дай нам бог сойти с ума»...

6) И шестой вид смерти – это **объектные и предметные** характеристики тела. Мы первый раз станем с вами, уважаемые, как эта ручка [показывает шариковую ручку]... – когда умрём. А пока мы живы, мы с вами никогда не предмет, не объект – мы с вами всегда субъект. И мы никогда не пассивны – мы всегда активны. Одна моя знакомая из Санкт-Петербурга обладала особыми способностями... и родители первый раз на это обратили внимание, когда умерла их бабушка. Они эту бабушку на столе омывали, одедали; а она подошла и говорит: «А что вы так суеитесь? Там же никого нет». Там никого не будет, когда мы с вами станем как вещь.

Вот, я вам перечислил шесть видов символической смерти. Но задумайтесь вместе со мной – сколько жизни в этих видах символической смерти. Кто будет сомневаться, что плохо расслабляться? Ну, про сон вообще никто плохого не скажет, про оргазм уж тем более. Вы чувствуете? – *боясь смерти, избегая её*, – мы с

вами лишаем себя колоссальной жизненности. Вспоминаю, когда вышел фильм Андрея Звягинцева «Нелюбовь», – на него обрушилась критика. «Зачем вы это сняли?», «Зачем вы эту чернуху показываете?». Я не собираюсь сейчас воспроизводить то, что он отвечал на это. Мне очень понравился образ, если хотите, – телесную метафору, – который он использовал в своем ответе. Когда вы берёте в руки лук и оттягиваете тетиву со стрелой максимально на себя, отпустив ее, – она летит в другую сторону. Максимально обратившись к теме смерти, мы прежде всего подчёркиваем нашу жизненность.

Попробуем же ответить на второй вопрос, который я поставил в своём выступлении: а в чём залог вечности? Помните, это вторая фраза, которая максимально заинтриговала меня в этом произведении?

«Бессмертья, может быть, залог!»

Я вчера вам говорил, что сборник карикатур с названием «Весело о смерти» – готов, и там одна из очень весёлых карикатур – это следующая: мужчина со всех ног бежит, а сзади за ним несётся Смерть с этой косою, и внизу написано «Движение – жизнь». Действительно – всё, что жизненно, развивается, двигается и перемещается, – содержит в себе не просто дуальность, а именно чередуемость этой дуальности. Есть вдох – есть выдох, есть день – есть ночь, есть зима – есть лето, есть мужчины – есть женщины и т. д. Возьмите, например, часы. Я вижу, у многих дигитальные часы. А если взять нормальные, механические часы и поднести к вашему уху, то вы услышите вот это тиканье: тик-так, тик-так, тик-так. А что такое это «тик-так»? Интересно. Это – звук работающего анкерного устройства. А как оно устроено? Если завести пружину часов, и не будь этого анкера, эти стрелочки быстро бы прокрутились и завод закончился бы. Если бы вы поставили батарейку в ваши электронные часы, она быстро бы разрядилась, не будь этого анкера. А что делает анкер? Он всего лишь переводит активность из одного конца в другой. Т. е. это такое



коромысло, которое каждый раз вот так делает [изображает покачивание коромысла], и вы слышите звук этого коромысла. Я в этом месте вспоминаю замечательную экранизацию Александром Кайдановским гениальной повести Льва Толстого «Смерть Ивана Ильича». У Кайдановского этот фильм называется «Простая смерть...». И кстати, этой сцены, которая есть у Кайдановского, – нет у Толстого. А что за сцена? Маленький Ванечка стоит в кроватке и смотрит на ходики, висящие на стене. И он видит и слышит звук этого маятника, «тик-так, тик-так» [рукой изображает качание маятника]; и Ванечка говорит вслух: «Тик-так, тик-так». А рядом сидящая нянечка говорит: «Нет, Ванечка, не «тик-так, тик-так», а «кто ты, что ты, кто ты, что ты»». Здесь сразу вспоминается шестой вид символической смерти, связанный с объектностью и предметностью. Поэтому всё, что содержит в себе развитие, движение и... бессмертие... обязательно содержит не только полярности и дуальности, а и их чередуемость.

И в этом я вижу залог бессмертия – это мы в итоге разгадываем вот эту пушкинскую фразу – который (залог) заключен, прежде всего, в том, что мы обращаемся к теме смерти... вот к этой символической теме смерти. Здесь я хотел закончить и послушать ваши вопросы.

**Елена Мазур = ЕМ:** Мы очень напуганы. А как всё-таки от смерти вернуться к жизни?

**ВБ:** Смотрите... Елена – я правильно вижу, что вас так зовут – по вашему нику?

**ЕМ:** Это Елена.

**ВБ:** Если бы я ещё увидел бы ваше испуганное лицо – вы бы мне ещё больше добавили оптимизма в ответе на ваш вопрос...

**ЕМ:** Ну, хорошо. [Включила камеру – появилось лицо]

**ВБ:** Да, Лена, вижу. И у вас очки, насколько я вижу? Лена Мазур, это ты?!

**ЕМ:** Да, Лена Мазур.

**ВБ:** О! Отлично, Лена, спасибо. Во-первых, Лена, мы-то с тобой точно знаем, что это ложное противопоставление: жизни и смерти. Смерть чему противопоставлена, кто помнит? Кто помнит, чему противопоставлена смерть?

**ЕМ:** Бессмертию, наверно.

**ВБ:** Нет, конечно. Рождению. Смерть противопоставлена рождению. Это уже ложная оппозиция – противопоставлять жизни смерть. Жизнь как есть, так она и будет. Опять же, то, что мы называем жизнью. И как раз вчера Ольга... и те, кто были – помните? – она там выстраивала вот эту пирамиду, в которой как раз наверху находится снятие вот этой дуальности. Это ложная дуальность. Опять же, если речь идёт о страхе смерти... вот, Лена, ты спросила про страх смерти – это тоже парадокс, это нонсенс. Как человек при жизни может бояться того, что он не может при жизни узнать? Как он может пережить собственную смерть? «Пережить» – в смысле... чувствами пережить? Такого не может быть. Это ложная позиция. Такого нет... страха смерти нет, хотя мы жалуемся об этом... естественно, когда мы работаем со страхом смерти, мы начинаем разводить физиологию страха смерти, психологию страха смерти; взяв физиологию страха смерти, мы разводим животный страх смерти, человеческий страх смерти и т. д., и выходим куда? – на механизмы страха. И поэтому страх смерти... важно, во-первых, биологически – вот этот животный страх смерти – важно оставлять у человека. Почему? К вам приходит клиент и говорит: избавьте меня от страха смерти. И если, не дай бог, вы это сделали – избавили его от физиологии страха смерти – он вышел, и его сразу сбила машина. Он потерял опасливость,

осторожность – он потерял физиологию страха смерти. Лена, я ответил на твой вопрос?

**ЕМ:** Было очень интересно. Спасибо.

**ВБ:** Спасибо, Лена. Кто-нибудь ещё, пожалуйста.

**Участница = У:** Слышно меня?

**ВБ:** Слышно, но не очень хорошо. Но всё равно слышно. Да.

**У:** Владимир, вопрос такой: как вы объясните такой феномен... у людей с депрессиями – не важно, в какой степени – стремление в смерть?

**ВБ:** Смотрите, это тоже очень легко объяснимо. Я вчера цитировал Франциска Ассизского. У него есть вторая фраза, совершенно удивительная: «Встают невежды и удивляют небеса». О чём идёт речь? Непрофессионал, который не зашорен узкими моделями той или иной специальности, может предположить и высказать какую-либо гипотезу, которая даже в голову не придёт вот этим специалистам, которые так зажаты в своих моделях и т. д. «А король-то голый», – произнёс мальчик, который не был зашорен вот этими всеми политесами и т. д. Поэтому я, не будучи врачом, могу легко рассуждать о депрессии. И я могу легко рассуждать, например, о раке. Представляете, как интересно. Не будучи врачом. Поэтому, что такое депрессия? Кстати, это слово присутствует во всех языках: по-итальянски – *depresso*, по-английски – *depression*, по-русски – депрессия. Де-пресс. Это реакция организма на пресс, на стресс. Поэтому... вот, Лена Мазур здесь присутствует и не даст соврать: животное тело реагирует на стресс двумя реакциями... Питер Левин добавляет ещё третью, но не важно – если их суммировать, то это две реакции: или замереть – хрустнула ветка, пружина сжимается, или, если появляется хищник – включать эту пружину и убежать. Поэтому, что делает во время депрес-

сии человеческое тело? Вспоминает вот ту реакцию на пресс, на стресс – снятие активности, сброс активности. В чём проблема? В животном теле нет проблем: ушёл хищник, и животное быстро восстанавливает свою реакцию, эту активность. Проблема человека: зайдя в этот иньский компонент... а я здесь буду ещё обращаться и к этой модели инь-янских отношений. Помните, там круг, две рыбки, белая и чёрная, в центре чёрной – а это как раз и есть иньский компонент – вот там находится депрессия... это холод – у них холодные конечности – это снижена активность, но в центре находится обжигающий источник янской активности. Это что значит? Действительно, усиливая расслабление при депрессии, вы переворачиваете знак в активность. Почему действительно при этом заболевании... слово «лечится» мы не можем произносить – мы психологи, – но очень хорошо помогает танатотерапия. Потому что сама танатотерапия, как метод – это и есть как раз усиленный инь. Мы усиливаем инь и переворачиваем знак. Понятно? Мне важно, чтобы вы меня понимали именно на уровне механизмов, а не просто мне доверяли, как то, что я рекомендую обратиться к танатотерапии.

Друзья, я люблю заканчивать вовремя, поэтому я всех благодарю за участие. Спасибо. До новых встреч!

## «РЕКА ВРЕМЕН» И «ЛИКИ СМЕРТИ». ТЕМА СМЕРТИ В РУССКОЙ ПОЭЗИИ 19-20 ВЕКА

*Минченков А.*



**Минченков Андрей** – психолог, действительный член ОППЛ. Телесно-ориентированными практиками занимается с 1985 года. Профессионально владеет многими видами европейского и восточного массажа. С 1990 года провёл более 1200 семинаров и тренингов по телесно-ориентированной терапии, психологическому консультированию, авторскому направлению «структурная психосоматика». Автор книг «Методы структурной психосоматики» (М., 2001 г.) и первой в России научной биографии

Юджина Сэндоу – «На заре бодибилдинга. Юджин Сэндоу и его система» (М., 2021 г.). Сфера профессиональных интересов-работа – с системными кризисами, психосоматической проблематикой, арт-терапия. Личные интересы – междисциплинарные исследования, антропология, история мировой культуры, поэзия, театр.

**Андрей Минченков = АМ:** Ну что, мне кажется, кто хотел, уже подключился? Да, Любовь?

**Любовь Репина = ЛР:** Коллеги, добрый день, сегодня у нас стартовал второй день конференции Мemento Mori. Сегодняшний день обещает быть не менее насыщенным, полезным и глубоким, чем вчерашний. Сейчас у нас будет выступать Андрей Минченков. Его выступление будет посвящено «Реке времен» и «Лицам смерти». Тема смерти в русской поэзии 19-го и 20-го веков. Андрей, вам слово.

**АМ:** Добрый день. Я всех приветствую – слушателей, коллег, просто интересующихся этой, на мой взгляд, интереснейшей темой. Наверно, для многих несколько странна моя тема выступления – все привыкли, что я много выступаю у Владимира, показываю разные техники: телесные, техники самопомощи. Но так получилось, что русская поэзия – это одно из моих давних, многолетних, ещё со школьных времён увлечений. И вот за 30 лет преподавания, за более чем 1500 семинаров, которые я провёл – прочитано, наверно, несколько сотен, а может быть, и больше тысячи самых разных стихотворений. Почему так получается? Потому что всегда на семинарах, в личной терапии – а мне приходится очень много консультировать – начинаем с тела, а заканчиваем какими-то вопросами экзистенциальными, мировоззренческими. Естественно, центральной, стержневой вопрос – это вопрос жизни и смерти. Я скажу, возможно, какие-то парадоксальные вещи: отношение человека к смерти во многом определяет его отношение к жизни, а не наоборот. Я постараюсь проиллюстрировать это многими примерами из русской поэзии, я много сегодня буду читать. И что ещё для меня принципиально важно: такие понятия, как «жизнь», «смерть», «любовь», «время» – они фундаментальны для любого человека, и их очень сложно описать рационально, я бы даже сказал, невозможно. А сознание человека – метафорично. И как раз с помощью метафор и, в первую очередь, метафор художественных, можно если не описать, то хотя бы приблизиться к пониманию этих феноменов: феномена времени, феномена жизни и смерти, феноменов перехода от жизни к смерти и от смерти к жизни. И русская культура в этом плане

дала огромное количество материала, и если у нас тема «Русская поэзия» и тема смерти в русской поэзии, то я постараюсь хотя бы кратко коснуться каких-то моментов, чтобы у нас было хотя бы самое общее представление, что вообще по этому поводу думали, писали русские поэты. Конечно, это тема огромной монографии, это тема серьезной книги, может быть, очень большой поэтической подборки. Я начну с феномена времени, потому что у нас будет две основные темы: представление о времени в русской поэзии и, соответственно, представление о смерти как части этого временного феномена. Я начну с того, что многое определило стихотворение Гавриила Романовича Державина. 6 июля 1816 года, за два дня до смерти, на грифельной доске – не в тетради, а на грифельной доске мелом – сейчас эта доска хранится в Петербургской публичной библиотеке – он написал своё знаменитое стихотворение, знаменитое восьмистишие – я его прочитаю. Вот эти стихи, которые были изданы сразу после смерти Державина. Они хрестоматийны, но я их напомним:

Река времён в своём стремленьи  
Уносит все дела людей  
И топит в пропасти забвенья  
Народы, царства и царей.  
А если что и остаётся  
Чрез звуки лиры и трубы,  
То вечности жерлом пожрётся  
И общей не уйдёт судьбы.

Вот такая космическая картина, т. е. действительно картина в духе русского классицизма. Это панорама огромной реки, которая всё поглощает, всё уносит с собой. И тем не менее, что-то остаётся, которое потом тоже исчезнет. Но вот что это, Державин не говорит. По большому счёту, в таком масштабе никто до Бродского в конце 20-го века и не писал. И вот как раз Иосиф Бродский очень интересно в переключке с Державиным пишет спустя 160 лет стихотворение «Пьяцца Маттеи» – это конец 1970-х... ну,

это вот как раз 160 лет и прошло после смерти Державина. Я не буду читать огромное стихотворение... кусочек, посвящённый времени и смерти прочту, потому что он для нас важен. Когда я читаю стихи своим клиентам... а некоторые приходят специально и просят, чтобы я что-то почитал... когда я читаю своим студентам на занятиях, это всегда как-то отзывается, резонирует, находит какой-то отклик, и для меня самое важное – порождает огромное количество новых ассоциаций, новых ассоциативных связей – а это, собственно, и есть работа нашей души, нашего сознания, нашего интеллекта. Вот это для меня самое важное. Так вот, Бродский одновременно и спорит с Державиным, одновременно и в чём-то с ним соглашается. Вот что он пишет:

Усталый раб – из той породы,  
что зрим всё чаще –  
под занавес глотнул свободы.  
Она послаще  
любви, признательности, веры  
(креста, овала),  
поскольку и до нашей эры  
существовала.  
Ей свойственно, к тому ж, упрямство.  
Покуда Время  
не поглупеет как Пространство  
(что вряд ли), семя  
свободы в злом чертополохе,  
в любом пейзаже  
даст из удушливой эпохи  
побег. И даже  
сорвись все звезды с небосвода,  
исчезни местность,  
всё ж не оставлена свобода,  
чья дочь – словесность.  
Она, пока есть в горле влага,  
не без приюта.



Скрипи, перо. Черней, бумага.  
Лети, минута.

Бродский соединяет понятие времени и свободы. Он говорит, что даже когда не будет пространства, когда не будет звёзд, не будет Земли, не будет вообще, собственно, вселенной, тем не менее, слово-то останется, а свободы без слова не существует, так же, как и слова без свободы. Как раз такие переходы, такие переплетения понятий очень высоких логических уровней, фундаментальных для человеческого сознания, бытия – их возможно отразить только поэтически, по-другому их очень сложно описать – с помощью каких-то формул, определений, а с помощью языка поэтического это возможно. И как раз со времён Державина появилась, несколько фундаментальных метафор времени в русской поэзии: время как река – мы сейчас кратко об этом поговорим, – время как дорога, время как спираль, время как страница, а я попробую эти вещи проиллюстрировать. Просто, когда я вспоминал стихотворения, посвящённые смерти, времени... мы к теме смерти очень плавно перейдём, к ликам смерти в русской поэзии... я поразился фантастическому разнообразию способов описания, поэтических состояний, вообще отношению к феномену смерти – оно настолько разное и совершенно не зависит от эпохи: жил человек в 19-м веке или в конце 20-го, мы видим всё – от высокого трагизма до самого грубого, жёсткого цинизма. Мы видим все варианты, которые только возможны – от романтически приподнятого отношения – такой романтизации смерти, до удивительно пристального, отстранённого, циничного. Я попробую эти вещи показать. Так, когда мы говорим об образе времени, то, конечно, в первую очередь это река, но не такая, как у Державина – космическая река, огромная река, а река, которая имеет отношение к личности человека, к его жизни – река жизни, дорога жизни. Вот, допустим, у Набокова – то, что мне очень нравится. Я все стихи читаю по памяти, у меня никаких бумажек нет, поэтому если я что-то забуду, то вы меня извините ради бога. Я принципиально не пользуюсь никакими

текстами – я не люблю это. Смотрите, как у Набокова хорошо сказано:

Какое б счастье или горе  
Не пели в прошлые года,  
Метафор, даже аллегорий  
Я не стеснялся никогда.  
И ныне замечаю с грустью,  
Что солнце скрылось в камышах,  
Что рябь чешуйчатее к устью,  
И шум морской уже в ушах.

Изумительные стихи. Да, человек в конце жизни у позднего Набокова стоит в устье реки, которая впадает в море, в океан времени, и видит какие-то изменения – изменения в своём состоянии, и начинает прислушиваться к нему. Когда студентам объясняешь, как меняется человеческое восприятие с годами, со временем, в разных состояниях, то иногда это очень сложно объяснить рационально, и, конечно, можно рассказывать про субмодальности и приводить примеры из когнитивно-поведенческой психотерапии, из НЛП, из университетского курса психологии. Но это чисто рациональное объяснение... Вот, ещё одно изумительное стихотворение Набокова, посвящённое времени, где некоторые моменты только так и можно описать – через метафоры... Оно какие-то вещи и процессы очень хорошо показывает. Вот как оно звучит:

Мы с тобою так верили в связь бытия,  
Что теперь оглянулся я, и удивительно,  
До чего ты мне кажешься, юность моя,  
По цветам не моей, по чертам недействительной.  
Если вдуматься, это как дымка волны  
Между мной и тобой, между мелью и тонущим;  
Или вижу столбы и себя со спины,  
Так я прямо в закат на своём полуночном.

Ты теперь уж не я, ты набросок, герой  
Каждой первой главы, а как долго нам верилось  
В непрерывность пути от ложбины сырой  
До нагорного вереска.

Смотрите, как интересно получается – время прерывно... воспоминания о прошлом меняются – ты оглядываешься назад и понимаешь, что та картинка, которая у тебя в памяти, и та картинка, которая на фотографиях, в кинохронике – это совершенно разные картинки... образ внутренний и образ реальный очень сильно меняются с годами – возникает некая дымка, некие разрывы этой временной линии. Вот такая дорога, когда происходит растождествление между собой и образом себя. И как это можно ещё выразить? Только поэтически. Замечательное описание – такое, очень классическое – времени как реки есть у прекрасного петербургского поэта и прозаика Вадима Шефнера, которого я очень люблю. Его я тоже с огромным удовольствием прочитаю, потому что это тоже отличная иллюстрация образа времени, образа реки времени. Вот, послушайте:

До обидного жизнь коротка,  
Ненадолго венчают на царство,  
От глотка молока до глотка  
Подносимого с плачем лекарства.  
Но меж теми глотками – заметь! –  
Нам немало на выбор даётся:  
Можно дома за чаем сидеть,  
Можно пить из далёких колодцев.  
Если жизнь не легка, не гладка,  
Если в жизни шагаешь далёко,  
То не так уж она коротка,  
И бранить её было б жестоко.  
Через горы, леса и пески,  
Не боясь ни тумана, ни ветра,  
Ты пошёл от истоков реки –

И до устья дошёл незаметно.  
Вот и кончен великий поход, –  
Не лекарство ты пьёшь из стакана:  
Это губы твои обдаёт  
Горьковатая зыбь Океана.

Тоже очень хорошо. Чем-то с Набоковым перекликается – тоже океан, устье, окончание жизни. Вроде бы очень простые метафоры, с древности известные... известные по античным источникам, по античной философии и литературе. Но тут важнее не что, а как это написано. Поэзия хороша тем, что она даёт возможность сказать больше не что, а *как*. Ещё одно шефнеровское стихотворение, где время из линии – а это редко в нашей культуре – превращается в некую спираль. Спираль времени – это очень интересная шефнеровская метафора... Вот одно из лучших его стихотворений – «Карусельный пегас». По интонациям оно немножко кажется почти детским, хотя это стихотворение, конечно, очень глубокое – одно из самых глубоких у прекрасного поэта Шефнера. Вот, послушайте – очень хорошие стихи:

Я, как прочие дети,  
Заплатил пятак.  
А потом мой билетик  
Отобрал старичок.  
К карусельной лошадке  
Он подводит меня.  
С карусельной площадки  
Я сажусь на коня.  
Конь в пожарной окраске,  
Хвост клубится, как дым.  
Конь бессмертен, как в сказке,  
Конь мой неутомим.  
Вот мы мчимся над лугом,  
Над весенней травой.  
Всё по кругу, по кругу,

По кривой, по кривой!  
Незнакомая местность  
Исчезает из глаз,  
Мчит меня в неизвестность  
Карусельный Пегас.  
Повороты всё круче,  
Всё опасней круги –  
То взлетаю я к тучам,  
То впадаю в долги.  
Я старею, старею, –  
Где мой тихий ночлег?  
Всё скорей, всё скорее,  
Всё стремительней бег.  
Мы летим над больницей,  
Над могильной травой –  
А Вселенная мчится  
По кривой, по кривой...

Тоже совершенно изумительная метафора времени. Какие ещё есть варианты? Я просто хочу показать всё огромное многообразие этой темы... Например, время как дерево, вершину которого срезают. Великолепная мандельштамовская метафора:

Холодок щекочет темя,  
И нельзя признаться вдруг, –  
И меня срезает время,  
Как скосило твой каблук.  
Жизнь себя перемогает,  
Понемногу тает звук,  
Мне чего-то не хватает,  
Что-то вспомнить недосуг.  
А ведь раньше лучше было,  
И, пожалуй, не сравнишь,  
Как ты раньше шелестела,  
Жизнь, как ныне шелестишь.

Видно, даром не проходит  
Шевеленье этих губ,  
И вершина колобродит,  
Обречённая на сруб.

Такая совершенно трагическая вещь, да? Вершина колобродит, обречённая на сруб. Жизнь, время – это ствол дерева огромного, обречённого на гибель. Закончу этот кусочек, потому что времени немного. Может быть, на этом стоило бы остановиться и не брать тему «Лики смерти», но я всё-таки кое-что почитаю. Не могу отказать себе в удовольствии ещё почитать стихи Набокова – как раз по теме жизни и смерти. Мне кажется, эта тема перехода у него совершенно замечательно отображена:

Утихнет жизни рокот жадный,  
И станет музыкою тишь,  
Гость босоногий, гость прохладный,  
Ты и за мною прилетишь.  
И душу из земного мрака  
Подымешь, как письмо, на свет,  
Ища в ней водяного знака  
Сквозь тени суетные лет.  
И просияет то, что сонно  
В себе я чую и таю,  
Знак нестираемый, исконный,  
Узор, придуманный в раю.  
О, смерть моя! С землёй уснувшей  
Разлука плавная светла:  
Полёт страницы, соскользнувшей  
При дуновенье со стола.

Жизнь человека – это страница, переход из жизни в смерть – это полёт страницы, соскользнувшей при дуновенье со стола. Изумительная метафора... Я знаю это, потому что мне много приходится работать с людьми, находящимися в кризисе и боящимися

смерти. И сам факт, что к смерти можно относиться совершенно по-разному – можно относиться с ужасом, можно относиться с принятием, можно относиться с отстранением, можно с жестокостью – даёт им возможность внутреннего выбора, я в этом много раз убеждался как практик, и не только как телесный терапевт – мне приходится очень много работать с экзистенциальными кризисами, и я далеко не всегда использую методы телесной терапии. Пожалуй, то, что касается темы времени, я очень кратко вам рассказал. Ну, а теперь лики смерти – интереснейшая тема. Когда я вспоминал для себя какие-то стихи, которые я помню на эту тему, и оказалось, что их больше 120-ти. Я составил три полноценных полуторачасовых доклада, и мне приходилось себя ограничивать и с болью в сердце выкидывать какие-то вещи, которые я бы хотел прочесть вам и как-то прокомментировать. Но для себя я сделал вывод, что в зависимости от жизненной позиции, внутреннего состояния автора на каком-то жизненном этапе, совершенно независимо от времени вообще – 19-й век, может быть, 1-й век до н.э., 25-й век будет... отношение к смерти больше диктуется не временем, а каким-то внутренним опытом. Я для себя выделил несколько таких базовых вариантов отношения. Первое – это величественно-трагическое – Державин, Бродский... оно несколько пафосное, торжественное – как к чему-то чрезвычайно серьёзному. Поэтому, даже у Бродского не буду всё читать, а просто напомню начало его знаменитого стихотворения «На смерть Жукова». Там в таком высоком державинском стиле отношение к смерти:

Вижу колонны замерших внуков,  
Гроб на лафете, лошади круп.  
Ветер сюда не заносит мне звуков  
Русских военных плачущих труб.  
Вижу в регалиях убранный труп:  
В смерть уезжает пламенный Жуков.

Это он по телевизору смотрит из Соединённых Штатов похороны Жукова без звука по телевизору трансляцию с Красной

площади. Но такой торжественный пафос – это редкое явление. Очень мало поэтов кто так писал. А чаще всего эти интонации, скажем так, очень лично-интимные. В русской поэзии много таких лично-интимных вещей, посвящённых смерти, где есть сострадание, где есть очень внимательный взгляд. Хотя Ларошфуко когда-то очень остроумно и точно заметил, что ни на солнце, ни на смерть нельзя смотреть в упор. И тем не менее, такой очень внимательный взгляд в русской поэзии есть. Я вам несколько стихотворений прочитаю, они малоизвестны... Например, поэт-акмеист Николай Оцуп. Вот, у него несколько интересных стихотворений, очень точно описывающих феномен смерти и феномен умирания. Он жил во Франции, эмигрировал туда после революции. Это стихотворение французского периода:

Под небом голубым среди акаций  
(Вот-вот сорвется одинокий лист)  
Не прямо на траве, а на матраце  
Растянут незадачливый турист.  
Он ранен, он смертельно изувечен,  
Он умирает... Кровь на волосах,  
Рука истерзана и лоб рассечен,  
И столько в умирающих глазах  
Не страха – удивления... В молчанье,  
Среди крестьян, толпящихся кругом,  
Ты всё глядишь на это угасанье  
И что-то близкое себе читаешь в нём.  
Когда-нибудь, и теми же глазами  
И то же ты увидишь пред собой:  
Уже не раз, не правда ли, ночами  
Ты обрывался в сумрак ледяной,  
Уже ты понял холодно и ясно  
Неотвратимость гибели своей.  
И всё же как бессильно, как напрасно,  
Как горестно ты удивишься ей.



Это удивительные стихи, на мой взгляд. Оцуп пишет о том, что есть вещи, к которым нельзя привыкнуть, к которым привыкнуть просто невозможно – они всегда будут потрясением, потому что второго раза может и не быть... даже если это клиническая смерть – это всегда, я думаю, будет бессильным горестным удивлением. Это единственные слова в единственно возможном порядке, и очень хорошо подобранные. Ещё из Николая Оцупа, на мой вкус, очень хорошие вещи. Как раз это магистральная тема русской поэзии – сострадание, милость к падшим, милосердие к умирающим и отсутствие презрения, даже к самым простым и даже падшим людям. Вот стихотворение Николая Оцупа:

Неожиданно я полюбил  
Тех, которым не место в истории,  
Тех, которым отпущено сил,  
Как чахоточному в санатории.  
Ты над ними не сетуй, не плачь,  
Ты подумай: они как растения –  
Нет у них ни особых удач,  
Ни дерзаний – куда там до гения.  
Их душа разучилась роптать,  
Разленилась, как добрая пленница;  
Сколько лет – тридцать шесть, сорок пять?  
Продолжай – ничего не изменится.  
Вот и кончен последний отсчёт,  
Словно запись стирается клубная,  
Лампы гаснут, и ночь настаёт  
Бесконечная и дружелюбная.

Как раз русская поэзия этим и сильна – вот таким, очень пристальным вглядыванием в жизнь и смерть маленького человека – а не только в жизнь и смерть Жукова или Петра Первого. Особая тема для нескольких докладов – это смерть Пушкина и стихи, посвящённые смерти, умиранию Пушкина. Я некоторые вещи прочитаю... потому что центральная фигура русской поэзии, его

трагическая гибель и всё, что с этим связано, притягивало, конечно, огромное внимание других поэтов. У замечательного петербургского поэта Александра Кушнера тоже одна из важнейших тем – тема смерти, тема умирания. Некоторые его ранние стихи я прочитаю. Там тоже пристальное вглядывание в очень простого человека на пороге перехода – из состояния бытия в состояние небытия:

Кто тише старика,  
Попавшего в больницу,  
В окно издалека  
Глядящего на птицу?  
Кусты ему видны,  
Прижатые к киоску.  
Висят на нём штаны  
Больничные в полоску.  
Бухгалтером он был  
Иль стёкла мазал мелом?  
Он сам давно забыл,  
Каким был занят делом.  
Сражался в домино  
Иль мастерил динамик?  
Теперь ему одно  
Окно, как в детстве пряник.  
И старый клён ему  
Весь виден, до прожилок,  
Быть может, потому,  
Что дышит смерть в затылок.  
Вдруг подведут черту  
Под ним, как пишут смету,  
И он уже – по ту,  
А дерево – по эту!

Тожe удивительно точное описание перехода умирающего человека, который взглядом цепляется за какие-то предметы, и

неожиданно они окажутся по одну сторону невидимой черты. У Набокова это тоже очень хорошо, я уже читал – «дымка волны между мелью и тонущим» – а он, оказывается, уже в совершенно другой реальности. Ещё одна вещь, без которой, наверно, сегодняшний коротенький доклад был бы невозможен, это пушкинская вещь, которая ставит фундаментальные вопросы. В начале нашей беседы я говорил... я считаю, что это не доклад, а именно беседа... что отношение к смерти определяет отношение к жизни... Это фундаментальный вопрос – есть ли что-то после смерти и что из этого следует? Потому что если там ничего нет, то это совершенно не означает, что после нас хоть потоп. Я думаю, это очевидные вещи. И интересно, как молодой Пушкин – по-моему, стихотворение 1820-го или 1821-го года, точно не помню – фундаментально ставит эти вопросы. Я сейчас позволю себе его прочесть:

Надеждой сладостной младенчески дыша,  
Когда бы верил я, что некогда душа,  
От тленья убежав, уносит мысли вечны,  
И память, и любовь в пучины бесконечны, –  
Клянусь! – я тотчас бы оставил этот мир:  
Я сокрушил бы жизнь, уродливый кумир,  
И улетел в страну свободы, наслаждений,  
В страну, где смерти нет, где нет предрассуждений.  
Где мысль одна плывет в небесной высоте...  
Но тщетно предаюсь пленительной мечте;  
Мой дух упорствует, рассудок презирает...  
Ничтожество меня за гробом ожидает...  
Как, ничего! Ни мысль, ни первая любовь!  
Мне страшно!.. И на жизнь гляжу печален вновь,  
И долго жить хочу, чтоб долго образ милый  
Таился и пылал в груди моей унылой.

Вот такие пушкинские стихи... потому что он бы и рад поверить, что что-то есть, но «мой дух упорствует, рассудок прези-

рает...». Вот, дух упорствует, отказывается верить, и из этого, естественно, самый простой вывод, что жить надо долго для того, чтобы сохранить какие-то воспоминания о самых важных вещах и, в первую очередь, о любви.

Что у нас есть ещё? Ещё есть огромное количество текстов. Я наступлю на горло собственной песне и всё-таки несколько вам прочитаю. Чтобы не было у нас излишнего пафоса, чтобы не было представления, что русская поэзия вся такая милосердная, сострадательная, очень принимающая, всемирно отзывчивая – это совсем не так; там много стихов, скажем так, отстранённо-циничных, при этом это очень большая поэзия – Ходасевич, например. Я прочитаю несколько стихотворений, посвящённых феномену самоубийства, суицида. Вот, смотрите, как описывает самоубийцу Ходасевич:

Было на улице полутемно.  
Скрипнуло где-то под крышей окно.  
Свет промелькнул, занавеска взвилась,  
Лёгкая тень со стены сорвалась –  
Счастлив, кто прыгает вниз головой:  
Мир для него хоть на миг – а иной.

Стихи прекрасные, но там нет сострадания, а для самоубийцы миг падения, скорее, счастье – он хотя бы по-другому увидел мир – да, на краткое мгновение, но он сумел как-то его пересобрать, хотя бы в своей голове... Сумел выйти из зоны комфорта, как нынче модно говорить. Циничное стихотворение? В какой-то степени да, но давайте мы посмотрим максимально циничные вещи... Мы в нашей беседе от максимально, трагических, пафосных вещей дошли до пределов цинизма. Был такой русский поэт Александр Тиняков – проклятый поэт... в прямом смысле этакий *enfant terrible* русской словесности начала 20-го века. Два его стихотворения о смерти я прочитаю. Думаю, вы меня простите – вы понимаете, что я читаю в педагогических целях, ...но я просто их помню и знаю:

Едут навстречу мне гробики полные,  
В каждом – мертвец молодой.  
Сердцу от этого весело, радостно,  
Словно берёзке весной!  
Вы околели, собаки несчастные, –  
Я же дышу и дрожу.  
Крышки над вами забиты тяжёлые, –  
Я же на небо гляжу!  
Может, – в тех гробиках гении разные,  
Может, – поэт Гумилёв...  
Я же, несчастный и всеми оплётанный,  
Жив и здоров!  
Скоро, конечно, и я тоже сделаюсь  
Падалью, полной червей,  
Но пока я ликую над трупами  
Раньше умерших людей.

Ну, обойдёмся одним стихотворением, потому что там у него целая серия таких вещей. Казалось бы, полнейшая деградация, но удивительным образом, когда такие стихи читаешь, то у некоторых людей возникают взрывы смыслов, ассоциаций: а что, так тоже можно? А почему же нет – можно. Это не значит, что это хорошо или это правильно, но так можно, и можно так писать. Тиняков не был большим поэтом. Он был неплохим поэтом, но не большим. А вот как внешний цинизм становится явлением поэтическим только из-за последней строки, строфы. Я прочитаю стихотворение Набокова про осу, и я думаю, что вам будет интересно послушать, потому что это опыт убивания, расчленения живого... преобразование живого в мёртвое... детский опыт. И Набоков описывает его как всегда максимально отстранённо, максимально холодно и чрезвычайно точно, потому что это, наряду с Буниным, и Чеховым, конечно... и Довлатовым, один из самых точных русских авторов и блестящий стилист. У него есть стихотворение «Оса». Вот как оно звучит:

Твой панцирь, жёлтый и блестящий,  
Булавкой я проткнул  
И слушал плач твой восходящий,  
Прозрачайший твой гул.  
Тупыми ножницами жало  
Я защемил – и вот  
Отрезал... Как ты зажужжала,  
Как выгнула живот!  
Теперь гуденье было густо,  
И крылья поскорей  
Я отхватил, почти без хруста,  
У самых их корней.  
И обеззвученное тело  
Шесть вытянуло ног,  
Глазастой головой вертело...  
И крылья я ей поджёл, –  
Чтоб слышать, как вскипишь бурливо,  
Лишь пламя поднесу...  
Так мучит отрок терпеливый  
Чудесную осу;  
Так, изощряя слух и зренье,  
Взрезая, теребя, –  
Моё живое вдохновенье,  
Замучил я тебя!

Изумительная вещь, изумительная! Если бы он остановился на моменте гибели осы, то это было бы циничное описание. Но Набоков выходит на совершенно другой логический уровень – он пишет про себя, как он расчленяет и уничтожает себя, своё вдохновение. Вспоминает как подростком мучил и резал это чудесное насекомое. И, закончу я... потому что, может быть, какие-то вопросы есть... последним таким кусочком, несколькими стихами Олейникова, одного из любимейших моих поэтов... Николай Олейников прожил тяжелую жизнь; он погиб в сталинских застенках, он участвовал в Гражданской войне, на которой убил

своего отца; ну т. е. трагическая биография... и при этом он работал в сатирических журналах, детских журналах «ЁЖ»... под руководством Маршака, писал детские книги, а для себя он писал стихи, которые детскими совсем не считал, а считал максимально серьёзной поэзией, и со временем так оно и оказалось. И он считал, что в эти сложные годы, в которые он жил – да и сейчас годы непростые – эти все слова, все эти понятия: жизнь, смерть – о них нельзя писать, как писали раньше. Т. е. это настолько всё, скажем так, стёрто, затаскано, настолько стало общими какими-то местами, что читатель просто пробежит глазами и, по большому счёту, на этом всё и закончится. И поэтому он применял приём, который очень удачно прекрасная наша литературовед Лидия Яковлевна Гинзбург назвала «травестированием». Действительно, он травестировал какие-то темы, т. е. делал их детскими, травестийными, и о максимально серьёзных вещах он писал, как о вещах шутейных, его героями становились, в том числе и трагическими героями, – насекомые, которых он очень любил: мухи, жуки, червяки, тараканы. Это удивительно. Я, конечно, прочитаю то, что успею по времени. Я прочитаю два его стихотворения, которые мне безумно нравятся; я не успею прочитать его большую балладу «Чревоугодие», которую я люблю – просто не успею, а про таракана и муху не смогу себе отказать в удовольствии прочесть, потому что там говорится о максимально серьёзных вещах, но в травестийной, ироничной форме, и эта ирония создаёт удивительные эффекты. Вот, послушайте...

Я муху безумно любил!  
Давно это было, друзья,  
Когда ещё молод я был,  
Когда ещё молод был я.  
Бывало, возьмёшь микроскоп,  
На муху направишь его –  
На щёчки, на глазки, на лоб,  
Потом на себя самого.  
И кажется, я и она,

Что мы понимаем друг друга,  
Что тоже в меня влюблена  
Моя дорогая подруга.  
Кружилась она надо мной,  
Жужжала, стучалась в стекло,  
И так хорошо нам порой,  
И время для нас незаметно текло.  
Но годы прошли, и ко мне  
Болезни сошлись толпой –  
В коленках, ушах и спине  
Стреляют одна за другой.  
И я уже больше не тот.  
И нет моей мухи давно.  
Она не жужжит, не поёт,  
Она не стучится в окно.  
Тяжёлые мысли теснятся в груди,  
И в сердце вползла мне змея,  
И нет ничего впереди...  
О муха! О, птичка моя!

Ну что тут скажешь? Не хочу ничего комментировать. Так мог писать только Олейников, этому нельзя научить. Про таракана прочитаю, а потом отвечу на вопросы. Такая, большая баллада о таракане. Я напомним, что у Достоевского в «Бесах»... помните, был капитан Лебядкин, который писал графоманские стихи, символ графоманства:

Жил на свете таракан,  
Таракан от детства,  
А потом попал в стакан,  
Полный мухоедства.

Вот так Лебядкин писал. Анна Андреевна Ахматова очень ценила Олейникова: умнейший человек, но пишет, как капитан Лебядкин. Конечно, это не капитан Лебядкин писал, это Досто-



евский очень талантливо имитировал графоманство. А вот как у Олейникова:

Таракан сидит в стакане.  
Ножку рыжую сосёт.  
Он попался. Он в капкане  
И теперь он казни ждёт.  
Он печальными глазами  
За стекло бросает взгляд,  
Где с ножами, с топорами  
Вивисекторы сидят.  
Таракан к стеклу прижался  
И сидит, едва дыша...  
Он бы смерти не боялся,  
Если б знал, что есть душа.  
Но наука доказала,  
Что души не существует,  
Что печёнка, кожа, сало –  
Вот что душу образует.  
Есть всего лишь сочлененья,  
А потом соединенья.  
Против выводов науки  
Невозможно устоять  
Таракан, сжимая руки,  
Приготовился страдать.  
Тут палач к нему подходит,  
И, ощупав ему грудь,  
Между рёбрами находит  
То, что следует проткнуть.  
И, проткнувши, на бок валит  
Таракана, как свинью  
Злобно ржёт и зубы скалит,  
Уподобленный коню.  
Тут к нему-то всей толпою  
Вивисекторы спешат

Кто щипцами, кто рукою  
Таракана потрошат.  
Сто четыре инструмента  
Рвут на части пациента  
От увечий и от ран  
Умирает таракан.  
Там, в щели большого шкапа,  
Всеми брошенный, один,  
Сын лопочет: «Папа, папа!»  
Бедный сын!  
Но отец его не слышит,  
Потому что он не дышит.  
Ты, подлец, надевший брюки,  
Знай, что мёртвый таракан –  
Это мученик науки,  
А не просто таракан.  
Сторож сильною рукою  
Из окна его швырнёт,  
И во двор вниз головою  
Наш голубчик упадёт.  
Всё в прошедшем – боль, невзгоды.  
Нету больше ничего.  
И подпочвенные воды  
Вытекают из него.  
У открытого окошка,  
У парадного крыльца  
Будет он, задравши ножки,  
Ждать печального конца.  
Его косточки сухие  
Будет дождик поливать,  
Его глазки голубые  
Будет курица клевать.

Когда об очень серьёзных вещах говорить в настолько ироничной, замечательно смешной форме, что сначала ты смеёшься,

а потом начинаешь задумываться. Наверно, это и есть свойство любого искусства, настоящего, высокого искусства, о высоком говорить низко, о низком – высоко, о смешном – грустно, о грустном – смешно... потому что в жизни всё трагикомично, это трагифарс, это редко, когда чистая трагедия или чистая комедия. Олейникову, на мой взгляд, это удалось прекрасно показать. Я показал только самую верхушку айсберга. Мы просто пробежались по такой огромной теме. Ещё часа на 3–4 материала у меня есть. Но это я так, шучу, чтобы вас... я думаю, и так уже достаточно утомил разными поэтическими зачитаниями. Вот, уже Любовь появилась. Мне кажется, я тайм-менеджмент очень чётко соблюдаю. И я всех благодарю за то, что слушали... те, кто пришёл. Если есть какие-то вопросы... если они есть?

**ЛР:** Спасибо, Андрей. Я очень рада, что вас послушала. Мне всё-таки удалось это. Я уже второй день радуюсь этому.

**АМ:** Послушали, да?

**ЛР:** Да, спасибо огромное. Это было великолепно.

**АМ (обращаясь к участнице):** Я рад вас видеть, рад вас слышать.

**Участница = У:** Я вас тоже, Андрей. Огромный привет вам из Риги.

**АМ:** Да, и Риге огромный привет.

**У:** И мы так же, и радуемся. И я вот как-то ещё немножко... может быть, немножко как-то добавить к великолепным вашим стихам, которые вы передали нам... По-моему, как-то теперь, наверно, смерть доводится как бы до абсурда сейчас... какое... такое представление... и я думаю, что ещё много открытий нам насчёт смерти, но так, как она была открыта... вот, как вы сказали, с такой ну

как бы даже лёгкостью в поэзии... и нет никакой тяжёлости... и столько этих всех стихов у вас в голове – это потрясающе.

**АМ:** Помню ещё кое-что.

**У:** Спасибо вам.

**АМ:** Вам спасибо. Есть ещё у кого-то вопросы или комментарии?

**ЛР:** Ульяна пишет в чате: «Андрей Викторович, огромная благодарность – как всегда, безумно приятно и интересно вас слушать».

**АМ:** Спасибо большое всем. Тогда я, наверно, прощаюсь, я честно выступил... Запись же этого будет?

**ЛР:** Запись будет, но у нас запись не распространяется слушателям, если только вы не давали согласия на то, чтобы ваш доклад можно было выложить.

**АМ:** Нет, я давал согласие. Я буду рад, если его выложат. Конечно, конечно... Я абсолютно за это не держусь, я хочу, чтобы как можно больше людей могли послушать.

## «ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ДО СМЕРТИ»

Садокова А.



**Садокова Александра** – психолог (МГУ), кандидат психологических наук, телесно-ориентированный психотерапевт, сертифицирована в биоэнергетическом анализе А. Лоуэна. Автор учебника по телесной психотерапии «Агрессия и характер», автор обучающего курса «Стратегия и тактика телесной терапии», ведущая супервизионных групп.

**Владимир Баскаков = ВБ:** Друзья, мы продолжаем. Александра Садокова, Саша, тебе слово.

**Александра Садокова = АС:** Всех приветствую. Особенно я благодарна Кириллу, у которого включена камера, потому что это всегда очень приятно, когда есть кто-то живой, кто на тебя смотрит – это очень поддерживает, особенно в контексте темы... Мы сегодня с вами будем говорить, в таком, с одной стороны, очень практическом аспекте: я буду выступать именно как психотерапевт, а не просто психолог, и будем говорить про те сложности, с которыми мы сталкиваемся в работе с клиентами, современными клиентами, которые теряют жизненность, и поэтому тема моего сегодняшнего доклада – это «Есть ли жизнь до смерти?».

