

календарь

Танатотерапия

2014



Смерть, возможно, наивысшее благо
из всех для человечества.

Сократ

2014

Январь

среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Определение
метода

ТАНАТОТЕРАПИЯ – это психотерапевтический метод, разработанный Владимиром Баскаковым. Название метода происходит от греческого слова *thanatos* – смерть и *therapia* – забота, уход, лечение (именно в такой последовательности!).

В результате применения базовых приемов танатотерапии происходит выраженное расслабление (отсутствие сверхконтроля сознания, максимальное расслабление тела, его «объектность»), которое напоминает расслабление человека в первые минуты его смерти. Таким образом, танатотерапия моделирует (не имитирует) процесс правильного, естественного «умирания». Полное расслабление способствует активизации бессознательных процессов, а вместе с ними – целостных биологических реакций, что позволяет установиться энергетическому балансу в теле (организме) человека. Танатотерапия, благодаря деликатному характеру ее базовых приемов, позволяет не отреагировать активизированную энергию, а «заземлить» ее, т.е. полностью «принять», гармонизировать, что, в свою очередь, способствует трансформационным личностным изменениям. Танатотерапия успешно применяется в работе с умирающими, при лечении наркомании, депрессии, страхов и в целом дезинтегрированных процессов. Она показана и благотворно действует как мощный психотерапевтический способ воздействия на паттерны психологических проблем с целью создания условий, чтобы они (паттерны) оказались ненужными.

Смерть — разрешение и конец
всех скорбей, предел, за который
не преступают наши горести.

Сенека Луций Анней
(Младший)

2014
ФЕВРАЛЬ

суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Об
авторе

Автором метода является Владимир Юрьевич БАСКАКОВ –
российский психолог, телесный психотерапевт.

Владимир Юрьевич также координатор международной программы «Культура тела», основатель и первый президент Ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов России (АТОП). В течение ряда лет – со-руководитель международной долгосрочной обучающей программы по биосинтезу и тайцзи-цюань, тренер долгосрочных обучающих программ по танатотерапии и телесно-ориентированной психотерапии в России, странах СНГ и за рубежом, соредатор российского издания журнала «Энергия и характер». С момента образования в течение ряда лет возглавлял психологическую службу Министерства морского флота СССР, был членом комиссии по новым видам физической культуры Госкомспорта СССР. С 2001 года – президент АНО «Институт танатотерапии».

Когда ты чем-нибудь мирским встревожен или расстроен, то вспомни, что тебе придется умереть, и тогда то, что тебе раньше казалось важным несчастьем и волновало тебя, станет в твоих глазах ничтожной неприятностью, о которой не стоит и беспокоиться.

Эпиктет

2014
Март

суббота	воскресенье	Понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Лики
танатоса.
Символическая
смерть: виды смерти

ТАНАТОТЕРАПИЯ моделирует реальную смерть через ее символическое представление.

Таковыми видами смерти выступают в танатотерапии: тотальное расслабление, сон, любое окончание (завершение), остановка, оргазм, сумасшествие, объектные (предметные) характеристики тела. Смоделированная (не настоящая смерть), одновременно включая паттерны (стереотипы) наших поведенческих, телесных реакций на реальность смерти, при этом не ведет к шоку (так называемому «короткому замыканию» трех сфер как при пост-травматическом стрессе в шоковой травме), не разрушает тело, а позволяет танатотерапевту встраиваться в эту модель профессионально, технологически и оказывать помощь в выведении из паттернов. Чем более в модели не узнана смерть-«монстр» - тем более человек открыт этой реальности, тем полнее его контакт с ней.

Чтобы не бояться смерти, всегда думай о ней.

Сенека Луций Анней
(Младший)



2014
Апрель

вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	Понедельник	вторник	среда
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Работа
с телом
в танатотерапии

В танатотерапии акцент делается на работе с телом и через тело человека.

В этом видится особая «миссия» танатотерапии в деле восстановления своеобразной справедливости по отношению к человеческому телу. Обычно тело человека рассматривается как своеобразный фон, «используется для...». По причине этого трудно назвать отношения между человеком и его телом как партнерские. Справедливость в таком случае восстанавливается лишь к концу жизни, в старости, перед смертью, когда тело из «фона» превращается в значимую «фигуру», заявляя во весь голос о своих правах – болью, бессонницей, одышкой и т.д. Человек возвращается к осознанию и ощущению ценности простейших физических и физиологических актов.

Если бы смерти не стало,
жизнь лишилась бы
всякой поэзии.

Арту́ро Граф

2014 Май

четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

“Иньский”
ПОДХОД
в танатотерапии

В танатотерапии ставка делается на так называемый «иньский» подход, тотальное расслабление, в отличие от «янского» подхода, в основном используемого в психотерапии.