Я подчеркну актуальность, потому что я работаю... вот, просто даже официально – 26 или 27 лет назад у меня в трудовой книжке появилась запись «Медицинский психолог», и я села консультировать людей, и я могу сказать, что за эти четверть века клиенты очень поменялись, и в отношении к теме жизни и смерти они тоже очень сильно поменялись. И то, что я буду сегодня говорить, о чём рассказывать, связано с тем, что меня иногда как человека и как психолога, я бы даже сказала, шокирует – в сегодняшних людях, в сегодняшней жизни, но, тем не менее, это наша реальность и мы с ней имеем дело. Я включу презентацию.

### Незаметная смерть по привычке

Ой, я прошу прощения – может быть, вам у меня будут слышны звуки самолётов – у нас в Израиле День независимости, поэтому я специально надела наушники. Надеюсь, вам это не мешает, но у нас там в небе большой парад... То, чему сегодня посвящена моя речь, – это смерть незаметная, это не тот вид смерти, о которой говорил Володя, а та смерть, которая проникает в наши жизни, и та смерть, которую мы не замечаем.

«Я хожу по комнатам мёртвых, по улицам мёртвых, городам мёртвых – людей без глаз, без голов; людей с фабричными чувствами и стандартными реакциями; людей с газетными мозгами, телевизионными душами и школьными идеалами».

*Ч. Буковски*

И эпиграфом к моему сегодняшнему выступлению я выбрала слова Буковски. Я вообще очень люблю этого автора и, наверно, несколько раз буду сегодня его вспоминать: «Я хожу по комнатам мёртвых, по улицам мёртвых, городам мёртвых – людей без глаз, без голов; людей с фабричными чувствами и стандартными реакциями; людей с газетными мозгами, телевизионными душами и школьными идеалами». И тем не менее, это люди, которые

имеют такое же право на жизнь, как и все остальные, это те люди, которые так же хотят счастья, как и все остальные, и это те люди, с которыми мы очень часто имеем дело.

Давайте посмотрим на то, какие я в своей работе, которую я много анализирую, вижу основные, популярные сегодня способы убивать в себе жизнь до смерти. И я вижу на сегодняшний момент пять основных способов, к которым мы прибегаем. Я предлагаю сегодня рассмотреть эти способы, и в конце каждого способа (я уже обещала это – будет доклад именно психотерапевта, телесного психотерапевта) я чуть-чуть буду говорить о том, в каком направлении я предлагаю работать, строить работу, чтобы помочь человеку. Итак, способы эти следующие:

#### **Популярные способы убить в себе жизнь до смерти:**

- механизация вместо спонтанности
- безопасность вместо любви
- контроль вместо свободы
- симбиоз вместо индивидуации
- цинизм вместо романтизма

Давайте мы их рассмотрим по очереди.

#### **Механизация, убивающая спонтанность**

Страх отвержения, страх стыда заставляют нас ограничивать проявления жизненности. Одна из распространённых уловок – начать делать в своей жизни что-то «правильно»: правильно (со стилистом) одеваться, правильно питаться, правильно заниматься спортом и т. п. И тогда происходит замена внутренней красоты на внешнюю, то есть «сдвиг мотива на цель», где главный фокус внимания сдвигается с сути, с душевного импульса на внешнюю привлекательность, на самом деле – больше даже на правильность. И тогда красота жизни исчезает, она умирает.

Сегодня Володя закончил своё выступление парадоксом понимания страха смерти – что страха смерти быть не может: мы

не знаем, что это такое. И психологического страха смерти быть не может. Но тем не менее, страха очень и очень много в нашей жизни, и тот или иной страх всегда приводит к тому, что... ну, не всегда, а почти всегда – приводит к тому, что жизненность при жизни сокращается. Если мы говорим про эту вот амбивалентность механизации и спонтанности, то я бы подчеркнула такие страхи, как страх отвержения, страх стыда – это то, что в первую очередь заставляет нас ограничивать вот эти наши жизненные проявления... и то, что сейчас становится так, к сожалению, всё более и более популярно... это желание людей делать в своей жизни что-то правильно: правильно заниматься спортом, правильно одеваться, правильно питаться и т. д. И с одной стороны, вроде бы за таким неплохим желанием улучшить качество своей жизни кроется такой, совершенно в другую сторону ведущий способ – способ уйти от поиска... и сейчас я апеллирую к вчерашнему докладу Дмитрия Алексеевича Леонтьева: отказ от поиска собственной жизненной философии и желание заменить это какими-то стандартами, какими-то традициями, которые уже существуют, которые существуют в обществе. И как вчера несколько раз подчеркнул Леонтьев, традиционные ценности всегда проигрывают в этом смысле – мы не можем на них на самом деле никогда опираться. И если мы это делаем, то... Тут я как раз незаметно для себя вспомнила дедушку Дмитрия Алексеевича Леонтьева... мы заменяем истинные ценности на ложные... или... у Алексея Николаевича Леонтьева была потрясающая фраза и понятие о сдвиге мотива на цели, где главный фокус нашего внимания сдвигается с сути... с нашего какого-то истинного душевного импульса на внешнюю привлекательность, на правильность, и тогда истинная красота исчезает, умирает, уходит, ну и жизнь становится, естественно, скучной, неспонтанной, неинтересной.

Что я могу предложить как телесный психотерапевт в смысле того, что мы можем делать, какие мы можем предлагать упражнения нашим клиентам для того, чтобы приносить в жизнь? Если вы не танатотерапевт и если вы непрерывно не работаете в подходе танатотерапии, который я страшно уважаю и люблю, и,



конечно, использую в своей практике... но тем не менее, что ещё мы можем делать?

Очень мелкие неожиданные упражнения, которые наше тело не может встроить ни в какой шаблон

Обычно я в этот момент предлагаю своим клиентам очень такие незаметные и неожиданные упражнения – те упражнения, которые наше тело не может встроить ни в один шаблон... потому что за последние годы всё больше и больше приходит клиентов, которые так хорошо подкованы в йоге, в спорте, в тайцзицюань – в куче самых разных телесных практик. Это, с одной стороны, очень здорово, а с другой стороны, это ставит перед нами дополнительные задачи, потому что обесценивает огромное количество наших упражнений... потому что когда к вам приходит наивный клиент, он с большим удовольствием выполняет всё, что вы ему предлагаете, и везде получает какой-то свой опыт, а если к вам приходит клиент, хорошо подкованный в телесных практиках, который на «ты» с бодиворком, то он... то, что вы ему предлагаете, он очень легко встраивает, опять же, в свои собственные шаблоны, встраивает в свои собственные схемы. Это не хорошо и не плохо, а просто так происходит, так психика устроена. Поэтому за последние годы я обратила внимание, что у меня в арсенале появилось гораздо больше странных таких упражнений, которые часто рождаются в процессе сессий с клиентом. Ну, например, то, что я бы сейчас вам всем... например, кто хочет, предложила бы попробовать сделать. Если вы, например, не в обуви находитесь, то попробуйте сейчас перевести внимание... на большой палец правой ноги... и очень медленно им подвигать... медленно, аккуратно им подвигать. И обратите внимание на те ощущения, которые будут возникать внутри вас. Посмотрите, вот это движение большого пальца – куда оно проходит; оно остаётся только в большом пальце ноги, оно проходит в стопу, оно доходит до колена, до таза, у кого-то, может быть, до макушки. Например, я предлагаю такое упражнение людям, у которых много проблем с тем, чтобы почувствовать свой внутренний темпоритм. Люди,

которые... просыпаясь, быстро встраиваются в какую-то систему и им очень трудно вырваться из вот этого внешнего ритма, который задаётся чем-то, какой-то системой; и я тогда предлагаю начать им свой день с того, что, когда они проснулись, прежде, чем они встанут, сделать это упражнение в течение буквально одной минуты... очень простое упражнение. И дальше, с теми ощущениями, которые у них возникли в теле, продолжать двигаться дальше... сохранять вот этот темпоритм, когда вы встали, когда вы пошли чистить зубы, когда вы завариваете кофе и т. д. Можно я попрошу? Если у вас по ходу будут возникать вопросы, вы их сразу либо пишете, либо задавайте, чтобы у нас был какой-то чуть больше диалог, если это возможно.

Следующее противопоставление, которое я выбрала, это:

### Безопасность против любви

«Любовь – это нормально для тех, кто может справиться с психическими перегрузками».

*Ч. Буковски*

Безопасность начинает угрожать любви тогда, когда её ищут снаружи, а не внутри. Вместо заземления и центрирования в своём теле мы стремимся выстроить стены из материальных предметов снаружи.

И здесь, опять же, эпиграфом к этому разделу я выбрала слова Буковски: «Любовь – это нормально для тех, кто может справиться с психическими перегрузками». И когда сегодня в конце своего доклада Володя говорил про страх смерти, я как раз вспомнила эту фразу, потому что мы боимся какой-то перегрузки, мы боимся, наверно, не столько смерти, сколько мы боимся передозировки чувств. И безопасность очень часто угрожает способности любви. Но безопасность бывает очень разная, и та безопасность, которая представляет собой угрозу, – это та безопасность, которую мы ищем снаружи, которую мы начинаем выстраивать, используя какие-то материальные ценности, какие-то предметы

извне и т. д. Есть совсем другое качество безопасности, которое рождается... да, смотря на Володю, конечно, оно во многом рождается в процессе танатотерапии, это правда; это то чувство безопасности, которое рождается внутри моего тела – благодаря тому, что я центрируюсь в теле, благодаря тому, что я увеличиваю чувствительность к собственному телу. Центрируюсь и заземляюсь. И мне в последнее время приходится, конечно, много конфронтировать с клиентами на тему того, что они хотят усидеть на двух стульях; и с одной стороны, они хотят любви, а с другой стороны, они не хотят риска. Они хотят обезопасить себя от этих чувств и при этом их испытать. Это невозможно. Но единственное, что нас поддерживает в том, чтобы рискнуть, – это уйти в собственное тело.

Соответственно, те упражнения, то направление работы, которое мы используем для того, чтобы туда зайти, это:

Прислушиваться к ощущениям внутри тела, особенно к сердцу и животу. При выполнении упражнений обращать особое внимание на конгруэнтность, то есть на согласованность внутреннего посыла и голоса, взгляда, движений.

Соответственно, те упражнения, то направление работы, которое мы используем для того, чтобы туда зайти, это больше прислушиваться к ощущениям в теле, и в первую очередь, конечно, к тому, что происходит в сердце, в животе, а также, ещё один момент – это конгруэнтность. Если мы включаем работу с телом в работу вербальную, нам очень важно обращать внимание на конгруэнтность того, что выражает взгляд, что выражают интонация и голос и что выражает моё тело, потому что, на мой взгляд, именно вот эта согласованность посланий даёт очень хорошее внутри ощущение собственной безопасности, оно меня как раз выводит из вот этого конфликта, в котором мне сложно опереться на себя.

Следующая тема – это тема контроля, контроля, который подавляет свободу.

## Контроль вместо свободы

Это то, что не даёт нам дышать полной грудью, то, что убивает творчество, ощущение полёта и риска, трепета, волнения. Вы заметили, как негативно стали относиться к сложным чувствам, например, волнению, будто это что-то нехорошее (или снова неправильное), его часто стараются соединить с тревогой и бороться с ним вместо того, чтобы опираться на него, использовать как вдохновение и маркер значимости. Свобода – это свобода чувствовать.

С одной стороны, самоконтроль – это очень здорово, но с другой стороны, то, что мы сейчас пытаемся очень часто использовать вместо естественной саморегуляции, такой мощный контроль... это то, что мешает дышать наполненной грудью, это то, что останавливает любые наши творческие порывы, это то, что убирает из жизни ощущение полёта, ощущение риска, ощущение волнения. Человек, озабоченный этой темой контроля, очень часто начинает обесценивать сложность человеческой жизни. Человеческая жизнь должна быть сложной. Для нее естественно быть сложной, многогранной, комплексной и т. д. Для нас естественно переживать очень сложные чувства. А тенденция контролировать всё влечет за собой неизменное желание всё упростить, и всё, что сложное, очень часто обесценивается. Обесценивается, например, волнение, и начинает в этот момент путаться с тревогой, и тогда с волнением как с чем-то, что сигнализирует мне о том, что для меня что-то является очень ценным, для меня что-то является очень важным, я хочу вложиться в это что-то, это что-то, что меня окрыляет в какой-то момент, это где-то, где я могу действительно что-то очень важное себе показать, а вместо этого я начинаю с этим чувством бороться как с чем-то нехорошим, мешающим, и очень сильно снижаю как бы вкус собственной жизни, остроту переживаний.

*Что мы можем предложить клиенту, чтобы «расслабить»  
контроль*

Упражнения, помогающие спонтанно/непроизвольно задышать глубже.

На самом деле, конечно, в телесной психотерапии в любом направлении очень много упражнений, которые работают с контролем, но я сейчас могу сказать о том, что я бы сегодня сделала акцент на упражнениях, связанных с дыханием, причём на тех упражнениях... не на тех системах дыхания, чтобы задышать правильно, а на тех упражнениях, благодаря которым мы непроизвольно начинаем дышать глубже. Вообще, я, как человек, принадлежащий к биоэнергетическому анализу Александра Лоуэна – я в этом направлении работаю и сертифицировалась... в биоэнергетике очень важно, что мы делаем телесные упражнения для того, чтобы высвободить именно спонтанность движений, высвободить непроизвольные движения, а не для того, чтобы что-то сделать правильно. Что касается дыхания – у нас очень много упражнений на дыхание, и давайте сейчас немножечко... ну, я предлагаю сейчас сделать упражнение, чтобы на себе немного почувствовать то, о чём я говорю. Кто готов... это можно делать прямо сидя, можно стоя, как хотите. Я очень люблю те упражнения, которые очень легко встроить в вербальную терапию или вообще в повседневную какую-то жизнь. Я предлагаю сейчас взять и потянуть одну руку другой, и прям вот грудной клеткой и рёбрами потянуться в сторону и растянуть таким образом одну часть, правую или левую, своего тела... за счёт вот этого растяжения в одну сторону мы тянемся-тянемся, дышим. Отлично. И теперь медленно и с удовольствием... в биоэнергетике мы всегда-всегда ориентируемся на удовольствие, выполняя телесные упражнения... мы тянемся в другую сторону, помогая себе руками... ещё немножко. Отлично. И теперь мы вперёд тянем руки, а спина становится круглой-круглой. И можно представить себя прямо в этот момент каким-то кошачьим, большим или маленьким, не важно... спина круглая, и мы её растягиваем с удовольствием и тянемся, и дышим. И последнее: теперь мы груд-

ной клеткой подаемся вперёд, руки уходят назад, тянемся вперёд грудной клеткой... прогибаемся... когда мы делаем дыхательные упражнения, то обязательно разжимаем зубы. Теперь сядем... вернёмся, сделаем грудной клеткой те движения, которые сейчас ещё каждому нашему телу хочется сделать. Посмотрите на качество дыхания сейчас. Я уверена, что у всех оно углубилось, у всех оно стало свободнее, и мне важно, что оно стало естественно свободнее, мы просто помогли себе через тело чуть-чуть задышать глубже.

Давайте пойдём дальше и рассмотрим следующую дилемму, которая стоит перед современным человеком.

### Симбиоз как отказ от индивидуации

Обесценивание протеста. Культ подчинения. Гимн созависимостям. Отказ от достоинства в пользу «правильности», что приводит к подмене личной ответственности взрослого человека на инфантильное (но, на первый взгляд, как будто очень взрослое) подчинение воли других людей.

Она, наверно, во все времена стояла перед всеми, но в то же время есть и специфика. При подготовке к сегодняшнему докладу я тоже пересмотрела довольно много разных фильмов, и мне было важно пересмотреть знаковые такие фильмы разных десятилетий, чтобы почувствовать, с одной стороны, что у всех людей всегда есть какие-то одинаковые проблемы, а с другой стороны, что мы развиваемся какими-то такими витками и повторяемся в чём-то где-то, очень повторяемся. И мне кажется, что сегодня такая вот неприятная тема, которой не было, так ярко она не звучала 25 лет назад. Это тема желаний симбиоза и отказа от процесса индивидуации, отказа от процесса развития своей уникальности. И сейчас людям для того, чтобы проявлять себя таким, какой он есть, исследовать свою собственную жизненную философию и т. д., часто приходится проходить очень много внутренних конфликтов и бороться с самим собой. Почему это происходит? Потому что мне кажется, что, во-первых, в последние годы в мире

в целом – я наблюдала это не только в России, но и в других странах, потому что довольно много сотрудничала с коллегами из разных стран – каким-то образом произошло обесценивание протеста. Та энергия, которая раньше воспевалась как что-то такое замечательное, что-то романтическое, что-то возбуждающее, сейчас называется «ну, это у тебя подростковая реакция...». А без энергии протеста очень сложно куда-либо двигаться, очень сложно что-либо преодолевать. Очень незаметно на фоне вот этого обесценивания протеста я всё чаще вижу, как процветает культ подчинения, культ созависимости, который очень здорово прикрывается вот этими всеми «традиционными ценностями» и всем, что из них вытекает. С традиционными же ценностями очень часто связана вот эта схема отказа от чувства собственного достоинства. И вообще эта тема как-то очень здорово уходит на второй план, подменяясь какой-то правильностью, подменяясь соответствием чему-либо. Потому что как только я начинаю быть озабоченной правильностью и соответствием, естественно, мне приходится в этот момент отложить чувство собственного достоинства, потому что оно никогда не согласно быть правильным, соответствующим и т. д. Соответственно, личная ответственность, тема личной ответственности сейчас очень актуальна. Её всегда, наверно, неприятно брать на собственные плечи, но сейчас очень много хитростей и уловок есть в сознании у людей, когда личная ответственность подменяется такому инфантильному подчинению воле других людей, которое со стороны может выглядеть как что-то очень красивое, правильное и т. д. Я думаю, понятно, о чём я здесь говорю.

Что касается упражнений, которые я предлагаю, когда очень сильно «фонит» именно вот эта тема.

*Упражнения: Опора на ноги, сила в ногах, осанка*

Все те упражнения, в первую очередь, которые связаны с силой и чувствительностью ног и с осанкой. Вообще, в ногах... Я, конечно, абсолютный противник какой-то «проблемной анатомии», и говорить о том, что правое плечо это у вас про отноше-

ния с Сатурном, а левое плечо – отношения с мамой... но тем не менее, всё равно, конечно, есть определённые части тела, с которыми те или иные темы психологически связаны больше. Так вот, что касается данной темы – это, конечно, и темы воли – собственной воли, личной воли, не воли «на зубах», а воли как стремления к чему-то, её очень много в ногах, в их силе, чувствительности, и также в осанке; и когда мы говорим про силу и чувствительность ног, то можно вспомнить следующие упражнения. Например, я помню, у Володи было прекрасное упражнение, когда мы очень медленно ходили по верёвочке; в биоэнергетическом анализе у нас тоже было много похожих упражнений, и мне, например, очень нравится комбинировать хождение по верёвочке и разминание стоп теннисным мячиком или специальным мячиком, таким ёжиком... вот, он продаётся в ортопедических магазинах... когда мы как следует, так же, такими же мягкими, плавными движениями разминаем стопу, привлекая очень много внимания к нашей опоре. И осанка. Знаете, есть в осанке одно место очень-очень важное... наверно, я про него сейчас что-то вдруг хочу сказать... это солнечное сплетение. Я много лет замечаю, и здесь, наверно, в 100% случаев – как только человек начинает о чём-то рассказывать, и у него солнечное сплетение проваливается внутрь, т. е. он сидит так, что солнечное сплетение провалено – всё, он проиграл в той ситуации, про которую он рассказывает: он сдал куда-то свою волю, он кому-то её отдал. И поэтому вот эта работа вот с этим местом, диафрагмой, с солнечным сплетением для того, чтобы просто выпрямить его, выправить, выстроить – она бывает очень важной.

И последнее, о чём я хочу сказать вот в этой первой части своего выступления, это о противопоставлении цинизма и романтизма.

## Цинизм VS романтизм

Способность отдаться чувствам, способность переживать себя субъектом возбуждения в первую очередь сексуального, но так-



же и творческого, это про способность влюбиться в человека, в дело, в произведение искусства, в природу. Между способностью испытать восторг и идеализацией объекта существует огромная внутренняя разница. В первом случае человек, испытывающий восторг, подобен влюблённому человеку, вдохновлённому и одухотворённому. Человек, идеализирующий кого-либо или что-либо, застревает в фокусировке на застывшем образе, это процесс лишь ментальный, напрочь лишённый подлинного чувствования тела. Цинизм соблазняет, романтизм влюбляет.

Я вообще хочу сказать, что в последнее время я стала всё больше и больше – сама я – стала работать с темой романтики, и даже делала... один из моих последних семинаров назывался «Отвращение, стыд и романтика». Потому что мне кажется, что значение романтики в нашей жизни очень сложно переоценить, и тем не менее, её становится меньше, меньше и меньше, и даже некоторые мои коллеги говорят о том, что «да нет, все эти романтические времена никогда не вернуться». И мне от этого очень грустно. Может быть, они правы, я не знаю, но это не значит, что в своей собственной жизни нам не стоит обращать на это внимание и нам не стоит к этому стремиться. Потому что способность отдаваться чувству, способность переживать эти чувства, способность переживать себя именно субъектом возбуждения – в первую очередь, конечно, сексуального возбуждения и влюблённости, но также и творческого возбуждения, – это способность влюбляться в мир, в то, что я делаю, в других людей. Мне кажется, это способность очень сильного человека, потому что за этим кроется возможность переживать вот эту собственную открытость, беспомощность, ранимость, уязвимость, но с другой стороны, она делает нас невероятно живыми... не всегда счастливыми... насколько мы бываем счастливы, настолько мы потом естественно падаем в переживание горя, печали и разочарований... Естественно. Но в этом та же самая дуальность, которой нам не избежать, и если мы хотим быть живыми, то мы её проживаем всё время... вот это хождение между вот этими полюсами, и в центр заходим, и ещё куда угодно. И мне кажется, что крайне

важно нам как терапевтам, ну и нам как людям – не обязательно как терапевтам – обращать внимание на то, насколько вообще вот эти романтические тенденции присутствуют в нашей жизни, на то, насколько мы можем пережить восторг, насколько мы можем пережить какое-то одухотворение. И то, что здесь может быть ловушкой, то, что часто может подменять эти состояния, на мой взгляд, – это идеализация. Т. е. между восторгом и идеализацией, на мой взгляд, существует очень и очень большая разница. Разница в том, что идеализация – это всё-таки фиксация в образе, в голове, в каком-то представлении, а восторг – это, безусловно, дыхание, чувства, переживания. И когда я думала об этой теме, то поняла, что разница как раз между цинизмом и романтизмом, в частности, в том, что цинизм соблазняет – он даёт очень много... он предлагает много каких-то идей, в которые очень хочется поверить, он предлагает очень много каких-то волшебных таблеток, очень простых способов достижения чего-либо, а романтизм... Романтизм влюбляет.

Упражнения телесные возможны лишь и только в соединении с проживанием чувств. Если речь не о психотерапии, то мы можем помочь достичь этого, предлагая метафоры к физическим упражнениям. Например, метафора крыльев для работы с лопатками и руками.

И что касается того, как мы можем добавить в практику упражнение – это не отделять телесные упражнения от проживания чувств. Если речь идёт об индивидуальной терапии, то там всё понятно, а если речь идёт о каких-то телесных групповых практиках или разминках, которые очень популярны, например, у нас в биоэнергетическом анализе мы всегда начинаем свой день с определённой разминки. Я тогда добавляю к физическим упражнениям различные метафоры – например, работая с лопатками, можно представить, что вы расправляете свои крылья, или работая с областью крестца, таза, мы можем представить, как мы виляем хвостом, и т. д. Т. е. какие-то метафоры, которые чуть больше соединяют меня с моим собственным отношением к телу, к тому, как я себя в нём чувствую, и которые родят какие-то переживания.

О чём ещё я хочу немножко рассказать...

Как телесный терапевт с большим-большим опытом я в какой-то момент поняла, что клиентом терапевта я уже больше быть не могу, что после 20-ти лет терапии это уже, в общем, не терапия. И после этого я стала обращаться к иным способам самопознания. И хочется всегда чего-то такого, что добавляет огня в твою жизнь. И тогда я нашла для себя такой вариант – несколько лет я активно занималась театральным искусством. Там, с одной стороны, очень похожие телесные упражнения, а с другой стороны, – вызов, который дают тебе мастера, которые заставляют тебя заниматься актерским мастерством, звучит не так мягко, мягко говоря, как слова психотерапевта. И занимаясь актерскими практиками, я стала читать литературу и поняла, что и Михаил Чехов, и Питер Брук, и Станиславский... ну, мне как-то вот Чехов и Брук ближе... пишут просто учебники по телесной психотерапии, учебники для нас. И в связи с этим я сегодня хочу поделиться одной из ценнейших идей, которую я встретила, в частности, у моего любимого Михаила Чехова.

Принципы работы, помощи в возвращении жизни в жизнь, основанные на определении М. Чеховым настоящего произведения искусства. Ибо настоящее отличается от подделки именно тем, что рождает чувства, пробуждает душу и окрыляет даже тогда, когда речь идёт о чём-то очень печальном или страшном.

Описывая настоящее произведение искусства, он выделяет четыре основные его характеристики, о которых мы сейчас поговорим. И для меня, когда я увидела эти четыре характеристики, они явились очень важными маркерами, на которые я сейчас ориентируюсь в построении своей работы с клиентом для того, чтобы моя работа была вот такой, прямо настоящей, потому что настоящее отличается от подделки как раз именно тем, что пробуждает душу, рождает, окрыляет даже тогда, когда речь идёт о чём-то невероятно грустном, печальном, страшном и т. д. Итак, что же это за характеристики и качества, которые выделяет Михаил Чехов?

- Лёгкость
- Форма
- Целостность
- Красота

И давайте по несколько слов про каждое.

Как для телесного терапевта для меня качество лёгкости объединяет, во-первых, уникальное положение человека в пространстве: стоя и опираясь с силой на землю, мы в то же время устремлены ввысь, в небо. И во-вторых, она указывает на необходимое и достаточное количество усилий, необходимых в работе и жизни. Именно усилий, которые не должны ни перейти в насилие, ни сойти на нет до бессилия.

Лёгкость. Когда я впервые увидела в книге Чехова это качество, у меня аж, мне кажется, дыхание замерло, потому что для меня как телесного психотерапевта вот это упоминание качества лёгкости было крайне важно для моей работы. Лёгкость близка к чувству юмора. Лёгкость – это не слабость, это не коллапсирование. Для меня, с одной стороны, это то качество, которое очень здорово соединяет нас с уникальностью положения человека в пространстве. С одной стороны, мы как люди все стоим, хорошо опираясь на ноги, Земля нас притягивает. И именно от того, что есть вот это земное притяжение, гравитация, у нас есть сила, например, в физическом смысле слова. Поэтому мы, с одной стороны, хорошо заземлены, а с другой стороны, макушкой-то мы стремимся вверх, к небу. И когда я только начала заниматься тайцзицюань – кстати, у Марины Баскаковой, и она дала потрясающую метафору, которую я использую до сих пор и с клиентами, и с группами. Метафора связана с тем, что мы за нашу макушку за жемчужную ниточку подвешены к нашей собственной звезде. И вот это потрясающее состояние, что, с одной стороны, ты устремлён вверх, а с другой стороны, тебя очень хорошо поддерживает Земля, даёт именно вот это состояние такого очень приятного контакта с собственной силой... потому что с силой тоже не всё очень просто. Когда я только впервые услышала об биоэнергети-

ческом анализе Лоуэна от людей, которые его никогда не изучали, не профессионалов, а это были какие-то их фантазии по поводу биоэнергетического анализа, то там было очень много идей про то, что это садистический метод, где вы должны себя насиловать, где вы должны делать безумные упражнения, постоянно перенапрягаясь. И когда впервые я стала учиться у непосредственных учеников Лоуэна, которые всё время говорили о том, что «только удовольствие... устраивайся поудобнее... тебе это не подходит, пожалуйста, давай сделаем что-то другое» и т. д. Тогда мне пришло в голову вот это понимание, что в отношениях с силой есть как минимум три стадии: можно насиловать себя, можно попадать в бессилие – и то, и другое крайне неприятно, как вы понимаете, а можно находиться в рамках *приятного* усилия. И вот это приятное усилие всегда связано с переживанием некоторой лёгкости – лёгкости от собственного тела, лёгкости от того, что я делаю.

Упражнения, помогающие чувствовать легкость – это те, где мы предлагаем осознавать степень и качество усилий при выполнении обычных движений в повседневной жизни.

Так, что я там сказала про упражнения? А-а, наверно, для того, чтобы идти больше в развитие вот этого переживания лёгкости, я бы предложила использовать в первую очередь метод телесного осознания и просто направлять своё внимание в тело для того, чтобы понимать, насколько то усилие, которое человек совершает в этот момент времени, действительно необходимо. Насколько сейчас напряжено моё тело – где есть излишнее, где есть недостаток и т. д. Т. е. это то упражнение, которое я бы предлагала, например, нам делать просто в жизни, в быту – не важно, я сижу, смотрю телевизор, я ем, я чищу зубы – на полминуты внимание в тело, и такой *check up* действительно того, в какой степени сейчас моё тело включено и насколько мне сейчас легко и приятно в нём или нет.

Форма – ясно выраженная чёткая форма. Жизнь – это переживание движения тела, чувств, мыслей. И чтобы импульс развился и привёл нас куда-либо, нам необходима чёткость формы его

проведения. Только безжизненному, слабому импульсу не нужна форма.

Форма. Смотрю на время... оно как раз у меня есть. Следующее качество, которое выделяет Чехов, это форма... ясно выраженная чёткая форма. Жизнь переживается нами, конечно, в теле и только в теле, и это переживание движения тела, а также движения чувств, движения мыслей внутри этого тела. И чтобы этот импульс развился и привёл нас куда-либо, нам необходима вот эта чёткость проведения мысли... мысли, импульса, не важно – чего бы то ни было. Если форма исчезает, если мы идём к бесформенности, то с этим обычно связана как раз такая слабость, ведущая вот в то бессилие, про которое я говорила только что, и импульс никак не может достичь какой-то своей реализации, не может жить.

Упражнения на ощущение границ своего тела и психологических границ в контакте помогут развить ощущение формы.

Что касается тех упражнений, о которых можно подумать в этом контексте, то это могут быть упражнения, связанные с ощущениями, например, физических границ своего тела, а также психологических границ в контакте. Например, если мы работаем в группе, то я знаю, что очень многие терапевты телесные любят заканчивать свою работу в группе именно подобными упражнениями, особенно если группа у вас немножко устала, вот этим контактом, когда люди в парах просто прожимают руки, ноги, тела друг друга, головы такими вот нажатиями. Также можно прожать и своё собственное тело, просто если есть групповая работа, то, конечно, это будет эффективнее с партнёром... Т. е. мы помогаем почувствовать просто физическое ощущение границы. Если мы говорим про психологическое ощущение границы, то, например, такие упражнения (которые в какой-то момент встретятся в работе терапевта любого направления практически с каждым клиентом), когда человек должен чётко сказать чему-то или кому-то «нет» в своей жизни. И здесь также мы предлагаем... ну, как телесные терапевты мы предлагаем координировать послания глазами, послания ртом

и движением: «нет» или «стоп»; т. е. такое ощущение того, что что-то завершилось и что-то принадлежит мне, а что-то – не мне.

Целостность противоположна ярлыку. Человек многогранен и одна из важнейших задач – научиться переживать себя целиком, не редуцируя до какого-то одного образа, но и не становясь кем-то иным. Целостность – принятие экзистенциальной ответственности за свою жизнь. Понимание, что историю не перепишешь, даёт нам много свободы в изменении настоящего: я перестаю тратить энергию на удержание себя в каком-то образе, на вытеснение и отрицание каких-то частей себя, и тогда у меня высвобождается энергия для жизни в сегодняшней дне и свобода поступать на основании собственных внутренних импульсов.

Целостность. Целостность, о которой говорит Чехов... для меня это то, что противоположно ярлыку. Я уже говорила о сложности жизни, потому что это так естественно и прекрасно, а также и человек. Человек многогранен, человек сложен, и мне кажется, так важно научиться именно переживать себя целиком... ни в коем случае не редуцировать себя до того, чем ты должен быть или кем ты должен быть, или до какого-то одного образа, для себя хорошего или для себя плохого, или там для себя какого-то, или вообще пытаюсь стать кем-то иным. Мне кажется, что с целостностью связана такая вещь, как принятие экзистенциальной ответственности за свою жизнь, которая связана с тем, что «я понимаю, что то, что со мной происходило, это моя история, моя уникальная история, которую я не могу переписать, что бы в ней там ни было». Но вот это принятие даёт обычно очень много свободы... принятие прошлого *таким образом* даёт очень много свободы в переживании настоящего... я просто перестаю стараться быть кем-то, я перестаю загонять себя в какие-то рамки, форматы, я трачу гораздо меньше энергии на вытеснение и отрицание чего-то в себе, и тогда, конечно, у меня гораздо больше энергии на то, чтобы жить сегодня и опираться на те внутренние импульсы, которые рождаются во мне сегодня.

Телесные упражнения, показывающие диапазон эмоций, например, для челюсти от оскала до сосущих или целующих движений.

Что касается телесных упражнений, то, в первую очередь, это те упражнения (для одной и той же части тела, это важно), которые могут показать нам весь диапазон эмоций... Ну, например, работая с челюстью, мы понимаем, что челюсть – это и то, что кусает, и то, что целует, и то, что улыбается, и то, что может участвовать в рыданиях, и т. д. Или, например, клиент иногда говорит: «У меня сейчас сводит руку. Наверно, я хочу ударить». Я говорю: «О'кей, вы уверены, что вы хотите ударить?» И просто озвучиваю весь тот диапазон, который рука может сделать. И человек удивляется и говорит: «О! Подождите... Нет, наверно, мне ближе то-то и то-то (погладить, поприветствовать, удержать и т. п.)». Т. е. понятно, что когда мы живём в состоянии информационного перегруза, наша психика естественным образом уходит в какие-то стереотипы – ну просто для того, чтобы экономить собственную энергию. Но в психотерапии наша задача... по крайней мере, в биоэнергетике наша задача – помочь человеку увеличить именно витальность, жизненность и выйти из той клетки, из той тюрьмы, которую мы себе строим своими установками разными и т. д. Поэтому вот этот спектр разных по смыслу движений для одной и той же части тела, которые показывают, что каждая часть тела принимает участие в самых разных и действиях, и чувствах, и состояниях, и переживаниях и т. д.

И последнее – это красота.

«Истинная красота коренится внутри человека, ложная – вовне».

Чехов противопоставляет её красивости, притворству, сентиментальности. Чехов говорит о том, что истинная красота коренится внутри человека, а ложная – вовне. Чехов противопоставляет красоту красивости, притворству. Центр красоты – это наше сердце. Добрый человек красив, умный человек красив, щедрый человек красив, смелый и честный человек красив. В телесной терапии мы говорим о развитии гармонии и ловкости движе-



ний как важным показателем внутреннего баланса. И... когда мы говорим о красоте, мы говорим и ориентируемся на гармонию, на ловкость движений, внутреннюю такую ловкость. И вот эта гармония и является важным таким показателем внутреннего баланса. Когда я говорю про ловкость, опять же, я говорю не про внешнюю ловкость. Иногда человек может двигаться очень угловато, и это будет красиво, потому что и эта угловатость выражает его, выражает его уникальность, его индивидуальность, его состояние. Например, можно по-разному относиться к Юрию Бутусову, режиссёру – у него уникально движутся актёры на сцене. И ещё раз говорю, можно очень по-разному к этому относиться, но в этих движениях есть эта красота.

Если говорить про упражнения, которые, в первую очередь, могут развивать вот это переживание внутренней красоты, то для меня это свободный танец, причём, тот танец, который, наверно, мы делаем без музыки, тот танец, который происходит от того, что мы закрываем глаза, мы прислушиваемся к той или иной части своего тела, и мы начинаем движение изнутри. Движение изнутри – именно то движение, которое разворачивается внутри нас

И до ваших вопросов я хочу завершить... я как начала с Буковски, я и завершу Буковски. И завершу я вот таким, наверно, посланием:

«Найди то, что ты любишь, и позволь этому убить тебя».

*Ч. Буковски*

Спасибо вам большое за внимание. Мы возвращаемся, и я готова ответить на вопросы.

**ВБ:** Пожалуйста, вопросы к Александре.

**АС:** Да, да.

**ВБ:** Вот известная фраза и соответствующая песня из «Иронии судьбы»: «А если вы не живёте, то вам и не умирать». Ведь в этом скрыт глубокий смысл...

**АС:** Очень.

**ВБ:** ...Т. е. человек, боящийся смерти и не желающий её, он действительно начинает умертвлять свою жизнь.

**АС:** Да, да, ну конечно – «вам и не умирать». Кстати, я очень люблю эту песню – она у меня часто в цитатах. Так, что тут в чате, я сейчас открою...

**Участник = У:** А можно вопрос задать?

**АС:** Да, конечно.

**У:** Во-первых, какое-то совершенно удивительное выступление... вот, по моим внутренним субъективным ощущениям вас можно слушать очень долго. Во всяком случае... потому что что-то очень глубокое, трепетное такое вы трогаете. У меня к вам вопрос как к коллеге: подскажите, пожалуйста... я работаю с нарушением пищевого поведения, и одна из черт при нарушении пищевого поведения – это как раз вот такое... когда идёт разбалансировка, когда нет гармонии между головой и телом, т. е. зачастую тело не принимается от слова «совсем». Про свободный танец я услышала. Может быть, что-то ещё сможете порекомендовать? Спасибо большое.

**АС:** Спасибо вам большое. Я не специалист в этой работе, но у меня, естественно, есть такие клиенты, которые обычно через полгода работы признаются... Нет, я, конечно, не про анорексию говорю, а вот именно про булимию. Я здесь использую танато-терапию, я вам честно скажу... я клянусь. Я расскажу один из самых ярких примеров из работы: когда через полгода девушка

призналась в этом (в булимии), и у неё была невероятная тревога. Ну, как обычно – при булимии обычно люди страдают очень сильной, запредельной тревогой; и я решила сделать с ней вот это упражнение, Володя – когда мы даём поддержку под ноги, а потом мы просто разводим и сводим стопы; я понимала, что она, скорее всего, чуть ли не до паники дойдёт у меня в процессе выполнения этого упражнения. Я её предупредила: «Понимаете, эффект будет. Будет вам невыносимо – вы мне скажете, и мы, конечно, остановимся и завершим нормально – я вас выведу из этого панического состояния. Но если это будет терпимо – подышите, я вам дам поддержку. Я с вами...» и т. д. И она, преодолевая вот это совершенно жуткое состояние, и веря мне... мы с ней проделали это упражнение, и когда она пришла через неделю, то сказала: «У меня за неделю...» Обычно у неё три раза в неделю были вот эти приступы, когда она съедала тонны всего и, понятно, вызывала рвоту; три раза в неделю это было стабильно в течение нескольких лет. И она говорит: «У меня за неделю не было ни одного позыва. Я с чем-то таким соединилась внутри себя, что мне было очень-очень спокойно и хорошо». Т. е. я даю вот *такие* вещи... причём, почему мне нравятся упражнения из танатотерапии – потому что они очень контактные, и человек чувствует эту поддержку в собственном теле ещё и через контакт с терапевтом. В общем, я здесь очень активно использую то, чему меня научил Владимир Баскаков. Спасибо.

**ВБ:** Да, и напоминая, что у проблем с весом огромное количество позитивных смыслов. Вы помните, да? Там и обращение внимания на себя... Там очень многое.

**АС:** Да, да, но там была уже настоящая булимия, которая опасная, потому что когда булимия длится много лет, то можно было уйти в неконтролируемые приступы вот этой рвоты и т. д.

**ВБ:** Пожалуйста, ещё вопросы к Александре.

**АС:** Про управление силой... Да, спасибо. Спасибо всем за обратную связь.

**У:** А можно я не вопрос, а просто пару слов скажу, потому что, возможно, у меня не получится сказать вам это вечером? Большое спасибо за то, что вы так красиво, очень изысканно привели нас к литературе; и я понимаю, что, профессионально увлекаясь литературой, мы практически забываем смотреть на наших классиков. И я бы хотела выразить глубокое уважение к тому, как вы красиво и изящно обратили внимание на нашу культуру. И я знаю, что вы учитесь у Баскакова, и я знаю, что вы сами, возможно... и подозреваю, что вы и сами достаточно в этом профессиональны; и у меня, знаете, как у школьника: «хочу у вас учиться, хочу слышать вас, видеть вас». Очень благодарна вам. Не жалею ни минуточки, что я вместо Сочи сижу в номере и слушаю вас – благодарна безумно. Благодарю вас.

**АС:** Спасибо большое. Я аж покраснела. Спасибо.

**ВБ:** Саша абсолютно самостоятельна, а не какое-то там звено обучения у меня...

**У:** Ну ладно, ладно... Знаем мы вас. Вы меня не переубедите. Я у вас сама была. Александра, благодарю вас, вы действительно меня покорили.

**ВБ:** Вот. И советую взять фотографию Александры и повесить себе где-нибудь, и когда вам будет грустно, просто посмотрите на эту фотографию, и всё.

**АС:** Володя, я сейчас стану уже как помидор... видишь, я уже покраснела...

**У:** Вы предлагаете из Александры сделать гуру.

**ВБ:** Зачем?

**У:** Ну, фотографию... смотреть на неё...

**ВБ:** Но не молиться же...

**У:** Великолепный мастер-класс. Я давно не видела таких очень тонких, изящных и очень действенных, очень информативных мастер-классов. Благодарю вас. Как можно умудриться за этот час всё вместить? Даже не представляю. Буду у вас учиться.

**АС:** Спасибо. Там Кирилл спросил про... Это был семинар «Отвращение, стыд и романтика», там было очень важно работать очно, лично. Это не вебинар, а семинар был... Может быть, я его как-то повторю, потому что мне самой очень понравилось.

**ВБ:** А ещё запишите смех Александры...

**У:** Разрешите присоединиться к благодарности... ко всем, что здесь прозвучали. А я хочу сказать, что... там где-то была заявлена теория представлений, но здесь как-то прозвучало... в теории много практики очень... таких практических вещей, которые буквально применимы. У меня огромная благодарность... очень хорошие ощущения от контакта. Действительно, хочется слушать и слушать. И для меня было очень необычно – меня увлекла модуляция речи у вас, Александра. Вы как ручей – я за этим так пошла... Если бы это продолжалось ещё часа два, то было бы вообще всё даже замечательно...

**АС:** Спасибо.

**У:** Действительно, воспринимать и учиться. Спасибо, что делитесь. Огромное спасибо. Просто наслаждение было... Очень познавательно и очень полезно. Благодарю.

**АС:** Спасибо. Спасибо большое. Ну, делиться очень приятно, как вы понимаете.

**ВБ:** Так, ещё вопросы?

**АС:** Я очень засмушалась от вашей обратной связи... Я очень благодарна Володе. Я вот сейчас думала о том, что я, наверно, первый раз попала на твой какой-то мастер-класс – ещё не семинары, а вы делали какие-то... ещё с Викой и с Леной Горшковой и т. д.; это был, наверно, 92-й или 93-й год, и с тех пор я поняла, что это направление, конечно, прямо моё-моё... ну, я имею в виду – телесное в широком таком смысле. И я очень рада этому. Я, наверно, хочу потратить эту последнюю минуту на благодарность тебе, Володя... и, безусловно, Марине, потому что я понимаю, что это всё равно всегда совместная деятельность, совместная работа. Вы делаете потрясающие вещи... Как вы поддерживаете, как вы всё это развиваете, как вы во всё это вкладываетесь. Это так по-настоящему, в этом столько души и в этом столько... ну, как бы хорошей такой надежды... в этом есть перспектива, в этом есть жизнь.

**ВБ:** Спасибо, Саша. Обычно так много хорошего говорят на похоронах.

**АС:** Ну, на похоронах я тоже скажу, не волнуйся. Ну всё, наверно, мы завершаем? Спасибо всем.

**ВБ:** Да, мы завершаем.

# ШОК И ТРЕПЕТ: ОКОЛОСМЕРТНОЕ СОСТОЯНИЕ И РАБОТА С ТРАВМОЙ

*Мазур Е.*

**Мазур Елена** – кандидат психологических наук, доцент, клинический психолог, психотерапевт, супервизор, международный тренер. Сертифицированный гештальт-терапевт (Гамбургский институт Фрица Перлза, Французский институт гештальт-терапии); травмотерапевт (International Somatics Institute, USA); экзистенциальный терапевт (школа по экзистенциально-гуманистической терапии Д. Бьюдженталя (США). Проходила обучение в международных программах по бодинамике, процессуально-ориентированной терапии. Ведущий тренер Московского гештальт-института, член Профсовета МГИ. Экс-директор российско-американской программы по экзистенциальной терапии (1993-2003). Директор Международной профессиональной программы по терапии травмы (с 1998). Научный редактор и переводчик книги П. Левина «Пробуждение тигра. Исцеление травмы». Имеет опыт психотерапевтической практики около 30 лет, опыт преподавания – более 25 лет, автор многочисленных публикаций, докладов на международных конгрессах. Проводила обучающие семинары и программы в России и за рубежом – в Украине, во Франции, в Испании, США.



**Любовь Репина = ЛР:** Коллеги, продолжаем нашу конференцию. Сейчас у нас выступление «Шок и трепет: околосмертное состояние и работа с травмой». Своё выступление представит Елена Мазур. Елена, вам слово.

**Елена Мазур = ЕМ:** Добрый день, дорогие коллеги. Я хочу вам представить свой доклад об околосмертных состояниях, которые встречаются при переживании людьми психологических травм, и рассказать о практике работы с этими состояниями. Я являюсь специалистом в области терапии травмы, директором международной программы по соматической процессуальной терапии травмы, в которой достаточно широко используется работа с телом, с телесным процессом, и развиваю эту программу уже на протяжении более 20-ти лет.

Тема околосмертных состояний хорошо подходит к тематике нашей конференции.

Характеризуя данное состояние, можно сказать, что это сложное и редкое переживание клиентов, которое с трудом поддаётся работе психотерапевта. Для того, чтобы понять, как околосмертное состояние связано с травматическим переживанием, нужно обратиться к определению психологической травмы. Психологическую травму можно определить, как реакцию на экстремальное жизненное событие, связанное с проживанием реальной угрозы жизни, которая проявляется в чувстве беспомощности, страха, ужаса, замирания, безнадёжности и переживается как шок, как некоторое жизненное потрясение, как экзистенциальный «трепет» бытия. Проживание угрозы жизни может сопровождаться страхом потери жизни, шоком встречи со смертью, переживанием близости смерти и приостановки жизни. Смерть – это то, чего люди боятся, то, чего люди стараются избежать, ведь экзистенциальная задача человека – продолжить свою жизнь, сохранить свою жизненную силу, жизненную энергию; и хотя смерть, – пугающее переживание, но тем не менее, так или иначе люди встречаются с этим переживанием, и можно сказать, что встреча со смертью имеет определенный экзистенциальный смысл.



Как говорил Владимир Баскаков в предыдущем докладе, встреча со смертью приводит к утверждению жизни. Можно также сказать, что встреча со смертью создаёт потенциал для важных жизненных изменений; и смысл состояния близости смерти или околосмертного состояние состоит в том, чтобы, пережив его, человек мог внести значимые изменения в свою жизнь, и поэтому задача терапии при встрече человека со смертью заключается в том, чтобы помочь пройти через это переживание, вернуться к чувству жизни, ощущению жизненности, помочь человеку обрести новые силы для изменения и продолжения своей жизни. В силу сказанного, так или иначе жизнь человека не обходится без встречи со смертью, и встречу со смертью он проживает через разного рода травматические жизненные ситуации или экстремальные события.

Какие же экстремальные события могут вызвать переживания близости смерти? К ним прежде всего относятся разные ситуации реальной угрозы жизни, физической угрозы жизни. Это могут быть военные действия: нахождение под бомбёжками; террористические акты; техногенные катастрофы – нахождение при разного рода взрывах; это могут быть физическое нападение, когда человека хотели убить, тяжелое изнасилование, которое угрожало жизни; пребывание в разного рода авариях, включая, автомобильные; также ситуации тяжелого заболевания, когда человек находился практически при смерти; пугающие переживания, связанные с утоплением; кроме того, к ситуациям, вызывающим околосмертное состояние, относятся медицинские операции, которые делались под наркозом. В практике травматерапии именно наркоз во время медицинских операций служит часто источником околосмертных состояний. Человек может переживать близость смерти, сталкиваться со смертью близких, но все-таки истинные околосмертные состояния человек переживает, когда встречается с близостью собственной смерти.

Чем же характеризуется это околосмертное переживание и как оно проявляется? Человек начинает переживать данное состояние как состояние перехода, перехода к смерти, когда он

приближается к моменту уходу из жизни, которое сопровождается очень сильными чувствами и ощущениями. В эти моменты приходит страх, поскольку человек не хочет потерять свою жизнь, появляется ощущение холода – тело начинает холодеть, тепло уходит, приходит ощущение потери сил; также могут появляться ощущения сильной боли, потери чувствительности, чувства некоторой нереальности происходящего, оцепенения, тревоги. Далее, проходя через эти переживания, человек может испытывать состояние безмятежности, спокойствия – человек как бы отдаётся потоку переживаний, в котором он находится, он уже ничего не может сделать, чтобы спасти свою жизнь, он принимает происходящее и следует этому потоку со смирением. Кроме того, может приходиться состояние пустоты: как будто человек начинает исчезать и выплывать за пределы своего тела. Также возможно переживание успокоения и даже безмятежности, когда все страдания уходят и человек наконец чувствует глубокое благодатное облегчение. Это околомертное состояние перехода может сопровождаться также некоторыми образами: человек может видеть туннель и свет где-то вдалеке, также может видеть некоторых существ в белых одеждах, которые приближаются к нему и даже вступают в некоторый диалог, где приходит решение: либо человек продвигается дальше по этому переходу, либо возвращается назад к жизни. Он может слышать слова: « ...Тебе надо вернуться... тебе ещё рано уходить... тебе нужно вернуться... ты ещё маленький... у тебя есть дела... тебя ждут дети... тебе есть, что делать на Земле»; и постепенно происходит возвращение к жизни. Во время этого возвращения человек как бы опять проживает все эти образы, проходит через все эти процессы, которые привели его к тому моменту, когда он услышал решение, что надо вернуться. И опять человек проходит через туннели, переживает возвращения в тело, которое может осложняться сильным сопротивлением. Это возвращение часто сопровождается достаточно болезненными переживаниями в виде сильного напряжения или физической боли, поскольку человек возвращается в то переживание неперено-

симого страдания, которое он испытывал во время умирания и которое было невыносимо; постепенно душа и тело воссоединяются, человек оживает, происходит физическое восстановление, и человек возвращается к жизни. Вместе с восстановлением постепенно уходят болезненные переживания шока, страха, тревоги от встречи с небытием, человек перестаёт вспоминать то, что он пережил и даже забывает об этом. Действительно, организм человека и психика, его тело и душа устроены так, чтобы поддержать и укрепить все силы человека для его жизни.

Однако, хотя ситуация угрозы жизни уходит и человек возвращается к жизни, но память о пережитом состоянии – состоянии встречи со смертью, близости смерти – остаётся в человеке, в его психике и теле как некоторый след, который переживается в виде некоторых симптомов, которые могут вновь возникать в стрессовых ситуациях, сложных ситуациях, в ситуациях угрозы. Эти следы могут часто проявляются в симптомах диссоциации, даже глубинной диссоциации, которая переживается в некоторых странных состояниях, таких, как потеря связанности со своим телом – человек может чувствовать, как будто он отлетает от своего тела и ощущает пустоту. Это состояние может сопровождаться пугающим переживанием, что человек как будто исчезает на какое-то время, а окружающее начинает казаться нереальным. Кроме того, ему может казаться, «как будто всё происходит как во сне», что он может наблюдать за происходящим как бы со стороны, теряя связь с настоящим. Диссоциативные переживания могут сопровождаться «странными» образами: «туманности», «вселенской пустоты», «исчезновения». Также, человек может испытывать состояние безжизненности, которое переживается как ощущение, что у него мало сил, мало энергии, теряется способность чувствовать свое тело, и даже возникает страх потерять жизнь, отчаяние и беспомощность. Эти состояния непонятны, пугающи, могут переживаться как странные; в обычной жизни они возникают редко, приходят и уходят, но если они начинают появляться часто, то становятся проблемой, с которой человек обращается к психотерапевту.

Такого рода состояния люди часто могут переживать под влиянием наркоза после хирургических операции. Переживший наркоз клиент, придя к психотерапевту, может говорить: «Вы знаете, я стал какой-то другой, я какой-то немножко странный, я как будто не чувствую себя, я как будто немножко в нереальности, у меня как будто туманное ощущение происходящего». Клиент сам даже может не связать это состояние с хирургическими операциями, но если травматерапевт начинает работать – а когда травматерапевт работает, то спрашивает о тех событиях, после которых возникло данное состояние – то он может выяснить, что, действительно, были такие переживания, когда человек испытывал близость смерти, и можно сказать, что наркоз – это маленькая смерть, когда искусственным образом, за счёт химических веществ происходит отключение сознания, и человек как бы засыпает и переходит в состояние временной смерти, когда он не чувствует тела, не чувствует боли, отключается от реальности – он попадает в особое изменённое состояние сознания, имеющее защитные функции. Действительно, реакция диссоциации – это ответ на ситуацию близости смерти, это защитная реакция, чтобы не чувствовать боли, чтобы избавиться от сильных переживаний и пройти ситуацию шока или ситуацию сильного стресса, сильного потрясения с минимальными потерями и постепенно вернуться к жизни. Питер Левин, который много занимался исследованием диссоциации, очень поэтично писал о диссоциации – он говорил, что «это милостивый дар природы и нашего творца, который позволяет нам благосклонно пережить страдания смерти, страдания умирания». Поэтому в диссоциации имеется большой смысл, и самое сильное проявление диссоциации проявляется в потере, разрыве связанности между сознанием человека и его телом в ситуациях сильных жизненных потрясений.

Проблема заключается в том, что человек сохраняет такое диссоциативное реагирование уже в нормальных жизненных ситуациях, когда нет угрозы жизни, когда нет сильных потрясений, а человек даже в повседневной ситуации прибегает к такому слишком сильному защитному состоянию – состоянию диссоциации.

Когда мы, работая в травматерапии, сильно углубляемся в телесные процессы, то эти состояния диссоциации или околосмертные состояния могут актуализироваться как непонятные, странные, пугающие с одной стороны, а с другой стороны – состояния, в которых нет чувства и ограничена или отсутствует телесная чувствительность. И конечно, переживание околосмертного состояния на уровне тела проявляется и на психологическом уровне – в переживаниях небезопасности и потери доверия к окружающему миру, в переживаниях отсутствия поддержки и неустойчивости. Человек, пережив жизненное потрясение, может испытывать потерю опор, поддержки, недоверие, сохранять ощущение настороженности, что может вновь случиться что-то подобное непонятное, страшное и пугающее.

Психотерапия околосмертных состояний требует специализированных методов работы, которые развиваются в соматической травматерапии. Для психотерапевта, который не является специалистом в области травматерапии, эти состояния могут казаться непонятными и непростыми для работы привычными психотерапевтическими методами, при этом психотерапевт может испытывать растерянность; эти состояния могут казаться ему даже пугающими, которые он стремится поскорее избежать и перейти к привычному вербальному способу работы – проговариванию, выяснению причин данного состояния или даже изменению темы работы. Диссоциативные состояния при такой терапии не прорабатываются, не проживаются, а скорее, упускаются из вида. Тем не менее, с этим состоянием можно работать и помогать людям преодолеть это состояние, завершать симптомы диссоциации и возвращаться к полной жизни.

Что значит завершить симптом диссоциации? Любая травма – это какое-то незавершённое действие, незавершённое переживание. Что же происходит при встрече со смертью, и когда переживание околосмертного состояния сохраняется? Происходит следующее: человек входит в это состояние близости смерти, при этом теряет ощущение связи со своим телом, с жизненными силами и жизненными энергиями, а затем возвращается к жиз-

ни, к своему привычному состоянию, но возвращается не полностью – не происходит полного возвращения его жизненности, и часть жизненной энергии как бы остаётся остановленной, блокированной и удерживается диссоциацией как некоторым симптомом. Поэтому задача психотерапевта заключается в том, чтобы вернуть человеку ту жизненную энергию, которая была утрачена, восстановлена и сохраняется в этом состоянии диссоциации. Действительно, состояние диссоциации удерживает очень большое количество энергии, и специалисты знают, что при выходе из диссоциации клиенту могут прийти очень сильные чувства и переживания. Это может быть сильная реакция бегства или сильная реакция борьбы. Например, известно, что когда пациенты в клиниках, пережив наркоз, возвращаются в состояние «здесь и сейчас» после операции, то испытывают сильные чувства: им хочется сбежать из больницы, крушить все в палате, они могут переживать интенсивные агрессивные чувства по отношению к врачам или сильные страхи и опасения. Поэтому очень важно проработать детально все эти переживания при возвращении к жизни после встречи со смертью.

Каким же образом можно работать с этим состоянием – околосмертными переживаниями? В этом случае подходит такая же психотерапевтическая работа, которую мы делаем с любой травмой, с любым травматическим симптомом. Прежде чем заниматься терапией такого сложного симптома как диссоциация, вызванная околосмертными переживаниями, клиенту необходимо вернуть чувство безопасности. С этой целью развиваются терапевтические отношения с клиентом – отношения доверия, принятия, поддержки, кроме того, с помощью специальных техник и приемов создаются и укрепляются переживания безопасности. Далее, производится работа с контейнированием, когда терапевт помогает клиенту развить практику осознания своего опыта: умение чувствовать и осознавать свои эмоциональные переживания, отдельные чувства, способность чувствовать тело, телесные проявления, телесные ощущения, причём чувствовать тело на более тонком уровне, конкретных и детальных телесных

ощущений. После развития безопасности и контейнирования терапевт переходит к созданию ресурсных состояний, чтобы восстановить связь клиента со своей жизненностью, со своей жизненной силой и жизненной энергией. Ресурсы в травмотерапии понимаются как позитивные ощущения себя, которые сопровождаются некоторыми позитивными ощущениями на уровне тела. В соматической процессуальной травмотерапии всё, что переживает клиент, мы обязательно выводим на уровень глубоких телесных процессов, поэтому большое внимание уделяется конкретным телесным ощущениям: терапевт старается определить, какими телесными ощущениями сопровождаются переживания клиента и далее развивает процесс чувствования и проживания телесных ощущений. Живые телесные ощущения позволяют вернуть чувство жизни и жизненности, которые были утрачены при диссоциации и околосмертных состояниях. Поскольку телесные переживания несут в себе качество целостного опыта, переводя процессы клиента на уровне телесных проявлений, мы тем самым поддерживаем процессы исцеления – работаем над возвращением чувства целостности – единства психики и тела, единства сознания и тела, единства жизни, которое проявляется в соединенности переживаний эмоций и чувств с мыслями и смыслами, а также вместе с телесными ощущениями и движениями. При работе с ресурсами клиента терапевт стремится к созданию целостного ресурсного состояния: вместе с ресурсным позитивным ощущением себя появляется чувство своей силы, уверенности, внутреннего комфорта, устойчивости, а также приходит важное знание о том, с какими телесными переживаниями (и в какой части тела) это ресурсное состояние связано. В ходе терапии, только тогда, когда эти ресурсные состояния созданы, начинается собственно работа с симптомом диссоциации как следствием пережитого околосмертного состояния. Психотерапевтическая работа происходит медленно, постепенно, пошагово, поэтапно. По сути, основная работа на данном этапе направлена на то, чтобы связать диссоциативное переживание с живым ресурсным состоянием на уровне телесных ощущений, с этой целью происходит

как бы «челночная» работа и использованием техники титрации, когда терапевт помогает клиенту перемещать внимание между диссоциативными и ресурсными ощущениями. В ходе данного процесса происходят процессы телесной разрядки и постепенно возвращается жизненная энергия, которая удерживалась симптомом диссоциации. Согласно травмотерапии, разрядка означает, что та жизненная энергия, которая удерживалась симптомом травмы – в данном случае диссоциацией – постепенно начинает освобождаться, возвращается в тело, и воплощается в реальные чувства, переживания и действия. Телесная разрядка может происходить в виде ощущения дрожи, вибрации, также в виде слез, плача и смеха и в виде выбросов тепла и жара. В случае диссоциации, если удерживается сильная энергия, то дрожь может быть очень сильной и проявляться на уровне всего тела, в этом случае терапевту очень важно поддержать клиента и дать возможность ему как бы продрожаться – не прерывать эту дрожь, а дрожать столько, сколько нужно, свершить дрожание, для того, чтоб эту энергию жизни опять вернуть в тело.

Я назвала свою презентацию «Шок и трепет» – имея в виду как раз именно тот трепет разрядки, когда жизненная энергия начинает возвращаться в тело. Александр Лоуэн в своё время писал, что дрожь – это процесс, благодаря которому душа возвращается в тело. И мы бы сказали, что это процесс, благодаря которому вот эта энергия, которая была удержана околосмертным состоянием, возвращается в целостное тело и возвращается в жизнь. Поскольку современный человек существо больше когнитивное и часто может быть подозрительным, и с опасением может относиться к тем непосредственным реакциям, которые переживает тело – они могут показаться ему странными и непонятными, – поэтому для него очень естественно эти непонятные и даже пугающие процессы разрядки остановить. Но, если остановить эти процессы, то не происходит освобождение от симптома, не происходит полностью разрядка, жизненная энергия продолжает удерживаться симптомом диссоциации, не происходит насыщения тела живительной силой и живительной энергией. Для того



и нужна терапия – чтобы помочь человеку пройти этот процесс энергетической разрядки и дать ему возможность завершить это процесс естественным образом. После такого рода соматической работы приходит уже и постепенное восстановление: восстановление целостности, чувствования живых ощущений, восстановления ощущения связи своей жизненностью; и человек начинает вновь чувствовать себя живым. Клиенты в завершении терапии часто говорят: «я живой», «я жив», «я здесь», «я присутствую», «я существую», «я целостный». И именно это переживание говорит о том, что происходит разрешение симптома диссоциации и освобождение от последствий околосмертного состояния, возвращение к жизни и чувству жизненности. В реальной терапии это переживание у клиента сопровождается яркими ощущениями радости, улыбки, наполненности, целостности, он чувствует себя живым и возвращается в состояние «здесь и сейчас», он начинает видеть терапевта, видеть окружающую комнату, и это чувство жизни ощущается как очень яркое телесное переживание. Действительно, будучи терапевтом, очень приятно присутствовать при этих процессах, когда человек не чувствовал в себе жизни и вдруг так ярко начинает чувствовать себя живым.

Если говорить о методах, то в травмотерапии в работе с околосмертными состояниями мы используем «соматическое переживание» – это прежде всего метод работы с телесными ощущениями. Именно ощущения тела позволяет восстановить и целостность, и жизненность, и связанность. Соматическое переживание предполагает пошаговое, постепенное чувствование тела и дифференцированное переживание телесных ощущений – того, как эти ощущения преобразуются и изменяются. Также мы используем систему «SIBAM» – систему описания и пробуждения целостного опыта, которая разворачивается на уровне образов, ощущений, поведения, действий, аффектов и смыслов. Действительно, диссоциация – это тяжёлое переживание, нарушающее целостность и ограничивающее жизненные силы, и возвращение к жизненности предполагает проработку этого переживания на разных уровнях опыта – на уровне телесных ощущений, образов,

чувств, смыслов, поведения и др. В работе с диссоциацией особенно важно установить связанность между диссоциативными образами и телесными ощущениями, и постепенно эта связанность восстанавливается. Кроме того, в работе с диссоциацией как следствием пережитого околосмертного состояния, мы используем также основной принцип травмотерапии – это принцип баланса между воронкой травмы и воронкой исцеления, то есть баланса между ресурсным переживанием жизни и травматическим переживанием близости смерти.

Это очень интересная и сложная терапевтическая работа, и я хотела бы привести некоторые примеры из своей практики. Вот один из случаев, который точно отвечает нашей теме и действительно редкий случай в психотерапии.

Это случай работы с клиенткой К., которая испытала тяжелое состояние в детстве: когда ей было 8 лет, она тяжело заболела: поднялась очень высокая температура, она впала в состояние потери сознания и пережила то, что потом было названо «состояние клинической смерти». Ситуация в детстве закончилась благополучно – утром она вернулась в состояние сознания, ей помогли родственники и родители – вызвали скорую помощь, врачи перевезли ее в больницу и вылечили ее. Однако, след от этого переживания «встречи со смертью» остался и проявлялся в неприятных ощущениях болезненного холода, в чувстве потери связанности между головой и телом, в переживаниях частых головных болей, какого-то странного состояния – «как будто её нет», «как будто она исчезает», «как будто она испытывает какую-то особенную благость». Раскрывая своё переживание в терапии, она подробно описывала, как чувствовала, что теряет связь со своим телом, как холодеет, как холод поднимается всё выше и выше по телу, как уходит тепло; как потом вдруг почувствовала облегчение, как будто она движется по какой-то трубе, встречается с некоторыми существами, и что ей там очень хорошо, она чувствует блаженство, но в какой-то момент она вдруг услышала голос этих существ, которые говорили ей: «нет, твоя жизнь ещё не закончена и тебе надо вернуться»; и она постепенно начала

возвращаться с нежеланием, потому что это возвращение к жизни сопровождалось сильными чувствами, возвращением к тем же тяжёлым переживаниям и неприятным телесным ощущениям, связанным с болезнью. В ходе терапии, клиентка К. смогла подробно вспомнить все переживания, которые она испытывала во время болезни в детстве. Болезнь завершилась, но болезненные переживания остались.

То, что было описано выше, можно найти по сути в любом описании переживаний человека, который испытал клиническую смерть.

В чём же заключалась терапевтическая работа? Терапия заключалась в создании ресурсов и постепенной последовательной проработке травматического опыта, травматических симптомов шаг за шагом. Вначале были созданы ресурсные переживания в виде восстановления целостности тела, приятного ощущение тепла в ногах и руках. В травмотерапии, как уже было сказано выше, мы достаточно много работаем с ресурсными переживаниями и восстанавливаем целостность и жизненность тела; и без такой предварительной работы в безопасной ситуации терапии, когда ещё не начата работа с травмой – на мой взгляд, не стоит идти в процесс переживания диссоциации как следствия тяжёлого околосмертного состояния.

В ходе дальнейшей работе с травматическим опытом клиентки К., активировался симптом холода, пришло сильное дискомфортное ощущение холода, с которым она не могла справиться. Далее, в процессе терапии мы двигались между холодом и телом; ощущением холода в груди, в центральной части тела, и ощущением тепла в ногах и руках, в конечностях. Постепенно чувство холода ушло, тепло распространилось на всё тело, пришло ощущение живости и комфорта, симптом холода ушёл. Затем в ходе терапии возник новый симптом – ощущение потери связи со своей головой: голова переживалась как бы отрезанной от тела, появлялись какие-то пугающие образы, движения, и клиентка испугалась этих переживаний, и даже остановила процесс чувствование тела и вышла из контакта. Терапевтом была проделана

некоторая работа по восстановлению терапевтического контакта и процесса, постепенно вернулось ощущение движения в область шеи – голова снова начала двигаться, вернулось ощущение, что тепло может двигаться по телу и проникать через шею в голову, появилось чувство цельности и соединённости – пришли улыбка, радость, приятное ощущение комфорта. Это пример работы с последствиями околосмертного переживания в детском возрасте, которые проявились у клиентки К. в виде холода, неприятной диссоциации и потери связанности с телом.

Я хочу вам привести ещё один интересный пример работы другой клиенткой М., которая столкнулась с переживанием очень сильной тревоги и беспокойства, которые она не могла контролировать. Это переживание пришло к ней во время групповой сессии, когда участники обсуждали переживания нападения, связанные с реальной физической угрозой жизни. Клиентка вспомнила, что в её жизни было такое событие, когда она реально чуть не потеряла свою жизнь: во время нападения она была подвергнута удушению, но ей удалось спастись – рядом проходили люди, и нападавший испугался и убежал. Она тогда пережила очень сильное потрясение, и переживание этого потрясения вернулось в группе. Затем, уже во время индивидуальной терапии, мы продолжили работать с клиенткой М., где она испытала страх потери себя, страх, что она как будто исчезает. Она говорила, что это состояние было у неё и раньше после этой ситуации нападения, еще тогда она чувствовала свою беспомощность, свою отверженность, и рядом не было никого, кто мог бы ей помочь справиться с этим состоянием, она чувствовала себя никому не нужной, и у неё даже возникало нежелание жить. Вспоминая это, она плакала во время терапевтической сессии. Мы начали работать с её телом с поиска ресурсов – ресурсов, которые могут помочь ей сейчас справиться с сильным волнением, попробовать вернуть ощущение тела и справиться переживанием как будто она исчезает. Эти переживания были квалифицированы как состояние глубокой диссоциации. В ходе терапии удалось найти ресурсное переживание в виде ощущения телесной опоры: ощущения опоры в ногах,

контакта с полом, контакта с бёдрами, с сиденьем; и вместе с этим ощущением опоры, клиентка почувствовала тепло, пробудилась живая энергию, которая стала подниматься вверх, достигла груди; клиентка почувствовала ресурсное тепло во всем теле, пришли чувства радости и спокойствия. Последующая работа с травматическими переживаниями клиентки привела к тому, что она почувствовала ощущение напряжения и неприятной жёсткости в области живота, которое сопровождалось переживанием «как будто это что-то неживое», вместе с этим чувством неживого опять вернулось чувство страха, переживания, что «она как будто исчезает», «как будто её нет». Она вспомнила свои прошлые переживания, когда она думала о том, что она готова была даже уйти из жизни, и думала о том, что ей даже лучше умереть, чем постоянно жить вот в таком состоянии страха, беспокойства и странности, которые она испытывала. Постепенно мы развивали терапевтический процесс, двигались между ощущением жизненности, которое она нашла через ресурсное телесное чувство, и ощущением твёрдости как чего-то неживого; и постепенно ощущения твёрдости в животе начали размягчаться, пришло чувство облегчения, а вместе с ним и новый смысл – она говорила о том, что она знает, что это чувство сильного напряжения в теле, даже твёрдости, было у неё в тех состояниях, когда она испытывала страх за свою жизнь, и даже думала, что лучше бы ей уйти из жизни, и она поняла теперь, что как будто тело в эти моменты жизни помогало ей, сильно напрягаясь и сжимаясь, сохранить свою жизнь, что ее тело таким образом боролось за её жизнь. И когда пришло это осознание смысла – ушло и напряжение, и ощущение какой-то твёрдости и нежизненности, и пришло чувство облегчения, ощущение жизни, появилась улыбка, радость, пришла благодарность своему телу, и она смогла сказать: «Я живая, я чувствую, что я живая, я чувствую жизнь, я есть, я есть целиком, я здесь присутствую». В завершении мы разговаривали об этой сессии, об этой работе, и клиентка М. говорила, что для неё это очень важная сессия, опыт которой она постарается сохранить, что она теперь знает, что, если к ней придут подобные

состояния, каким образом она может себе помочь- будет опираться на ресурсы тела.

Особенно ценно, что на основе такой соматической терапии клиент получает опыт саморегуляции, саморегуляции на уровне тела: человек сам может помогать себе выйти из неблагоприятного состояния. После прохождения данной терапии, переживания диссоциации могут завершаться, уменьшаться или приходить уже в менее выраженной форме; человек получает ценный опыт, каким образом можно помочь себе вернуть ощущение жизненности при переживании диссоциации, которое в свою очередь связано с потерей чувства жизни и жизненных сил.

В общем-то, можно привести много примеров такой интересной психотерапевтической работы, которая действительно очень сложная, но в то же время радостная, оживляющая и позволяющая вернуть человеку его жизненные силы, цельность, вернуть чувство энергии жизни, которая удерживалась опытом околосмертных состояний, и помочь направить эту энергию в создание полноты своей жизни и значимых жизненных изменений.

Я закончила свой доклад и мне интересны ваши вопросы. Пожалуйста, есть ли у вас вопросы?

**Екатерина = К:** Я просто с благодарностью. Спасибо вам.

**ЕМ:** Спасибо вам, Екатерина. Рада присутствию здесь, на экране, и буду рада встрече.

**К:** Я тоже.

**ЛР:** Коллеги, есть ли у кого-то ещё вопросы?

**ЕМ:** Что вы чувствуете после доклада – странность, испуг или какое-то вдохновение, может быть, интерес? Вы живы там, на картинках, уважаемые коллеги? Или вы в глубокой задумчивости? Ну, если в глубокой задумчивости – понятно, тема непростая...

**ЛР:** Спрашивают: какую конкретно телесную технику вы использовали?

**ЕМ:** Я использовала специализированные техники: техники соматической процессуальной терапия травмы, например, технику «соматическое переживание», созданную Питером Левином, а также техники работы по системе SIBAM как системе целостного опыта, которая также была разработана в данном подходе, а также Гештальт-техники создания контакта, и техники титрации, поддерживающие баланс воронки травмы и воронки исцеления, экзистенциальные методы «смыслового переживания». Основные техники заложены в подходе «соматическая процессуальная терапия травмы», основы которой были заложены Питером Левином и его последователями. Я тоже работаю в этом поле.

**ЛР:** Елена, а что вы заканчивали по травмотерапии?

**ЕМ:** По травмотерапии я заканчивала большую международную специализированную программу «соматическая терапия травмы». Это была первая обучающая программа в России, которую мы создавали вместе с американским специалистом Джоном Инглом, начиная с 1998 года. Я была директором-организатором и участником этой программы, в рамках программы были подготовлены первые российские специалисты – травмотерапевты. Нашими учителями был Джон Ингл, последователь и ученик Питера Левина, и канадские тренеры Линн Зеттл и Эдвард Джозеф.

В настоящее время я работаю директором и тренером программы по терапии травмы и продолжаю ее развивать. Приглашаю вас в нашу программу, которая существует при Московском Гештальт Институте, в сентябре будет новый набор, на сайте МГИ вы можете увидеть информацию. Те, кому интересна работа со своим травматическим опытом, можете приехать к нам на интенсив, который называется «Исцеление травмы» и проходит ежегодно в Абхазии, в красивом месте – в Пицунде. На интенсиве много телесной работы, проводятся специальные упражнения

на море, групповая работа с травматическим опытом, будет индивидуальная терапия для участников, работа в малых группах. Интенсив даёт обширный опыт, который помогает справляться с разного рода травматическими переживаниями, и также получить ресурсы – ресурсы природы, общения, тела, ресурсы контакта, ну и просто прекрасного летнего времени на море в Абхазии. Приезжайте к нам на интенсив.

**ЛР:** Спасибо большое, Елена.

**ЕМ:** Спасибо. Надеюсь, что доклад поможет вам двигаться в сторону исцеления травматических переживаний или укреплять свои ресурсы.

**ЛР:** Побольше нам всем ресурсов... Спасибо.

**ЕМ:** Конференция – с большим ресурсом. Спасибо за внимание.

**ЛР:** Спасибо большое, Елена.

**ЕМ:** Благодарю.



## ЦЕЛОСТНОСТЬ: ПОТЕРЯ И ВОЗВРАЩЕНИЕ

*Баскакова М.*

**Баскакова Марина** – клинический психолог, гештальт-терапевт, ведущий тренер, супервизор, член Профессионального Совета и руководитель программ Московского Гештальт Института (МГИ), член Европейской Ассоциации гештальт-терапевтов (EAGT), травмотерапевт (ISI, USA), тренер института танатотерапии, ассоциированный член Европейской ассоциации телесных психотерапевтов (EABP), председатель Этической комиссии АРГИ.



**Владимир Баскаков = ВБ:** Следующий выступающий у нас Марина Баскакова. Марина, тебе слово.

**Марина Баскакова = МБ:** Здравствуйте. Я расскажу немного о том, что в фоне. Здесь уже упоминали фигуру-фоновые отношения со ссылкой на гештальт. Я – клинический психолог, кафедра нейро- и патопсихологии МГУ, работала в клинике 10 или 12 лет в общей сложности – в 12-й московской психиатрической больнице и в НЦПЗ-центре психического здоровья при Академии медицинских наук, что накладывает некоторый отпечаток на моё восприятие, а, значит, и на работу. Также я телесный терапевт, травмотерапевт в направлении «соматическая экзистенциальная терапия травмы». Также я являюсь гештальт-терапевтом, ведущим тренером московского гештальт-института, и с его основа-

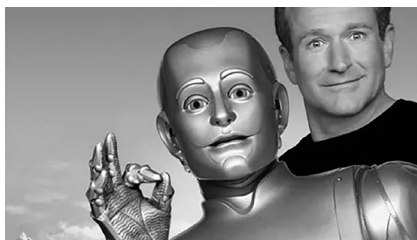
ния участвовала в создании этой интересной структуры. В своей практике и ведении групп я использую актерские психотехники, которым обучалась в группе Елены Колесниковой, и опираюсь на идеи Михаила Чехова о психологическом театре в ведении групп и индивидуальной работе.

Тема моего выступления: «Целостность: потеря и возвращение».

Я хочу начать с того, что существуют два похожих слова и понятия – цельность и целостность. И я хочу предложить посмотреть, как в нашей языковой и ментальной культуре разводятся и соотносятся эти два слова – цельность и целостность. Поэтому я уделю этому немного времени прежде, чем перейти к тому, о чём я, в основном, хотела говорить. Если говорить всё-таки о целостности, я именно с этого понятия хотела бы начать, то целостность сопоставима с переживанием. Что это такое целостность? Это то, что я могу переживать, чувствовать себя целым, единым.

Теперь цельность. Если посмотреть литературу, то можно увидеть, что эти два понятия нередко путаются и граница между ними оказывается очень зыбкой, но как раз эта замена одного на другое, кажется, не удивительна. С чем мы можем связать цельность – с собранностью, целенаправленностью, с целью. И тогда, получается, что целостность всё-таки определяется через переживание, я сейчас воспроизведу текст, который я встретила в одной из статей, что целостность переживается как ощущение себя целым. Целостность больше относится к неповреждённости, и к тому, что тело человека и его психика и даже поступки так же неразделены, не расщеплены. Цельность, если иметь в виду психику и вообще людей, то цельность – это качество человека, который способен создавать цели, обнаруживать их, следовать цели. Таким образом становится понятно, что цельность связана с направлением, направленностью, вектором движения. Это очень важное качество, которое ребёнок приобретает постепенно. Это, например, способность человека попадать рукой туда, куда направлено намерение, на предмет, игрушку, способность достигать отдаленную цель, собираться, концентрироваться и

двигаться, не теряя намерения, даже если цель не доступна прямому наблюдению (видению). Эта способность выстраивается у младенца с помощью простого действия, которое поначалу для младенца является сложным и еще не сформированным. Ребенку вешают «мобили» или игрушки в пределах досягаемости на кроватку или в коляску, и он, пытаясь их достичь, совершает такие рыскающие движения, прежде, чем научится направленно хватать игрушку и дальше уже как-то с ней манипулировать. Поэтому, в зависимости от того, на чем мы сфокусируем внимание, мы можем обнаруживать либо переживание, либо способность достигать намеченной цели, не отвлекаясь и не расщепляясь. И тогда можем договориться о сопоставлении этих слов и посмотреть, какой из аспектов и в какой момент каждый из них присутствует в большей степени. Мне бы хотелось сейчас исследовать аспект неповрежденности, целостности. Когда мы говорим о живом человеческом теле именно как о теле, как о некотором объекте, то мы можем иметь в виду, что тело может быть как цельным, так и поврежденным. Мы очень хорошо знаем, что сейчас медицина и медицинская техника вместе с ней достигли удивительных возможностей дополнять утраченные части тела и даже утраченные органы. И в этом смысле здесь опять происходит размывание границы. А значит нужно понимать, какие это имеет последствия. Вот этот человек, у которого, к примеру, протез какого-то органа или части тела, он целый или это что-то другое? У меня нет достаточных данных об исследованиях на эту тему, но я думаю, что это очень интересный вопрос и за этим вопросом большое будущее, потому что в современном мире возникает очень важная линия разграничения, которая, кстати, имеет этический характер. Если это выразить одной фразой, то тогда фраза будет звучать: «что такое человек?». Человек, у которого заменены многие органы, является человеком или нет? Целый он или нет? В своем восприятии и в восприятии его окружения? И, тем более, во времена развития искусственного интеллекта, пользуясь этим внешним, вынесенным вовне интеллектом, можем ли мы сохранять человеческое, которым мы обладаем по определению, и как это связано



с нашим телом. Есть фильм «Двухсотлетний человек», где поднята эта этическая проблема – человек ли тот, кому технологии все, что возможно, заменили на биологически «живое»? Может ли он любить? Можно ли его признать человеком, со всеми сопутствующими правами, но и ответственностью? Подобные сложности психологического и этического характера возникают и при трансплантации органов. Можно вспомнить «Собачье сердце» Булгакова, «Голову профессора Доуэля» Беляева.

Если вспомнить слово «бесчеловечный» – бесчеловечные поступки, отношения – то понятное дело, что даже сам человек может эту свою человечность утрачивать. Равна ли целостность человечности? Это может быть такой момент для дискуссии.

Поскольку тема всё-таки у нас *memento mori* – «помнить о смерти», поэтому я хочу обратиться именно к этому аспекту и предложить вам посмотреть на некоторые вещи, которые связаны с мифологией, с нашей культурой, которую мы в данном случае знаем не через литературу, а скорее через сказки, и это в нас присутствует с очень раннего времени нашей жизни, ну и, конечно, мифология, которая связана с двумя важными для меня интересами – это античная мифология и, отчасти, китайская мифология, благодаря моим занятиям и практике в системе тайцзицюань. Живое тело, когда мы говорим про живого человека, может быть целым, но как выяснилось, не целостным, имея в виду то, о чём я сказала раньше – про протезы, про замену органов и, зная о фантомных болях в утраченных конечностях, когда органа или части тела нет, но есть его переживание в виде боли в этом месте. В славянских сказках (русских и чешских) тело убитого героя разрубает дополнительно на части. Зачем? Мертвое тело вос-



принимается как что? Становится подобным чему? Становится ли оно подобным камню или дереву – неживому материальному объекту? Становится твёрдым и утрачивает некую способность, которая делает тело не просто живым – я думаю, это всем понятно, – а способным к многообразию и в своих переживаниях, и в своих действиях, движениях. Неживое – становится единым, целым, но извне на целое тело проецируется возможность возвращения целостности, т. е. жизни. Примером тому – истории с «зомби» в современном мире, а в прежние времена – с вурдалаками, вампирами и другими мертвыми, но двигающимися персонажами. Поэтому в сказках для того, чтобы убитый герой надёжно не ожил, его разрубают на части, а для оживления его как раз и нужны сначала мертвая вода для соединения в целое и только после этого живая. Целостность, а значит и цельность, воспринимаются опасными даже после смерти.

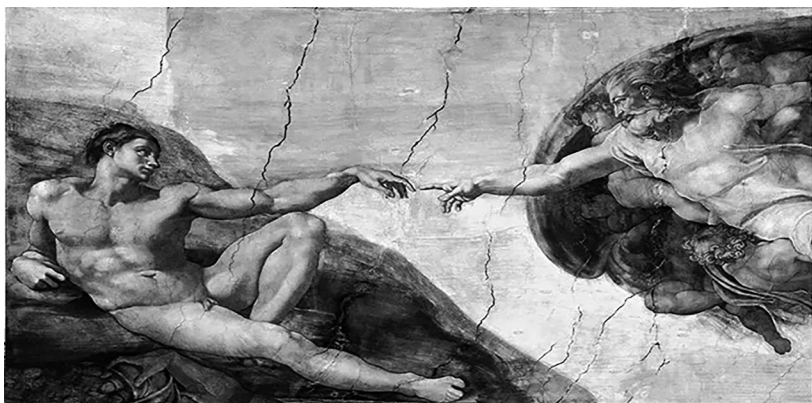
Мертвая вода делает тело целым и только потом возможно действие живой воды – жизнь, оживление, вдохновение живой искры – часть фрески Микеланджело, которая служит символом танатотерапии и помещена на футболках ее сторонников. Тело – это одушевленная одухотворенная целостность, и как только целостность появляется, тут же начинается опять разделение, фрагментирование, разделение импульса. Это связанный процесс, как пульсация жизни.

Этот процесс хорошо выражен в китайской космогонии: как было единое и неделимое У, и оно разделилось на две части: инь – теневую сторону горы и ян – солнечную сторону, появилась разница потенциалов, потекла энергия, появилось движение, жизнь.

Какие же терапевтические инструменты мы можем использовать для поддержки этих процессов? Процессов приобретения целостности и цельности и их потерю, т. е. то, что является сутью жизни, многообразия возможностей, ценностей, выборов. Что на мой взгляд является благом и одновременно сложностью жизни.

Итак, самый первый процесс жизни, то, без чего она невозможна – это дыхание. Дыхание – это «центральный» процесс и в буквальном, и в символическом смысле. Дыхание в терминах телесной терапии центрирует, собирает и позволяет снизить и отпустить избыток напряжения. В обучении актерскому мастерству один из основных процессов для освоения студентами выразительности произносимого текста и движений – это соединение выразительного движения с переживаемым центром. А в центре нашего организма находится процесс дыхания. Поэтому жизнь поддерживает постоянный процесс собирания в целое, переживание центра себя, можно сказать «ядра» своей самости, идентичности и разделения – разделения, например, на переживание и импульс. В дыхании присутствует, если можно так сказать, диалогичность – движение между полярностями, вдох/выдох, а, значит, и возможность появления многомерности и многообразия.

Живое и мёртвое как раз отличаются еще чем? Живое тело может быть целостным, но не целым, а вот мёртвое как раз целое, единое, приобретает характеристики предмета. Что еще присутствует в этой теме – чаще это относится к религиозному дискурсу, к религиозному словарю – это понятие «плоть». Тело – это плоть. Однако, если рассмотреть, что такое плоть – вообще-то говоря, это плотность, уплотнение. И поскольку мы, понятное дело, говоря о человеке, имеем в виду не только его материальную составляющую, но и другие аспекты его существования – например, душу или дух, духовность. Есть такое определение, что дух бестелесен, невесом, лёгок, направлен вверх. Вот если рисо-

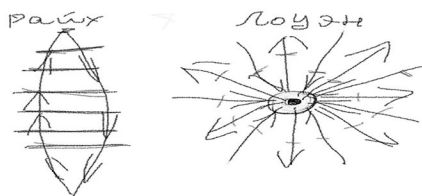


вать фигуру человека и с помощью стрелочки как-то обозначить, куда дух направлен... дух что делает? – воспаряет, стремится вверх, – то вектор направлен вверх, но уплотнённый дух превращается в плотность, т. е. в тело. А на тело действуют силы гравитации, что можно обозначить вектором, направленным вниз. Это полярная направленность в христианской культуре проявлялась в противопоставлении верха и низа: телесного, земного и высокого, духовного. Поэтому психологи, которые занимаются телесной терапией, часто говорят об одухотворённом теле или о одушевлённом теле. И очень любопытна в нашей культуре такая интересная метафора... сейчас я включу демонстрацию экрана и покажу вам две картинки, которые меня впечатлили, и я хочу ими поделиться. (Вы помните – «Оживление Адама (восхождение Адама)»). Т. е. Адам был слеплен из глины... мы, правда, не знаем, что такое эта глина, что подразумевается под этим словом, но тем не менее. Т. е. пока он был просто слеплен, он был телом, и для того, чтобы он стал человеком, в него необходимо было вдохнуть что-то – дух, душу и т. д. Я думаю, целую картинку вы все знаете, соответственно, с помощью прикосновения... иногда очень забавно здесь рисуют между ними молнии, например, или ещё какие-то объекты... с помощью получения живой души этот первый человек, собственно говоря, и стал человеком. Вто-

рая картинка, которую я вам хочу показать, немножко отражает ситуацию, в которой мы находились на протяжении, например, последних... с 20-го года.



В терапевтической практике мы как раз и сталкиваемся с утратой многообразия жизни в человеке, с потерей связности в этом процессе собирания/центрирования и отпускания целостности в виде целенаправленного или даже спонтанного движения вовне, от центра к окружающему миру, с прерыванием этого процесса или в процессе контакта с миром. В гештальт-подходе эти прерывания описываются как принадлежащие к разным стадиям «цикла контакта». Но эти прерывания уже до формирования представлений гештальт-подхода были описаны в системах Вильгельма Райха и Александра Лоуэна. Вы их знаете. Приведу для иллюстрации свои рисунки (Райх и Лоуэн):



Вернусь к важности этих процессов в терапии. В сказках герой оказывается перед камнем, где ему для достижения его цели –





молодильных яблок, царевны – предлагается что-то потерять: коня, голову или даже жизнь.

В нашей с вами жизни мы тоже имеем дело с потерями – что бы быть принятым родителями или другими людьми, порой, требуется «потерять» свою идентичность или возможность осуществить свое желание или еще что-то важное для себя.