При «иньском» подходе создаются условия, когда тело клиента (пациента) идет навстречу особым характеристикам контакта, устанавливающегося между контактируемыми (в частности, танатотерапевтом и клиентом). В танатотерапии основная стратегия терапии (помощи) направлена на движение к центру иньской составляющей (круг инь-ян), к источнику янской активности, в нем находящемуся, что в итоге приводит к балансировке инь-ян составляющих, балансировке, осуществляемой самим телом. Этот мощный и концентрированный источник янской активности окружен «океаном» иньской составляющей. В этом своеобразном «золотом сечении» сочетания процессов «активизации» и «заземления» кроется залог безопасности проявления этой активности. Активность не приводит к так называемому «отреагированию» (похоже на механизм сновидения).

Человек не станет свободным, пока не преодолеет страха смерти. Но не с помощью самоубийства. Нельзя преодолеть, сдавшись. Суметь умереть, глядя смерти в глаза, без горечи.

Альбер Камю

2014
ИЮНЬ

воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Базовым принципом, на котором строятся приемы, и характеристикой работы выступает так называемая «телесная гомеопатия».

Применительно к танатотерапевтическому процессу этот прием формулируется так: «минимальные по силе и амплитуде воздействия приводят к максимальным по силе и чувствам переживаниям». Сочетание особого вида контакта «танатотерапевт-клиент», особого режима выполнения приемов «телесной гомеопатии», ставка на «иньский подход» - выполнение всех этих условий приводит к достижению особого результата: тело в момент активизации выпускает столько энергии, сколько может быть поглощено самим телом (момент «абсорбции»). То есть тело выступает своеобразным гарантом безопасности, мерилom и регулятором баланса процессов активизации-поглощения энергии.

Вообразите себе жизнь без смерти.
От отчаяния каждый день мы пытались бы себя убить.

Жюль Ренар



2014
ИЮНЬ

вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Между
Сциллой и
Хорибдой

Область танатотерапии – это область, находящаяся между своеобразными «створами» или, пользуясь мифологическим языком, - между «Сциллой» («отреагирование», катарсис) и «Хорибдой» (сон, кома, глубокий транс).

И в первом, и во втором случае разрывается связь между танатотерапевтом и клиентом. Сейчас в психотерапии все меньше используют практики, направленные на отреагирование, потому что, как показал опыт, они не продуктивны, происходит лишь «обесточивание» паттернов, сами же паттерны остаются. Сон или глубокий транс – тоже способ свернуть с дороги работы над собой.
Если клиент засыпает или, если он входит в отреагирование – это не танатотерапия. Танатотерапевтический процесс можно сравнить с «полетами» шамана в конкретный путь с гарантией возврата и непрерывной связью шаман-больной.

Единственный по-настоящему
мудрый советчик, который
у нас есть - это смерть.

Карлос Кастанеда

2014
АВГУСТ

четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Четыре базовые
проблемы
человека

В основе всех человеческих проблем лежит нарушенный баланс между процессами активизации и процессами поглощения энергии («абсорбции»).

Нарушенный баланс проявляется в виде четырех базовых проблем человека (Баскаков В. Ю., 1998). Первая проблема – проблема сверхконтроля (невозможность отпустить контроль, когда это необходимо). Вторая базовая проблема связана с коммуникацией. Это - руки (жесты) и грудная клетка (в коммуникации задействовано дыхание и затрагиваются сильные чувства). Третья базовая проблема проявляет себя в сексуальных отношениях. Четвертая базовая проблема – проблема ног, опор. Работа с четырьмя базовыми проблемами – это филигранная работа, своеобразная настройка тела (как музыкального инструмента). Тело тотально «заземляется», и контроль отступает и отпускает чувства. Энергия чувств запускает механизм поглощения («абсорбирования») энергии. Поглощение способствует дальнейшему «заземлению» и т.д. Привычные паттерны, блоки и защиты становятся ненужными, утрачивают смысл и значение.

Жизнь и смерть ходят рядом,
но ничего не знают друг о друге.