Вот, посмотрите, пожалуйста. Т. е. когда вместо одушевления и живого контакта бог предлагает дезинфицирующую жидкость, антисептик, дезинфектор – как угодно. И получается, что очень часто, между людьми может происходить, на это можно смотреть как на метафору, когда человеку вместо души, вместо живого контакта предлагается некий объект, очень полезный, может быть, но прерывающий живую искру отношений, чтобы он не соприкоснулся с какими-то трудными для обоих или одного из них аспектами отношений или реальности. На нижней картинке Бог ещё и в перчатке... т. е. мало того, что с дезинфектором. Таким образом, живой, не формальный контакт между ними оказывается невозможным. Что там в этой ситуации с Адамом, непонятно – что он получил взамен души ли, духа ли? Но зато он защищён, как вы понимаете, но не одушевлен. И были очень смешные ролики в те ковидные времена, как люди переживали через какие-то смешные объекты эту потерю живого контакта, но всё равно стремились друг к другу, находили разные способы. Поэтому, о чём мне важно продолжить... Чему противопоставлена смерть? С одной стороны, отсутствию живого контакта между людьми... и фраза, которая почти что этой картинке соответствует – «оди-

ночество вдвоём»... что-то такое про семейный контекст и про какие-то ещё контексты, где люди вроде бы вместе, но они не живы в своём взаимодействии, в своём контакте. Но тем не менее, конечно, смерти мы противопоставляем, конечно, не жизнь, потому что смерть – часть жизни, а смерть мы противопоставляем рождению. И, в сущности, то, что касается важности и наличия живого, и наличия мёртвого, это то, что для появления живого, необходимо, чтобы что-то терялось, символически или буквально умирало. Т. е. это неотъемлемая часть цикла жизни, который таким образом замыкается. Если мы берём более символично и шире – старое умирает, новое появляется. Для того, чтобы наполнить сосуд – например, вот стакан с водой, а чтобы наполнить его «вином», что нужно сделать? – его нужно опустошить. Т. е. в качестве стакана, содержащего сейчас воду, этот стакан должен умереть, стать пустым, утратить что-то очень важное. Поэтому, действительно, рождение и смерть – это циклические состояния, и на этом законе нашей жизни построены гармония, мера жизни. Уважаемый мной Сергей Петрович Капица, наш знаменитый ведущий «Очевидного – невероятного», выяснил один очень интересный момент, что когда человечество достигает количества 10-ти млрд., происходит некоторая смена. И эти периоды смены цивилизаций все больше сокращаются. Можно относиться к этому также, как к символу того, что для того, чтобы появилось новое, должна произойти потеря. Интересно. Теперь, если обратиться к греческой мифологии, мы можем обнаружить очень интересные вещи. Обнаруживаем мы следующее, что законом и мерой, описанной в античной мифологии, как раз было наличие смерти. Вы помните, что богом смерти в Греции являлся Танатос, и мы знаем, что его брат Гипнос был богом сна. В некоторых текстах (не переводах), в которых анализируется содержание мифов, вместо Танатоса используется слово «смерть». Поэтому, в текстах о тех мифах, о которых я хочу сказать, вы можете увидеть слово «смерть», но будем предполагать, что это замена имени бога Танатоса. Обращаясь к этим мифам, мы можем обнаружить их связь с современной медициной и психотерапией. Я думаю, что все вы

знаете такого персонажа по имени Асклепий. В греческой мифологии это бог врачевания на Олимпе, однако он стал божеством только после своей смерти, вернее, после возрождения. В римской мифологии он получил имя Эскулап. Так же существует легенда, что известный врач древности Гиппократ был потомком Асклепия. Есть очень любопытный миф, связанный как раз с самим Асклепием. И кстати говоря, в Греции до сих пор существует то, что называется «асклепион» – это предшественник наших больниц, лечебниц или санаториев, которые обязательно содержали храм, посвящённый Асклепию, и, соответственно, там проводились и проводятся разные лечебные процедуры. И даже сохранились каменные таблички с описанием, «диагноза», проблемы, с которой человек обращался в эти асклепионы. Однажды мы с моими коллегами были на конференции в Греции, и путешествовали после конференции. Нам удалось посетить самое знаменитое такое место в Эпидавре, где есть храм Асклепия, сохранившиеся помещения лечебницы, бани, театр, т. е. вот весь комплекс. И, заметьте – театр тоже как обязательная часть, связанная с лечением. Соответственно, очень любопытно, что мы узнали: для того, чтобы получить назначение на лечение, в специальном помещении храма люди, обратившиеся в асклепион, должны были провести ночь, а наутро рассказать свой сон и на основании сна получить назначение. Правда, в сохранившихся табличках с описаниями того, как было устроено лечение, как я поняла по рассказу экскурсовода, было косвенно указано, что эти люди могли принимать какие-то галлюциногенные вещества, т. е. несколько стимулировать свои видения. Вспоминаем доктора Фрейда и его название сна царской дорогой к бессознательному. Так вот, вернемся к Асклепию. Он был сыном Аполлона, который сам был врачом, и Асклепий получил от него дар врачебного искусства. Не буду подробно рассказывать всю историю, но скажу, что, когда Асклепий остался без матери, Аполлон передал его на воспитание кентавру Хирону, благодаря которому Асклепий усовершенствовал своё врачебное искусство и усовершенствовал до такой степени этот дар, что это привело его к мысли и к способно-

сти воскрешать людей. Он успешно стал это делать, и какое-то время люди на Земле перестали умирать. И что произошло? Люди перестали умирать, но они продолжали рождаться, и в общем, что нарушилось? – некий баланс, который эту связь рождение–смерть как-то уравнивает. Вспомним о стакане, который нужно опустошить, чтобы наполнить его новым! Зевс, увидев это, разгневался такой дерзости. Во-первых, потому что Асклепий присвоил себе чрезмерную силу, чрезмерную мощь, которая только богам должна быть доступна, а самое главное, что нарушился вот тот самый закон меры, по которому было устроено царство Зевса. Вспоминаем гору Меру, о которой только что Владимир говорил. Но речь идёт не о горе Мере, а о законе меры, который описывает эта мифологическая ситуация – о том, что жизнь и смерть – это то, что балансируют, гармонизируют друг друга. Т. е. находятся в вечной гармонии процесса рождения–смерти. Действительно, ещё античные греки, соответственно, смотрели на это именно таким образом. И, кроме того, люди не должны были быть бессмертными, потому что они становились подобны богам. Зевс поразил Асклепия молнией, Зевс – громовержец, его изображают с молниями в руках, и, вообще, он в мифах назван громовержцем и может неугодных поражать молниями. Но тем не менее, в дальнейшем Асклепий был оживлён и стал среди олимпийских богов богом врачевания. У нас есть ещё одна очень интересная история, которая связана уже с Сизифом и которую мы все знаем через фразу «сизифов труд», то есть бессмысленный труд. Камень, который Сизиф закатывал в Аиде, а он всё время скатывался обратно, и ему приходилось воспроизводить одно и то же рутинное действие, т. е. никакого развития в этой истории не было. Но, есть и другой миф, который можно посмотреть у Тахо-Годи в книжке «Греческая мифология». Очень рекомендую почитать, она совершенно замечательна для узнавания каких-то интересных связей, в которой не просто рассказываются мифы как сказки, а проводится анализ того, что именно несли эти мифы и их вклад в развитие человеческих ценностей в античные времена, в основы интеллектуального и душевного, ду-

ховного восприятия человеком окружающего мира. Соответственно, миф был такой, что был такой Сизиф, а он был потомком Прометея и от Прометея, видимо, получил в наследство способность и желание противостоять богам, противостоять их законам и вот этой самой мере. Это происходило в Коринфе, и Сизиф донёс на Зевса некому богу, отвечающему за воду, за реку этого города то, что у Зевса была интрижка с дочерью этого бога реки. Он его «заложил» в обмен на то, чтобы этот город мог бы снабжаться водой. Зевс разгневался и прислал к нему смерть, то есть бога смерти Танатоса. А Сизиф был очень хитрым – он Танатоса обманул, сковал его цепями и приковал к скале. И люди опять перестали умирать. Опять нарушился тот самый баланс, та самая мера. Зевс разгневался и велел Сизифу Танатоса освободить, но самому умереть. Так его наказание должно было закончиться, но история продолжилась, и Сизиф прожил еще много лет.

Но, всё-таки, в нашей культуре образ Сизифа сохраняется не в связи со смертью, а в связи с вот этим бесполезным однообразным делом вечного закатывания камня вновь и вновь. По сути, это тоже смерть, но не в буквальном смысле, а в символическом.

Что, мне кажется, следующим было бы важно сказать? О тесной связи целостности, цельности и жизни, и смерти. Напомню о живой и мертвой воде, и сказках, в которых можно прочесть об этом: «Сказка о молодильных яблоках и живой воде», «Иван и чудо-юдо», «Иван – мужицкий сын», «Марья Моревна», «Царевич Иван – Горох», «Иван- царевич и Серый волк», «Медное, серебряное и золотое царство», чешская сказка «Златовласка» и других. Очень любопытно еще, что вода во многих культурах, мифологиях, сказках представлена как дающая жизнь, спасение, дающая цветение, плодоношение и т. д. Но интересно это разделение на живую и мертвую воду, любопытный момент, что есть то, что помогает соединить разрозненные части. И в терапевтической практике необходимо сначала исцелить – не оживить, а исцелить, т. е. сделать что-то целым, вернуть отчужденные аспекты опыта и чувства для того, чтобы стало возможным как переживание себя

как целого, переживание целостности и себя действующим, цельным и способным осуществлять целенаправленные действия, то есть живым и живущим. Да и я хотела завершить про Сизифа: если Сизиф символически жив и цел, но никакой целостности в том понимании, о котором я сказала, там не присутствует, потому, что он отделен от своего действия, оно ритуально, не осмысленно, а значит не переживается как часть самого Сизифа. Так же и в контакте между людьми, и в контакте человека с тем, что он делает, если действие становится постоянным стереотипным и не имеющим непосредственного смысла, то это становится подобием ОКР – обсессивно-компульсивного расстройства – когда люди многочисленными ритуалами отгораживаются от живой непредсказуемой жизни или дезинфицируют все, с чем соприкасаются, и тогда действия не принадлежат человеку, а человек принадлежит своим действиям. Такой человек может обеззараживать свой контакт с миром, делать его вроде бы безопасным, но неживым, и также поступать в отношениях с людьми, так как он не может находиться в контакте с другим человеком, он тоже для него является патогенным фактором: он вносит свои бактерии, он вносит свой беспорядок, и тогда вместо узнавания другого и проявления самого себя, вместо близости, вместо того, чтобы присутствовать целостно в отношениях и выдерживать целостность другого, появляется множество защит, менее очевидных, чем ОКР. Также как на одной из приведенных картинок человек идет в контакт, в отношения – в перчатках и с дезинфицирующим составом, без души. Завершая хочу сказать, что в таком направлении как работа с травмой, с травматическим состоянием, есть представление о том, что, с одной стороны, возникает «травма», которая может сохраняться как отчужденный опыт и влиять на жизнь человека, продолжая страдания и отчуждая его от жизни, но есть и возможность, пережив травмирующий опыт, обрести новые смыслы, прожить этот опыт иным способом, уникальным и индивидуальным, благодаря работе терапевта, который ведет его не по какому-то стереотипному пути. И таким образом получить возможность опять вернуться к жизни и выстроить новые

смыслы. Это называется посттравматическим ростом. Но очень часто происходит то, что травма расщепляет человека, создает диссоциацию. И с одной стороны, это важный защитный механизм, который позволяет сохранить некоторые переживания себя, отщепив какую-то травмирующую часть с помощью механизма диссоциации, а с другой стороны, нередко получается так, что люди так и остаются в этом диссоциированном состоянии. И, тогда как раз и разрушается переживание целостности. И терапия, как такая «мёртвой вода», сначала помогает восстановить эту целостность, и потом уже может поддерживать в обретении новых смыслов, построении нового отношения к жизни и отношений, и в создании новой смысловой структуры. Т. е. травма, травматический опыт – это то, что может расщеплять, отделять и фрагментировать. С другой стороны, я еще вернусь к травме, по сути дела, представление, что человек рождается целостным, на мой взгляд, не соответствует действительности, т. к. младенец как раз не способен себя переживать как целое, но отдельное. Он только обучается постепенно чувствовать себя целым, целостным, а значит иметь границы. Что очень важно в личной и социальной жизни для полноценного и гибкого контакта с многообразным миром. Поэтому он приобретает – и цельность, и целостность с помощью движения и с помощью социального научения. Именно переживание целостности позволяет в дальнейшем не чувствовать себя потерянным, повреждённым и поверженным в сложном мире. Что касается способности фрагментироваться, расщепляться – я сейчас говорю не о патологическом расщеплении, – то эта способность позволяет находится в диалоге со своими ценностями, обрабатывать социальные интроекты, не теряя связи с собой. Конечно, ценности социума могут противоречить даже биологической, телесной целостности. Тогда в переживании своего тела возникают расщепления, которые в таком направлении телесной терапии как бодинамика описаны как «пять расщеплений тела». Уточню – **переживания** своего тела и, соответственно, доступности действий. Я перечислю эти расщепления, они очень любопытны: это голова–туловище, по сути – голова–

тело; это правое–левое. Понятно, что речь идёт о переживании и о символике – у какого плеча смерть? Почему-то слева! Все понятны выражение – наше дело правое, т. е. у нас всё правильное, у правшей, по крайней мере, находится справа. Другое расщепление, которое, например, присуще христианской культуре в отличие от античной – это расщепление на верх и низ, т. е. на высокое, духовное, душевное, возвышенное – и низменное, низкое, земное и даже грязное. Вспомним Гаргантюа и Пантагрюэля, где в сатирической форме показана культура так называемого «телесного низа»; или поэзию Серебряного века с расщеплением на «даму» и «блудницу», можно Александра Блока вспомнить – когда с женой возможен только духовный контакт, а всё остальное – только в соответствующий дом. Ещё одно расщепление, очень важное для телесных терапевтов – это расщепление на центр и периферию. Ещё одно – это расщепление на переднее и заднее, фасад и тыл, т. е. на социально представленную часть человека – лицо, то, какой своей стороной он обращён к социуму, к другим людям, и то, что находится в его вот этом тылу – что за спиной, есть ли поддержка, есть ли то, что человек прячет, пытается скрыть... фигура и фон по сути. Но остановиться мне всё-таки хотелось бы на расщеплении, которое связано, опять же, с целью, с целостностью, целенаправленностью. Это в большей степени то, что связано с центром и периферией. Для тех, кто практикует, занимается, работает в направлении телесной терапии, да и для остальных, имена Вильгельма Райха и Александра Лоуэна, безусловно, очень хорошо знакомы. И мы все помним систему, структуру мышечного панциря, сегментов мышечного панциря, которую я так, простите, от руки визуализировала (см. выше).

Слева – такой овал, если это можно овалом назвать, с прерывающимися горизонтальными линиями; это некоторая визуализация того, как Райх описывал течение энергии в теле человека, опираясь на представления восточной культуры, связанной с философией индуизма и йогической практикой. Этот рисунок отражает разрыв, фрагментацию потока энергии в теле, когда каждый сегмент удерживает большое количество энергии, создавая ограни-



чение в каких-то движениях и действиях, связанных с мышцами, относящимися к этому сегменту или в способности выражать эмоции, способности направлять, обращаться к другому человеку или, например, в том числе, обращаться за помощью или за/с поддержкой. Вторая схема – это моя визуализация – я такой картинке нигде не видела, но, читая тексты Александра Лоуэна, я для себя создала такой образ, что в большой степени – и это описано в разных его работах – что его идея существования энергии в человеческом теле больше связана с существованием вот того организма, который накапливает энергию и разряжает её, двигаясь. Таким организмом являются простейшие, например, инфузория туфелька. Они пульсируют, т. е. сжимаются и расширяются и благодаря такой пульсации... двигаются, перемещаются к... чему-то питательному и от... чего-то опасного. Примерно так же – упрощая – это устроено и у человека. По сути, это отражает очень важный аспект: у нас действительно вся энергия рождается в центре, там у нас находится сердце, пищеварительная система, особенно важный орган – лёгкие, орган дыхания – самый важный всё-таки на мой взгляд, потому что если даже без пищи можно прожить, и без отношений даже, хотя тяжело... без действий, без движения какое-то количество времени, но без воздуха – примерно 1,5 минуты, если только вы не ловцы жемчуга, то 1,5 минуты плюс-минус 10 секунд в ту или другую сторону. Так вот, этой картинкой я хочу показать, что мы создаём и накапливаем энергию в центре и разряжаем её через периферию. И если говорить об этом расщеплении как о «центре» и «периферии», то получается, что это расщепление, во-первых, ограничивает контакт с окружающим миром... можно вспомнить анорексию или булимию – только что упоминали это, – и, соответственно, ограничивает своё присутствие в мире, потому что разряжать мы можем эту энергию только через периферию: через говорение, через действие, через движение, пение, рисование, танец и т. д. И это очень важный момент, который связан с тем, как мы можем с этим работать. Я вернусь только к одному аспекту, который связан с этой важнейшей функцией нашего существования, которая делает нас живыми –

к дыханию. Дыхание – это центральный процесс. Мы вдыхаем в «центр». Но там же находится и пищеварительный тракт, там же и сердце, и другие важные органы. В этом смысле в телесной терапии, классической телесной терапии и в других направлениях терапии, дыхание используется для того, чтобы направить в эту центральную область внимание, а значит вернуть туда энергию и чувствительность и возможность осознания. Очень часто гештальт-терапевты говорят: поддержи себя дыханием. Когда человек теряет опору, начинает рассыпаться из-за сложности и множественности труднопереносимых переживаний – это тот процесс, который позволяет почувствовать свою «целостность» – вот в данном случае точно не «цельность», а себя, свой центр, свое Я. Есть достаточно разнообразных видов работы с дыханием, которыми владеют люди, которые сюда пришли. Они помогают собрать, сделать более целостным переживание себя и почувствовать импульс в центре прежде, чем совершать действие, не рассыпаясь, не попадая опять в травматическое переживание, что может вести к диссоциации. Чтобы сформировать и направить этот импульс вовне... не просто уже как ребёнку, импульсивно, а благодаря концентрации и созданию единого образа цели и своего движения. Вспоминаю две практики – это тайцзицюань и работа с телесным процессом Джеймса Кемпнера, когда предлагается проводить своё дыхание до самой периферии своего тела, что бы это ни было; если это тайцзицюань, то это могут быть кончики пальцев, например, или это может быть ребро ладони при определённом движении, или это может быть тыльная сторона ладони или даже лезвие, острие меча (в тайцзицюань), но само движение обязательно должно идти от центра. Но и от опоры, от земли, от укоренённости. И соединение такого движения с центром и с опорой, как раз и создаёт наполненность этого движения. Ну и, соответственно, в терапии, телесной терапии, в гештальт-терапии, не только в терапии травмы, возможно предложить сделать такую практику – провести это своё дыхание с закрытыми глазами, в каждую часть своего тела, в каждый орган, в каждую клеточку. Мы и сейчас могли бы это сделать, если хва-

тит времени, и можно увидеть, как это дает возможность обнаружить живые, включённые части тела, которые я могу переживать через ощущение или через даже через образ, и те, которые, условно говоря, можно назвать «мёртвыми». Когда-то на семинаре или на конференции по танатотерапии я предлагала – и продолжаю его уже в своих группах предлагать – упражнение, которое я назвала «живая и мёртвая вода». Нужно прикоснуться к телу человека и, благодаря различию ощущений при прикосновении к разным частям тела, найти «живые и мёртвые» части тела, в которых человек меньше присутствует, которые «не отзываются» при прикосновении и те, в которых он присутствует, чувствует и где ощущается «отклик» – например, можно чувствовать упругость, заметить расширение дыхания, «да» реакцию. К сожалению, у нас в онлайн нет возможности, прикоснуться друг к другу, но вы можете попробовать такой эксперимент с кем-то и обнаружить, что удивительно, что есть большая разница в том, что чувствует тот, кто прикасается, и тот, к кому прикасаются. Это очень разные отклики. Однако еще удивительнее, что можно предположить, и подтвердить свои предварительные впечатления о качестве такого отклика на прикосновение. Мы способны видеть живое, там, где оно есть и отличать его, от замершего, отчужденного.

У меня остаётся 5 минут и мне нужно заканчивать. Я хочу сослаться на слова философа Жан-Поля Сартра. Он считал, что именно с моментом смерти человек обретает завершённость. Это может быть спорно. Дальше звучит следующее: пока человек жив, он может всё изменить, даже своё прошлое, научившись смотреть на него другими глазами. Я в этом с ним абсолютно согласна. И получается, что смерть даёт возможность человеку, с одной стороны, обрести цельность, но утратить то, что мы называем «целостность», когда то, как мы переживаем свою жизнь, оказывается тем, что придаёт жизни смысл или лишает его, и тем, что её, в общем-то, определяет – обостряет чувства и позволяет увидеть жизнь в её целостности. И как бы остро ни стоял вопрос о смерти, когда человек со страхом смерти приходит на терапию или говорит об этом, речь, на мой взгляд идет о страхе жизни,

страхе боли, потерь, страхе встречи со своими ограничениями, и вместо отрицания опереться на эту реальность как на опору, чтобы двигаться дальше, человек преждевременно начинает двигаться туда, к земле, теряя вот эту крайне важную опору. Я бы назвала ее силой духа, который опирается на реальную землю. Поэтому, и это уже не метафора, мы можем обратиться опять к центру и целостности. Сошлюсь на Матиаса Александера, актера, который разработал очень важную систему исцеления, возвращения естественной осанки, которая помогает восстановить здоровье, а актерам важна целостность и выразительность, создал ее, как раз столкнувшись с трудностью в своей жизни. Он терял голос, выходя на сцену. Это пример того самого посттравматического роста, о котором я говорила, когда потеря привела не к отчуждению от жизни, а к созданию нового смысла и системы, которая уже десятилетия используется не только при работе с актерами. И ее основа, это восстановление связи центра – положения позвоночника, осанки позы, и периферии – голоса, выразительных движений.

Ну вот, обещала оставить время – уже не оставила...

**ВБ:** Есть ещё одна минута.

**МБ:** Хорошо. Что-нибудь скажите, пожалуйста. Спасибо, что слушали.

**ВБ:** Марина, там в чате много тебе слов благодарности.

**МБ:** Да, спасибо.

**ВБ:** Вопросы, пожалуйста.

**МБ:** Если есть какой-нибудь вопрос... Да, у меня к вам вопрос: если кто-то знает европейские сказки, кроме вот этой чешской «Златовласки», где героя разрубает, а потом не просто оживляют

как-то, а с помощью мёртвой и живой воды, напишите, пожалуйста. Была бы очень признательна.

**Александра Садокова = АС:** Спасибо большое.

**МБ:** Да, большое спасибо. Рада, если было интересно. Спасибо вам, что выслушали.

## «СМЕРТЬ КАК ЧАСТЬ ИНДИВИДУАЦИИ»

*Чудинов Р.*



**Чудинов Роман** – магистр психологии. Аналитический психолог. Руководитель Регионального отделения Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии в Республике Башкортостан. Кандидат Ассоциации аналитических психологов России.

**Чудинов Р. = ЧР** Как последователи Фрейда часто говорят о Юнге, так и многие юнгианцы неизбежно обращаются к психоанализу, и даже распространено такое словосочетание – «юнгианский психоанализ», и я, в свою очередь, помимо собственно аналитической, буду обращаться в этом докладе и к психоаналитическим концепциям. Впрочем, я замечаю, что всё больше и больше школы начинают сближаться, поэтому, когда я здесь буду сейчас говорить «психоанализ», буду подразумевать в том числе и аналитическую психологию.

Психоанализ хоть и нашёл первоначальное прибежище в медицинском сообществе, но по своей сути является в большей степени философским подходом, а не психотерапевтическим, поскольку не ставит своей основной целью лечение или избавление от тех или иных психопатологических симптомов, а понятие

«психоаналитическая психотерапия» по признанию некоторых психоаналитиков является, скорее, некоторым эвфемизмом для самого психоанализа. Целью как психоанализа, так и юнгианского анализа является создание условий для конструирования субъекта посредством продуцирования бессознательного, что нередко, наоборот, требует создания психопатологического симптома на том или ином этапе работы. Карл Густав Юнг, вопреки распространенному мифу, не является учеником Фрейда, потому что ко времени появления интереса Юнга к психоанализу он уже являлся самостоятельным ученым.

Аналитическую психологию Юнга, которую он сам нередко называл комплексной, часто относят к трансперсональному подходу, называя Юнга одним из пионеров данного направления. Карл Густав Юнг включает идеи Зигмунда Фрейда в рамки собственной теории в своём стремлении объединить духовно-мистический и биомедицинский взгляд на природу человека. В этой связи его подход, скорее, можно отнести к такому символическому, т. е. объединяющему.

В этом докладе я уделю большое внимание не столько самой индивидуации, сколько тупикам в её прохождении. Такое решение, с одной стороны, обусловлено тем, что оба дискурса – и юнгианский, и психоаналитический – исторически являются продолжением психиатрической мысли, и строили свою теорию на основе клинических наблюдений за пациентами, в особенности это характерно для аналитической психологии, т.к. Карл Густав Юнг долгое время работал в психиатрической больнице во времена, когда ещё не было эффективного психофармакотерапевтического лечения; с другой стороны, часто именно понимание патологии, которую, как уже было сказано, с позиции аналитической психологии можно рассматривать как уход от индивидуации, позволяет лучше понять, как эта индивидуация могла бы проходить. К тому же, нередко только проявление тупика в виде симптома может стать толчком к развитию.

Если говорить о смерти в этом смысле, то понимание неестественной смерти или стремление к неестественной смерти может

дать понимание естественной. Таким образом, я попробую использовать диалектический подход. Впрочем, в конце я, конечно, затрону и другой полюс.

Я рассмотрю различные проявления образа смерти в юнгианском и психоаналитическом дискурсе, и в первую очередь – с позиции провалов индивидуации. Индивидуация – это одна из центральных идей в аналитической психологии, она проявляется как некий вызов, который судьба бросает человеческому существу, требующая от него активизации всей своей личности, всего заложенного в человеке потенциала. В то же время индивидуация не тождественна стремлению к совершенству, поскольку не предполагает конечной точки, а также включает в себя признание определённых ограничений.

На клиническом уровне (как я сказал, мы сфокусируемся на нем) в качестве основного фокуса рассмотрения выбрана депрессия и суицидальные тенденции, в которых тематика смерти явлена в значительной степени. Также несколько слов я скажу про паническое расстройство и генерализованное тревожное расстройство, где тоже можно найти присутствие образа смерти и мысли о смерти.

Начну с психоаналитического подхода, в котором рассмотрение темы смерти может быть начато с работы Сабины Шпильрейн «Деструкция как причина становления», в которой она вводит понятие «инстинкт смерти». Шпильрейн первая это делает в психоаналитической среде и в среде глубинной психологии. Впрочем, Сабина Шпильрейн была также и пациенткой, и в некоторой степени ученицей Карла Густава Юнга. Она пишет о том, что влечение к сохранению вида тесно связано с тенденцией к растворению. Фигура Христа рассматривается ею в контексте символики жертвы для возрождения. Касательно данного символизма Шпильрейн пишет: «Матери причиняется вред, и чтобы она не была совсем уничтожена, надо дать компоненту смерти замену – должна быть принесена жертва». Множество обрядов, связанных с плодородием, возрождением, переходом включают в себя жертвоприношение. Шпильрейн рассматривает некоторые из таких



обрядов, указывая на то, что в них «жертва рассматривается как аналог введения в чрево матери». В то же время – стремление к материнскому, уход в некоторое изначальное состояние. Да, это возвращение к внутриутробному состоянию, и это можно назвать инцестуальными желаниями в том виде, как понимал Юнг.

В работе «По ту сторону принципа удовольствия» Фрейд утверждает существование Стремления к смерти как принципа, существующего наравне со Стремлением к удовольствию. Рассматривая различные формы жизни, Фрейд старается разглядеть и разграничить развитие этих двух стремлений. Травматические события приводят к психологической смерти, которая может не быть реализована в силу определённых причин, т. е. что-то должно измениться, но это не происходит. Указанное им навязчивое повторение, по всей видимости, стремится как раз к тому, чтобы завершить этот процесс умирания. В то же время Фрейд пишет о том, что стремление к самосохранению может быть связано со стремлением к индивидуальной смерти. Т. е. тут он, может быть, как раз подходит к понятию индивидуации.

В «Красной книге», в которой Юнг описывает собственный процесс индивидуации, он пишет о противоречии духа времени и духа глубин, что можно рассматривать в контексте дуализма экстравертного, направленного вовне, и интровертного, направленного внутрь себя сознания. Во многих других его работах говорится о возможных пагубных последствиях чрезмерно экстравертной направленности. Такое сознание символически выражается героем. В «Красной книге» Юнг предупреждает о том, что «нет ничего опаснее, чем играть героя». Страх перед бессознательным вынуждает человека обесценивать бессознательное и атаковать его, что приводит к некоторой стабилизации сознания.

Но к чему приведёт подобное обесценивание? Юнг рассуждает об этом далее в «Красной книге»: «Что если глубины из-за нападения теперь преобразуют себя в смерть? Но глубины и в самом деле преобразовали себя в смерть; таким образом, когда они просыпаются, они навлекают тысячекратную смерть. Мы не можем убить смерть, так как в ней нет жизни. Если мы все еще хотим

одолеть смерть, мы должны ее одушевить». Получается, что в случае чрезмерного отрицательного отношения бессознательное проявляет себя через смерть, и только символизация смерти может помочь с этим справиться.

Мысль о пагубности чрезмерной экстраверсии, но в более явной форме присутствует в тексте «Mysterium Coniunctionis». Юнг пишет: «Если рок требует самопознания и получает отказ, то подобное негативное отношение может закончиться самой настоящей смертью». Если развитие личности или целой нации остановилось, это означает потерю цели и ориентиров, потерю смысла, то в таком случае бессознательное, согласно Юнгу, ищет способы выбраться из этого тупикового состояния. Вероятно, это можно рассматривать, скорее, как коллективный процесс, когда остановка развития личности включает в ней механизмы самоуничтожения, если мы говорим о патологическом варианте, имеющем отношение к коллективному бессознательному.

В «Красной книге» можно встретить и такие слова: «Жизнь и смерть должны найти равновесие в вашем бытии. Сегодня людям нужна большая доля смерти, потому что в них живет слишком много неправильности, и слишком много правильности в них умерло». А несколько ранее он пишет: «Недвусмысленность – это простота, и она приводит к смерти. Но двусмысленность – это путь жизни». Здесь уместно затронуть понятие символизации и псевдосимволизации, отчасти я уже об этом говорил. Если мы говорим о псевдосимволизации, оно включает в себя отыгрывание, т. е. реализацию энергии в действии без его осознания. Получается, их отличие заключается в том, что псевдосимволизация как раз недвусмысленна и проста. Это и приводит к губительным последствиям – к смерти, тогда как символизация позволяет выходить за пределы конкретного значения, открывая пространство смыслов.

Реальность смерти обозначает душу, смерть отмеряет срок души. Вот, тут можно Владимира Юрьевича вспомнить, который как раз говорит об этимологии слова «смерть» и о мифологии, с этим связанной. Речь о горе Мере. Как пишет Джеймс Хиллман:

«...душа – всегда медитация смерти». В своей работе «Самоубийство и душа» он рассматривает суицид как форму смертного переживания. Патологичность такой формы – в её буквализме, т. е. когда человек пытается найти какое-то буквальное разрешение.

Здесь есть также социальный аспект: самоубийство – осуждаемая обществом форма поведения. Стремление к самоубийству в данном контексте означает отсоединение себя от мира. Это значит, что человек объявил своё полное одиночество, невозможность быть понятым, обязанности перед другими людьми перестают существовать. Различные формы эскапизма в этом смысле являются более мягкой формой такого разрыва.

Также в акте самоубийства можно увидеть проявление власти: суицидент оспаривает божественную власть над жизнью и смертью. Или как он её видит – власть судьбы, может быть. Стоит вспомнить человеко-бога Кириллова в романе «Бесы» Ф.М. Достоевского. Такое оспаривание – это возможность поставить себя на самый высокий уровень власти и контроля, что отвечает потребности многих людей в самоутверждении и потребности невротика в тотальном контроле.

Хиллман рассматривает самоубийство несколько шире, нежели явный поведенческий акт. Смерть, которая для внешнего наблюдателя может показаться связанной исключительно с внешними причинами, может быть связана и с бессознательным суицидальным стремлением, которое формирует событие, приводящее к летальному исходу.

Смертные переживания могут сопровождаться образами анимы и анимуса, которые в аналитической психологии связаны с представленностью психологических качеств противоположного пола в бессознательном человека. Хиллман пишет об этом следующее: «Снова и снова анимус возникает в качестве убийцы, а анима – как искусительница, которая, кажется, пролагает жизненные пути человека лишь для того, чтобы разрушить его».

Проявление анимы и анимуса имеют отношение к архетипу тени, которая обычно предшествует их появлению. Столкновение с тенью может привести к депрессии в той или иной её фор-

ме, не обязательно патологической, а в форме как раз смертного переживания. Фрейд пишет, что депрессии свойственно страстное желание чего-то утраченного. Отличие меланхолии от скорби заключается в том, что в последней нет снижения чувства собственного достоинства. Фрейд описывает процесс формирования меланхолии следующим образом: сначала либидо, т. е. психическая энергия, говоря языком Юнга, направлена на объект любви. После разочарования в нём или его утраты либидо не переходит на другой объект, а уходит к эго, к «я». Это как раз и приводит к тому, что критика становится направлена на эго. Описанный механизм хорошо соответствует схеме осознания проекции тени в аналитической психологии, т. е. как тень может быть, скажем так, интегрирована, интроецирована внутрь сознания. Дополнительным подтверждением данного тезиса может являться наблюдение Фрейда относительно того, что меланхолик начинает более отчётливо видеть общечеловеческие недостатки, т. е. такую коллективную тень, говоря языком аналитической психологии.

Фрейд рассматривает мазохизм как часть депрессивного состояния. Акт мазохизма в данном случае является инвертированным, направленным в сторону, противоположную садизму, который изначально был направлен на объект любви. Желание пожрать объект любви, согласно Карлу Абрахаму – это один из психоаналитиков – является одной из особенностей депрессивных состояний, связанный с тем, что либидо регрессирует на оральную каннибалистическую стадию.

Как уже отчасти было сказано, отличительной чертой депрессивной личности является интроектированное негативное отношение к самому себе. Также можно выделить анаклитическую депрессию, где на первое место выступает чувство брошенности. Мак-Вильямс отличает депрессивную личность от мазохистической; т. е. если до этого они рассматривались в рамках одной, то тут уже есть некоторые отличия. Последняя, мазохистическая, не считает причиняемые себе страдания заслуженными. Отмечается, что у депрессивной личности отсутствует чувство стыда, она постоянно находит возможность тем или иным образом себя

скомпрометировать. Данное явление вполне может быть связано с бессознательным проявлением Тени. Архетип проявляет себя посредством подобного поведения для того, чтобы обратить на себя внимание. Что-то такое есть, с чем нужно всё-таки столкнуться. Но не получается – тупик, опять-таки тупик.

Депрессия связана с подавлением жизненной энергии, её духа. Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона определяет меланхолию как мрачное помешательство духа, как угнетённое состояние духа. В работе «Дух Меркурий» Юнг обозначает дух как принцип индивидуации. В этой работе обозначается генезис сознания. Эго, выделяясь из Самости, порождает Тень. Тень представляет собой непринимаемые Эго комплексы, а точнее противоположные ему.

При депрессии (тупике индивидуации) эго не может как-то их принять и оказывается парализованным этими стремлениями. А почему оно не может этот вызов принять? Что мешает? Давайте подумаем. Депрессию также определяют, как неспособность формулировать переживания. Формулирование как раз можно отнести к функциям Эго. И Тень не может быть сформулирована никак иначе, кроме как отрицанием Эго.

Снова на клинический уровень. В DSM-IV депрессия может характеризоваться мыслями о смерти, а также суицидальными мыслями и намерениями. И представляется возможным, что именно мысли о смерти и суицидальные переживания является наиболее доступным и универсальным способом формулирования Тени. Т. е. так или иначе, если даже это условно нормальный процесс, условно естественный процесс, подобные мысли, подобные переживания будут иметь место. Как с ними справляться и что с ними делать?

На начальном этапе тень стремится быть спроецированной в окружающий мир. Процесс сближения с тенью можно рассмотреть в контексте алхимического *Mysterium Coniunctionis*, являющееся целью *Magnum Opus*, Великого Делания у алхимиков, которое также является одним из символов индивидуации. Первичное соединение элементов приводит к состоянию *Nigredo*.

Оно характеризуется полной дезориентацией и отсутствием движения. Nigredo ассоциируется с процессом гниения и смерти.

Содержание бессознательного в целом обладает эротическим аспектом, и поэтому в проецировании появляется сексуальность. Первыми целями для проекции служат близкие родственники – как правило, отец и мать. В то же время Юнг пишет об инцесте следующее: «Инцест символизирует воссоединение со своей собственной сущностью, он означает индивидуацию или становление Самости, а поскольку последняя столь часто обладает жутковатой зачаровывающей силой – вероятно, не столько как грубая реальность, сколько как психический процесс, контролируемый бессознательным: факт, хорошо известный всякому, кто знаком с психопатологией. Именно по этой причине, а вовсе не из-за отдельных случаев человеческого инцеста считалось, что первые боги производили потомство в инцесте. Инцест – попросту соединение подобного с подобным, представляющие собой следующую ступень в развитии первобытной идеи самооплодотворения».

Таким образом, символическое преодоление запрета на инцест характеризуется разрушением Эго, что и находит своё выражение в стадии Nigredo. Само слово «инцест» происходит от латинского incestus, что переводится как «преступный, греховный». Наказание за инцестуальные отношения одно из наиболее суровых во многих культурах. Также существует множество «правил избегания», связанных с инцестуальными запретами.

В контексте эротического аспекта бессознательных содержаний можно еще раз вернуться к мысли Хиллмана относительно определенной роли Анимы и Анимуса в смертных переживаниях. Юнг указывает на то, что в изображениях алхимического Розариума мужчина (адепт) представлен царицей, а женщина (soror mystica) представлена царем, так как Анимус мужчины проявлен в его Эго в качестве Логоса, как и Анима у женщины в качестве Эроса, а спроецированными могут быть только бессознательные содержания, которые не могут быть осознаны напрямую.

Реализация сексуального желания в отношениях переноса, которые не только в аналитических отношениях встречается, связывают с влиянием деструктивного начала, а также сама сексуальность может быть порождением ненависти. Но это отдельная тема, не будем её сейчас подробно раскрывать.

В то же время символически сексуальность может рассматриваться как *coniunctio oppositorum* – «соединение противоположностей» – тоже один из алхимических терминов. В контексте рассмотренных тем данная мысль более-менее должна быть понятна. Здесь снова стоит вернуться к работе Шпильрейн, в которой сексуальность рассматривается как несущая разрушение. Оргазмические переживания могут ощущаться смертельными и связаны с процессом родов, о чем пишет Гроф. Также вас отсылаю к нему, чтобы не слишком эту тему развивать сейчас.

Нойманн, один из юнгианских аналитиков, указывает на влияние архетипа Ужасной Пожирающей Матери при депрессии, при прохождении этой стадии в её естественной или патологической форме. Патологическая форма смертного переживания является эротическим актом соединения с матерью-смертью. В то же время это инцестуальный акт, являющийся в той же мере табуированным. Такой абсолютный запрет – запрет инцеста – связан с абсолютными желаниями. Широко известный эффект Вертера тому дополнительное подтверждение. Психика, находящаяся в кризисе, склонна к регрессу, т. е. к воссоединению с таким материнским бессознательным уровнем.

Юнг указывает на сложность в развитии сознания, связанную с тем, что сознание начинает брать на себя те функции, которые ранее были в ведении инстинкта, и это очень сложная задача. Если раньше это было как-то просто и понятно, то сейчас сознанию нужно с этим разбираться. И тогда сознание – это тот самый герой, такая условно мужская энергия солнца, которое забирает часть энергии у бессознательного, условно женской части, представляемой в виде чудовища, моря, ночи. Но сознание в силу своей ограниченности и однобокости может воспринимать только

комплексы, какие-то кусочки этих процессов, и слабо приспособлено к восприятию архетипов.

Джеймс Хиллман рассматривает суицид как патологическую форму смертного переживания в контексте проявления власти души над телом. Телесное и инстинктивное – это как раз проявление бессознательного, как мы уже сказали. В этом контексте уничтожение тела или уничтожение каких-то объектов может быть рассмотрено как стремление к уничтожению негативного материнского комплекса, т. е. теневой её части, с которым не могут быть выстроены иные связи. Здесь также можно вернуться к мазохистическим импульсам при депрессии, о которых пишет Фрейд. Садистические желания, которые регрессировали до первичного объекта (матери) и оказались вытеснены, могут реализоваться через уничтожение материи собственного тела. В качестве иллюстрации такой динамики мы можем вспомнить фильм «Каннибал из Ротенбурга», в конце которого умирающий герой произносит «Я всё исправил, мама». Смерть ребёнка – это поражение матери, обозначение несостоятельности её материнской функции. В то же время, на что также указывает Фрейд, это самонаказание за смерть родителей, за желание их смерти.

Богиня Кали, а также Чёрная Тара, являются хорошей иллюстрацией для вышеописанного. В обоих образах и описаниях данных богинь сексуальные проявления очень часто сочетаются со смертью и убийствами. Как раз вот это-то уже мы можем рассматривать как способ символизации – не псевдосимволизации, не тупика. Одно из распространённых изображений богини Кали демонстрирует нам её либо стоящей на трупе Шивы, либо в сексуальном соитии с его трупом. Часто место действия – это шамшаны, кладбище. В этих богинях проявлена пожирающая-заманивающая функция Ужасной Матери, где матка – пожирающая утроба, которая разрывает, разрубает, уничтожает, вызывает гниение и угасание. В этом же контексте можно вспомнить образ *vagina dentata* (зубастая вагина).

Анима является движущим фактором для мужского эго, такое движение трансформирует. Трансформация возможна только че-



рез те или иные испытания. В этой связи можно вспомнить множество мифов, в которых претендент на роль жениха принцессы должен предварительно пройти испытания, часто смертельные. Если анима не выделена из архетипа Великой Матери или материнского Уробороса, то это приводит к смертельным последствиям. Наиболее типичным мотивом в этом ключе является битва с драконом. Дракон – это и есть Великая Мать, в которой заключена анима. Отделение анимы от Дракона делает возможной трансформацию, переход из одного состояния в другое, инициацию. После отделения анима уже не несёт в себе такой опасности, в отличие от архетипа Великой Матери, которая может привести к смерти физической, тогда как анима – только к психодуховной.

Важно отметить, что анима представляет собой не только элемент мужской психики, но и архетипический опыт Женского. Анима несёт в себе в большей степени трансформирующую функцию Женского. Анима выделяется из архетипического Женского, что меняет динамику отношения эго с бессознательным, а также динамику отношений мужчины и женщины. Они становятся менее архетипическими, бессознательными, и более индивидуализированными, реальными.

Выбор первичного объекта любви у младенца осуществляется на нарциссической основе. В этом контексте проявляется связь со стадией *participation mystique* (мистическое соучастие) во время развития ребенка, что находит свое выражение также в символе уробороса, змея, пожирающего самого себя.

В «*Mysterium coniunctionis*» Юнг приводит одно из алхимических воззрений, согласно которому мрак содержится в самом свете солнца. Помня о том, что солнце обозначает сознание, а мрак является изображением бессознательного, становится вполне понятно, что усиление сознательных тенденций приводит к увеличению влияния бессознательного. Можно вспомнить символ инь или ян, а также некоторые аспекты из танатотерапии.

Символы круга и колеса соответствуют элементарному и трансформирующему типу Архетипического Женского. Эти символы определенно имеют отношение к символу мандалы, кото-

рая связана с архетипом Самости. Другим проявлением данной символики является образ Колеса Сансары, который обозначает цикл перерождений, обусловленный кармическим законом. В индуизме одним из частых атрибутов Вишну является чакра – огненный диск, который используется для метания в противников, после чего возвращается обратно.

Понятие кармы имеет отношение к концепции судьбы. Бессознательные комплексы очень часто воспринимаются как судьба, нечто, на что Я человека повлиять не в силах. Природа и окружающий мир также часто мало подвержены влиянию человека. Если судьба есть что-то внутреннее и незримое, как и само бессознательное, то природа – внешнее. И то, и другое имеет отношение к материнским символам, которые в отрицательном своём проявлении могут быть выражены через злой рок и разрушающие природные явления, способные прервать жизнь.

Акт погребения также несет в себе символику Великой Матери. Гроб является символом утробы, который погружается в землю, еще один материнский символ. Погружаемый в землю объект в символическом смысле наделяется возможностью прорасти, впрочем, это происходит и в физическом смысле, так как материя разлагающегося тела питает насекомых, животных и растения. Данный мотив также выражен в сказке-притче Сергея Козлова «Правда, мы будем всегда?».

Трансформация женщины связана с прохождением кровавых мистерий. Первой такой мистерией является начало менструаций, второй – рождение ребенка, а третьей – кормление его молоком. Перерезание вен является одним из наиболее романтизированных способов самоубийства. Такой суицид нередко сопряжен с погружением в воду. В данных действиях мы можем видеть проявления трансформирующего и элементарного типа архетипического женского. Таким образом, и в этом случае суицид становится способом соединения с Великой Матерью, способом своего рода самопогребения.

Важной концепцией в понимании индивидуации является ось Эго-Самость – это переживание Эго своей связи с Само-

стью. Самость рассматривается Юнгом, с одной стороны, как целостность человеческого существа, а с другой – как «вселенская душа». Сильная ось Эго-Самость направляет индивидуацию. Невозможность же проявления Самости приводит к упадку Эго, которое, в конечном счете, может привести и к физической смерти. Для предотвращения данного процесса связь с коллективным бессознательным должна быть восстановлена, что происходит посредством целительного регресса к архетипическим основам, возвращению в утробу Великой Матери. Это важное отличие фрейдистского подхода от юнгианского. В первом регресс чаще рассматривается как негативное явление. В то время как Юнг видел в регрессе возможность индивидуации, т. е. это ее необходимую часть.

Установление связи с коллективным бессознательным реализуется посредством актуализации трансцендентной функции в процессе индивидуации. Представляется интересным, что само слово «индивидуация» может быть интерпретировано с одной стороны, как нечто неделимое, то есть целостное, связанное, с другой стороны, как нечто отдельное, отличное от другого. Данные взаимосвязи очень четко отражает определение Холлиса: «Индивидуация – это развитие космоса, которое происходит вследствие наиболее полного развития отдельной личности, заключающей в себе частицу Вселенной». Другой важной аналогией может быть формула индуизма, провозглашающая трансцендентальную тождественность Атмана и Брахмана.

Про женское эго сказали, теперь про мужское. Для успешной трансформации мужское Эго должно отделить Аниму от Архетипического Женского. В Аниме уже проявлены индивидуалистические черты личности, что ставит её в промежуточное положение между коллективным бессознательным и личной Тенью.

В случае с отрицательным влиянием Анимы мужчине грозит уже не физическая смерть, но возможность безумия, что равносильно эгоциду, смерти Эго. Аналогичная динамика, согласно Нойманну, имеет место и у женщины, так как женское Эго в противостоянии бессознательному принимает мужскую форму.

Вот, о депрессии и суицидальных тупиках, пожалуй, мы здесь закончим. Другим патопсихологическим проявлением сложностей при прохождении через смертные переживания является повышенная тревога, которая на клиническом уровне может оформиться в генерализованное тревожное расстройство и/или паническое расстройство. Согласно МКБ-10 для первого характерен страх каких-либо событий, которые могут принести вред близким или самому человеку, для второго же – страх смерти или сумасшествия.

В статье «Об основании для отделения определенного симптомокомплекса от неврастения в качестве «невроза тревоги» Фрейд вводит понятие невроз тревоги. Это общая возбудимость – невозможность справиться с накопленным раздражением, тревожное ожидание – ожидание какого-либо как правило отрицательного события. «Можно сказать, что здесь в свободно плавающем состоянии присутствует некое количество тревоги, которая при ожидании подчиняет своему влиянию выбор представлений и в любое время готова связаться с каким-нибудь подходящим содержанием представления».

Также описывается паническая атака, которая возникает внезапно и не связана с конкретным представлением, либо же привязана к какой-либо одной или нескольким телесным функциям (дыхание, сердцебиение и т. д.). Фрейд указывает на связь тревоги и бессонницы.

В данной работе основной причиной невроза тревоги Фрейд обозначает сексуальное воздержание, отсутствие сексуальной разрядки. Одно из объяснений связано с тем, что телесные проявления тревоги близки к телесным проявлениям при сексуальном акте.

Это были ранние воззрения Фрейда. Позже он от них отошел, указывая, что тревога при неврозе страха является реакцией на травматическую ситуацию, а не трансформированным либидо. Тревога является сигналом, как ответ Эго на ситуацию, которая ранее была травматической, что означает невозможность переработать накопившееся внешнее или внутреннее напряжение.

Внутренние причины, как и в случае с меланхолией, связаны со сложностями при отделении от объекта любви, утраты объекта любви или потерю его любви, что приводит к переживанию беспомощности. В этой связи интересно, что акт рождения рассматривался Фрейдом как первое переживание тревоги, что позже было возведено в некий абсолют Отто Ранком в его теории травмы рождения.

Рождение и смерть соединены в образах переходных процессов и многих символах. В этой связи можно говорить о том, что тревога является еще одной формой проявления невозможности прохождения через смертные переживания. Можно предположить, что разные проявления на клиническом уровне связаны как с индивидуальными особенностями, так и с фазой прохождения переходного процесса.

В аналитической психологии большое внимание уделяется символам и метафорам. Представляется важным рассмотрение некоторых наиболее характерных из них, которые могут иметь отношение к символизму смерти.

Море и вода являются традиционно женскими символами, которые могут быть также обозначением бессознательного. Герой-солнце в мифологических представлениях уходит в глубины моря на закате, откуда возрождается утром. Морское чудовище – один из атрибутов моря. Оно поглощает героя. Юнг связывает данные мотивы с инцестуальными желаниями, которые, по его мнению, связаны с желанием вечной жизни, с желанием возрождения. Но погружение в море – это погружение в «глубины вечной смерти». Это подводит нас к мотиву смерти-возрождения.

Символизм моли, которая относится к бабочкам (психе), рассматривается Юнгом в работе «Либи́до, его метаморфозы и символы». Моль стремится к свету, но может навредить себе в этом стремлении. В стихотворении же мисс Миллер моль стремится к солнцу. Нечто маленькое и преходящее хочет прикоснуться к чему-то огромному и вечному. В этом акте усматривается соединение с чем-то божественным, желание стать причастным к божественному, получить божественные качества. В контексте же

рассмотрения Солнца как символа сознания – как стремление к осознанию. Очень интересным представляется появление данного символизма в виде мемов в интернете несколько лет назад

Солнце не может быть проекцией, не может видеть само себя. Самопознание происходит через отражение собственных лучей в Луне. Так это может познавать себя, находясь в контакте с собственным бессознательным, посредством проецирования и взаимодействия с проекциями. Сложность заключается в том, что лица, на которые падают эти проекции обладают собственной динамикой, которая может значительно не соответствовать тем архетипическим ожиданиям, которые имеются у ребенка. В результате получается ситуация, которая символически может быть описана так: у Солнца не получается видеть себя, а видит оно только тьму. Данную проблему на клиническом уровне можно обозначить как нарциссическую.

Мак-Вильямс пишет, что одной из причин формирования нарциссической структуры характера являются надежды родителей на реализацию детьми собственных нереализованных желаний. Юнг тоже прекрасно это понимал еще раньше: «Самое тяжкое бремя, которое ложится на плечи ребенка, – это непрожитая жизнь его родителей».

В мифе о Нарциссе Овидия смерть наступает двух персонажей: нимфу Эхо и самого Нарцисса. Судьба этих персонажей приводит их к смерти. К смерти идут и нарциссически травмированные подростки. В мифе после смерти Нарцисса появляется прекрасный цветок. Нередко посмертное пространство (если вообще о нем идет речь) представляется для людей чем-то прекрасным.

В индуизме существует духовная традиция Агхори, название которой переводится дословно как неустрашимые. Они практикуют созерцание убийств, смерти, а также других «ужасных проявлений Бога». Путь Агхори считается очень опасным путем, адепты которого должны быть хорошо подготовлены, иначе могут стать одержимыми темными проявлениями божественного.

Юнг пишет об одержимости бессознательным: «Все эти состояния характеризуются одним и тем же положением дел, а именно

тем, что нечто неизвестное захватывает власть над большей или меньшей частью психики, нерушимо утверждает свое отвратительное и вредоносное существование в противовес всякой осмотрительности, всякому разуму и всякой энергичности и тем самым демонстрирует власть бессознательного над сознанием, т. е. попросту одержимость».

Такая одержимость связана с архетипическими реакциями, которые сами по себе лишены индивидуальности. Но они могут быть трансформированы личностью человека. Юнг пишет в «Красной книге»: «Горе тем, кто живет примерами! Нет жизни в них. Если вы живете в соответствии с примерами, вы живете жизнью этого примера, но кто будет жить вашу жизнь, как не вы сами? Так живите сами». Чрезмерное манипулирование стремится упростить объект своей манипуляции посредством тотальной объективизации последнего. Здесь нет места для субъект-субъектных взаимодействий. В то же время полное избегание архетипического измерения (объективной психики) также пагубно сказывается на жизни человека, о чем уже было сказано выше.

Еще один из наиболее интересных символов, связанных с теневыми частями психики, – это Трикстер. «Трикстер – это коллективный образ Тени, сумма всех низших черт характера людей». Трикстер также связан с образом Антихриста. Явление Антихриста предвещает собой апокалипсис, конец света. Юнг указывает на связь между символами Христа и ребенка, они также имеют отношения к символам Самости. В Откровении Святого Иоанна Богослова можно встретить сюжет, в котором дракон (несколько ниже его называют змием) хочет сожрать ребенка, что родится у женщины, облаченной в солнце. Данный сюжет красочно изображен Уильямом Блейком. Далее в Апокалипсисе появляется зверь из моря. Об образе моря было сказано выше.

Архетип Пуэра выражается в образах вечной юности, беззаботности. *Puer aeternus* является в числе прочего богом избавления от смерти. Мария-Луиза фон Франц описывает поведение людей, захваченных данным архетипом, как высокомерное, что «обусловлено как комплексом неполноценности, так и ложным

чувством превосходства над другими». Они отказываются жить настоящим моментом, но ждут какой-то другой жизни, в которой, возможно, они станут спасителями или кем-то особенным.

Пуэры часто тянутся к экстремальным видам спорта, особенно таким как альпинизм и полеты, что связано с символическим отрывом от земли. Также они не любят обременительных обязательств и давления. Пуэры могут быть очень неорганизованны и выглядеть ко всему безразличными. Увлечение полетами, отражает их стремление оторваться от земли, что связано с выраженным материнским комплексом.

Архетип Пуэра также связывается с комплексом негативной матери, матери-смерти. Такая мать ожидает смерть ребенка, так как не может вынести расставание с ним. Для неё это единственная возможность сделать его вечно молодым. С другой стороны, – это может быть связано с описанными в первой главе инцестуальными желаниями.

Краеугольным понятием аналитической психологии является комплекс. Юнг нередко называл аналитическую психологию комплексной. Комплекс – отколовшаяся, изолированная часть архетипа, обладающая односторонним характером. Тогда как архетип всегда дуален. Интересными в этом контексте являются разные изображения уробороса. В одних случаях он изображается как змей, который кусает сам себя, в других – как змея и птица, которые кусают друг друга по окружности.

В качестве описания к последнему можно процитировать следующий отрывок «Красной книги». «Нельзя жить с одним предвидением или с одним только удовольствием. Вы нуждаетесь в обоих. Но Вы не можете быть в предвидении и в удовольствии в одно и то же время, Вы должны быть в предвидении и удовольствии по очереди, повинувшись доминирующему закону, так сказать, будучи неверным по отношению к другому. Но люди предпочитают какой-то один. Некоторые любят думать и строят на этом свое искусство жизни. Они так заняты своими размышлениями и своей предусмотрительностью, что теряют удовольствие. Поэтому они стареют, и лицо у них строгое. Другие любят



удовольствие, они практикуют чувствование и проживание. Таким образом, они забывают думать. Потому что они молоды и слепы. Тот, кто думает, основывает мир на мысли, тот, кто чувствует – на чувстве. Вы найдете истину и заблуждение в обоих».

Образ смерти занимает в глубинной психологии важное место. Стремление к смерти рассматривается как одно из двух важнейших влечений, вторым является стремление к жизни, любви. Эти два влечения связаны между собой. Смертные переживания сопровождают жизненные изменения. В случае невозможности полноценного проявления архетипических процессов на уровне сознания, что и связано с трансформационными изменениями личности в процессе индивидуации, может иметь место отрицательная регрессия к уроборическому уровню в виде инцестуально-суицидального стремления в лоно Великой Матери или же появление сознательного сверхконтроля как противостояние материнскому комплексу.

Мы уделили много внимания тупикам в прохождении смертного опыта в рамках индивидуации. После всего этого может все еще сохраняться вопрос о том, что же такое естественная смерть в рамках индивидуации? Стоит ли вообще однозначно и четко отвечать на этот вопрос?

Юнг рассуждает о стадиях жизни в работе «Структура и динамика психического», где как раз и появляются вероятно известные многим понятия второй половины жизни и кризиса середины жизни. Он использует метафору движения Солнца по небосводу, чтобы обозначать этапы жизненного цикла. Последний этап Юнг связывает с уходом внутрь себя. Он пишет: «Закат человеческой жизни должен иметь свое собственное значение, а не быть просто жалким придатком к заре жизни». И далее: «Я убежден, что распознать в смерти цель, к которой можно стремиться, – это вопрос своего рода гигиены». Юнг обращает внимание, что идея жизни после смерти является архетипической, то есть априорной для человеческого мышления.

Тем не менее, факт смертности вызывает много тревог и страхов. Многие из них мы разобрали ранее. Что добавить? «Мы на-

столько убеждены, что смерть – это просто конец некоего процесса, что нам обыкновенно не приходит в голову воспринять смерть как осуществление некой цели», – говорит нам Юнг. Он замечает, что процесс умирания обнаруживает себя в психике задолго до фактической смерти. В частности, это может иметь отображение в сновидениях, например, в сюжете второго рождения. Таким образом, считает Юнг, для бессознательного смерть имеет некоторое значение, бессознательное мыслит о смерти. К тому же, он полагает, что психика может существовать за пределами известного нам пространства и времени. В этом смысле смерть сознания еще не означает смерти психики.

Также, в заключение, я бы зачитал еще несколько отрывков из «Красной книги», которые с моей точки зрения наиболее ярко говорят о смерти.

«Если я принимаю смерть, мое дерево зеленеет, потому что умирание усиливает жизнь. Если я погружаюсь в смерть, окутывающую мир, распускаются почки на моем дереве».

«Счастье и мелкие радости приходят к вам только после того, как вы принимаете смерть. Но если вы жадно высматриваете все, ради чего вы еще можете жить, тогда ничто не будет достаточным для вашего удовольствия...»

«Если вы принимаете смерть, это словно морозная ночь и тревожное предчувствие, но морозная ночь – это виноградник, полный сладких плодов».

Спасибо за внимание.

**Любовь Репина = ЛР:** Спасибо большое, Роман.

**РЧ:** Спасибо всем за внимание и до встречи.

**ЛР:** Спасибо.

## ОТНОШЕНИЕ К СМЕРТИ КАК ЛАКМУСОВАЯ БУМАЖКА ОТНОШЕНИЙ

Гурина А.



**Гурина Анна** – историк, клинический психолог, телесно-ориентированный психотерапевт (опыт работы с 1996 года), танатотерапевт-тренер, супервизор, преподаватель кафедры общей и социальной психологии факультета философии и психологии Воронежского Государственного Университета, член Ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов России (АТОП), член МОО «Профессиональное сообщество психологов и психотерапевтов», член Этической комиссии,

руководитель модальности телесно-ориентированная психотерапия, член Международной танатотерапевтической ассоциации (ИТА), член Совета, эксперт кафедры телесных психотехник Академии социальных технологий (АСТ), сооснователь и супервизор проекта по работе с пережившими насилие «Право голоса» Детского фонда, супервизор в проекте «Аврора» по работе с членами семей мобилизованных, с 2006 г. основатель Института практической психологии «Терра», директор учебного центра, автор и ведущая психологических тренингов, организатор и создатель программ психологического туризма, социально-психологических проектов («Большая игра» – номинант на премию Золотая психея), Лучшие социальные проекты России 2014 г., тренер обучающих программ по телесно-ориентированной психотерапии, танатотерапии.

**Владимир Баскаков = ВБ:** Так, продолжаем. У нас следующая выступающая – Анна Гурина. Аня, тебе слово.

**Анна Гурина = АГ:** Здравствуйте, коллеги, здравствуй, Володя. Ты, перечислил мои регалии. Для меня я в первую очередь всё-таки танатотерапевт. Наверно, на сегодняшний момент я бы всё-таки поставила это на первое место, хотя, опять же, исторически да, действительно, моё базовое образование – историческое, а дальше уже я как-то так плавно переместилась в область психологии и психологической практики. Знаете, удивительным образом, когда Володя предложил участвовать, и я сформулировала, о чём же я хотела рассказать, в общем, как-то название пришло легко, и я подумала: ой, да это такая знакомая тема... ну, сейчас я легко и просто скажу об этой теме... с одной стороны, вроде бы всё знакомо, всё известно и т. д. Но как только я сама для себя начала размышлять на эту тему, сама вот эта формулировка «отношение к смерти» вернула меня к одному моему очень интересному эпизоду... пожалуй, начну с небольшой такой истории про себя.

Как историк начну с истории. Был в моей жизни такой эпизод: я уже была танатотерапевтом, страшно была увлечена темой смерти, и я ещё параллельно преподавала в вузе и, естественно, от меня требовали участия в академической науке; и прекрасная идея совместить танатотерапию, изучение темы смерти с академической наукой посетила меня. И как раз сейчас, когда я так сформулировала это отношение к смерти, это опять вернуло меня в этот достаточно далёкий период – уже больше 15-ти лет прошло, когда я занималась этим, и тогда меня как раз очень интересовала именно тема отношения к смерти, потому что была у меня такая идея, что должно быть какое-то такое определённое отношение, о котором бы мы сказали, что это какое-то то самое отношение, которое позволяет человеку, собственно говоря, эффективно функционировать. Много уже говорилось на протяжении этих почти уже двух дней о разных аспектах вообще темы смерти, и в том числе про отношение к смерти, и мы действительно разные аспекты затрагивали. Но как только я сейчас опять по-

грузилась... я решила поднять свои материалы, и поняла: о, боже! зачем я это сделала? Потому что передо мной как обычно разверзлась просто бездна какого-то гигантского материала, потому что как только мы говорим про смерть с точки зрения научного познания, мы оказываемся в таком очень интересном месте, что, с одной стороны, пожалуй, нет ни одной науки, для которой не важна была бы эта тема, а с другой стороны, вот какого-то единого, что ли, мнения или единой позиции по вопросу отношения к смерти или к теме смерти и т. д., пожалуй, всё-таки нет. А куда меня это всё повело – к тому, что как только мы изучаем смерть, то неизбежно встаёт очень много, с одной стороны, философских вопросов... Философия как наука всех наук как раз, мне кажется, точно не может обойти стороной эту тему. И действительно, у нас даже когда-то существовало общество танатологов, и я вот тут открыла свои материалы и поняла, что сегодня я, к сожалению, не смогла их найти. Это был какой-то, наверно, 2005 год, когда я этим занималась, и тогда это общество танатологов точно существовало... По-моему, человек по фамилии Демичев руководил этим сообществом... вот, сейчас я попробовала поискать какие-то края-концы всей этой истории, но ничего про это не смогла найти, к сожалению, потому что... к счастью, сохранились какие-то материалы на эту тему... и действительно, потрясающие статьи, исследования какие-то, размышления на тему отношения к смерти там были интересные у него. Естественно, с другой стороны возникает антропологический вопрос, плюс культурно-исторический, плюс биологический, и т. д. – можно перечислять до бесконечности сферы научного познания, где тему смерти каким-либо образом можно было бы обсуждать. Естественно, для меня в первую очередь был важен момент академического исследования... Я решила, что раз у нас звучит слово «отношение», то надо всё-таки начинать с психологии отношений. И как раз, собственно говоря, это меня привело тоже к прекрасным советским, русским учёным-психологам – к тому же Лазурскому или Мясищеву, которые как раз тему отношений прекрасно раскрывают, изучают и т. д. Но если я начну сейчас погружаться

в каждую из этих тем, то точно ни часа, ни дня, наверно, мне не хватит. Но иллюстрируя вообще сегодняшнее отношение к теме смерти, продолжая эту тему своей кандидатской... расскажу вам два моих интересных опыта. Первый – был связан с тем, что, собираясь на какую-то очередную конференцию, организованную Владимиром Юрьевичем, я уже будучи человеком, который имеет тему отношения к смерти в своём научном аспекте, прихожу в ректорат университета и говорю: «Я бы хотела поехать на конференцию – отпустите меня в связи с этим». Проректор по науке, т. е. человек, который в общем как бы олицетворяет научное сообщество – во всяком случае, в нашем городе... университет – говорит: «Что-то я не очень понимаю – вы же психолог?» Я говорю: «Ну да». «А какое отношение к психологии имеет смерть?» И это было моё первое удивление. В общем, мы с ним как-то долго на эту тему размышляли, но сложно было прийти к какому-то общему знаменателю. А второй момент был... собственно, после чего я закончила с академической наукой и перестала дальше двигаться в сторону защиты как раз этой темы отношения к смерти... Приехав в Совет, куда я привезла тему отношения к смерти... Я представила свою работу... всё прекрасно, меня послушали, все было замечательно, дали мне какую-то обратную связь, и в конце этой встречи, собственно говоря, возникает следующий вопрос: а не хотели бы вы поменять тему? Я говорю: «Ну, это интересно... Может быть, у вас есть какие-то предложения, в какую сторону можно было бы эту тему поменять?» И предложение было... от этого высокого научного собрания – поменять отношение к смерти на отношение к жизни. Что, собственно, тоже очень отражает как раз то, как в академической науке относятся к изучению смерти...

И я застала... последний... фрагмент выступления Марины (Баскаковой), когда она говорила про целостность... И это интересно, так как в приведенном примере ученые также сразу меня обратили к противоположной стороне. И это тоже какая-то такая очень иллюстрирующая тему связи жизни и смерти или призму, через которую мы можем рассматривать какие-то аспекты нашей

жизнедеятельности. Вот такая была у меня интересная история и такой опыт.

Но всё-таки возвращаясь к тому, с чего я начала – что я всё-таки в первую очередь танатотерапевт, и мне бы хотелось говорить про отношение к смерти всё-таки через призму в том числе танатотерапии. Владимира Юрьевича я слушала сегодня и очень радовалась, потому что какие-то вещи, которые предполагала, что мне надо будет говорить, уже, в общем, сказаны, но тем не менее. Я напомним, и мне было бы важно, чтобы мы сейчас имели в виду несколько, скажем так, теоретических или методологических положений танатотерапии, Мы к ним потом вернёмся. Первое, что важно с точки зрения отношения к смерти, того, как я это буду рассматривать, это положение о существовании у человека двух тел. Кто обучался у Владимира Юрьевича, тот знает о том, что... мы предполагаем, что у человека существует так называемые два тела: одно – биологическое, а другое – социальное. Второе положение, про которое я хочу напомнить вам, это то, что в соответствии с тем, что у нас существует вот это биологическое и социальное тело, благодаря или вследствие существованию этого социального тела, которое мы обретаем в процессе нашей жизнедеятельности, столкновения с реальностью и т. д., человек обретает несколько, а именно четыре базовые проблемы, про которые мы говорим в танатотерапии:

- всё, что связано со сверхконтролем – горе от ума;
- с эмоциональным компонентом, нашими чувствами и контактами, которые мы устанавливаем с миром;
- с более сильными чувствами, и в том числе с темой нашей сексуальности, которая живёт в нашей паховой области;
- и, наконец, тема, связанная с нашими опорами или с нашими ногами. Это мы пока отложим в стороночку и будем ещё к этому возвращаться.

Если бы я формулировала именно отношение к смерти как тему исследования, то я бы обозначила, что существует некая в этом смысле проблема, проблема с точки зрения неких противоречий, которые с точки зрения научного познания есть именно в

контексте отношения к смерти. Почему я обозначаю это как некую проблемную область? В силу того, что попытки прийти к какому-то единому... к какой-то типологии этого отношения, к какой-то определённой структуре сразу наталкивается на несколько сложностей. В силу чего? – в силу того, что в зависимости от того, что мы положим в призму... через *что* мы будем рассматривать тему отношения к смерти, у нас будет появляться совершенно разная типология. Например, возьмём даже хотя бы ту же модель Е. Кюблер-Росс в смысле того, как она описывает, что происходит с человеком в связи с тем, что он сталкивается со смертью или с умиранием, или с переживаниями про это – там появляется одна типология – уже не будем напоминать – неоднократно за эти два дня уже вспоминали эти этапы. Если же мы возьмём, например, культурно-исторический аспект... и здесь, кстати, очень рекомендую всем – во всяком случае, тем, кто интересуется темой смерти... пожалуй, очень такую спорную и парадоксальную работу историка Филиппа Арьеса, где он рассматривает историю именно отношения к смерти, правда в средневековой Европе, в которой выстраивает определённую типологию изменения отношения к смерти. Она тоже является чрезвычайно интересной... с точки зрения как раз исторического аспекта... Арьес был достаточно таким сложным «типом» – он не был признанным учёным, при этом его идеи, собственно говоря, произвели определённую революцию как раз в изучении истории отношения к смерти, и была очень большая дискуссия на эту тему в исторической науке. Но это всё относится к 70-м годам ещё прошлого века. И давайте я, наверно, её обозначаю, эту типологию, потому что она тоже позволит нам в дальнейшем рассмотреть некоторые определённые, с одной стороны, аспекты этого отношения, а с другой стороны, проблематику этой темы.

Ф. Арьес выделяет пять основных этапов развития отношения к смерти в средневековой Европе. Первый – это такое отношение к смерти, в котором присутствует её неизбежность – *неизбежность смерти* с точки зрения, что все мы умрём, и в этом плане он говорит о том, что в этот период в европейском мента-



литете присутствовало отношение к смерти без личной драмы и индивидуального акта – это было что-то естественное, природосообразное и т. д. Существует ли сегодня такое отношение? Возможно.

Следующее, что происходит в связи с различными историческими событиями в Европе, то, что Арьес называл «индивидуализацией смерти», т. е. появляется так называемая *смерть своя*, в которой как раз воплощена идея страшного суда над человеком и т. д. Здесь рассматриваются разные источники, в связи с чем собственная смерть стала такой достаточно актуальной для европейского человека... как раз в том числе это период той самой чумы чёрной и т. д., когда собственная индивидуальная смерть становится действительно чем-то жутким, страшным. При этом, безусловно, религиозные представления, которые меняются на протяжении этого периода, также играют определённую роль, и человек начинает бояться конечности своего существования. Это не значит, что до этого он не боялся, но тем не менее, его страх был достаточно естественным, тем, о котором Володя в своём выступлении говорил, скажем так, физиологическим, естественным страхом. Здесь конечность человеческого существования становится чем-то действительно критическим. Одна из метафор, которая мне очень нравится про эту *свою* смерть у Арьеса: это период, когда европейца можно было бы назвать путником, для которого конец пути это что-то такое страшное и жутко неприятное, мягко говоря.

А дальше у нас появляется уже следующий этап в развитии отношения к смерти – появляется так называемая временная характеристика – *смерть далёкая и близкая*. И это связано именно с изменением отношения в том числе к естественным процессам... и в том числе есть некая идея, которую транслирует Арьес, что немного начинает удлиняться продолжительность жизни, и возникает вопрос рано она происходит или поздно. Период характеризуется крахом механизмов защиты от природы и возвращает нас и к сексу, и к смерти, говорит Арьес, и возвращается их «дикая и неукротимая сущность», и в этом смысле как раз отноше-

ние к смерти как к некоему достаточно опасному неуправляемому явлению.

И чрезвычайно интересен следующий этап, на котором *вдруг* появляется другой человек. И это тоже определённая характеристика, где мы можем говорить об отношении к смерти. В каком аспекте? Есть отношение к смерти, в котором собственная смертность переживается разными способами, а здесь появляется та часть, где отношение к смерти другого – это переживание *потери* близкого и любимого человека, Арьес называет это *смерть твоя*, где он описывает, что люди начинают очень трагически переживать смерть близких. По сравнению с предыдущими этапами у человека появляется больше возможностей, и дети, как ни странно, становятся очень важными в жизни человека, в том числе, например, в этом периоде появляются завещания, появляются материальные накопления, которые можно передать следующему поколению. В этом смысле потеря близкого, а особенно если, не дай бог, это потеря ребёнка, то это как будто бы лишает человека в том числе и его продолжения, и в этом аспекте как раз вот эта потеря, потеря другого... смерть другого становится самой актуальной.

И, наконец, Арьес называет отношение к смерти, которое появилось в 20-м веке, *смерть перевёрнутая*, в котором появляется именно табу на смерть, на всяческое проявление, и смерть начинает вытесняться из коллективного сознания. Это то, что Арьес называет именно *перевёрнутой смертью*. И это для меня очень важно в контексте танатотерапии, потому что я очень люблю этот образ, который Володя предлагает – про некое сальто-мортале, которое мы можем осуществить благодаря тем условиям, которые мы создаём для нашего клиента, в котором точно может поменяться это отношение к смерти... т. е. от того, что это враг и т. д., что-то происходит, где смерть появляется, и она становится чем-то, что позволяет нам по-другому относиться к жизни.

Мне нравится именно типология, которую предлагает Арьес... ну, и собственно говоря, не только мне. Очень, кстати, замечательная работа тоже достаточно «древнего» периода у меня со-

хранилась – это статья Лидии Шнейдер «Смерть как ритуальное, профессиональное и материальное». Она в том числе предлагает рассматривать типологию Арьеса в плане онтогенеза. То есть он описывает с точки зрения истории и развития европейской цивилизации, а Шнейдер – как развивается отношение к смерти с точки зрения развития человека, и отмечает, что эти же аспекты мы можем наблюдать в процессе развития ребенка. Но к этой части мы ещё вернёмся.

Итак, разные типологизации существуют, но мои поиски состояли в том, чтобы определить, есть ли какое-либо отношение к смерти, которое мы бы назвали... ну, опять... мне не подходит название... – правильное?... отношение к смерти... или полезное отношение к смерти?.. Скорее, отношение к смерти, которое позволяет человеку более качественно проживать свою жизнь – пожалуй, вот это. Я бы назвала это отношением экзистенциальным – существует смерть, и она имеет определённый смысл в жизни человека. И про это тоже можно много говорить в этом аспекте, но тут уж я предоставлю голос экзистенциальным психологам и философам. Отмечу только, при том, что количество литературы обширно, существует некая проблема и противоречие, потому что, с одной стороны, огромное количество каких-то разнообразных источников, которые так или иначе эту тему рассматривают, но вот какого-то, я бы сказала, единого общего концепта нет ... С другой стороны, приведение к единству это, как известно, не самое эффективное, но, в общем-то, действительно, мы скорее можем говорить о том, что у каждого человека всё-таки будет индивидуальное отношение к смерти... Я бы настаивала на этом.

И возможность исследования этого отношения к смерти была бы очень хорошим терапевтическим процессом. Однако не все клиенты, которые приходят к мне, заявляют о том, что «Ань, я пришёл к тебе для того, чтобы мы тут темой смерти позанимались и поизучали бы её». Больше скажу: не всегда я, например, когда обращаюсь именно к танатотерапевтической практике, рассказываю клиентам подробности о том, что сейчас мы будем

устанавливать контакт со смертью, когда мы будем работать с телом... Хотя мы будем создавать условия для тела нашего клиента, в которых он сможет столкнуться как раз с тем, какое у него отношение к смерти и умиранию. Но парадоксальным образом, именно это и происходит на сеансах. И в этом для меня как раз значимость того, что мне очень хочется найти какие-то веские основания, что да, танатотерапия точно работает с темой смерти. И тут я могу только обратиться к клиническому своему опыту, потому что зачастую люди, которые не знают о том, что такое танатотерапия... даже названия не знают, в своих видениях, образах, мыслях, чувствах, переживаниях и ощущениях в теле во время сеанса говорят такие факты, которые подтверждают, что они действительно соприкасаются с этой темой.

Есть ещё один важный аспект. Отходя от темы смерти и возвращаясь к тому, что мы используем термин *отношение*, стоит обратиться к тому, что же такое, собственно говоря, отношение... И здесь мы можем обратиться к прекрасным русским учёным. Так что же такое отношения с точки зрения нашей психологической науки и с точки зрения Мясищевца? «Отношения человека представляют сознательную, избирательную, основанную на опыте психологическую связь его с различными сторонами объективной действительности, выражающуюся в его действиях, реакциях и переживаниях», – я цитирую. И опять здесь открывается огромный пласт работы как применить эту теорию именно к теме смерти. Начнем с того, что отношения – это *сознательная* характеристика. И вот здесь я, кстати, обращаюсь как раз к теме того, что у нас есть социальное и биологическое, и здесь у меня возникает большой вопрос: можем ли мы говорить о том, что отношение к смерти действительно начинается и формируется у ребёнка с того возраста, когда появляется возможность осознавать себя? Пожалуй, это достаточно спорное утверждение. Ведь есть сегодняшнее наше представление о том, что ребёнок... младенец... или кто это у нас... в общем, в утробе матери, ещё не рождённый человек – он *уже* переживает и получает некий опыт, в том числе «смертельный».

Психология отношений предполагает, что любое отношение содержит три компонента: когнитивный, т. е. возможность знания, понимания и осознания чего-то; второе – это эмоциональный, т. е. есть какие-то переживания, эмоции, чувства и т. д., которые испытывает человек, находясь в отношении к чему-то или к кому-то, или с чем-то; и, наконец, третье – это поведенческий компонент. Но вот здесь, в плане нашего контекста, я сказала бы о том, что действительно, если мы посмотрим, что человек каким-то образом выстраивает отношения со смертью... можем ли мы говорить о том, что это будет отражаться в его когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах? 100%. Единственное, где у меня возникает большой вопрос, это именно в том периоде, когда начинает формироваться отношение к смерти. Многие исследователи говорят – в возрасте 3–4 лет. Но я точно бы с этим не согласилась, потому что действительно биологический опыт переживания некоей конечности и смертности уже есть у ребёнка к этому возрасту, и в этом смысле это представлено исключительно пока не сознательным компонентом. Кроме этого, обращаю ваше внимание на то, что смерть активизирует очень сильные чувства. И это не только с точки зрения танатотерапии, но и с точки зрения большинства психотерапевтических направлений... И тогда мы говорим о том, что столкновение со смертью включает защитные психологические механизмы, и тогда мы точно не можем говорить, что отношение к смерти всегда будет содержать исключительно вот этот когнитивный сознательный компонент, т. е. там точно будет огромная, большая часть, где есть неосознаваемый или бессознательный какой-либо материал. Вспоминается: на тренинге один из тренеров рассказывал нам интересную историю про то, что где-то в Дании шёл прекрасный спектакль, сюжет которого заключался в том, что два близнеца, которые находятся в утробе матери, размышляют: «А есть ли жизни после рождения?» Мне кажется, это мы можем говорить о том, что сам факт рождения может переживаться младенцем как некий опыт как раз вот некоего перехода, и это что-то, что важно тоже изучать именно с этого ракурса. Про травму рождения также уже много что сказа-

но, но если мы посмотрим на этот опыт с точки зрения столкновения со смертельным переживанием, то здесь тоже возникают определённые ресурсы и возможности, в том числе и с помощью танатотерапии, например, работать с этой темой.

Затрону еще один момент, который говорит о том, что отношение к смерти как психологическая такая исследовательская тема является достаточно проблемной. Возвращаясь к тому, о чём Володя сегодня говорил уже. С точки зрения Мясищева – отношения – это контакт с некой *объективной* реальностью, при этом смерть существует объективно, но контактировать с ней по факту мы не можем, и в этом парадокс, так как отношение к ней у нас формируется еще до непосредственного/реального контакта с собственной смертью. И тогда это тоже некий элемент системы или структуры отношения человека, который точно становится определённым образом, я бы сказала, одним из краеугольных камней структуры отношений... потому что вот что говорит Мясищев: существует некая система доминирующих отношений, которые в дальнейшем определяют все аспекты отношения человека к разным сторонам его жизни. А доминирующие отношения связаны с вопросом о том, для чего живёт данный человек и что для него является смыслом жизни. Он ничего не говорит о смерти, но как только мы возвращаемся к теме смыслов, то, безусловно, осознание конечности бытия даёт нам возможность как раз определять смыслы того, где и как мы существуем. И в этом плане, если мы найдём возможность в систему, в структуру отношений встроить отношение к смерти как призму, через которую можно было бы посмотреть на то, как человек относится к другим сторонам реальности – это давало бы нам тоже очень богатый материал, в том числе для работы.

К чему я, собственно говоря, дальше веду? С одной стороны, про проблему темы отношения к смерти, с другой стороны, к тому, что есть ещё один параметр, про который важно сказать: отношение к смерти не является стабильной характеристикой, и поэтому, с одной стороны, было бы очень здорово представить, что вот, у человека сформировалось какое-либо отношение, и

оно уже дальше там с ним как-то живёт. Но опять же, опираясь на теорию Владимира Николаевича Мясищевца, мы говорим о том, что всё-таки отношения – это изменчивая характеристика. Ведь сталкиваясь с различными фактами объективной реальности, у человека будет меняться отношение. Например, ребёнок может столкнуться и увидеть, что увядает природа – просто сами факты природных явлений, в которых проявляется смерть, или же это какие-то факты – он столкнётся... и это уже будет ещё один аспект – что, собственно говоря, он и правда может получить в опыте: умирают близкие – бабушки, дедушки, прабабушки. И в этом смысле этот опыт... опять же, в силу того, что есть культурный уровень отношения к смерти, то в этом смысле будет очень много зависеть не только от того, что он *сам* – этот, например, ребёнок – столкнётся с тем, как умирают, или что происходит с близкими, или как обустроен весть ритуал. Но есть ещё и его родители, и безусловно, эти родительские фигуры тоже будут каким-то образом переживать, проживать и относиться к тому, что кто-то умер, и соответственно, это будет транслироваться этому ребёнку. Вот, у меня тут есть пара прямо клинических примеров... Обычно я детей вообще не принимаю, но мне начинают звонить знакомые, знакомые знакомых и т. д. и просить принять детей, у которых и правда сложилась трудная жизненная ситуация; но к сожалению, чаще всего их приводят тогда, когда уже видят некие последствия. Последствия чего? А последствия того, например, что детям не говорят о смерти их близких, причём, близких – это прямо не просто бабушки и дедушки, а именно родители... ну, бывают и бабушки, и дедушки, которые являются чрезвычайно близкими людьми. Тяжёлые, прямо такие клинические последствия были в том случае, когда ребёнку не сообщали о смерти, например, отца, и в этом случае естественно, что отношение к смерти как к чему-то, для чего не создан ребёнок... оно тоже оказывает определённое влияние на то, как будет формироваться *его* отношение к этой теме. Т. е. это что-то, о чём говорить нельзя... тот самый Волдеморт – тот, кого не называют по имени. Соответственно, как тогда ребёнку справляться с этим, ка-

кие у него могут появиться инструменты и возможности? Будет ли это оказывать влияние на его образ жизни? Ну, безусловно и несомненно. И прямо противоположный пример: подростковый возраст, когда тоже ребёнок сталкивается со смертью родителя и при этом получает совершенно иной опыт. Например, бабушки, которые имеют определённое религиозное отношение к тому, что смерть – это переход – это позволяет подросткам тоже прожить это несколько иначе, и это является очень позитивным элементом, где формируется действительно определённое отношение к смерти, которое в дальнейшем будет влиять на всю жизнедеятельность человека. У меня ещё есть пять минут, да?

**ВБ:** 15.

**АГ:** Хорошо. Так, что-то я увлеклась. Сейчас я попробую немножко собрать, что ещё важного в этом смысле я хотела бы сказать. Я говорила сейчас о динамической характеристике, о том, что отношение к смерти является изменчивым, и в этом смысле это и плюс, и минус. Т. е. с одной стороны, если бы мы знали, каким образом создавать условия, в которых формировалось бы отношение к смерти, которое позволяло бы человеку эффективно взаимодействовать с другими своими аспектами жизни, то можно было бы придумать какие-то такие варианты. Но, к сожалению, мы не лишены того, что на нас влияет социальное окружение, т. е. контакты с объективными реалиями, объективными обстоятельствами жизни могут менять отношение к смерти. Ну и опять же, я тут уже не говорю о позитивном этом аспекте, потому что тоже... вот, по-моему, вчера говорили о том, что тот же околосмертный опыт или опыт людей, которые пережили инфаркт и т. д., зачастую приводит к тому, что отношение как раз к самому факту смерти меняется, и в этом смысле меняется вся жизнедеятельность человека. Кстати, тут у меня была прекрасная цитата... Мечников тоже говорил про некое отношение к смерти, и очень интересно его представление о том, что естественная смерть, по всей вероятности, сопровождается в высшей степени приятным ощуще-



нием, и писал даже о радости смерти, однако сознание человека активно сопротивляется представлению о радостной смерти, по крайней мере... Он обращался именно к тому, что *успокоиться* и *покойник* – это важные характеристики, которые как раз говорят о том, что на самом деле проживание самого смертельного опыта является *успокаивающим*.

Я хотела взять ещё некий такой практический, с одной стороны, аспект, а с другой стороны, добавить часть, связанную с темой отношения к смерти через работу нашу в танатотерапии и работу с нашей телесностью. Мы много говорим про расслабление, про дыхание и т. д. А мне очень близко... по-моему, мы с тобой, Володя, когда-то обсуждали эту тему. *Отношение* – вот этот именно контекст этой приставки «от» навёл меня на мысль о связи с темой отпускания... Кто пробовал танатотерапию, вы помните, что у нас есть эта история, и Владимир Юрьевич обычно красочно про это тоже рассказывает – что, когда мы создаём действительно танатотерапевтические условия для тела человека, оно раскрывается. Для меня человек *отпускает* себя. Когда мы продолжаем и действительно отпускается, например, рука, в приеме «магия..», то это не просто про раскрытие, расслабление, а именно *отпускание*. И вот это – тот самый аспект, который позволяет нам говорить, что вот здесь уж точно мы сталкиваемся с тем, что человек проходит некую стадию, связанную с контактом со смертью, и тем самым меняет отношение к смерти как к чему-то, что он может позволить в своей жизни отпустить. И мы вчера с Леной Калитеевской обсуждали тему... я как раз задавала вопрос про вдох и выдох, и она нам рассказывала... про отпускание как смертельное переживание, это тоже такой очень важный аспект отношения. И если у меня не создаётся условий, я в опыте не прожил ничего, связанного с возможностью что-то отпустить, то будет чрезвычайно сложно в разных процессах жизнедеятельности. У меня есть предложение ко всем: чтобы мы чуть-чуть всё-таки вернулись к телу, а то вы совсем с моими философскими, историческими и психологическими размышлениями забыли... Если вы возьмёте и поставите сейчас руку вот так

[показывает руку ладонью вверх] и представите, что на вашей руке что-то лежит, например, теннисный мяч – и вы его держите. Пофантазируйте, как бы выглядело ваше действие или движение, которое говорило бы о том, что вы его отпускаете. Есть какие-то варианты? Буду рада, если кто-нибудь откликнется, но если не откликнется, то мы пойдём дальше.

**Марина Баскакова = МБ:** Аня, можно я откликнусь?

**АГ:** Конечно, конечно, Марина, спасибо.

**МБ:** Вот смотри: я положила орешек; для меня действие «отпустить» – это вот так: перевернуть и отпустить [переворачивает сжатый кулак ладонью книзу и разжимает пальцы, орех падает].

**АГ:** Конечно, да, совершенно верно. И в этом смысле... это правда. Очень часто люди пытаются отпустить... К сожалению, у меня самой нет... вот, я мышку положила на руку... Люди пытаются отпустить таким образом [просто разжимает пальцы, не переворачивая ладонь книзу]. И это не отпускание. Ну, или вообще вот так [делает как бы бросательное движение]. Просто в одном движении... ну, как в капле воды отражается весь мир. Точно так же и здесь: в одном движении мы можем увидеть, как раз некий аспект отношения человека к теме смерти. Только совершив действие... сначала активизировав, потом расслабляя действительно наше тело... мы можем действительно прожить вот этот эффект, связанный с отпусканием. Для клиентов у меня это прямо какая-то последняя тема... не знаю, может быть, в связи с событиями со всеми... у меня уже этих теннисных мячиков не осталось, и я только успеваю их покупать, потому что после того, как люди пробуют, они берут с собой, чтобы тренироваться дома. Это на самом деле оказывается чрезвычайно сложным опытом. Нам невероятно сложно отпустить... совершить такое простое действие. Я обращаю ваше внимание на то, что так же, как в танато-терапевтическом процессе... у нас так же, есть некий этап, когда

всё-таки происходит активизация... Т. е. вот, я пытаюсь цепляться за этот объект – не важно, с чем я в этот момент расстаюсь и что я отпускаю, имеет он для меня ценность, не имеет – первый импульс – это активизировать... и вот они, сильные наши чувства: нет, невозможно – это же что-то, что у меня уже есть. И только дальше, создавая определённые условия... через какое-то отношение в смысле какого-то движения, какого-то действия, которое я позволяю себе совершить для того, чтобы подготовиться к следующему акту, и только вот там дальше возможен вот этот процесс отпускания.

Но закончить я хотела бы на следующем... Не знаю, наговорила семь бочек арестантов, но ладно – что-то наговорила. Мне сегодня понравилось – все обязательно говорят какими-то афоризмами... либо предваряют, либо завершают... Я тоже нашла для себя что-то, что для меня олицетворяет отношение к смерти. Это Мишель де Монтень. Он говорит следующее: «Размышлять о смерти – значит размышлять о свободе. Кто научился умирать, тот научился быть рабом. Готовность умереть избавляет нас от всяческого подчинения и принуждения. И нет в жизни зла для того, кто постиг, что потерять жизнь – это не зло». Вот на этом я, пожалуй, закончу, если есть у кого-то вопросы, комментарии – буду рада вас услышать. Спасибо за внимание.

**ВБ:** Спасибо, Аня. Пожалуйста, вопросы к Ане. Аня, у Арьеса книга называется «Человек перед лицом смерти».

**АГ:** Да-да, конечно. Спасибо.

**МБ:** Аня, это был Монтень... ты цитировала?

**АГ:** Да.

**МБ:** Боже мой, это мой любимый автор тоже... Ещё Монтеスキе, тоже замечательный... его читать здорово.

**АГ:** Не хватило времени на презентацию, уж простите.

**МБ:** Это да... Я имею в виду, текст не от тебя, а вообще – чтобы тексты были, или пауза была, чтобы обдумать. Очень много всего подряд... Просто интересно, здорово... Как-то радует...

**АГ:** Спасибо, Марина.

**ВБ:** Так, ну что, время вышло. Спасибо, Аня.

## ПРАКТИКИ В ОКОЛОСМЕРТНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ

*Белокурова М.*

**Марина Белокурова** – психолог, действительный член Европейской Ассоциации психотерапии (ЕАП), психотерапевт единого европейского регистра, сертифицированный трансперсональный психотерапевт европейского регистра, обладатель Всемирного сертификата психотерапевта. Преподаватель и супервизор практики международного уровня Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ). Автор телесно-ориентированной инсайт-терапии (Телесного Инсайта). Автор современного мифодраматического подхода. Сертифицированный специалист по процессуальной работе (Портленд, США). Учредитель и член президиума Ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии, Процессуального профессионального сообщества, Центральной школы Плейбек театра, Ассоциации интермодальной терапии искусствами. Преподаватель высшей школы (доцент психфака МГУТУ, Академии им Разумовского). Заслуженный учитель гуманитарной педагогики Международного центра гуманитарной педагогики Ш.А. Амонашвили, Преподаватель Академии госслужбы. Преподаватель Открытого Университета талантов (г. Казань). Член оргкомитета и программного комитета Фестиваля практической психологии «Планета людей». Спикер TEDmed Russia. Спикер проекта «Экология мозга». Эксперт проекта Кванториум. Эксперт Академии социальных технологий. Ведущая вальдорфской



мастерской для детей и родителей. Генеральный директор консультативно-тренинговой компании «Hi-human technologies».

**Любовь Репина = ЛР:** Коллеги, мы продолжаем нашу конференцию. Сейчас выступит Марина Белокурова. Марина, вам слово.

**Марина Белокурова = МБ:** Спасибо. Я хотела рассказать структуру работы с темой смерти и для этого хотела спросить присутствующих участников, а именно – что хотелось бы узнать больше: как практики помогают в личной терапии, в нашей личной жизни, или как их можно использовать в практиках работы с клиентами – в индивидуальном формате или в тренинговом. Что скажете? Ну, Люба, пока участники молчат, может быть, вы высказетесь?

**ЛР:** Мне больше интересно про работу с клиентами.

**МБ:** Работа с клиентами. Я хотела сегодня рассказать вам опыт работы с клиентами в групповом формате по теме нашей большой программы «Песня Феникса. Смерть и рождение». Состояния, которые можно назвать околосмертными переживаниями, могут быть состоянием либо реальной опасности, либо состояние мнимой опасности. Состояние реальной опасности – это то, что бывает в жизни у каждого человека. Что помогает? Честно скажу, что помогает тот опыт, который был приобретен до опасной ситуации, а не во время. Недавно, упав в расщелину на снежном перевале в Испании, мое тело вспомнило, как выбраться из этой расщелины, и вот, собственно, я перед вами, а вовсе не осталась там, на перевале. И я знаю, с чем это связано, как смогло мобилизоваться тело для того, чтобы выскочить из этой расщелины, выжить в очень сложной и неожиданной ситуации. В тех же ситуациях, когда мы находимся в пассиве (например, когда находитесь в реанимации), то, что реально помогает выдержать такое тонкое, диффузное, балансирующее на грани состояние – это натренированная практика шавасаны. Я думаю, что Володя

Баскаков тоже об этом много рассказывал, о том, что практика глубочайшего расслабления, которая практикуется в хатха-йоге – практика шавасаны – помогает избежать активизации тех напряжённых сценариев, которые записываются в нас с самого детства. Это расслабление, кроме прочего, позволяет нам быть в состоянии наблюдающего за процессом, который происходит. Вообще, тренировка выхода вот в эту третью позицию... что бы вы ни делали... случилось ли вам переживать такое сложное состояние в жизни самому, или у вас случился сложный процесс, связанный с клиентом... если вы способны сделать внутренний шаг в сторону и сказать: «О'кей, я вижу этот процесс, как он происходит», то тогда у вас есть ресурс для того, чтобы понять, что делать с этим дальше. Если вы полностью попадаете в этот процесс и в нём растворяетесь, то ресурса, в общем-то, никакого нет. Для того, чтобы отдаться мудрости нашего тела, которое знает, как выпутываться, выкарабкиваться из сложных состояний, для этого надо телу доверять, а для того, чтобы доверять, его надо тренировать заранее. Наверно, это самый сложный момент, который будет, потому что не все готовы тренировать эти практики. Почему? Потому что тема смерти у нас в нашем обществе является табуированной. У этого есть множество причин. С одной стороны, опять-таки соотнесясь с предыдущим докладчиком... с удовольствием слушала юнгианскую концепцию, которую я тоже разделяю... мы табуируем тему смерти, потому что мы не хотим вот такого символического инцеста, когда наше эго растворяется в бессознательном и мы утрачиваем свою персонификацию, *кто* мы и *что* мы. Поэтому мы и закрываемся от этой темы, мы настаиваем на том, что *мы* владеем своей судьбой, своей жизнью, и мы отводим эту тему в тень, тем самым лишая себя очень серьёзного жизненного ресурса. Тема смерти и тема жизни являются как дуальностью, так ещё и неразделимостью, потому что, вытесняя тему смерти в тень, тем самым лишая себя очень серьёзного жизненного ресурса. Тема смерти и тема жизни являются как дуальностью, так ещё и неразделимостью, потому что, вытесняя тему смерти в тень, тем самым лишая себя очень серьёзного жизненного ресурса. Когда мы встречаемся с этим в индивидуальной работе с клиентом, то всё зависит от того, на ка-

кой стадии и с какой проблемой приходит к нам этот человек. Обращаясь к стадиологии Нойманна, – надеюсь, вам знаком этот прекрасный философ и психолог – в его стадиологии есть очень чёткое и очень понятное деление: есть стадия неразличимости, о которой перед этим рассказывал Роман – это уроборическая стадия... для нашего сознания, когда мы не можем выделить, кто же такой я в этой жизни. Уроборическая стадия переходит на стадию борцовскую, и предвестье борцовской стадии – это стадия Великой Матери. Эта стадия очень связана с концепцией смерти, потому что мать переживается как Великая мать, одновременно порождающая и убивающая. Мать, которая дарует жизнь, и ребёнок, который вначале пребывает в лоне вот этой дарующей жизни матери. Но на следующей стадии, когда ребенок переживает Мать, как её единственный источник жизни, приносит себя в жертву этой матери. Если вам знакома тема мильфлёра (фр. mille-fleurs – «тысяча цветов») в гобеленах... я, например, очень люблю гобелены «Дама и единорог», которые находятся в парижском музее Сен-Клюни... то как раз эта растительная тема – это тема матери, которой мы отдаём свои цветы, которые завядают в конце жизни. Но эта жертва прекрасна. Нет протеста против этой жертвы, несмотря на то, что всё растворяется и поглощается этой материнской фигурой. Но когда архетип начинает расщепляться, и кроме доброй матери, которая даёт жизнь, появляется фигура ужасной кастрирующей матери, которая может эту жизнь отнять или, например, сказать: «О! Ты плохой. Ты меня разочаровал. Ты «неликвид»». Не знаю, встречались ли вы в практике своей терапевтической работы... но я очень часто встречала эту фигуру ужасной кастрирующей матери, которая может привести к двум последствиям в жизни человека. С одной стороны, в самом начале, когда детское сознание развивается, оно пытается дифференцировать себя, пытается делать первые шаги, но оно ещё очень слабое, оно ещё очень хрупкое, и материнской фигуре чрезвычайно легко подавить любые импульсы этого растущего сознания. И сначала ужасная мать может просто «кастрировать», но не в прямом смысле, а в смысле лишить ребенка творческого



начала, творческой креативности. И даже простая материнская фраза «ты делаешь это плохо, тебе это рано, я знаю, как лучше» способна запустить процесс этой символической кастрации в человеке. И если бы это оставалось просто переживанием детства, то это было бы одна сказка, но это не остаётся в детстве. Послание таких витальных установок матери остаётся напряжённым сценарием, который может актуализироваться в любое время. Второй очень важный момент – это когда стадия ужасной матери переходит на второй этап, и второй этап связан с тем, что человек входит в состояние противостояния: всё что угодно, но только не быть как мама, и фактически кастрирует себя сам. И тогда в его жизни появляется такая творческая стагнация: он не может придумать, он не может найти себе новую работу, новые отношения. Фактически, это смерть личности, которая случается у него в жизни. Выходом из этого является – из этой борцовской стадии, как она называется – в героическую стадию, когда у человека, у подрастающего ребёнка нарастает активная позиция по жизни, т. е. включается его отцовский принцип, и он способен преодолеть зависимость от фигуры Ужасной Матери, как Георгий Победоносец, повергающий змея. Преодоление влияния материнской фигуры действительно позволяет стать самим собой.

В зависимости от того, в какой стадии произошла фиксация того или иного сценария символической кастрации, мы можем судить, каким образом мы можем помочь человеку пройти на следующую стадию. Есть очень интересная концепция Нойманна, которая называется «вторичная персонификация», чрезвычайно интересная, потому что вторичная персонификация означает, что то, что для древних, или то, что для ребёнка на ранних стадиях развития является сакральным, в последующих годах, в последующих стадиях его развития становится профанным. Это означает, что те мистерии, которые для древних людей были полны благоговейного ужаса, которые воспринимали их телесно, физически, для современного человека превратились в какую-то буффонаду, в некий комикс на тему приключений богов. И у этого есть масса примеров в нашей киноиндустрии, в наших книгах,

в нашем переложении мифов, даже в том, что к слову «миф» стали относиться так, как будто это просто некая небылица, которую лучше не рассказывать. Часто задают вопрос: зачем человека погружать вот в такую мифологическую реальность? Неужели знание вот этих мифологем может помочь человеку справиться с тем или иным сложным этапом своей жизни? Да. Однозначно. Потому что это не только просвещение или популяризация мифологии – совершенно нет. Это то, что помогает человеку включить архетипическую силу тех образов, которые могут его сподвигнуть шагнуть на следующую стадию. Например, человеку, который застрял на стадии ужасной матери, – стать героем. Или человеку, который всё время регрессирует до уроборической стадии, т. е. стадии неразличимости, не понимающему контуров своего тела, где я, а где не я... по крайней мере сделать шаг, где он начнёт себя чувствовать, где он начнёт себя ощущать, потому что стадия, которая идёт после стадии Уробороса – это стадия, когда мы начинаем впервые ощущать границы своего тела, контуры, где заканчиваюсь я и начинается другой, не говоря уже о том, что это стадия, которая помогает ребёнку выстроить правила в этой жизни. И если он не будет нарушать чьи-то границы, значит, не будут нарушать и его границы. Это если говорить о том, как работать индивидуально. Позиция терапевта может быть очень разной. Это даже может быть позиция, где человеку нужен просто контейнер, и для него будет очень важно переживание фигуры терапевта как фигуры позитивной матери, для того, чтобы он мог через эту фигуру ощутить своё тело принимаемым. К «соматоформным заболеваниям», т. е. заболеваниям, связанным с искажением нашей сомы, нашего тела относится и булимия, и анорексия, и ощущения неправильности своей фигуры – все это маркеры борцовской стадии, потому что там эти контуры ещё не очень выстроены.

Проект, о котором я упомянула вначале, проводился в очень особом месте – месте древних мистерий. Это был колоссальный опыт, который был выстроен в первую очередь на концепции темы смерти и возрождения, т. е. темы Феникса. Архетип Фе-

никса – это тема превращения в пепел и яростное возвращение в жизнь. Можно сказать, что к этой теме мы смогли обратиться через 17 лет профессиональной работы. Это я просто о значимости этой темы. На программе была очень большая группа, около 80-ти человек. Это было очень непросто, это была очень тяжёлая работа. Само место проведения подсказывало нам темы древнегреческих мифов. И орфические мистерии, и дионисийские, и аполлонические – они все в себя включали темы смерти и возрождения. Из мифологических сюжетов мы выбрали два: миф о Дедале и Орфея и Эвридику, а саму программу мы решили выстроить как путешествие по лабиринту.

Темой лабиринтов на настоящий момент мы занимаемся, наверно, уже больше 30-ти лет, и эта тема удивительно сакральна сама по себе, потому что до сих пор никто не может объяснить, почему 2500 лет назад лабиринты появились сразу по всей территории нашей планеты и после этого такой процесс не возобновлялся ни разу. Мы работаем с шестью видами лабиринтов, начиная от самого простого, спиралевидного, с критским лабиринтом, шартрским, 12-тропным, называемым путешествием в Иерусалим, духовным лабиринтом, икона с которым находится у нас в Новом Иерусалиме, лабиринтом Заяцких островов – лабиринтом страхов, и лабиринтом с тупиками, который очень сложен.

Почему именно лабиринт был выбран как концепция работы с темой смерти? Я напомним, что вторичная персонализация – это процесс, когда сакральное становится профанным в нашей жизни. Сакральность, мистериальность ушла из современного общества и поэтому появилось два серьёзных переживания, которые закрывают не тему смерти, а на самом деле закрывают от нас тему жизни – это историчность и быстротечность. Быстротечность – это переживание, что жизнь очень коротка и я ничего не успею. И раз я ничего не успею, может, ничего и не надо делать. Второе – историчность: я ничего из себя не представляю. В рамках мифодраматической реальности человек может именно прожить, а не проиграть этот миф. Эмоционально-телесное проживание всего сюжета мифодрамы в своём подтексте содержит не просто сцена-

рий, а содержит послание, что надо сделать, сказать, поступить, в каком состоянии можно преодолеть препятствия и перейти на следующий этап своей жизни. Потому что текст, который мы видим, будь то сказка или миф, или легенда, он не говорит о том, как это сделать в реальности. Проживая мифодраму, мы получаем опыт, как это сделать. И поэтому для прохождения мы взяли два лабиринта.

**Критский лабиринт.** Вот это рукотворный критский лабиринт, центр лабиринта древние называли словом «Омфалос»: Омфал – «Пуп Земли», центр существующей реальности. Психологически Омфал – это тот центр, куда стремится психика человека. Мне очень нравится выражение Нойманна, что путешествие самости это такая метапрограмма, которая разворачивается в течение всей жизни, потому что наша самость обладает центростремительной силой, которая ведёт нас в наш центр. Конечно, ей можно сопротивляться, наша самость доводит нас до пубертата, а вот после этого мы действительно можем изо всех сил стагнировать тот процесс, который старается делать нас лучше, чтобы мы соответствовали своей собственной природе. Поэтому лабиринт – это дверь, открывая которую, мы встречаемся со своим истинным «Я».

В критском лабиринте человек получает ответ на сложный вопрос, который не удастся решить привычным образом.

Лабиринт – это величайший проводник. Я бы сказала, что это такой древний психотерапевт. Потому что, когда мы в критском лабиринте заходим на его седьмую дорожку, мы своим намерением переключаем наше рациональное мышление на наше интуитивное начало и говорим: «Всё, с этого момента я буду слышать только свою интуицию, я буду видеть образы, я буду слушать своё тело». И весь, наверно, посыл нашего проекта Феникса был в том, чтобы помочь человеку вернуть сакральность проживаемой темы жизни и рождения, смерти и возрождения. Потому что сакральность может быть прожита только через глубинные телесные переживания, погружения вглубь себя. И здесь я бы хотела

ввести такой термин, как «предканальный уровень». У нас есть много каналов для выражения наших состояний: мы видим, мы слышим, мы чувствуем, мы ощущаем, у нас есть запах, у нас есть вкус, но предканальный уровень – это глубинное переживание, когда мы, наверно, ещё не знаем, в каком канале проявится этот процесс. Т. е. что-то происходит, и я это чувствую. И вот на этом тончайшем глубоком уровне совершается самая главная внутренняя работа. А самая главная внутренняя работа – это прикосновение к своему настоящему – к своему настоящему «я», к своей природе.

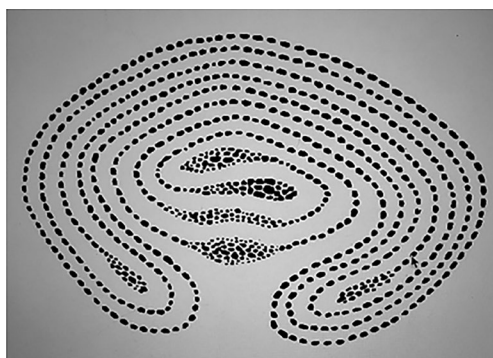


Вот здесь изображён **шартрский лабиринт**. Этот лабиринт выложен на полу в соборе Нотр-Дам-де-Шартр в городе Шартр, и мы там несколько раз проводили программы, проходили по этому лабиринту. Он очень сложный для воспроизведения. Почему он называется «входом в Иерусалим»? Потому что для человека, который не мог совершить реальное паломничество это была возможность сделать это в лабиринте. К центру, по традиции, надо было буквально на коленях проходить весь этот путь.

В собор стекается огромный поток людей, которые хотят пройти этот лабиринт, это мешает службе и поэтому лабиринт

доступен только в пятницу, а во всё остальное время он заставлен стульями.

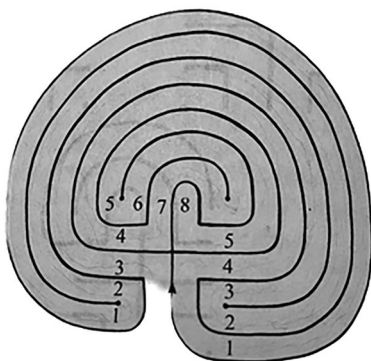
В этом лабиринте очень легко потерять ту самую нить Ариадны, которая на самом деле является пониманием «зачем я это делаю?» Это ещё один фактор, из-за которого мы табуируем тему смерти. Мы забываем вот эту внутреннюю интенцию: зачем я живу? Зачем я это делаю? Зачем я проживаю каждый день? И возвращаясь к личным практикам, которые помогают снизить довлеющий страх смерти, я могу сказать из личного опыта: если каждый день – к вечеру, или днём, или утром – вы заканчиваете осознанием: «я сегодня сделал вот это, и это было классно», – это помогает справляться с этим страхом. Может быть, это какая-то малость, какая-то толика того, что поняли, открыли и почувствовали – это совершенно неважно, но если это для вас значимо, то день перестаёт быть бесцельным, и это снижает вот это давление бессмысленности бытия, в котором очень многие бессознательно находятся.



Это **лабиринт Заяцкого острова**. Это наш, северный лабиринт, и он отличается от многих других лабиринтов тем, что это лабиринт, который сложен как бы из двух змей, вложенных друг в друга. Догадки исследователей о предназначении этого лабиринта были очень разными. Иногда даже говорили, что это определённые промышленные ловушки для рыб, и не важно, что они

находятся в десяти километрах от моря. На самом деле этот лабиринт был инструментом, которым древние славяне «запаковывали вход» в подземный мир. У этого лабиринта есть особенность: если его проходить по часовой стрелке, то он приводит к ясному пониманию своих главных страхов по жизни; если его проходить против часовой стрелки, то человек выходит в спутанном состоянии сознания. Этот лабиринт позволяет встретиться, осознать и прожить три базовых страха смерти в своей жизни: потеря материнской фигуры – это травма сепарации, она проходится каждым человеком в возрасте до пяти лет; это потеря отцовской фигуры как внутреннего гида, который направляет и ободряет, и это травма подросткового возраста; и в конечном итоге, в центре вот этих свернувшихся двух змей переживается страх потери себя и страх потери соединённости со своей природой. Фактически это экзистенциальный кризис, который тоже не минует ни одного человека.

Наш проект мы проводили около уникального озера Чокрак, это восточный Крым. На озере Чокрак тысячи лет назад уже проводились мистерии, и царь Митридат VI Евпатор в 40-м году н. э. пользовался целительной силой этого озера. Вот в этом необыкновенном месте мы проводили программу и построили **Критский лабиринт**.



Он состоит из восьми троп, или дорожек, и он всегда начинается с дорожки, которая называется «третьей тропой». Третья дорожка – это дорожка наших мыслей – в данном случае это были мысли, которые у нас есть на тему «что такое смерть?», как мы соотносимся со своими собственными мыслями и как мы соотносимся с мыслями окружающих. В этом тренинге было очень много глубоких процессов, но то, чего мы достигли, это было глубочайшее погружение... именно телесное переживание мысли о смерти. Спуск по лабиринту – подтверждённый веками... столетиями, тысячелетиями инструмента прихода к своему центру – было очень правильным выбором. Мысли, потом наши эмоции, которые поднимаются, когда человек не хочет слышать об этих своих мыслях, табуирует, старается не соприкоснуться с ужасными фильмами или ситуациями в жизни; и наконец, проход (погружение) на уровень своего телесного переживания, чтобы прочувствовать, где внутри на уровне тела живёт тот телесный страх, что у меня закончится жизнь. Это, безусловно, страх потери контроля – контроля над реальностью, потому что вот этот страх потери контроля существует из-за того, что мы всё время выходим из «материнской реальности», материнского защищающего пространства, куда погружены, и поэтому с другой стороны, для нас это способ, в общем-то, ощутить себя собой. С другой стороны, отступить назад – это символически кастрировать свое «Я» и опять раствориться в материнском пространстве. И эта регрессия к уроборической стадии чревата последствиями для слабо развитого эго. Погружение и растворённость могут являться для человека процессом обновления, его возможностью зачерпнуть из инстинктивных слоёв своей психики то, что он не был способен канализировать правильно в своей жизни до этого. Но это безусловно возможно для тех, кто уже является состоявшейся личностью.

Мысли, которые проявились в лабиринте, можно назвать мнимыми страхами, страхами того, что в реальности не случилось: страх неизвестного, страх предсмертного состояния, страх не быть, страх неожиданной смерти, страх потери, страх старости,

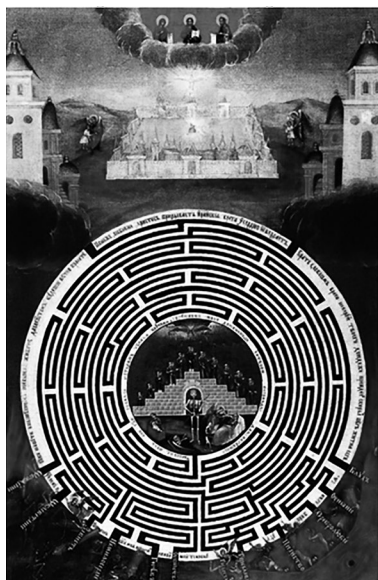


страх не успеть. И просто физические страхи: страх прекращения дыхания, страх остановки сердца, страх заснуть и не проснуться и т. д. Все это из детализированных отчётов участников, и это достаточно большая выборка – 80 человек. Неожиданно часто встречался страх предсказаний. Со всеми этими страхами люди в составе этой большой группы ступили на путь эмоций и дошли до уровня физического осмысления этих телесных напряжений.

Можно сказать, что пиковых переживаний на программе было три. Первое переживание – это медитация во время прохода вокруг соляного озера Чокрак. Содержанием процесса стали представления о конце своей жизни. Около Чокрака сохранилась древняя римская дорога, и в конце вот этого прохода перед римской дорогой у нас была другая глубокая практика прохода к так называемому «учителю смерти». Это глубокая медитация, потому что учитель смерти тебе на самом деле отвечает, зачем тебе жить. Многие из вас, наверно, слышали про буддистскую практику пховы, когда человек в момент ухода может сконцентрировать своё сознание на переносе из макушки для соединения с просветлённой сущностью, умом Будды, или как минимум обращаясь к тому наставнику, у которого он проходил духовную практику. Для тех, кто не проходил практику пховы, можно сказать, что это внутренняя фигура... спасибо Густаву Юнгу за его практику активного воображения... учитель смерти есть у всех, и обращаясь к этому учителю, можно получить не только послание, но и какой-то дар, который подскажет «так зачем же всё-таки мне возрождаться?» Известный кризис 30-летних, когда они заканчивают своё пребывание в рамках установок, данных им родителями, школой, институтом и началом своей рабочей деятельности, и хотят понять, кто же они на самом деле, чтобы жить своей жизнью, является фактически смертью старой идентичности. В своё время, сама, пребывая в этом кризисе, я столкнулась с понятием call of death – «зов смерти», и честно говоря, я его сразу вытеснила. Но на самом деле это только термин, потому что «зов смерти» это переживание нашей психики, когда мы сталкиваемся с тем, что «Какой смысл, если я всё равно ничего не решаю в этой

жизни? Какой смысл мне что-то менять? Я ни на что не способен, я беспомощен. Нет никакого выхода из сложившейся ситуации». И вот преодоление этого «зова смерти» как раз являет собой стадию, наверно, одну из самых плодотворных в жизни человека, (генитальную стадию развития, если обращаться к психосексуальным стадиям по Фрейду) – когда он становится творческим, когда он готов делиться с другими и готов принимать поддержку от других, когда он преодолевает все свои невротические состояния, и когда для него погружение в растворённость является ресурсным, а не является регрессией.

Поэтому следующим таким пиком было прохождение самого лабиринта. Я помню, что сопровождала каждого в его пути, подсказывая, какие дорожки он сейчас проходит. В тот день я прошла около 26 км, закончили мы в четыре утра – как раз начался рассвет, и по отзывам участников это был потрясающий опыт. Более того, этот лабиринт остался сейчас в этом месте, теперь о нём рассказывают легенды – что его сложили древние киммерийцы)) Мы остались в истории...

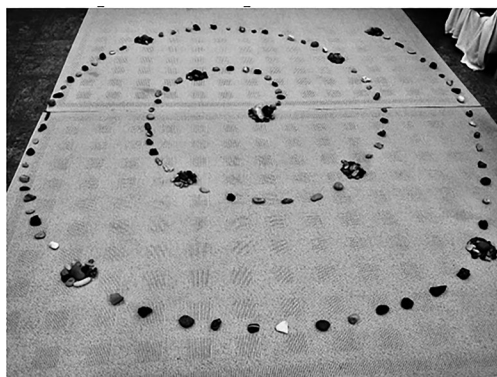


Это очень интересный **духовный лабиринт**, мы тоже использовали его, но мы использовали его в виде просто прохождения на бумаге.

Этот лабиринт (в виде иконы) вы можете увидеть в Ново-Иерусалимском монастыре. Он начинается из центра, а пройти надо к выходам наверх, к состоянию райского просветления. Но всё дело в том, что как бы вы ни проходили, вы всё равно окажетесь в одном из вот этих нижних выходов, где вы прочтёте, какому ужасному греху вы сейчас

подвержены: унынию, обжорству, стяжательству и пр. Сначала казалось, что, может быть все такие сплошные грешники, которые точно попадают в эти состояния. Нет. Оказалось, всё гораздо проще: только пройдя через падение, проработку своего низкого состояния, возможен выход наверх). Поэтому сначала мы погружаемся в нигредо, мы спускаемся в подземный мир, как Орфей, но мы выходим возрождёнными.

И наверно, ещё один интересный лабиринт – это ДНК-лабиринт, он спиралевидный.



Проход к центру идёт через вот такие символические «врата», этапы, где должны быть сформированы базовые структуры психики: безопасность, автономность, границы, гендер. Проходя этот лабиринт, мы можем прочувствовать, где стагнировала наша психика, где мы получили травму развития. Мы не можем влиять на то, как развиваемся вплоть до подросткового возраста, но от того, на каком этапе до пубертата произошла фиксация, зависит, как мы будем развиваться дальше. Наш процесс дальнейшего развития: как мы можем пригласить в свою жизнь радость, как мы можем научиться уважать самого себя, как мы будем открывать для себя свою вселенную, какой космогонии мы будем придерживаться, как мы вступим на путь альтруизма, т. е. какую ответственность мы будем нести не только перед близкими, но и

перед дальними людьми. И вот эти важнейшие моменты в нашей взрослой жизни обусловлены тем, насколько гармонично сформировались базовые ценности. Проход к центру спирали дает глубокое проживание и понимание, как сформировались все части моего «Я», но вступая в центр, мы приходим к переживанию, которое можно назвать переживанием Самости, переживанием своей природы, своей индивидуальности, которое мы открываем в себе и проживаем телесно. Это огромный ресурс, и проходя лабиринт в обратную сторону, мы привносим это самостное состояние в каждый этап, исцеляя те травмы, которые были прочувствованы и опознаны. Важно фактически перевести своё ресурсно-бессознательное состояние в осознаваемое и доступное – то, что и у Юнга, и у Нойманна называется восстановлением оси Эго-Самость. Исцеление – дело каждой терапии, но лабиринт позволяет сделать этот процесс системным, глубоким, осознанным и возвращает человеку состояние субъектности.

Ещё одним пиком стала тема собственного рождения. Пробуждение памяти тела – это пробуждение той силы, которая помогла нам родиться и сказать своё «я».

Застревание на любом процессе ввиду этого табуирования, что, боясь смерти, мы на самом деле начинаем бояться жизни, может быть преодолено с помощью реактуализации того начала, которое нас движет и толкает вперёд.

Знаете, есть простой такой вопрос, когда человека спрашивают: «Скажите, вы счастливы?», и человек отвечает: «Ну-у, наверное, да, потому что...», – всё, до свидания. Нет. А когда человек говорит просто: «Да», его больше ни о чём не хочется спрашивать. И точно так же с переживанием того состояния, которое рождается в центре: оно либо есть, либо человек его не достигает. И это именно телесное состояние. Потому что масса бед в нашей жизни заключается в том, что то, что мы думаем, то, что мы чувствуем и то, что мы ощущаем, и что является для нас высшей ценностью находится как бы в разных ящиках нашей души. Что лабиринт, что дыхание, что процессы повторного рождения, все мистерии приводят к тому, что мы выстраиваем все части в единую гармо-

ничную структуру, это как «удар высшего «Я»», всё становится на свои места. И главное даже не то, что я теперь знаю это состояние – я теперь имею к нему доступ. И тогда мне не страшна эта тема смерти, и тогда я могу растворяться в процессе, я могу собираться в процессе, но я не буду работать за счёт своего радио, а буду жить и чувствовать внутренний камертон, который и является нашей истинной природой. Поэтому, когда я в Шартре смотрела на группу иностранцев, которые очень так сакрально проходили к центру лабиринта, а потом из самой середины шли прямо через дорожки к выходу, мне хотелось им закричать «Что вы делаете? Вы же нарушаете сам принцип лабиринта. То, что вы обрели внутри, надо вот так же бережно по лабиринту привнести в свою обыденную реальность». И если сакральное не будет привнесено в нашу повседневность, то грош цена этой практике. Сакральное нельзя разменивать, как я уже сказала, на вторичную персонификацию. Хотя есть один нюанс: вторичная персонификация ещё служит не очень таким значимым, но всё-таки важным фактором – то, что я отделяюсь от этого оргиастического проживания внутри материнской фигуры. Я говорю: ну, это просто Гера, это просто Афродита, это такие у них любовные перипетии. Но для того, чтобы получить ресурс, нам надо спуститься внутрь себя. Спасибо вам. Я буду очень рада, если у вас есть вопросы. Ну, либо всё понятно, либо ничего непонятно. Как у нас с этим?

**Любовь Шуваева = ЛШ:** Здравствуйте. Слышно меня?

**МБ:** Да, слышно.

**ЛШ:** Большое спасибо. Очень интересно на самом деле. Я с большим удовольствием слушала и представляла эти разные лабиринты, и спасибо вам за слайды, потому что... ну вот, оказывается, они все такие ещё по-своему сделанные... Вообще, сама идея – вот это проживание, инициация и соприкосновение с темой смерти через лабиринт мне показалась потрясающей. И вы рассказываете, как долго вы готовили этот проект...

**МБ:** 16 лет.

**ЛШ:** Да-а, это такой труд, и я понимаю, что там и исследований очень много, и, наверно, собственного проживания какого-то, погружения тоже... вот, через какие-то разные инициации. Хотела спросить: можно ли что-то почитать непосредственно?..

**МБ:** Вы знаете, вот этот файл я как раз могу передать Любе... вот, он будет в доступе, потому что это такое краткое изложение и нашего опыта, и наших мыслей, и видов лабиринтов. Знаете, я ещё не рассказала о лабиринте с тупиками. Мы его прокладывали в зимнем лесу – человек пристёгивал себя карабином к тросу и шёл по тросам-дорожкам. Если внутри у нас есть определённая «запутанность», она будет проецироваться и на внешнюю реальность. И поэтому человек, идя, как ему казалось, к выходу, периодически упирался в тупик; и если он к этому тупику приходил уже раз третий... а на каждом тупике была некая специальная фраза – например, что «мир – это то, что чувствуешь». И на третий раз он говорил: «Боже! Мир, оказывается, это то, что я чувствую?»

Была одна участница, которая в семье является вторым ребёнком, и переживание, что она не первая, очень сильно присутствовало по жизни. И представляете, она первой прибегает к выходу, где стоим мы с моим коллегой-тренером, и мы кричим: «Ура! Ты победила», она говорит: «Не верю!» и убежала назад в лабиринт.

**ЛШ:** Да вы что?.. Потрясающе.

**МБ:** Когда она пришла уже пятой, то сказала: «Вот, теперь нормально». Вы знаете, неизвестно, у кого был более сильный процесс – у неё или у нас. Лабиринт с тупиками тоже прекрасно работает и мы увидели, как это работает. У нас, конечно, есть большое желание повторить. Останавливает только одно – он очень энергоёмкий, и для него нужна большая команда, которая будет поддерживать процесс. В 2019-м году я была в числе девяти спи-

керов на очень серьёзном международном симпозиуме в Италии (от России была я одна). Там я рассказывала про нашу практику лабиринтов и Телесного инсайта и в том числе с удовольствием участвовала в мастер-классах своих зарубежных коллег. Там пришло удивительное послание о Нежном фениксе.

**ЛШ:** Угу... Это интересно... как он восстаёт нежно... или когда он нежным становится?

**МБ:** Пока нет ясного и точного ответа: «Да, это оно». Но если вам любопытно, то поразмышляйте, что такое может быть Нежный Феникс, и как можно умереть и возродиться таким деликатным образом.

**ЛШ:** Это очень похоже в символизме... у шаманов – на летучую мышь... прохождение родов считается мягким как летучая мышка.

**МБ:** Вы прямо фантастически сейчас резонируете, потому что в символизме индейцев навахо... я очень уважаю этот символизм... если человеку выпадала летучая мышь, то он становился тем, кто проводит второе рождение. Тогда уж я расскажу чуть больше. В процессе, где явился Нежный Феникс... перед этим был образ очень уставшей летучей мыши, и это было удивительно, потому что летучая мышь как раз символ возрождения, она «вылетает из этой подземной пещеры бессознательного»... она всегда была очень заряжающим символом. И тут она – просто уставшая. Ну а потом и пандемия настала, и с мышью стало всё непросто.

**ЛШ:** Да, видите, как интересно и дополнительно – вот этот образ...

**МБ:** Ну, бессознательное посылает месседжи заблаговременно, вот это я точно могу сказать, потому что умение ловить... это умение приходит из практик погружения на это самый предка-

нальный уровень. Практика, практика и ещё раз практика. Спасибо вам за вопрос.

**ЛШ:** Спасибо вам большое. Очень интересно.

**МБ:** Спасибо. Есть ещё вопросы?

**Анастасия Манакова = АМ:** Здравствуйте. Случайно попала и просто обалдела, потому что в шаманском путешествии мне пришёл знак, и я даже не знала, что это лабиринт, и только теперь поняла. И мне очень интересно, проводите ли вы эти путешествия и как о них узнать?

**МБ:** Да, обязательно будут и лабиринты, и я очень хочу повторить Феникс. Поэтому всё будет на АСТ в тех программах, которые там будут в доступе. У меня там есть контакты, поэтому можете писать мне лично на почту, милости просим.

**АМ:** Спасибо. Обязательно выйду на связь.

**МБ:** Пожалуйста.

**ЛР:** Можно писать в чат профиля Марины Белокуровой в Академии, поэтому можете прямо перейти по ссылке посмотреть.

**МБ:** Да, по профилю, и в принципе, можно ещё найти меня по почте, по телефону. По-моему, там, в Академии всё указано.

**ЛР:** У Марины во вкладке есть база знаний, и там есть много разных материалов...

**МБ:** Почему-то сейчас вспомнился вот этот переход через римскую дорогу... Удивительно, но не все хотели рождаться вновь... было непросто – идти по этим камням. И поэтому, если человек, заходя в лабиринт, имеет вот эту нить Ариадны – «я знаю, зачем



я это делаю» – тогда он вернётся. Если он, идя по этим камням римской дороги, знает, зачем он хочет родиться вновь – тогда он будет идти чётко, уверенно и не свалится. Поэтому, всем нам – нити Ариадны. Всё, спасибо.

# ЖИЗНЕЛЮБИЕ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОСТЬ ЭРИКСОНОВСКОГО ГИПНОЗА

*Гордеев М.*



**Гордеев Михаил** – профессор, д. м. н., к.п.н., ректор Московского института Милтона Эриксона, вед. н. с. НИЦ медицинской реабилитации ФГБУ «Федеральный центр мозга и нейротехнологий ФМБА России».

**Владимир Баскаков = ВБ:** У нас следующий выступающий – Михаил Гордеев. Миша, тебе слово.

**Михаил Гордеев = МГ:** Спасибо. Всё говорили про смерть. Володя, спасибо, что пригласил. Я вот сейчас как раз думал: мы уже знакомы лет 30. И несмотря на то, что часто ты говоришь про смерть, всё равно получается про жизнь. Вот, наверно, в эриксоновском гипнозе оно так же. Личность самого Эриксона очень интересна, хотя я помню, как в каком-то предисловии Михаил Гинзбург – один самых известных российских гипнотерапевтов, написал, что ему уже надоело рассказывать, как тот болел, как был парализован, и т. д. Но на самом деле можно уважать чело-

века, в честь которого назван эриксоновский гипноз, уже за его жизнь... вот первая фотография, которую смог найти, это фотография 19-го года, ему здесь 18 лет, он студент колледжа, такой весёлый, жизнелюбивый; не сказать, что несколько лет тому назад человек действительно стоял на краю смерти.



Это было для него рубежным моментом. Он был парализован... говорят, что это был полиомиелит, хотя тогда не так просто было диагностировать его. Доктор, который его осмотрел, сказал, что мальчик до рассвета не дотянет. И у него появилось желание дотянуть до рассвета. Он попросил поставить своё кресло перед окном и напряжённо ждал рассвета. И он дождался рассвета, он победил эту болезнь, хотя, оказалось, был полностью парализован. Семья работала в поле, поэтому его оставляли перед окном. А он мечтал, что он возьмёт и начнёт двигаться. И в какой-то момент он почувствовал, что кресло-качалка, в котором он сидел, двинулось. И это кресло ничто иное не могло двинуть, кроме как сила его мысли, соответственно, которая разбудила фактически умершие нервные окончания, и которая заставила двигаться мышцы. И несмотря на эту жизнерадостность, которая есть на фотографии 18-летнего возраста, на самом деле он пока ещё инвалид – он ходит с палочкой, но уже бодр, жизнелюбив и рас-

считывает на всё хорошее. Собственно говоря, с этим он прошёл через всю свою жизнь. И вот вторая фотография это уже практически незадолго до его кончины в 80-м году...



На второй фотографии человек, который уже завершает свой жизненный путь. И что интересно и важно – накануне своей смерти он принимал пациентов и только в день смерти занемог и умер. Т. е. это человек, который работал до последнего дня, несмотря на то, что он был вторично парализован...опять же, несмотря на то, что у него была куча проблем, в том числе и телесных – достаточно посмотреть на его одежду на фото. Пурпурный цвет – это единственный цвет, который он видел как цвет – у него был дальтонизм среди многих проблем... много других... Т. е. получается, что он – человек, который прикоснулся к смерти, и из-за этого был очень жизнелюбивым, и что очень важно, – верил в людей. И это продолжается в принципах эриксоновского гипноза.

#### ПРИНЦИПЫ ЭРИКСОНОВСКОГО ГИПНОЗА:

- Каждый человек – уникален, гипноз должен быть индивидуален
- Гипноз – это обучение, а не лечение
- Использовать всё, что предоставляет клиент

- Любой человек может быть загипнотизирован
- Главная структура в гипнотической работе – бессознательное, являющееся хранилищем опыта и возможностей
- Буквализм бессознательного
- Бессознательное напоминает ум ребёнка

Прежде всего... я уже сказал, он очень был заинтересован в людях. Они ему были интересны, что, к счастью, бывает в психотерапевтической среде. Володя, я знаю, что тебе люди всегда были интересны, и я знаю, что даже когда что-то не то случилось на семинарах, я помню твою фразу – «новый опыт, новый опыт».

Итак, принципы эриксоновского гипноза: каждый человек уникален, гипноз – вещь индивидуальная. Нет написанных трансов, каких-то фиксированных гипнотических песен, это понятие ложное. Каждый человек индивидуален, более того, он индивидуален в данный момент времени, и соответственно, гипноз для него тоже должен быть индивидуален.

Второй принцип мне очень нравится, учитывая то, что Эриксон был психиатром. А психиатры говорят: был бы человек, а диагноз найдётся. Так вот, для Эриксона было ясным интересное положение – он видел людей не как больных, а как не умеющих: не умеющих справиться со страхом, не умеющих справиться с тревогой, не умеющих справиться с той или иной проблемой. Он считал, что людей надо не лечить, т. е. не видеть в них подопытных кроликов, а людей надо обучать, и гипноз для него был вариантом обучения. Вот только сегодня на конференции в центре мозга и нейротехнологий, где я также работаю, была лекция о электрических волнах головного мозга, и говорили о тета-волнах, которые как раз часто и появляются в ситуации гипноза, и именно эти волны создают возможность внушаемости и возможности обучения.

Третий пункт эриксоновского гипноза – это использовать всё, что предоставляет клиент... он называл это утилизационным подходом, и это как раз переключается с первой предпосылкой, с первым принципом; что от человека приходит, может быть использовано: он плачет – мы можем это использовать, смеётся – можем

это использовать, нахмурился – можем это использовать, и т. д. В гипнозе достаточно мало обратной связи, потому что человек находится в состоянии, которое внешне очень напоминает сон, и проявляются только минимальные признаки, которые показывают, что человек вовсе не спит, а находится в особом состоянии, которое называется гипнотическим состоянием или трансовым состоянием. Мы эти признаки улавливаем и можем использовать их в обратной связи, в развитии и использовании трансa.

Для Эриксона было характерно понимание гипноза как некоего взаимодействия, для него гипноз был в чём-то танцем, в котором участвовали двое – терапевт и клиент, и всё, что предлагалось, скажем, терапевтом, аукалось в клиенте, и по обратной связи, которую клиент представлял, терапевт продолжал этот танец. И вот этот утилизационный подход является основным в эриксоновском гипнозе.

Следующий принцип: часто задают вопросы, особенно когда учатся – каждого человека можно загипнотизировать? Каждого, абсолютно каждого. Потому что гипноз – это естественное состояние человека, естественное состояние разума. Человек примерно раз в 1,5 часа входит в это состояние. Оно настолько естественно, что он не представляет его как нечто такое, сверхъестественное; он говорит – «задумался». Гипноз – это погружение в свой внутренний мир, отключение от мира внешнего, и поэтому мы просто создаем условия, чтобы человек вошёл в это состояние. И вовсе не требуется какого-то специфического состояния, как писали в старых руководствах по классическому гипнозу, в 19-м веке – что гипнотизёром может быть человек с немигающим взглядом серых стальных глаз. Ничего подобного. Практически любой может быть и гипнотизёром, и гипнотерапевтом, и любой может быть и загипнотизирован.

Что было интересно в работах Эриксона... а надо учесть, что он работал-то практически весь век... в начале, в середине и в конце 20-го века... то, что для него бессознательное было не скопищем проблем, какого-то мусора, детских травм – нет, для него бессознательное всегда было хранилищем опыта и возможностей; т. е.

именно бессознательное для Эриксона было той кладовой и тем энергетическим хранилищем, которые мог бы использовать для трансформации в гипнотической работе, и именно на это он и упирал. Эриксон в своих статьях именно бессознательное считал главной структурой, которая работает. Он равнодушно относился к возможностям сознания, считая, что если оно не смогло справиться в нужный момент времени, момент создания проблемы, то оно уже бесполезно для решения проблемы, которая есть у человека, и поэтому главной структурой оно не является точно; главное, чтобы не мешалось. И в подходах Эриксона нередко сознание оставалось за пределами работы... хотя один из учеников Эриксона Стивен Гиллиген, гипноз которого тоже можно назвать очень человеческим – это так называемый «генеративный транс»... он говорит о том, что он использует и сознание, и бессознательное в едином тандеме.

Но для Эриксона главной структурой было именно бессознательное. Оно отличается своеобразием в своём понимании действительности. Логика бессознательного и логика сознания – это две большие разницы. Бессознательное имеет очень своеобразную логику. Если логика сознания причинно-следственна и рациональна, то логика бессознательного эмоциональна. Эриксон часто говорил, что бессознательное напоминает ум ребёнка, и чтобы до него дойти и объяснить ему, надо объяснять так же, как ты объяснял бы ребёнку, потому что оно очень конкретно, очень образно, и, соответственно, готово к тому, чтобы принять буквально, что говорится; оно не понимает многозначностей, оно действительно просто, содержательно. И вот это состояние ребёнка дополнительно помогает обучению.

#### ПРИНЦИПЫ ЭРИКСОНОВСКОГО ГИПНОЗА:

- Психотерапия ориентирована на будущее
- Психотерапия проводится на бессознательном уровне
- Цель психотерапии – переориентация и реструктурирование негибких и ограничивающих ментальных установок

- Успешность гипноза зависит от сотрудничества клиента и психотерапевта

Ну, что ещё из важного с точки зрения Эриксона? Во-первых, психотерапия ориентирована на будущее. Что это означает? Да, мы часто работаем с прошлым, может быть, с настоящим, но работаем для того, чтобы человеку жилось хорошо, а это – в будущем. Мы должны чётко понимать, что, работая с прошлым, мы всё равно ориентируемся на будущее. Просто так покопаться в прошлом и оставить всё как есть – наверно, это бессмысленная процедура. Как я уже сказал, вся психотерапия проводится на бессознательном уровне, и гипноз нужен для того, чтобы бессознательного достичь и переструктурировать. И вот, мы говорим о том, что нашей целью является переструктурирование тех установок человека, убеждений, ценностей, правил, понятий, которые сейчас его ограничивают. Очень важно понимать, что все убеждения человека имеют жизненный цикл. Когда-то убеждение создавалось для того, чтобы человеку помочь. Но в чём-то мне ситуация напоминает детскую одежду, когда сначала тебе эти штанишки в самый раз и ты ими гордишься – всё, ты самый красивый, самый лучший, но потом ты берёшь и вырастаешь из них, и всё то, что красивое и лучшее, уже жмёт. И для того, чтобы соответствовать, нужны новые штанишки. И вот то же самое с убеждениями: наши убеждения должны трансформироваться: жизнь меняется, жизнь движется, а убеждения – структура достаточно статичная, и для того, чтобы не уподобляться тем самым сжимающим штанишкам, они должны трансформироваться. Это не значит, что трансформация будет радикальной, когда «я никого не люблю» переформатируется в «я люблю всех». Это нонсенс. Как правило, смена убеждений не радикальна. Она плавная, спокойная. И поэтому, когда она происходит естественно, то это даже не заметно, но в тех ситуациях, когда убеждения ригидны, когда что-то их тормозит, и они ограничивают человека, вот тогда есть время для работы психотерапевта и необходимые условия.



Для эриксоновского гипноза характерно понятие сотрудничества клиента и психотерапевта. И в этом колоссальный прорыв по сравнению с тем, что называется классическим гипнозом, потому что до Эриксона предполагалось, что главная фигура во взаимодействии как раз гипнотизёр – он знает, как жить, он знает, что должно происходить, и поэтому и сознание, и бессознательное клиента не учитываются, отвергаются. Считалось, что надо как можно глубже навести транс и вложить нужные программы. Именно это и подвело классический гипноз, потому что не так много хорошо гипнабельных людей – по разной статистике от 10% до 30%. На мой взгляд гипнабельность зависит от многих факторов, в том числе и от мотивации человека. В этом отношении для эриксоновского гипноза есть предпочтение – мы можем работать с человеком даже без формально наведённого транса. У Эриксона были такие приёмы под названием «гипноз без гипноза», «парадоксальные интервенции» и т. д. Эти подходы могут быть даже без формально наведённого транса. С внушением мы часто сталкиваемся в рекламе, в маркетинге, в политике... да просто, когда тебе намекают, что неплохо было бы жене поменять шубу – это тоже в чём-то внушение. Мы живём в мире внушений. Остаётся только создать условия для того, чтобы эти внушения были лучше приняты. Гипнотическое состояние и является таким *техническим* условием для проведения внушения. Поэтому психотерапия называется «гипносуггестивной». Просто чистый гипноз терапевтическим действием практически не обладает. Он даёт релаксацию, но сказать, что обязательно в этот момент произойдёт переструктурирование каких-то ментальных установок... Ну, а что оно не происходит ни в быстрой фазе сна, ни в тех состояниях, что «задумался»? Нет, увы, так легко всё не происходит. Поэтому идея о том, что главное – ввести человека в транс, а мудрое бессознательное разберётся – это неэффективная и неправильная идея.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- АБСОЛЮТНЫЕ – ОТСУТСТВУЮТ
- ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ:
  - Острые сосудистые заболевания – инфаркт миокарда, инсульт – до 6 месяцев
  - Острые психозы
  - Эпилепсия
  - Беременность
  - Интоксикация химическими веществами

Ещё один слайд, который я хотел бы показать прежде, чем перейти к главной части своего выступления, это слайд о противопоказаниях. Абсолютные противопоказания гипнозу отсутствуют. Единственное условие, что человек должен понимать, что происходит, а мы должны иметь обратную связь. Что это означает? Ну, например, сейчас мне как раз по роду деятельности в Центре мозга и нейротехнологий приходится сталкиваться с понятиями вегетативного состояния, с синдромом минимального сознания. И там мы практически бессильны. Почему? Потому что даже если есть одна из форм синдрома минимального сознания, так называемое «запертое сознание», и вас человек может воспринимать, но у нас нет обратной связи, чтобы мы могли понимать, *что* воспринимается и что *не* воспринимается и воспринимается ли вообще. Итак, можно сказать, абсолютным противопоказанием является отсутствие контакта с человеком. А вот относительные – есть. В частности, острые сосудистые заболевания, к которым относится инфаркт миокарда, инсульт... Но на самом деле это действительно относительные противопоказания, потому что мы в Центре как раз с инсультом работаем – и чем быстрее мы вошли с психотерапией в эту клинику, тем лучше результаты у пациентов. Когда мозг ещё не устойчив, мы можем создать эту дополнительную устойчивость добавкой энергии в результате ресурсного транса.

*Острые психозы.* Да, действительно, противопоказание. Но ответ на вопрос, может ли гипноз, спровоцировать шизофрению –

честно говоря, для меня это является большим сомнением, потому что когда я работал с больными шизофренией, то понял, что у них как раз «крыша» приколочена очень хорошо. И там совсем другие принципы ухода в болезненное состояние, и это вовсе не трансовое состояние.

*Эпилепсия.* Традиционно считается противопоказанием за счёт того, что гипноз может менять энергетику мозга, меняется волновая активность мозга. Но это не та активность, которая способна создать эпилептический припадок в том или ином варианте. Но это традиционное противопоказание, хотя ни у меня, ни у моих коллег... ни разу не слышал, что был приступ эпилепсии.

*Беременность.* Наоборот: при подготовке к родам и для гипнотического обезболивания – это великолепное средство. Супруга английского принца, наследника престола рожала под гипнотическим обезболиванием. Первого ребёнка – точно. Не знаю, как остальных, но о первом ребёнке писали, что она рожала под гипнотическим обезболиванием, а, значит, её готовили для этого. Поэтому не удивляйтесь, но как раз беременность с точки зрения подготовки к родам, подготовки именно к болевым состояниям, которые могут быть особенно во время схваток, и даже в периоде изгнания – это наоборот, как раз хорошее подспорье. Я уже не говорю о том, что успокоить первородящую, которая вдруг узнала, что она беременна, и у неё жизнь меняется, и она не знает, что будет дальше. Но! – здесь нельзя работать с психотравмами в этом периоде. Родит, а ещё лучше – выкормит, и вот тогда – пожалуйста, а так – не надо.

*Инттоксикация химическими веществами* меняет восприятие гипноза, меняет восприятие внушений. Опять же, возможно нарушение контакта между терапевтом и клиентом. Хотя где-то в середине прошлого века был предложен такой вид гипноза – наркопсихотерапия, когда для достижения большей глубины транса давались наркотические вещества – вещества для наркоза, что с точки зрения автора метода и её последователей давало более глубокий транс. На данный момент практически это не применяется, учитывая ещё и напряжённость с наркотическими веще-

ствами. Я не слышал, чтобы этот метод применялся на данный момент. А так, интоксикация, будь это даже алкоголь – нет, лучше клиента не принимать, потому что будет совсем другое восприятие, не говоря уже о том, что в ходе транса появляется шанс у клиента даже уснуть, нежели чем сделать что-то терапевтически значимое.

Закончим презентацию. Я подумал, что сегодняшняя тема очень своеобразна. Я много у кого учился... ну, у Эриксона не учился – увы, он умер в том году, в котором я заканчивал школу, так что немножко не успел, а вот у большинства его учеников, самых известных – у них учился и много разных идей подсмотрел, и, естественно, использую. И есть у меня одна идея, которую я применяю достаточно редко. Я её использую в двух случаях: первый случай – когда у меня на приёме больные с зависимостью, и второй случай – когда человека надо встряхнуть для того, чтобы он вообще задумался о своей жизни. И на мой взгляд этот транс вполне годится под тему конференции, которую ты организовал. Поэтому я готов сейчас в прямом эфире этот транс провести... с желающими. На самом деле это большая редкость, потому что я даже с клиентами онлайн не работаю – я всегда работаю с ними только лицом к лицу. Но я предполагаю, что с участниками, по крайней мере, с большинством, вряд ли мне удастся встретиться лицом к лицу, поэтому я хочу вам предложить транс. И кто готов, можете...

Групповой транс. Я всегда вспоминаю, что групповая психотерапия – это не когда группа психотерапевтов лечит одного клиента, а это всё-таки наоборот. Поэтому, я предложу тем, кто хочет, пойти в трансное путешествие. Вот, я смотрю, есть Ольга, которая за рулём – вот вам точно, наверно, не надо.

**ВБ:** А Ольга не за рулём – насколько я видел, там у неё есть напарник. Да-да, Оля показывает – обе руки свободны.

**МГ:** А, понятно. Потому что, я смотрю, у неё мелькают там то ли деревья, то ли ещё какие-то тени...

**ВБ:** «Нас не догонишь»...

**МГ:** Понятно. Итак, коллеги, я вам сейчас предложу устроить одно путешествие. Для этого нужно... ну, во-первых, наверно, достаточно хорошо меня слышать, видеть меня вовсе не обязательно, более того, всё-таки один из хороших технических принципов в гипнозе это закрывание глаз. Это имеет даже определённый нейрофизиологический эффект, потому что уменьшает раздражение тех очагов в головном мозге, которые отвечают за зрение, для того, чтобы привлечь внимание к другим состояниям. Поэтому я предложу вам удобно устроиться, по возможности закрыть глаза, расслабиться, настроиться на себя. Пусть весь мир немножко вас подождёт. Просто настройтесь на себя, на своё состояние сейчас... как говорят в гештальте, здесь и сейчас, но при этом ещё и с собой. И в этом настрое на себя ощутите свои ноги, которые могут касаться опоры, пола, спину, которая касается спинки кресла, дивана, спинки стула, и просто внимательно понаблюдайте за дыханием... можете легко заметить, что на выдохе легче расслабляться... как будто уходит всё лишнее и приходит расслабление. И в этом расслаблении вы действительно можете ощутить себя сейчас в своём мире, в своей жизни, в чём-то понять то, что есть важного для вас сейчас, а самое главное, почувствовать, ощутить свою жизнь, свою внутреннюю жизнь... настроиться... настроиться на себя, на свои желания, которые есть, которые могут приходиться из глубины, на свои мысли, которыми может делиться с вами разум, на свои чувства, на всё это богатство своего мира... и может быть, есть то, что хочется изменить, и в то же время наверняка есть то, чем можно гордиться. И тогда я предложу вам как будто выйти за пределы своего тела – увидеть себя со стороны... того, который сидит, расслаблен... наверно, думает о чём-то своём. Просто оставьте себя отдохнуть... и можете позволить себе взлететь – взлететь над собой, оставляя себя отдыхать... увидеть себя сверху, ту комнату, тот автомобиль, какое-то другое место, в котором вы оставляете себя. Начинаете подниматься над собой, над улицами, над городом, наблюдая за тем, что остаётся внизу,

наблюдая небо над собой... выше, выше... когда как будто всё то, что внизу, превращается в точку. И может быть, вам будет интересно увидеть, как из множества точек таких дней соединяется линия – линия вашей жизни. И где-то там есть начало... может быть, там, если прислушаться, слышен даже первый крик... радости и восторги. Но я предлагаю пойти в другую сторону – в сторону будущего... посмотреть на эту линию, которая ведёт в грядущее. Да, она состоит из множества точек... может быть, они имеют разный цвет, форму – не знаю... и где-то там она завершается. И наверно, я предложу пойти туда, ближе к концу... начать опускаться в эту линию... ближе к концу... за три ощущения до смерти. И здесь вы можете увидеть то, что есть вокруг вас, кто рядом и что происходит... даже как будто ощутить себя, увидеть себя – руки, ноги... ощутить себя здесь, в этом моменте – приближения к последнему. И ощутив себя, вы понимаете, что одно ощущение прошло, и остаётся два ощущения до смерти. И вы можете понять, что сделано за это время, понять, чего не сделано. Может быть, очень было важно, но это не сделано... и ощутить, может быть, гордость за себя, может быть, разочарование. И остаётся одно ощущение до смерти. И вы уже ощущаете приближающееся завершение... близок переход. И для этого можно что-то сказать тем, что вокруг, и почувствовать то, что есть для себя и для них. И уже не остаётся ощущений. Но у вас есть время взлететь вновь, взлететь, оставив эту точку... оставив и в то же время ощутив тот опыт, то знание, которое вы приобрели... ощутить, что у вас есть время. Когда вы возвращаетесь в сейчас, вы можете вернуться с этим знанием – что важно, что ценно, а главное, что у вас для этого есть время, и, наверно, есть очень важное – смысл. И поэтому здесь можно это понимать... возвращаясь в этот мир, и даже выходя из транса, можно вспомнить Виктора Франкла, который говорил, что, если есть смысл, человек способен пережить всё и даже победить смерть. И может быть, в чём-то я даже был неправ, что проводил туда, но тема такая.

В эриксоновском гипнозе очень много тем, действительно связанных с жизнью. Я уже назвал разных учеников, доста-

точно много учился у одной из дочерей Милтона Эриксона. У него было восемь детей. Он знал, чем заняться в этой жизни. Из восьми детей две дочери продолжали его дело, одна из них была хорошо известна в России. И она как раз была продолжательницей этих дел, его работы. Наверно, здесь можно сказать, что... если говорить о взаимодействии жизни и смерти – это две взаимосвязанные вещи. И всё-таки, пока мы живы, нам надо жить. И поэтому я всегда очень уважительно относился к жизни Эриксона, который мог жить даже тогда, когда другие влачили бы существование и получали пенсию по инвалидности. В конце жизни он перенес повторный приступ полиомиелита, или я говорил, возможно, первое заболевание было какой-то другой нейроинфекцией. Последние годы он провёл в коляске, поэтому он принимал своих клиентов у себя на первом этаже дома. Фактически его работа жила вместе с ним, и он жил и вместе со своей работой, и вместе со своим многочисленным семейством, и со своими учениками.

И... Володя, спасибо – я помню, что ты всегда был *организатором*, у тебя было желание всех объединить; и поэтому, когда ты сейчас собрал такую представительную команду...

**ВБ:** Миша, я подозреваю, что я и свои похороны буду организовывать, я чувствую...

**МГ:** Ну, у меня такое же предположение... Ну ты приглашай, если что. Правда, это будет больше похоже на булгаковское, когда меня сегодня зарезало трамваем – приезжайте, похороны тогда-то. Да нет, дай бог нам жить дальше, хотя действительно ощущение, что как будто этих 30-ти лет не было, которые мы знакомы. Поэтому, как говорила моя тётя, зеркала врут. Ну, собственно говоря, психотерапия останется с нами... пока у нас есть мозг и пока у нас есть язык, мы можем работать. А с годами, как коньяк, мы становимся более ценными, наверно. Так, я готов отвечать на вопросы, если они есть.

**ВБ:** Было бы интересно узнать, как прошли путешествия тех, кто участвовал в твоём задании.

**МГ:** Ну, узнаем. Было бы очень интересно.

**ВБ:** Так, пожалуйста. Кто хотел бы поделиться своими ощущениями и путешествиями?

**Участница = У.:** Здравствуйте. Давайте тогда я поделюсь. Я принимала участие, и мне всегда...просто я не так давно знакома с темой смерти и не так давно узнала Владимира Баскакова; я сейчас немножко скажу о своём отношении к смерти – мне казалось, что это что-то страшное, и я всё время ждала, когда же мне будет страшно – но это не происходит; и это было удивительное путешествие – это было так интересно... это было безумно интересно – дойти в эту конечную точку... т. е. у меня даже не было страха – наверно, из-за того, что я понимала, что я живу, что я могу вернуться обратно, и это был колоссальный такой интерес: что же там в конце? Что же там в конце? И когда я там оказалась... наверно, мне немножко не хватило времени схватить, что ценного я бы хотела в этих моментах получить или что я сказать кому-то хотела, или увидеть побольше, кто это меня окружал... вот, немножко бы мне побольше времени... но я схватила какие-то ценные вещи, что... наверно, может быть, банально звучит... то, что сейчас, может быть, я молодая... я так была рада, что у меня есть продолжение... вот, на настоящий момент у меня есть двое детей и мне бы хотелось всегда родить ещё, наверно, и сейчас я это чётко осознала: так хорошо, что я ухожу, у меня столько знаний и столько опыта, и я продолжаюсь в них, и они рядом, и это было очень приятно.

**ВБ:** Спасибо. Пожалуйста, кто ещё хотел бы поделиться? Да, пожалуйста, Ольга. Ольга из автомобиля, которая не за рулём.



**О:** Во-первых, хочу поблагодарить... очень рада видеть вас, Михаил Николаевич.

**МГ:** Да, Оля, вы в новом цвете, я смотрю.

**О:** Я всегда в новом цвете...

**МГ:** Отлично.

**О:** Безумно рада видеть... Просто сегодня день такой, что я в машине... Вот если бы я не услышала слово «в машине», может, я бы и видела себя сверху спокойно, но мне пришлось машину догонять... лететь, пока не потеряла из виду. Я рада была очень... не совсем полностью смогла погрузиться, но в какой-то момент я так ощутила себя очень хорошо в транс... правда, боялась, что Митя тут руль потеряет, но он ничего – вроде выдержал. Я почувствовала себя одну... там на вопрос «есть ли кто-то рядом?», и мне было от этого просто супер как хорошо. Мне кажется, что там уже... в последние мгновения... уже и сверху узкое пространство было... как бы я уже не лежала с крышкой гроба... но было вообще приятно, я так скажу. Единственное чувство, которое наполняло, наверно, и которое осталось... я бы так сказала, что это была любовь. Мне сейчас легко дышится... всё напряжение вот этого дня куда-то растворилось. Вот, это так, если очень коротко... правда – без пафоса... так хорошо дышится. Спасибо большое. За всё.

**МГ:** Спасибо, Оля.

**О:** За настоящее, за прошлое. Спасибо.

**МГ:** Спасибо.

**ВБ:** Пожалуйста, кто ещё хотел бы поделиться? Миша, ничего что я, так сказать, модерую?

**МГ:** Нормально-нормально, Володя, ты – ведущий. Это твоя идея. Ты – модератор.

**ВБ:** Пожалуйста, вопросы к Михаилу, если кто хотел бы поделиться. Миша, а вот зависимость от жизни – это тоже вид зависимости? С ней надо как-то бороться?

**МГ:** Нет, Володя, зачем? Это, по-моему, самая классная зависимость, которая есть. И вот как раз Ольга сейчас говорила... Она тоже очень жизнелюбивый человек... мы знакомы достаточно давно... я много раз был в Екатеринбурге...и мне казалось, что она из тех людей, которые... берёт так облака руками, разводит и к солнышку идёт. Вот, у меня о ней всегда было такое впечатление. Я думаю, что это самая классная зависимость – зависимость от жизни, от радости... потому что иногда говорят «у меня зависимость от работы». Я говорю: вы не поверите... я не знаю, что останется после вас – деньги, дома, квартиры – я вам одно могу сказать: после вас точно останется недоделанная работа – вот это я могу пообещать. Поэтому, я думаю, что умение жить и получать удовольствие – это главное... ну, опять же – и работать тоже... но работа должна быть в том объёме и в том направлении, что приносит удовольствие. Тогда можно жить долго, и действительно хотеть ещё и ещё.

**ВБ:** Ещё вопросы к Михаилу, пожалуйста. Миша, а твоё отношение к классическому, директивному гипнозу?

**МГ:** Очень хорошее. Я прекрасно помню ситуацию, когда на одном из семинаров Бетти Эриксон... ей задали вопрос... и как пресуппозиция... было сказано, что эриксоновский гипноз – это гипноз недирективный. Она сильно удивилась и сказала: «Почему вы так считаете? Когда надо было, папа был очень директивен». Т. е. принцип эриксоновского гипноза – «каждому своё». Иногда действительно нужен директивный гипноз, и тогда я совершенно спокойно перехожу на директивное ведение. Но, честно говоря,

не люблю. Почему? Потому что эриксоновский гипноз больше сотрудничающий, развивающий человека; т. е. фактически гипноз, который предполагает другого как взрослого. А если директивный гипноз, то позиция сразу меняется: взрослый – ребёнок. И если в каких-то ситуациях это может быть выгодно, но это выгодно ситуативно – для того, чтобы что-то быстро решить и т. д. А с точки зрения стратегии развития человека как личности – это проигрыш. Поэтому Эриксон и старался его не использовать... хотя он был психиатром, он был выходцем из того времени, когда был только директивный гипноз. Ясно, что он им владел в совершенстве, но тем не менее, это было не главной формой работы... Поэтому я совершенно спокойно принимаю и директивный гипноз и могу в нём работать, но это только по необходимости. Это не является моим любимым видом. Мне нравится генеративный транс Стивена Гиллигена – это сочетание гипноза и восточных технологий. Он специалист по айкидо, он хорошо знает Восток, так что тебе в чём-то, может быть, даже ближе это. Генеративный гипноз – он развивающий... состояние транса и идея свободы, центра личности, энергия, которая может быть направлена на развитие. Это очень хороший, жизнелюбивый гипноз.

**ВБ:** Миша, а эстрадный гипноз? Насколько он вообще помог или, наоборот, ухудшил ситуацию... так сказать, отвратил от?..

**МГ:** Ну, как сказать?.. С точки зрения рекламы – конечно, улучшил, но с точки зрения понимания гипноза, здорово мешает. Почему – потому что периодически я слышу: вот, вы знаете, я не хочу бросать курить, но вы меня в транс погрузите и заставьте. Такой клиент предполагает, что человек... как объект, который абсолютно подчиняем. В каких-то случаях этим можно пользоваться, но, честно говоря, тоже неохота.

Кроме того, надо учесть, что на эстраду идут люди с хорошо выраженным истероидным радикалом – я имею в виду, те, на ком демонстрируют. И я сразу вспоминаю профессора Шарко в конце 19-го века, который считал, что гипноз – это разновидность ис-

терии. Он работал в женской клинике Сальпетриер и на истеричках как раз демонстрировал феномены гипноза. Они демонстрируют прекрасно... всё, что угодно... вот только им скажешь, и всё происходит. Но терапии там нет как таковой. Вот показать – да, а что-то сделать... И что с эстрадным гипнозом: от того, что я положу человека между стульями в каталептический мост, у него жизнь не изменится, и даже осанка не улучшится. Вот в чём дело. Но будет зрелищно.

**ВБ:** Пожалуйста, ещё вопросы к Михаилу. Миша, занимаешься ли ты аутогипнозом?

**МГ:** Во-первых... я сам занимаюсь, да. Но самое главное, я своих клиентов учу... т. е. у меня клиенты уходят с домашними заданиями, и большая часть домашних заданий – это задания по самогипнозу. И тогда я, на первом сеансе обычно, стараюсь делать транс очень структурным, т. е. по шагам так, чтобы я мог потом эти шаги человеку напомнить, а он их смог бы воспроизвести и пойти в транс; и я говорю, что делать, для чего, с какой целью. Мои клиенты это делают, и с одной стороны, это ускоряет процесс... получается не то, что он раз в неделю приходит заниматься гипнозом, а получается, что он занимается каждый день, а кто-то ещё и не по одному разу в день... потому что моё задание по времени обычно звучит так: делать, по меньшей мере, один раз в день... т. е. он может больше заниматься. Это даёт свои плоды, и ускоряет процесс, и готовит его к следующему занятию, к следующей встрече. И действительно можно работать достаточно быстро. Поэтому, когда я слышу «я к психотерапевту ходил два, три года, и ничего не изменилось», ну, честно говоря, мне было бы скучно – видеть клиента два-три года. Поэтому я чаще всего работаю намного быстрее. Но бывает так, что хотят ещё быстрее. Я всегда вспоминаю мужчину, который залетел к нам... Забегает мужчина, и его фраза меня убила – я её навсегда запомнил: «Доктор, у меня до поезда 45 минут – мы успеем?» Это вот наши люди.

**ВБ:** Так, ещё вопросы к Михаилу, пожалуйста.

**МГ:** В трансе, Володя, в трансе все.

**ВБ:** Да, я понял. Теперь выводы.

**МГ:** Да, да...

**ВБ:** Ну что ж, мы благодарим Михаила за его выступление. Спасибо.

**МГ:** Спасибо. Счастливого, до свидания.

# КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКАЯ СОЦИОДРАМА ПО MEMENTO MORI В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ПОДХОДАХ

*Семёнов В.*



**Семёнов Виктор** – кандидат психологических наук, директор Института психодрамы и психологического консультирования, вице-президент ассоциации психодрамы, председатель секции психодрамы онлайн, заведующий кафедрой психодрамы академии социальных технологий (АСТ).

**Любовь Репина = ЛР:** Я вижу, что у нас здесь собралось много спикеров, но я вижу, что у нас есть и другие участники, которые являются собственно участниками конференции и которые пришли послушать наше заключительное выступление Виктора Семёнова. Виктор расскажет про культурно-историческую социодраму по Memento Mori в современных психотерапевтических подходах. Виктор, вам слово.

**Виктор Семёнов = ВС:** Спасибо за представление. Можно я попрошу тех, кто может – включите, пожалуйста, видео. Спасибо за приглашение, спасибо за участие в такой замечательной конференции. Тема оказалась для меня неожиданной, я как-то про

это никогда не задумывался. Поэтому, когда Володя Баскаков предложил мне участвовать в конференции, я подумал: как интересно, что же психодраматическое можно сделать по этой теме? Поэтому это был такой творческий вызов, что ли. Я решил провести «Культурно-историческую социодраму» с последующими комментариями. Скорее всего, это будет некое путешествие в психодраматическое пространство с этой темой. Для того, чтобы показать, как психодрама работает с этой темой, можно использовать разные психодраматические приёмы, но мне показалось, что та форма, которую я выбрал, наиболее удачна. Скажу немножко про себя, про психодраму, потому что не все знакомы с этим методом. Надо сказать, что с психодрамой я познакомился в 89-м году – тогда, когда возникла Ассоциация психологов-практиков. Она возникла в 87-м году, просуществовала пять лет, закрылась, но дала очень мощный толчок для развития многих направлений психотерапии и практической психологии. И мы сейчас с удовольствием вспоминаем то время и видим, какой вклад внесла Ассоциация психологов-практиков в развитие практической психологии в России. Я познакомился с психодрамой в 89-м году на мастерской своих коллег, они мне показали, что такое социальный атом, и я очень сильно заинтересовался этим методом. В то время можно было познакомиться с разными направлениями для того, чтобы выбрать для себя одно из них для того, чтобы стать специалистом, и честно признаться, я выбирал долго – где-то пять лет, начиная с 86-го года. Я начинал как клиент-центрированный терапевт, мне посчастливилось быть в знаковой группе Роджерса. Из группы Роджерса вышло 50 практических психологов – будущие руководители разных направлений современной психотерапии. Но когда я увидел психодраму, то почувствовал, что это мой метод. Я видел все направления, которые были в те годы, но выбрал для себя психодраму. Я увидел, каким образом можно представить свой внутренний мир. Для меня психодрама – это внутренний мир наружу. Внутренний мир наружу – это как мы собственные внутренние представления, взаимоотношения, фантазии, мечты, страхи, чувства, всё

что угодно – можно представить вовне. Уникальность психодрамы в возможности внутренний мир представить «на сцене». И мы можем жить в этом мире, мы можем переживать в этом мире, мы можем менять этот мир. Меняя его, мы тем самым реконструируем свой собственный внутренний мир и возвращаем себе же те действия, которые совершили на этой сцене. Поэтому психодрама – достаточно оригинальный, интересный и надёжный метод. Недавно, в 2021 году, исполнилось 100 лет этому методу. Есть международная ассоциация групповой психотерапии, созданная основателем метода психодрамы Якобом Леви Морено. IAGP объединяет групповых психотерапевтов, и метод психодрамы родился как первый метод групповой психотерапии. Собственно, понятие «групповая психотерапия» было введено в 1934-м году, когда Морено выступал на съезде психиатров Америки, где он впервые использовал понятие «групповая психотерапия». Я прошёл несколько курсов обучения психодраме и сейчас уже сам являюсь руководителем подготовки психодраматерапевтов. Одно из направлений, которое я сегодня хочу показать, это культурно-историческая социодрама. Социодрама в отличие от психодрамы – это работа с темой группы, и клиентом становится собственно группа. Когда я готовился к сегодняшней встрече, я вспомнил несколько важных моментов из своей практики, когда я реально сталкивался с темой «помни о смерти», и каждый раз мы находили какие-то психодраматические приёмы, которые позволяли с этим работать. Единственное, что мне ни разу не удавалось реально встречаться с ролью смерти. Не было такого героя, который бы играл эту роль. Когда я провожу Библиодраму, т. е. разыгрываем библейские истории – это значит, что содержание Библии мы выкладываем на сцену и играем те истории, которые описаны в этой замечательной книге. И у нас есть правило: мы не играем роли Бога и роли Дьявола. Потому что есть психологическая опасность для тех, кто будет эти роли исполнять.

Memento mori – «помни о смерти». Наверно, разные мысли приходят тогда, когда мы впервые с этой темой сталкиваемся. Привычно думать, что это детство. Я вспомнил эпизод, когда



я реально столкнулся с этим. Мне было семь лет, и я помню в картинках эту историю. Затем, наверно, были моменты в жизни, когда ты реально сталкиваешься с необходимостью столкнуться с этой темой по каким-либо разным обстоятельствам. Одно из этих обстоятельств, я вспоминаю, очень «забавное»: я служил в армии на стрельбище, я был оператором стрельбища, и однажды мы пошли чинить аппаратуру, которая вышла из строя. В это время на одном из участков стрельбища проходила стрельба. И вдруг неожиданно для себя... мы как бы не обращаем на это внимание – ну, стреляют и стреляют, и вдруг – вжик-вжик, и всё. Мы притихли и моментально все сели в ближайший окоп, потому что почувствовали, что нелепая случайность может привести к необратимым последствиям. Я вспоминал эпизоды из своей жизни, которые были связаны с темой смерти и подумал о том, что, наверно, в разные времена по-разному относились к этой теме.

Сегодня с помощью культурно- исторической социодрамы я хочу предложить некоторое путешествие – путешествие во времени. И мне бы хотелось вместе с вами посмотреть, как относились к этой теме в разные века. Мы берём какой-то исторический период, мы выбираем место, страну, человека; это может быть ребёнок, это может быть взрослый человек, это может быть человек пожилого возраста. Разных профессий. Это могут быть исторические герои, это может быть просто выбранный вами герой, который неожиданно пришёл вам в голову. Мне хочется предложить вам пропутешествовать во времени, сыграть роли тех людей, которых вы выберете, отнестись к той теме, которая является темой нашей конференции, потом вернуться и посмотреть, что мы для себя получили благодаря этому путешествию. т. е. я вам предлагаю психодраматическое путешествие в эту тему. Разыграть из роли тех людей, которые на ваш взгляд были бы вам интересны. Интересно их мнение, интересна их судьба, интересны их отношения, их чувства, переживания. Это может быть историческая личность, герой, это может быть герой книги того времени, это могут быть самые разные страны, самый разный возраст, профессия. Я вам помогу это сделать, потому что

психодрама обладает уникальным способом – выйти из своей привычной роли, окунуться в пространство другого человека и поразмышлять на заданную тему «Кем бы я хотела быть?» «Что мне интересно узнать про эту тему?» Поэтому я буду ждать от вас сигналов о готовности. Когда вы скажете «о, я выбрала», я помогу вам войти в это пространство. Ирина, да? Я вижу кивки головой. Вы уже выбрали для себя персонаж? Включите микрофон, пожалуйста.

**Ирина Васильева = ИВ:** Да, я выбрала.

**ВС:** В какой стране вы находитесь?

**ИВ:** Сейчас я нахожусь в Германии.

**ВС:** Нет, не сейчас. Я хочу спросить...

**ИВ:** В древней Греции.

**ВС:** Древняя Греция. О! Какой век? Древняя Греция – это значит до нашего времени, да?

**ИВ:** Гомеровские времена. Да.

**ВС:** А гомеровские века назовите, пожалуйста.

**ИВ:** По-моему, 4-й до н. э., если не ошибаюсь.

**ВС:** 4-й век до н. э. Да, хорошо.

**ИВ:** Не уверена, что мой персонаж реальный. Они выдуманы Гомером.

**ВС:** Отлично, Ирина.

**ИВ:** А, персонаж сказать?

**ВС:** И о персонаже тоже, да. *Кто* вы?

**ИВ:** Это Одиссей.

**ВС:** Вы Одиссей?

**ИВ:** Да.

**ВС:** Ну-у... Сколько вам лет, Одиссей?

**ИВ:** Мне 33.

**ВС:** 33 года. Так. А где вы находитесь?

**ИВ:** Я тут собираю людей, собираю команду, чтобы отправиться за золотым руном.

**ВС:** А почему вы решили отправиться за золотым руном?

**ИВ:** Потому что это будет... во-первых, очень классная командная работа – большое удовольствие, а во-вторых, золотое руно наверняка обладает какими-нибудь волшебными свойствами, и оно наверняка откроет нам какие-то новые возможности.

**ВС:** Как вы выглядите, Одиссей?

**ИВ:** Я – мускулистый мужчина в тоге...

**ВС:** Атлетично сложенный...

**ИВ:** Атлетично сложенный мужчина, у меня тога, у меня меч где-то сбоку, похоже... сандалии на босу ногу.

**ВС:** Да. И меч. А меч в ножнах?

**ИВ:** Да, в ножнах.

**ВС:** А на голове есть ли у вас что-то?

**ИВ:** Нет... Нет у меня ничего... Простоволосый.

**ВС:** Какого цвета ваши глаза, Одиссей?

**ИВ:** Похоже, что у меня, как и у всех греков, эллинов – карие глаза и чуть смуглая кожа... такая, чуть оливковая.

**ВС:** Карие глаза... Какой вы человек, Одиссей, в 33 года?

**ИВ:** Похоже, я авантюрный человек.

**ВС:** Та-ак, я авантюрный – раз. Ещё?

**ИВ:** Весёлый.

**ВС:** Весёлый.

**ИВ:** Мне нравится новизна, мне нравятся новые события какие-то, мне нравятся какие-то препятствия, которые я бы преодолел, мне нравятся загадки и разгадки... ну, вообще чудеса нравятся... всё волшебное и чудесное нравится.

**ВС:** И вы смелый человек?

**ИВ:** Ну, наверно, я смелый человек, да. Но больше авантюрный, чем смелый.

**ВС:** Авантюрный больше, чем смелый. А что для вас значит эта фраза – memento mori?

**ИВ:** Для меня это значит, что я мог бы... поскольку я человек в том числе очень земной, любящий, не знаю, посидеть, покутить с друзьями, поговорить о поэзии, и вообще. Я мог бы отложить это путешествие за золотым руном ещё лет на 20, но не факт, что я ещё 20 лет проживу, потому что у меня тут в ножнах, и вообще, человек авантюрный, задиристый... никто не знает. И я понимаю, что просто нельзя откладывать такие вещи: вот, либо сейчас я еду за этим – собираю команду, говорю какие-нибудь правильные слова – клич какой-нибудь, лозунги такие говорю, озвучиваю, как нам всем будет очень здорово... Либо мы все сейчас туда едем, либо лучше вообще забыть про эту замечательную идею.

**ВС:** Правильно я понимаю, что потом, где-то в будущем, родится такая фраза о том, что «если не я, то кто? Если не сейчас, то когда? Если не я и не сейчас, то зачем?»

**ИВ:** Ну, примерно так, да.

**ВС:** Да... Хорошо. Спасибо. Я рад познакомиться. Оставайтесь Одиссеем. Возьмите какой-то предмет, который будет олицетворять, что вы Одиссей, чтобы он находился рядом с вами.

**ИВ:** [берёт авторучку или что-то подобное] Это мой меч.

**ВС:** О, это ваш меч. Хорошо. Одиссей, мы сейчас познакомимся с другими участниками нашей сегодняшней встречи, поэтому я хочу увидеть знаки, кто следующий, кто готов. Да, прошу, Марина.

**Марина Баскакова = МБ:** Я смотрю, второй мужской персонаж...

**ВС:** Да, Марина, кто ты?

**МБ:** Шарль де Монтескье.

**ВС:** Так. А это какие времена?

**МБ:** Это середина 18-го века.

**ВС:** Сколько вам лет, Шарль?

**МБ:** Сейчас 42 года.

**ВС:** 42 года?

**МБ:** Да.

**ВС:** Как вы выглядите в 42 года, Шарль? Расскажите про себя. Посмотрите в зеркало и опишите себя.

**МБ:** Худощавый, лицо немного отрешённое, с умным взглядом. Длинное узкое лицо, длинные вьющиеся волосы, высокий. Что ещё важно? Худощавый – я уже сказала.

**ВС:** Худощавый... По-моему, у вас элегантная такая борода?

**МБ:** По-моему, нет... Я не помню. Вообще без бороды.

**ВС:** А усы?

**МБ:** Усов, кажется, тоже нет. Нет, в 18-м веке...это был гламурный такой век...носили парики, но ни усов, ни бороды не было... по-моему.

**ВС:** Уже не было?

**МБ:** По крайней мере, как я помню эту скульптуру – бюст в Лувре – вот это примерно так.

**ВС:** Да. А как вы одеты, Шарль? Расскажите.

**МБ:** У меня свободная белая рубашка, старый мой любимый камзол нараспашку, бархатные штаны; я сижу за письменным столом, передо мной чернильница, и я пишу «Персидские письма».

**ВС:** О-о! Что вы чувствуете, когда пишете «Персидские письма», Шарль? С каким чувством это происходит?

**МБ:** Да-да, я понимаю... Сейчас подумаю... Я прошу прощения – ничего не могу поделаться... ну, вы понимаете, да? (слышен голос домашнего попугая)

**ВС:** Да, понимаем. Вы находитесь в саду рядом с птичками...

**МБ:** У меня говорящие птицы. Вот, может быть, он сядет ко мне на плечо через какое-то время. Вот, *что* я чувствую. Поскольку я решил посвятить свои письма сравнению двух культур. И меня забавляет и огорчает в принципе то, с чем я встречаюсь и во французской столице, и то, что я видел в моих путешествиях на Востоке. т. е. я чувствую потребность как-то донести глубину восточной культуры до того места, где Франция, Англия. Вот я, наверно, уже в Англии в мои 42 года. Я уже не живу во Франции, я живу уже в Англии, и мне очень хочется внести то ценное, что я обнаружил в восточной культуре вот в эту, в свою культуру – в свою исконную, и как бы реабилитировать отношение к Востоку как к чему-то... к Турции, к Персии... как к чему-то варварскому, потому что персы нас тоже варварами называют. Поэтому я пишу такое немного сатирическое произведение, в котором я попытаюсь в мягкой форме показать всё в своём истинном свете. И вообще, я довольно желчный человек, судя по всему.

**ВС:** Да-а. А как в ваше время относятся к такому известному выражению «memento mori»?

**МБ:** Memento mori – «думай о смерти»... По-моему, как-то безалаберно – пьют, гуляют, танцуют, не думают о будущем. И на

Востоке я вижу примерно то же. Т. е. смерть используют в своих целях как-то... А вообще – не думают о будущем. Поэтому, мне кажется, это очень важно – думать о возможности смерти и о том, что останется после.

**ВС:** Что останется после?

**МБ:** Да, что останется после.

**ВС:** «Думай» – это значит думать о том, что ты делаешь сейчас для того, чтобы?..

**МБ:** Да. Думать, например, о справедливости, о том, как устроено государство. Это я, простите... поскольку я недавно читала, я помню, о чём он там думал... Это не совсем моё. Ну да – о справедливом устройстве государства, например, о том, чтобы люди не уничтожали друг друга без необходимости, и о такой важной вещи, которая называется «естественное право». Что по праву рождения...

**ВС:** Хочу эти знания передать людям?

**МБ:** Да, передать людям, и как бы чтобы видели друг друга – чтобы Восток видел Запад, а Запад видел Восток, и они могли брать самое ценное друг у друга, а не уничтожать друг друга. И это сильное чувство... я даже не могу его назвать... смесь горечи, смесь отваги, необходимости пользоваться своей силой, своими возможностями с тем, чтобы поспособствовать этому. Но много горечи при этом.

**ВС:** Много горечи. Да. Спасибо. Нас уже двое – Одиссей из 4-го века до н. э., у нас Шарль де Монтескье... Спасибо, Шарль, мы ещё вернёмся к нашему разговору. Я рад нашей встрече. Кто ещё?



**Участница из Латвии (УЛ):** Я – Жанна д'Арк. 1431 год; я молодая, мне 19 лет, у меня вся жизнь впереди, но я уже ожидаю смерти – я знаю, что я приговорена.

**ВС:** А-а, вы уже в темнице и знаете, что вам?..

**УЛ:** Да, я это знаю.

**ВС:** Вы это знаете?

**УЛ:** Угу.

**ВС:** Вы уже прошли все эти процедуры судебных разбирательств, пыток?

**УЛ:** Да, да. Всё, я знаю уже, что меня отдадут огню и люди будут смотреть, толпа... так это будет происходить.

**ВС:** Как вы выглядите?

**УЛ:** Молодая, 19 лет, стройная, красивая, очень отважная, смелая. Но сейчас немножко уже как бы не то, потому что уже я в темнице, уже отняты все мои одежды, которые защищали меня от вражеских оружий...

**ВС:** О чём вы сейчас думаете, Жанна, находясь в темнице, зная о том, что завтра вам придётся испытать?

**УЛ:** Я думаю о том, что очень хотела бы видеть свою страну, своего короля, который всё-таки предал меня. И думаю о своих родных, думаю, что мама будет очень плакать и горевать обо мне, и папа... Думаю о своей семье, думаю о тех, которых я ещё не встречала в жизни. Думаю о рассвете, которого не увижу. Но мне не печально. У меня спокойно на душе. Нет, я не печальюсь.

**ВС:** Что придаёт вам спокойствия?

**УЛ:** Вера в то, что всё же те идеалы, за которые я боролась, всё-таки победят. Мои мечты – они осуществляются в жизни, в реальности.

**ВС:** «Я пришла в этот мир для того, чтобы выполнить свою миссию»?

**УЛ:** Абсолютно.

**ВС:** «Я чиста перед Богом и перед собой»?

**УЛ:** Чиста.

**ВС:** Вам придётся взойти на костёр, Жанна.

**УЛ:** Но я знаю, что я не буду там чувствовать какие-то... только одну чистую боль. Там не будет сожалений.

**ВС:** Что бы вы сказали тем, кто соберётся на площади? Какие бы были ваши последние слова, обращённые к этим людям?

**УЛ:** Я думаю, что я скажу: «Любите друг друга».

**ВС:** Любите друг друга... Да. Я вам не задал вопрос о том, что вы думаете по поводу выражения «думай о смерти». Мне кажется, вы уже ответили на этот вопрос.

**УЛ:** Да.

**ВС:** Да. Спасибо, Жанна. У нас есть Одиссей, у нас есть Шарль де Монтескьё, у нас есть Жанна д'Арк. Собирается интересная компания. Есть ли кто-то ещё, кто хотел бы присоединиться? Да, прошу, Ольга.

**Ольга Зеленская = ОЗ:** Я хочу быть амазонкой – молодой, активной, весёлой, и в то же время очень смелой, и постоянно рискующей.

**ВС:** Это времена Одиссея, я правильно понял?

**ОЗ:** Ну да, примерно то время.

**ВС:** А где вы находитесь географически? Где живут амазонки, скажите мне, пожалуйста?

**ОЗ:** В моём мире они живут в стране Амазония.

**ВС:** Амазония... Это острова, это материк?

**ОЗ:** Это остров.

**ВС:** Остров Амазония.

**ОЗ:** Да.

**ВС:** Вас, амазонок, много?

**ОЗ:** Да, у нас целое племя.

**ВС:** А сколько вам лет? И как вас зовут? Как к вам обращаться?

**ОЗ:** Меня зовут Ама, мне 19 лет.

**ВС:** Ама?

**ОЗ:** Да.

**ВС:** А как вы выглядите, Ама?

**ОЗ:** Я – молодая, атлетического телосложения, длинные волосы, смуглая кожа.

**ВС:** А цвет ваших волос?

**ОЗ:** Русый.

**ВС:** А глаза?

**ОЗ:** Глаза голубые.

**ВС:** А есть ли какие-нибудь украшения?

**ОЗ:** Украшения – на шее камень такой висит.

**ВС:** А что вас делает амазонкой?

**ОЗ:** Очень такой своеобразный наряд: короткая юбка – как юбка-шорты, и топик.

**ВС:** А что такое «топик» на амазонском языке?

**ОЗ:** Короткая маечка, прикрывающая только грудь.

**ВС:** А какого цвета?

**ОЗ:** Телесного.

**ВС:** А что у вас на ногах, Ама?

**ОЗ:** На ногах у меня сандалии.

**ВС:** Вам 19 лет?

**ОЗ:** Да.

**ВС:** А какая вы, Ама?

**ОЗ:** Очень озорная, при этом активная и любознательная, люблю всё время убежать и бегать по лесам, и играть с подружками.

**ВС:** На вашем острове местность гористая?

**ОЗ:** Да.

**ВС:** И там лес?

**ОЗ:** Там есть и леса, и горы... разнообразное – т. е. всё вместе есть. Есть где-то такие места, как поля, есть и горы.

**ВС:** И в вас много энергии?

**ОЗ:** Да – энергии прямо вообще...

**ВС:** Да... А что вы думаете о смерти?

**ОЗ:** То, что она всё время где-то рядом... потому что сегодня ты бегаешь в поисках какого-то разнообразия, а завтра ты уже будешь лежать.

**ВС:** А как вы про это узнали?

**ОЗ:** Участвовала в разных боях.

**ВС:** А-а, несмотря на 19 лет вы уже участвовали в разных боях и войнах?

**ОЗ:** Да.

**ВС:** И какое знание вы получили благодаря этому участию?

**ОЗ:** То, что если ты не будешь весь такой ловкий, умелый и юркий, то тебя просто убьют. Либо ты, либо тебя.

**ВС:** И?

**ОЗ:** Ну, я предпочитаю, чтобы я.

**ВС:** Чтобы я?

**ОЗ:** Да. Ну, чтобы жить дольше.

**ВС:** Т. е. вы верите в удачу?

**ОЗ:** Да.

**ВС:** У нас собралась интересная компания, Ама. У нас Одиссей – 4-й до н. э., и это как-то очень близко вашему времени; Франция – Шарль де Монтескьё... у нас Жанна д'Арк присутствует. Есть ли кто-то ещё, кто хотел бы принять участие в этой встрече?

**Любовь Шуваева = ЛШ:** Да, я хотела бы... Мне просто не всегда удобно, к сожалению, включать камеру, поэтому я как смогу с вами... Первый образ, кто мне пришёл в голову, это Клеопатра.

**ВС:** Ого!

**ЛШ:** Я поняла, что историю я всё равно помню уже слабо так, у меня есть какие-то отдельные вспышки, но я хорошо помню её историю любви с Марком Антонием и, собственно, её конец. И про эту тему, memento mori... Вообще, я живу в то время, когда смерть всегда рядом... т. е. происходит очень много войн, очень много подковерных каких-то там интриг; т. е., в общем, убивают...

**ВС:** А можно попросить вас сесть как Клеопатра?

**ЛШ:** Да.

**ВС:** Спасибо. Сколько вам лет, Клеопатра?

**ЛШ:** Ну, я уже достаточно зрелая, мне около 28–30-ти... вот, как раз моя история с Марком Антонием началась, когда мне исполнилось 28.

**ВС:** Эта история уже началась для вас?

**ЛШ:** Да – вот только-только.

**ВС:** Что в вашей внешности говорит о вашей царственности, что вы царская особа?

**ЛШ:** Это осанка и... ну, для меня – это взгляд, который я могу... я могу смотреть сверху вниз на своих подданных и вообще обозревать просторы своего государства.

**ВС:** Так... Женщина – руководитель государства. Как вам правится, если возможно задать такой вопрос? Как вы справляетесь?

**ЛШ:** Вообще, я переживаю сложный период, потому что мне не нравится, как на мою землю вторглись римляне, и получается, что мне приходится всё время собирать новое войско для того, чтобы как-то отразить атаку, или же мне приходится изворотливо так себя вести, чтобы понимать, с кем сейчас выгоднее общаться. Поскольку я не своими руками веду бои, я не своими руками участвую непосредственно в сражениях – мне нужно достаточно чётко выбрать своё окружение.

**ВС:** А что вы думаете, когда звучит такое выражение – *memento mori*?

**ЛШ:** Ну, здесь у меня и правда ощущение, что это настолько может быть внезапно и быстро для каждого из нас, что для меня в первую очередь жизнь яркая... *моя яркая жизнь*, но она точно скоротечна.

**ВС:** Хорошо.

**ЛШ:** И вот ещё почему я вспомнила именно этот период любовной истории – для меня есть что-то намного больше, чем смерть, и это точно любовь – видимо, это то, что меня в этой жизни вообще больше всего интересует, кроме правления. Да, я являюсь царицей, и это какое-то моё... не знаю – как миссия моя, что ли, потому что я родилась в царской семье и я дальше продолжаю это, и это просто как бы часть моего рода. А есть ещё: я здесь как женщина, и для меня очень важна любовь.

**ВС:** «Несмотря на то, что я царица, я остаюсь женщиной».

**ЛШ:** Да.

**ВС:** Хорошо. Спасибо. А можно попросить – те, кто выбрал для себя роли, оставьте видео, а те, кто не выбрал роли, выключите видео, потому что сейчас состоится встреча главных героев сегодняшней встречи – Одиссея, Жанны д'Арк, Шарля де Монтескьё, Амы-амазонки и Клеопатры. Вы можете прокомментировать высказывания присутствующих или задать вопросы друг другу. Пожалуйста. Что вам хотелось бы узнать про тех героев, которые собрались здесь, рядом с вами?

**МБ (Шарль):** Я бы Одиссея спросила. Интересный выбор ты обозначил. Мне бы очень понравилось беседовать с друзьями, философствовать, сидеть у себя в замке, например. Я уже столько поездил. Тебе 33, мне 42. Я тебе хочу сказать, что ты абсолютно прав – вот в своём возрасте возможность получить опыт, стол-



кнуться с чем-то. И у тебя будет на это время. Не жалею о своём выборе и действуй

**ИВ (Одиссей):** Спасибо, Марина.

**МБ (Шарль):** Меня зовут Шарль. Будем знакомы.

**ИВ (Одиссей):** Спасибо, Шарль.

**ВС:** Я из другого времени...

**ИВ (Одиссей):** Спасибо, Шарль. Мне просто очень тепло. По сердцу растеклось вот это послание, я его физически ощущаю – до слёз... Спасибо. Мне очень важно это услышать. Спасибо.

**МБ (Шарль):** Рад.

**ВС:** Кто-нибудь ещё?

**УЛ (Жанна):** Я, наверно, хочу спросить у всех, если возможно: что вы чувствуете, когда вас предают, если такое случилось? И как вы с этим справляетесь? Меня мой король предал.

**ВС:** «Меня предал самый близкий человек». Так, Жанна?

**УЛ (Жанна):** Да. Я так думаю о нём.

**ВС:** Кто хотел бы ответить из своей роли?

**ЛШ (Клеопатра):** Я хочу ответить: Жанна, предательство – это такая же часть игры во власти, без которой вообще ничего не происходит, и я реагирую с огромной яростью, я стараюсь каким-то образом наказать предателей, и мне за тебя... вот, я понимаю, что мы с тобой находимся в разных мирах, и я со своей стороны не могла бы ничего сделать для тебя, но мне очень хочется

сказать тебе, что это, наверно, какое-то одно из самых сильных и болезненных переживаний, в том числе для меня. Даже несмотря на то, что я в этом выросла. С моих молодых ногтей я вижу, как предают друг друга братья-сёстры; и наверно, я невольно тоже сама участвую во всём этом, потому что мне нужно держать свой трон, мне нужно находиться у власти.

**ВС:** «Власть сильнее меня»?

**ЛШ (Клеопатра):** Да, власть сильнее меня. Получается, если мне нужно идти на предательство, чтобы удержать власть, то я пойду на это. Но предателей я не прощаю.

**УЛ (Жанна):** Спасибо.

**ВС:** Кто-нибудь ещё ответит на вопрос Жанны?

**МБ (Шарль):** Ну, я бы сказал. Как зовут того короля? А тебя мы все знаем. Не знаю, будет ли это служить утешением.

**ВС:** «О тебе будет знать и помнить весь мир».

**МБ (Шарль):** Да, да. И ещё важный момент: я не знаю, как может 19-летняя прекрасная девушка, у которой столько идеалов, столько ожиданий от жизни, столько веры людям – как ты можешь воспринять мои слова? Но я хочу сказать, что, конечно, идеализировать человека – это тоже вносить какой-то свой вклад в возможность разочароваться. И я очень сочувствую тебе, потому что понимаю твои чувства – я тоже был предан, но и сам предавал – не буду кривить душой. Сочувствую, но я понимаю, что ты вложила свою живую юную душу в то, что с тобой произошло. Осталась в веках, но сейчас как-то страшно за тебя.

**УЛ (Жанна):** Спасибо.

**МБ (Шарль):** Такой выбор.

**ВС:** А я хотел бы Аму спросить: тебе тоже 19 лет, Ама – как *ты* ответишь на вопрос, который тебе задала тоже 19-летняя – да, других веков, но тем не менее?

**ОЗ (Ама):** Я бы отнеслась к этому так, что это выбор этого человека; что если бы предали меня, то я бы просто пожелала человеку удачи, но сама бы не предала.

**ВС:** «Я бы его убила».

**ОЗ (Ама):** Ну-у, просто бы отправила его на съедение волкам.

**ВС:** Но ты же, Ама, сказала, что – либо тебя убивают, либо ты.

**ОЗ (Ама):** Да.

**ВС:** Предательство – это тоже убийство?

**ОЗ (Ама):** Да. Но это больше убийство души. Для меня предательство – это человек убивает себя в моих глазах, в моей жизни. Не физически, а морально он себя просто убил. Т. е. он для меня перестаёт существовать.

**УЛ (Жанна):** Спасибо.

**ВС:** Одиссей, у тебя есть что сказать Жанне?

**ИВ (Одиссей):** Ну, я хочу сказать, что жалко, что нас разделяет такое временное расстояние, а то я своим мечом так бы помахал перед его лицом, что, может быть, и вообще забыл, как предавать. Но, к сожалению, у нас...

**ВС:** «В наши времена с этим поступали просто» [изображает рубящий жест мечом].

**ИВ (Одиссей):** Да, я бы просто без всяких там этих... Вот. Но постольку-поскольку нас разделяет такое расстояние, то я могу сказать: Жанна, это потрясающе, что в 19 лет успеть сделать такое, делать такие подвиги. Я вот тут до 33 лет с Гераклом какие-то конюшни разгребал – какой-то фигнёй занимался, понимаешь? А ты в 19 лет уже сделала какие-то потрясающие вещи. Я восхищаюсь тобой, Жанна.

**УЛ (Жанна):** Спасибо.

**ВС:** Спасибо. Жанна, ты получила ответы на свои вопросы?

**УЛ (Жанна):** Да, я получила. Это мне придаёт сил. Я знаю – то, что будет, будет, но теперь я непобедима.

**ВС:** Да. Наше короткое путешествие заканчивается. У нас остаётся ещё некоторое время для того, чтобы была возможность снять роли – это очень важно. Но перед тем, как это сделать, я хочу, чтобы у вас была возможность дать послание в 23-й год 21-го века. Что вы сказали бы тем, кто будет жить в 2023-м году, участвовать в конференции на тему memento mori? Что вы сказали бы участникам этой конференции из разных направлений психотерапевтических практик? Что из своей роли вы хотели бы им пожелать?

**ИВ (Одиссей):** Я хочу напомнить им. Просто в моём мире, где я живу – в Древней Греции – чудеса случаются, и я был тому свидетелем. Мало того, я опять-таки надеюсь, несмотря на то, что мечи бьют меня по моему шлему и конюшни приходится разгребать, но тем не менее я продолжаю верить в чудеса, хотя это абсолютно нелогично. Но мы вообще тут живём, в Древней Греции. У нас с логикой, знаете, не так, как у вас, в 21-м веке. И мы продолжаем

верить в чудеса, и поэтому иногда – не всегда, и может быть, даже очень редко, но они случаются.

**ВС:** Они случаются. Спасибо. Кто ещё? Прошу вас.

**МБ (Шарль):** Какое послание, да?.. в 2023-й год... Я думаю, что сказал бы следующее: вообще, крайне важно делать то, что нравится – путешествовать, узнавать жизнь и не забывать делиться своими размышлениями, своими достижениями. Научным рассуждением о государстве ли, об устройстве вещей – как угодно. Оставляйте след, что бы ни приходило в этой жизни. Живите и оставляйте свой след в этом мире. Это самое главное.

**ВС:** Спасибо. Жанна?

**УЛ (Жанна):** Я бы, стоя на своём костре, отправила бы послание в тот далёкий 21 век, очень короткое: оставайтесь людьми.

**ВС:** Оставайтесь людьми. Да. Спасибо, Жанна. Ама?

**ОЗ (Ама):** Я бы пожелала в будущее: живите полной грудью, получайте от жизни всё, что только можно. Всегда человеку даётся шанс – используйте его и идите к своей цели, несмотря ни на что, и не позволяйте в этом моменте себя обижать никому.

**ВС:** Никому. Спасибо, Ама. Клеопатра?

**ЛШ (Клеопатра):** Я хочу сказать, что всегда помните о том, кто вы есть по праву рождения, про вашу силу и про вашу красоту – внешнюю, или красоту вашей мудрости, или, может быть, красоту вашей физической силы, красоту вашей ярости. И обязательно будьте в паре только с равными себе.

**ВС:** Хорошо. Спасибо, Клеопатра. Спасибо всем участникам. Я вас попрошу быть внимательными для того, чтобы снять с себя

роли. Сесть уже не как Клеопатра – да, Люба? – а как Люба. Жанна – вернитесь из башни в машину, ощутите, почувствуйте почву под ногами, пожалуйста.

**ВС:** Ольга тоже. Это не лес. И Ирина – тоже вернитесь из мужского образа.

**МБ:** Ну, я губы покрасила.

**ВС:** «Я – Ирина». Будьте добры, включите, пожалуйста, все те, кто готов включиться, потому что у нас есть ещё время для того, чтобы поделиться, что это было для вас. Единственное, я вас попрошу сделать это лаконично, чтобы все успели сказать то, что почувствовали. Прошу вас. Как вам было участвовать в этом психодраматическом путешествии?

**ОЗ:** Можно я первая начну?

**ВС:** Да, пожалуйста.

**ОЗ:** Мне, честно говоря, было очень непривычно, потому что это был мой первый опыт, и в то же время это было... я вас благодарю за такое прекраснейшее путешествие – очень волнительно, и в то же время очень необычно, и прекрасный такой урок.

**ВС:** И побыть в такой замечательной компании.

**ОЗ:** Да, компания вообще просто душевная. Благодарю всю мою прекрасную компанию.

**ВС:** Спасибо. Кто ещё?

**ИВ:** Ну, я могу сказать, что для меня это было очень интересно и не побоюсь этого слова, даже немножечко чудесно, что для меня очень важно. Невероятное тепло и невероятное ощущение всех

участников, несмотря на то, что вроде какой-то экран, и вообще, какие-то тут импульсы электронные, а на самом деле вот это ощущение близости и единения, которое очень ценно для меня, это раз, и во-вторых, какое-то невероятное по лёгкости и изысканности взаимодействие с людьми, несмотря на какие-то даже, может быть, отчасти драматичные ситуации – в этом есть какая-то лёгкость и изысканность, которую я очень ценю. И я чувствую... у меня прямо вот какая-то, не побоюсь этого слова, любовь. Вот.

**ВС:** Спасибо.

**ИВ:** Спасибо вам.

**УЛ:** Наверно, я скажу пару слов. Это были очень такие сильные эмоции – всё-таки персонаж-то непростой, и очень реально стоит как бы на краю обрыва своего. Но всё равно я прошла этот путь. И ещё раз... у меня будет возможность... скоро очень, когда я поеду сама уже физически во Францию... и, конечно, будет тоже какая-то встреча с Жанной уже там. Спасибо вам.

**МБ:** Вы закончили? Я тогда продолжу. Виктор, как обычно... я очень люблю, когда ты устраиваешь какие-то действия – они удивительным образом и правда включают, несмотря иногда на странность каких-то положений, ситуаций погружения в какие-то времена... какие-то очень глубокие вещи, и очень объединяющими оказываются. Помимо того, что мне было интересно, трогательно как-то, трепетно очень – вот это всё наше действие – ещё я поражена, насколько взаимодополняющими оказались персонажи – прямо удивительно совершенно, т. е. как будто собралось – не всё, конечно, но действительно как будто целостный какой-то вот такой ансамбль собрался. Я очень впечатлена, тронута... это так хорошо и весело. Действительно, чудесно. Ира, присоединюсь – что какое-то чудесное действие – абсолютно такое небольшое чудо у нас в завершение.

**ВС:** Да, небольшое чудо в завершение.

**МБ:** Спасибо всем, и тебе, Виктор, спасибо.

**ВС:** Мы можем немножко задержаться? Ещё минуты две-три.

**Анна Гурина = АГ:** Можно наблюдателю тоже?

**ВС:** Да, конечно.

**АГ:** Я присоединюсь к чудесам, потому что, как обычно, если удивительные вещи случаются, то они широко распространяются. Потому что пока я размышляла, кем бы я хотела быть? У меня было два персонажа, между которыми я пыталась выбрать, и поэтому притормозила. И оба эти персонажа присутствовали, вот что самое удивительное. Это были Жанна д'Арк и Клеопатра. Когда я слышала девочек, то просто была абсолютно восхищена и подумала: ну, отлично, зато мне не надо выбирать, и я сейчас побуду в контакте и той, и другой частью. Спасибо большое. Был очень интересный опыт. Спасибо.

**ВС:** Спасибо. Кто-нибудь ещё?

**Лариса Киршина = ЛК:** Давайте я скажу. Я тоже не была в кругу участников. Я психодраматист, мне знакома техника. Я вела себя скромно – я выбрала персонажа, но потом посмотрела на время, думаю: ну, надо же, чтобы это всё уложилось. Я выбрала Марину Цветаеву и хочу сейчас сказать её строчками:

Смерть – это нет,  
Я – это да,  
Да – навсегда,  
Да – вопреки,  
Да – через всё!

**ВС:** ...Спасибо.



**МБ:** Здорово. Спасибо.

**Елена Мазур = ЕМ:** Я тоже хочу поблагодарить. Я не буду включать камеру – вот, буду голосом...

**ВС:** Понятно – своим «мазуровским» голосом...

**ЕМ:** Да, было как-то очень глубоко, интересно и трогательно, и какой-то вот такой большой объём смыслов и разных каких-то вариаций, перетекающих... вот это переживание смерти и личные установки, перетекающие одно в другое – создалось какое-то такое вот поле... ну, утверждение жизни. Это очень приятно. И мы вместе в этом были, и это как-то очень радует.

**ВС:** Спасибо.

**ЛШ:** Спасибо, очень интересно получилось в образ войти, и я на самом деле не ожидала, сколько ресурса будет в этой нашей небольшой такой игре. И правда, компания у нас такая интересная была. Спасибо всем и за участие, и за вопросы. Спасибо, Виктор, за этот опыт.

**ВС:** Хорошо. Спасибо.

**Марина Белокурова = МБе:** Давайте я тоже добавлю. Во-первых, удивительным образом, что все персонажи – они были очень здесь [жест «в сердце» или «в душе»]. Не было ни одного, который был бы далёк. Те персонажи были очень резонансны. И у меня было три фигуры – я тоже выбирала. И вы знаете, эти три персонажа, которые были у меня, они ужасно разные – это японский император, это Екатерина II и это мой предок, священномученик архиепископ Пётр Зверев. Ну, вы согласитесь, компания – но из каких времён? И вы знаете, они объединились сейчас. Это поразительно. Потому что они все в конце жизни сказали: «Я это сде-

лал, я сделал это хорошо... и поэтому мне не страшно уходить». Спасибо, Виктор.

**ВС:** Спасибо. Я хочу поблагодарить всех участников, которые создали это чудо. Я тоже присоединяюсь к этим чудесам, потому что меня всегда поражает, насколько психодрама даёт возможность пережить то, что, казалось бы, очень далёким, непонятным и не просто подумать об этом, а пережить. Поэтому я очень благодарен всем, кто был прямым участником в этом событии. Очень надеюсь, что вы сняли роли – я всегда беспокоюсь по этому поводу.

Поэтому, для меня тоже было очень много переживаний по поводу тем, которые поднимались, потому что я всегда вхожу в очень сильный контакт с участниками и мне передаются каким-то таким мистическим образом те мысли и чувства героев, которых вы описываете, поэтому я благодарен вам. И пережил очень много событий. Века до нашей эры, до 20-го... мы же до Цветаевой прожили это всё время. Спасибо вам за это путешествие. Что нас объединяет? Любовь. Я вернулся к евангельской теме в этот момент, потому что вчера я закончил евангельский цикл. Мы проводили Библиодраму на тему Нагорной проповеди. И происходящее сегодня соответствует многим темам Нагорной проповеди. Я благодарен организаторам – Академии АСТ, и особенно Володе Баскакову за то, что он позволил совершиться нашему «чуду». Я прошу дать свое согласие что материалы нашей мастерской будут опубликованы. Да. Спасибо за ваше согласие. И до встречи. До свидания.

**Несколько голосов:** Спасибо.

26 апреля 2023 г.  
Обсуждение докладов.  
Заккрытие конференции

**Владимир Баскаков = ВБ:** Ну, что ж, у нас заключительная часть. Это подведение итогов последнего дня конференции и подведение итогов по всей конференции. Пожалуйста, поделитесь вашими впечатлениями.

**Любовь Шуваева = ЛШ:** Сегодня я попала к Марине Белокуровой... Причём я начала слушать Аню Гуринову... Анечка и правда интересно, но меня что-то очень сильно повлекло в другой зал... я ещё и расписание не увидела... я вообще как-то пришла на второй день просто зная, куда прийти. Думаю: господи, кого я буду слушать? Я даже не знаю, кто выступает. И я как бы из любопытства зашла в зал, где Марина Белокурова, и уже там осталась – я прямо там пропала... Марине прямо отдельное спасибо... я, конечно, и там тоже высказалась по поводу вот этого доклада и лабиринта. Это что-то потрясающее для меня. Ну и потом, юнгианство очень сильно мне откликается. Я недавно, в прошлом году, писала диплом... я писала гештальтистом по поводу темы смерти, поэтому я и Володю туда аккуратненько так пропихивала, и в том числе и через юнгианство... и тоже Нойманна читала... ну т. е. это всё очень мне сейчас отозвалось. И была непосредственно у Виктора Семёнова на... ну, это мастер-класс, получается, по психодраме. И я тоже надела на себя какую-то роль... роль Клеоп... не «какую-то» – что это я прибедняюсь? У меня была роль Клеопатры – это очень даже значимая фигура. И как интересно... и правда – кратко: мы вроде бы чуть-чуть просто про персонажей рассказали... у нас было небольшое взаимодействие между персонажами, но в этом столько интересного и столько тоже вот ресурса можно взять оказалось... я с большой благодарностью... И поэтому... конечно, рада, что вообще удалось присутствовать и вчера, и сегодня. Негодую, что мало... Но спасибо за организацию вообще, потому что я в очередной раз вижу людей, которых я знаю, знакомлюсь с людьми, которых я не знаю, и это само по себе будоражит. Кстати, Марина Баскакова, я тебе хочу вернуть... я просто лично тебе никак не могу сказать: я тебе очень благодарна за твой вопрос на каком-то из мастер-классов не ко

мне вовсе адресованный, но я его запомнила и взяла себе... то, когда человек говорил, что его ничего не возбуждает, и ты говоришь: «А что, люди тоже не возбуждают?» И меня так это зацепило, я подумала: как это здорово, как это диагностично про меня. Т. е. если меня люди не возбуждают – ну, видать, всё: и правда, кирдык – пора, значит, мне там или совсем отдохнуть в пещеру, или уже, может быть, на покой. А вот этот момент, что меня возбуждают и я каждый раз реагирую – и новые лица, и, не знаю, прежние... Это очень здорово. Спасибо.

**ВБ:** Спасибо, Любовь. Марина, ты включила микрофон?

**МБ:** Я просто... поскольку Люба ко мне обратилась, я включила... я думаю, это из вежливости важно делать – что я не просто сижу. Во-первых, спасибо, потому что мне кажется, и правда на этой планете самое возбуждающее – всё-таки люди, а вместе с людьми уже приходят все остальные возбуждения – к науке ли, к любви ли, не знаю, к танцам – к чему угодно. Что я могу сказать? Я очень благодарна тебе, Володя, за организацию, потому что я очень впечатлена прямо со вчерашнего дня. И мне кажется, действительно... даже ещё, наверно, раньше, когда мы с Асмоловым Александром Григорьевичем разговаривали по телефону, соответственно, по связи... действительно, крайне важно не замалчивать, и не только в трагическом ключе предлагать эту тему, а в каком-то таком и правда очень важном, как присутствие этой темы в жизни, вообще во всех... и в символических, и в буквальных смыслах, потому что и правда это очень много... поэтому я тебе и правда благодарна, что удалось поговорить, послушать действительно очень разные... очень наполниться. Поэтому, как-то я наполнена – мне очень интересно, мне есть о чём подумать... мой доклад понравился в том смысле, что мне есть о чём подумать дальше – я очень люблю, когда хвосты остаются. Крайне важно, чтобы этой самой завершенности не было, потому что это действительно – это *всё*... т. е. мы становимся целыми и завершенными. *Где я побывала?*... Знаете, очень сложно: я пыта-

лась разделяться, раздваиваться туда-сюда, вернее, с двух девайсов слушать... Очень жалею, что это делала. Всё-таки это тоже крайне важная часть жизни и смерти – уметь отпустить, уметь отказаться, уметь отвернуться, в каком-то смысле – уметь предать, получается... любимого, дорогого человека и посмотреть на что-то ещё. И вот этот опыт тоже очень важный лично для меня, что всё-таки крайне важно – отказываться и отпускать. Спасибо.

**ВБ:** Хорошо. Спасибо. Кто ещё хотел поделиться – пожалуйста.

**Участница из Латвии = У:** Спасибо огромное за возможность... вот, очень удобно – такой формат. Я буду с нетерпением ждать опять следующей встречи. И спасибо Андрею Минченкову, который как бы анонсировал это мероприятие, я об этом узнала через него. Всем огромное спасибо.

**ВБ:** Спасибо. Ну, скоро уже нейросети будут это всё организовывать.

**МБ:** Не-не-не-не... нет, они всё слишком правильно организуют. Не надо.

**ВБ:** Да... Пожалуйста, ещё поделитесь.

**МБ:** Пока готовятся, я хочу... вот, я тут две куколки приготовила. У нас ведь очень интересный праздник в Чехии...

**ВБ:** Сейчас, Марина, подожди, я сделаю вид докладчика, чтобы было видно.

**МБ:** И так видно... да не обязательно. У нас же в Чехии предстоит очень важный праздник – сжигание чародейниц. Это будет Вальпургиева ночь... про чудеса как раз... т. е. я готовлюсь уже. Действительно, опять тоже через трансформацию сожжения, в этом смысле – смерть... приход вот этого 1-го мая – летнего такого

жизненного периода. Так что вовремя в чём-то эта конференция прямо.

**ВБ:** Хорошо. Пожалуйста, ещё поделитесь, кто что хотел бы сказать.

**Дарья = Д.:** Давайте я скажу. Меня зовут Дарья, я не знакома с танатотерапией; я была только на одном семинаре Владимира Баскакова, и я очень благодарна, что он скинул ссылку. Я в очень большом восторге – послушать очень грамотных людей с большими знаниями; для меня это было очень ценно. Не всё я поняла – тяжеловато мне было; я могу сказать, что некоторых докладчиков мне сложно было слушать и, наверно, воспринимать... ну, со своим опытом; но я теперь понимаю, куда расти и кого мне интересно почитать, где почитать; т. е. очень много намёток я сделала, и я правда очень благодарна. Мне очень отозвалась Александра Садокова – я прямо слушала её с таким вниманием и с такой любовью, т. е. вот её мне было воспринять легко. Она вот легла как бы пока что на мою тему, на мой уровень, наверно; она рассказывала доступно для меня. Из вчерашнего хочу отметить Елену Калитеевскую; она тоже какой-то потрясающей энергии женщина, она какая-то красивая-прекрасная там сидела и тоже говорила про какие-то жизненные вещи – про те, которые были мне понятны. И в целом у меня очень хорошие впечатления от этой конференции, я прямо очень благодарю, что мне удалось попасть и пообщаться с теми людьми, которые находятся в разных, как я поняла, городах и даже странах. И спасибо вам, Владимир, за то, что объединили здесь всех и пригласили таких грамотных специалистов, потому что общаться с теми людьми, которые уже достигли какого-то опыта... ну там, на вершине своего возраста – это бесценно... по крайней мере, для меня как для ученика. Спасибо.

**ВБ:** Спасибо, Дарья. Пожалуйста, кто ещё хотел бы поделиться.

**Виктор Семёнов = ВС:** Да, я тоже хочу поблагодарить...

**Ирина = И.:** Здравствуйте. Я быстренько... Можно? Потому что...

**ВБ:** Витя, уступим место девушке с ребёнком? Да, пожалуйста.

**И.:** Здравствуйте. Я сегодня бабушка, бабушка на конференции. У меня сегодня весь день наушники... и в общем, я руками что-то делала... с внучкой постоянно сегодня весь день. Но я вам хочу сказать – на одном дыхании конференция...

**ВБ:** Ирина, это вы, да?

**И.:** Да, это Ирина и Краснодар. Ирина и Мирослава. Очень... просто безумно мне понравилось выступление Александры из Израиля – просто на одном дыхании; я настолько сожалела о том, что... вот, уже время подошло к концу. Вот просто на одном дыхании. Хочется как-то ещё слушать и слушать... и в общем-то, переслушаю ещё раз, конечно же. Очень рада была слышать и видеть Аню Гурину тоже. Ну вот, для меня всё было понятно и всё было прямо очень легко... на самом деле информация заходила прямо очень легко. Спасибо вам большое за конференцию. Прямо огромная благодарность.

**ВБ:** Спасибо. Да, Витя, пожалуйста.

**ВС:** Конечно, очень непросто выбрать время среди недели, особенно среда – как правило, насыщенный такой день бывает. Но тем не менее, было ужасно интересно участвовать – тема привлекательна. Она привлекательна, наверно, своей актуальностью, поэтому мне интересно было не только выступать, но и про это подумать. Мне кажется, для меня это была не только возможность сделать культурно-историческую социодраму, которую я ужасно люблю, но и поразмышлять на эту тему. Хочется побла-



годарить тебя, Володя, за тему, которую ты выбрал. Потом я хочу сказать, что всё-таки онлайн даёт нам какие-то неограниченные возможности выбирать это время, потому что если бы это нужно было куда-то приехать, но наверняка это вряд ли случилось, а так – удалось встретиться, пообщаться, и главное – эта встреча. Ну и Академии тоже спасибо, потому что интересную тему выбрали, интересных людей привлекли, хорошая организация тоже...

**ВБ:** Спасибо, Витя.

**ВБ:** Пожалуйста, кто ещё хотел бы поделиться.

**Ольга = О.:** Можно я?

**ВБ:** Да, пожалуйста, Ольга.

**О.:** Я хочу просто поблагодарить всех выступающих, всех присутствующих за вот это тёплое, такое безопасное, очень щедрое пространство... ну, несмотря вот на такую тему, ощущение радости и наполненности все эти два дня. И что будут ещё такие встречи онлайн... это просто вот подарок для меня – такая конференция. Благодарю всех.

**ВБ:** Спасибо. А был ли кто-то на лекции Андрея Минченкова? Я, к сожалению, не был – так хотел попасть, но мы с ним оказались в параллельных залах. Читал ли он стихи? Кто был у Андрея? Придётся тогда в записи посмотреть. Андрей, а ты с нами? Аватар есть, а вот сам...

**Андрей Минченков = АМ:** Да-да... Я только вошёл. Я слушал всё, но я был в дороге и вот только вошёл домой.

**ВБ:** Ясно. Читал ли ты стихи?

**АМ:** Я всё время читал стихи, Володя.

**ВБ:** Замечательно.

**АМ:** Я думаю, ты получишь удовольствие, потому что я... тот редкий случай, когда я сам доволен тем, как это прошло. Мне было интересно... это очень редко бывает...ну, потому что стихи хорошие, потому что поэты хорошие вещи писали... ну что ж... от Державина, Пушкина, Бродского, Мандельштама... что ж, грех жаловаться. Поэтому, люди здесь как раз вот... из Риги моя студентка, которая много была на моих рижских семинарах... я как раз её пригласил. Я очень доволен организацией, и просто доволен вообще такой возможностью, что даже в эти непростые времена есть такая возможность встречаться, хотя бы и в онлайне, хотя бы вот в таком формате. Это, я считаю, очень важно. Я почти полностью послушал несколько выступлений... к сожалению, Витя, на твоём не смог быть, потому что в параллели я тоже очень хотел, но так получилось, что...в от, видишь, иногда такие накладки бывают. Мне очень понравилось про гипноз... вот то, что я слышал... мне очень понравилось, это выступление Гордева – очень хорошее, очень чёткое, очень такое структурированное... при том, что как бы я много занимался этим и у тех же специалистов был, но мне очень понравился вообще подход – как это всё рассказано. Поэтому, я считаю, что замечательно. Скажи, пожалуйста, можно ли это в записи... не знаю, я нажал кнопку записи... как-то получить своё выступление?

**ВБ:** Записи будут выложены... записи тех, кто дал добро на выкладывание.

**АМ:** Очень хорошо. Я как раз дал добро, и я очень хотел бы посмотреть ряд других выступлений – и твоё, и там есть специалисты, которые, скажем, меня интересуют... я бы с удовольствием и коллег послушал, но вот, не всегда получается. Поэтому, всем огромное спасибо, не буду задерживать. Спасибо всем огромное. Спасибо большое.

**ВБ:** Спасибо, Андрей. Пожалуйста... Лена.

**Елена Мазур=Е.М.:** Я тоже хочу поблагодарить и поделиться... как-то уже слова не произносятся, извините... Очень впечатлена. И несмотря на тяжесть темы, конференция прошла как-то легко. Я здесь была частично... но действительно, очень приятно увидеть такие прекрасные родные лица, и с большим опытом... и здесь много живости души... И вот победа жизни над смертью в конференции состоялась... прекрасно. Так что всех поздравляю, и с большой любовью ко всем коллегам.

**ВБ:** Спасибо, Лена. Вот, Кирилл руку поднял. Пожалуйста, Кирилл. Я правильно понял вашу руку?

**Кирилл = К.:** Да, всё правильно. Хотел поблагодарить за прекрасную конференцию. Я, к сожалению, или к счастью, присоединился только вчера вечером уже на шеринг... узнал о конференции из Фейсбука – и моментально зашёл в конференцию, успел на шеринг и сегодня весь день наслаждался тем, что происходит в этом прекрасном пространстве. Конечно, ожидаю записи предыдущего дня... но сегодняшний день был для меня потрясающим – увидеть живую Марину Баскакову, про которую я много раз слышал, но никогда не видел, и Александру Садокову с абсолютно отличным часовым выступлением – для меня это было очень значимым. И действительно, это всё больше про жизнь, чем про смерть – и про контакт у Марины, и про целостность – тоже у Марины, про движение и лёгкость у Александры... Это действительно очень значимые вещи, тем более сейчас, в наше время. И выступление Марины мне, безусловно, откликнулось, потому что я уже в течение полугода живу в Греции – буквально на местах событий, о которых рассказывала Марина... физически. И тут, помимо того, что... помимо всех этих мифов, которые были известны, и в России очень популярны... здесь, недалеко от меня, буквально в сорока километрах есть место, которое называется Элефсин – это место, где происходили события мифа

о похищении Персефоны у её матери Деметры, что, в общем-то, как раз просто танатотерапевтический, мне кажется, миф... как раз про смерть, которая очень красиво описана... и я туда езжу – я уже туда два или три раза ездил, мне это место очень нравится по какой-то своей глубокой причине, и люди, которые...

**ВБ:** Кирилл, а как вы проходите через Элефсинские топи?

**МБ:** Хм... Их нет уже... наверно.

**К.:** Сейчас – очень просто. В этом году Элефсина стала культурной столицей Европы, и даже если какие-то топи и были, то их закатали качественным европейским асфальтом... на деньги ЮНЕСКО. И судя по тому, что вот в этой пещере, где... ну, в общем-то, основная часть экспозиции – это пещера, где, собственно, что-то происходило – до сих пор люди приносят гранаты... ну, не орудие убийства, а плоды. Этот культ Деметры и Персефоны до сих пор живёт... Т. е. люди реально проводят эти мистерии... каким-то образом ещё проводятся. Ну и просто – ощущение места, в котором две тысячи лет подряд проводились ритуалы, просто бесконечные – это, конечно, тоже что-то особенное. Как раз, когда приезжаю, думаю о Баскакове. Поэтому и живу в месте, которое связано с этими прекрасными событиями непосредственно. Поэтому большое спасибо всем организаторам и спасибо всем лекторам. Надеюсь в следующий раз успеть в первый вагон, а не во второй... но тем не менее, большое спасибо – это было очень здорово, и неожиданно, и очень наполняющее для меня. Спасибо большое.

**ВБ:** Спасибо. Поскольку здесь была упомянута Марина Баскакова, я хотел поблагодарить Марину за такой глубинный мой инсайт – действительно я смог с её помощью развести целостность и цельность. И там действительно есть такая очень интересная тонкость, о которой мы с Мариной говорили в перерыве, но я думаю, вам тоже будет интересно... насколько я понял, что, соз-

дав условия, или организовав вот эту самую цельность, дальше интересный вопрос, как из этого рождается целостность... т. е. вот с помощью *чего*? Это как, опять же... многие называют что-то системным *походом*... господи, что я говорю?... Это влияние Кирилла и мистерий. *Подходом*, системным подходом. А часто – это всего лишь комплексный подход, а вот то, что делает комплексное образование системным, вот этот системообразующий признак – вот это самое ценное и главное. Марина, может быть, скажешь что-то по этому поводу?

**МБ:** Но мне кажется, что я уже давала ответы... вот, Кирилл тоже упомянул – цельностью может быть что угодно неодухотворённое; для того, чтобы появилась одухотворённость, т. е. Целостность... я уже даже про дух не говорю... нужен контакт, нужен другой человек, нужно... вот эта вся ситуация человеческая... ну я бы, поскольку я любитель животных, то я бы сказала, не только человеческая, а вообще любых животных... ведь животные от слова «жизнь»... мы же с ними всё равно контактируем, даже и не прикасаясь к ним, но всё время *соприкасаясь*, т. е. *соприкосновение* – то, что вот на этой замечательной микеланджеловской фреске как раз изображено. Другое дело, что там это... как бы атрибуция Бога – одушевлять, одухотворять; а мне кажется, что это принадлежит просто вообще людям в отношении друг друга – создавать именно целостность. Я ссылаюсь на «детей-маугли», известный феномен – что если дети не встречаются с людьми до определённого периода, они людьми уже никогда в полном смысле слова не становятся. Т. е. это вот одушевление, одухотворение принадлежит взаимодействию с людьми и с другим человеком. Но это всё, что я могу на эту тему сказать. И просто в картине микеланджеловской, во фреске это отражено... но только атрибут Бога – одушевлять, но мы, мне кажется, каждый этим обладаем, и собственно, как раз про свои впечатления от конференции об этом тоже и говорили: встреча, взаимодействие, контакт – всё это...

**ВБ:** Спасибо. Ну, и раз я взял слово, я ещё хочу слова благодарности обратиться к Анне Гуриной, потому что она мне тоже подарила один инсайт – я обязательно буду ссылаться на Аню, это её подарок. Это, если помните, когда я говорил о танатогенезе, то в основном делал упор на момент осознания ребёнком своей смертности и дальше. А Аня меня чуть-чуть сдвинула в сторону и показала, что могут быть внешние факторы, которые на уровне биологического тела, физиологического тела также могут создавать эту историю, а в этой связи я вспоминаю... понятие четырёх перинатальных шоков, описанных Дэвидом Боаделлой, – наверняка, вы их помните: гравитационный, питания, дыхания и сенсорный. И вот, наверно, действительно уже *там*, проходя через эти шоки, ребёнок уже знакомится с опытом умирания, потому что те же самые превращения – эти шоки – нас ждут в конце жизни. Практически одно и то же. Пожалуйста, кто ещё хотел бы поделиться. Да, Аня, спасибо.

**Анна Гурина = АГ:** Пожалуйста, Володя. Ну, раз уж ты меня упомянул, я тоже скажу пару слов. Однозначно присоединяюсь к благодарности к Академии и к тебе за возможность соприкоснуться с потрясающими лекторами... масса удовольствия. Времени подходящего не бывает, и поэтому что-то удавалось послушать, что-то – нет, но те фрагменты, которые мне удалось послушать, они и правда произвели на меня какое-то впечатление, и это было приятно, это было интересно... и действительно, двойной такой эффект от того, что... даже, наверно, тройной... Есть часть людей... специалисты, которые для меня являются большими такими величинами, и это какое-то такое трепетное отношение – «а-а! учителя говорят». Это приятно. Вторая часть – про то, что... кого-то, кого ты не знаешь, с кем ты незнаком... может быть, даже слышал, и это тоже очень приятно – увидеть-услышать этих людей, и познакомиться, и как-то расширить горизонты своих представлений о каком-то пространстве, в котором мы все существуем. И третье – про то, что, конечно, знакомые лица... это очень приятно – слышать, чувствовать, как ты обмениваешься в чём-то,

где есть параллели какие-то – за это огромная благодарность. И тоже, подключусь к тому, что... про незавершённость, про которую сказала Марина... моё это опять погружение в тему отношения к смерти... и я опять открыла эту бездну и вот думаю теперь, как мне... закрыть ли мне или как-то продолжить в этом ключе?.. Потому что там и правда масса интересных параллелей, связей и т. д. Есть ощущение, что я немножко так сумбурно всё это накидала... но хочется над этим дальше как будто бы так и поразмышлять, и поразложить... Поэтому спасибо за такое открытие для меня тоже... за возвращение и открытие опять заново этой темы.

**ВБ:** Спасибо, Аня. Пожалуйста, кто ещё хотел бы высказаться. Так, секундочку, меня тут отвлекают...

[появляется в кадре в маске смерти]

(изменившимся голосом): Я тоже два дня присутствовала на вашей конференции и хочу выразить слова благодарности за то уважительное ко мне отношение, которое я слышала в ваших выступлениях. (с ударением!) **До свидания!**

[появляется в кадре в обычном виде]

Фу-у, с трудом отпустила... Я хочу ещё поблагодарить организаторов: Любовь... спасибо, Женя...она заходила... Очень приятно было и в плане организации всей конференции и особенно взаимодействия с Любовью... вот, мы прямо как в настольный теннис этот шарик туда-сюда, т. е. хорошая такая игра с получением колоссального удовольствия. По поводу ваших пожеланий – я уже услышал, что стоит конференцию сместить на выходные дни... ну, следующую... я уверен, что она будет, и что самое интересное, в последние дни перед конференцией стали проситься очень значимые выступающие... я даже фамилии не буду называть, чтобы вы не огорчились. Так вот, наверняка будет продолжение этой конференции

**АГ:** Я поддерживаю идею Любы о том, чтобы хотя бы один выходной был. Это может быть пятница-суббота или, например, воскресенье-понедельник, ну т. е. чтобы не два рабочих дня вырваны.

**ВС:** Володя, у меня есть конструктивное предложение – добавить к неделе ещё два дня и в эти два дня проводить конференцию.

**ВБ:** Да-да, 29 февраля.

**ВС:** Конечно.

**ВБ:** Ну, как наша жизнь, Андрей... Всё должно быть кратко.

**Марина Белокурова = МБе:** Володя, я тоже хочу добавить...

**ВБ:** Да, пожалуйста, Марина.

**МБе:** Спасибо тебе... присоединяюсь ко всем, кто уже сказал... Процесс переосмысления... Вот, я упомянула, когда выступала, что для того, чтобы сделать проект на тему «Смерть и возрождение», понадобилось 16 лет практики, и я посчитала, что сегодня как раз ровно 16 лет как был сделан тот проект. Сложно делать новый, и ты как раз сделал это послание. Спасибо тебе. Я очень рада была видеть всех – и новых, и старых... это было очень тепло. Спасибо за концовку... Витя, это было чудесно. Мне хотелось на прощание сказать одну мудрость: «Когда ты явился на свет, ты плакал, а кругом все радовались. Сделай же так, что, когда ты будешь покидать этот свет, чтобы все плакали, а ты улыбался». Китайская мудрость. Спасибо вам.

**ВБ:** Спасибо, Марина. Пожалуйста, кто ещё хотел бы поделиться. Пожелания. Да, Ира, пожалуйста.

**Ирина Васильева = ИВ:** Хочу сказать, что очень много впечатлений... и так включается тело и в переживание, и в осмысление... и оно так помедленнее, чем разум, и поэтому так слегка с запозданием разум может осознать, что что-то происходит, и поэтому сложно отреагировать иногда; и мне, например, просто не хватает на какой-то вот... т. е. мне надо дожидаться, когда они дой-



дут до естественного, не будем забывать, завершения процесса... до Танатоса... поэтому, может быть, какие-то предложения... не знаю, насколько поддержат меня – что после выступлений как раз давать 10 минут перерыв, а перед выступлением следующего участника давать возможность высказаться... вот, чтобы дать возможность... Ну, может быть, я такая тугодумка... т. е. возможно, это не всем так свойственно... может быть, это мои какие-то... Потом, у меня очень много впечатлений и вот каких-то обрывков замечаний... большая благодарность действительно за инсайты – присоединяюсь к тем, кто это высказал. И меня не покидает такая мысль, которая звучит следующим образом: я вообще познакомилась с тобой, с Мариной и с танатотерапией где-то около 30-ти лет назад, т. е. это достаточно давно, и это очень сильно вообще повлияло на всю мою жизнь – очень много, что я сделала, это благодаря тому, что я какие-то вещи просто не откладывала... ну не знаю... и т. д. Но у меня 30 лет назад было такое впечатление, что это же так здорово, это так перспективно, это же все должны быть под большим впечатлением и должны просто вставать ровными рядами, и до сих пор большое недоумение – почему это не так... потому что на самом деле, когда... даже если ты не внутри, прямо в центре танатотерапии работаешь, ты всё равно, соприкоснувшись с ней, ты не можешь её избежать как оригинальный метод, и т. д. Т. е. это невозможно – ты всё равно к ней обращаешься по мере необходимости. И этот вопрос периодически в нашей семье возникает – мы с мужем всё время спрашиваем: ну почему? Но это же так здорово... и должен быть гораздо больший отклик на это... вот, как бы по всем признакам должен быть гораздо больший отклик, чем он на сегодняшний день наблюдается. И вот у меня есть такая гипотеза... может, я тоже неправа, но есть такая гипотеза, что, возможно...э то вот как в ситуации с гениальным Райхом, что вот нужны какие-то ученики... вот через учеников вдруг эти вещи... вот та шестерёночка... вот эти ученики могли бы быть той шестерёночкой, которая связывает вот с этими идеями, которыми, возможно, пугают... не всегда вот в таком восторге, как мы здесь сидим... возможно, кого-то это пугает, смущает

и т. д. И поэтому, помимо благодарности и организаторам, и тебе, я тебе очень желаю учеников, публикаций, ссылок, и побольше, и чтобы вот это пришло к тому, что оно заслуживает... вот, танатотерапия пришла к тому, чего она заслуживает.

**ВБ:** Спасибо, Ирина, на добром слове, но у нас не конференция по танатотерапии всё-таки.

**ИБ:** Извини, случайно вырвалось.

**ВБ:** Ничего. А чтобы было успешно, надо менять тему конференции – допустим, «как стать богатым за двое суток». Всё, это было бы аншлаг...

**Любовь Репина = ЛР:** Как стать богатым за двое суток и при этом не умереть.

**ВБ:** Да-да... Кстати, я делал воркшоп, который назвал так – «Копелёк или жизнь», и там как раз рассуждал на эти темы. Пожалуйста, кто ещё хотел бы поделиться?

**Александра Садокова = АС:** Давайте я коротко... Слова благодарности у меня, конечно, есть. Я очень жду записи, потому что мало на что смогла прийти. И мне ещё хочется Любви отдельную благодарность выразить, с которой было очень приятно сотрудничать, которая так поддерживала всех выступающих... в частности... и всю команду... поэтому, спасибо вам... потому что Володю я уже благодарила, и Марину. И очень приятные ощущения, что... мы все тут вроде говорим на одном языке и т. д., а уже такое количество стран тут было перечислено... Т. е., Володя, ты нас всех соединяешь прямо всё больше и больше – большее количество...

**ВБ:** Да не я, а тема, господи боже мой... Ну что, будем заканчивать, да? Ещё раз благодарю всех. До новых встреч. Спасибо. До свидания.

**ЛР:** Спасибо большое.

Общие благодарности

**Научно-популярное издание**

*Редактор-составитель В.Ю.Баскаков.*

**«МЕМОТО МОРИ В СОВРЕМЕННЫХ  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ  
ПОДХОДАХ»**

**Материалы конференции  
25-26 апреля 2023 г.**

Сдано в набор 16.11.2023.

Подписано в печать 14.12.2023

Печать офсетная.

Тираж 200 экз.

ООО Издательство  
«Институт Общегуманитарных Исследований»  
115407, г.Москва, ул.Судостроительная, д.26, корп.1

Типография «Паблит»  
г. Москва ул. Полярная, 31В, стр.1