Эмиль Кроткий

2014
Сентябрь

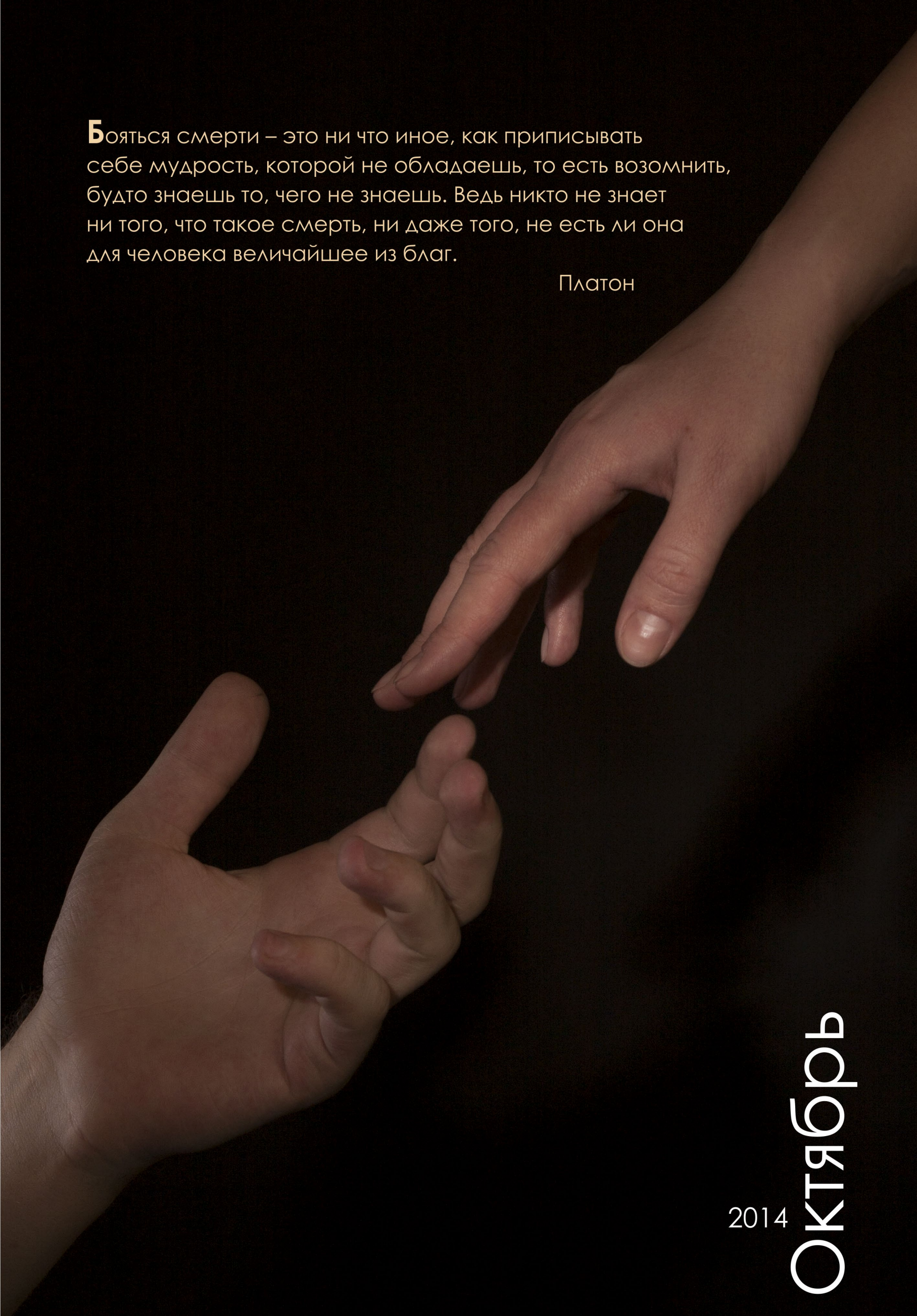
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Практикум по танатотерапии
(базовые приемы)

В танатотерапии существует четыре базовых приема:
«театр прикосновений», «телесная гомеопатия», «телесная магия», и
«последовательность предъявляемых опор». Помимо них существуют и другие
приемы, но во время сессии, где с одним клиентом работает один танатотерапевт
в качестве основных используются именно эти четыре.

Бояться смерти – это ни что иное, как приписывать себе мудрость, которой не обладаешь, то есть возомнить, будто знаешь то, чего не знаешь. Ведь никто не знает ни того, что такое смерть, ни даже того, не есть ли она для человека величайшее из благ.

Платон



2014
ОКтябрь

среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

В отличие от классической танатотерапии, прикладной характер данного вида танатотерапии заключен в возможности работать с проблемами человека адресно, «точечно».

Не путем применения отдельных или всех базовых приемов и «создания условий», ведущих к запуску глубинного (почти клеточного!) механизма балансировки процессов «активизации» и «абсорбции», лежащего в основе всех без исключения проблем и заболеваний, а с возможностью целенаправленного включения в эту работу чувств клиента, его процессов осознания. Такой вид работы ближе к классической психотерапии. Так, в прикладной танатотерапии к страху смерти мы обращаемся «через голову», через процессы осознания.



Если мы не можем жить лицом к лицу со смертью, как бы с вызовом смерти, мы будем жить пресмыкаяючись, мы будем жить полужизнью.

Антоний Сурожский

2014
Ноябрь

суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Танатотерапия -
практические
результаты

Танатотерапия оказывает мощное воздействие, затрагивая и корректируя практически все психологические проблемы человека, выступая эффективным средством релаксации (тотального расслабления).

Применение танатотерапии подготовленными специалистами позволяет оказывать содействие в разрешении не только психологических проблем, но и получать значимые результаты при лечении ряда заболеваний: остеохондроза позвоночника, депрессии, астении, наркомании, шизофрении, при работе с болями, при подготовке к родам, при лечении бесплодия, при работе со страхами и т.д.

Исследования выявили мощный динамический положительный эффект танатотерапевтического воздействия, проявляющийся в способности к изменению психического отреагирования столь глубокого страха, как страх смерти.

Первое условие
бессмертия - смерть.

Лец С. Е.

2014

Декабрь

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье	понедельник	вторник	среда
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Кто
не боится
смерти?

Во-первых, - это дети
(до определенного возраста). Детский мир - это мир отсутствия своеобразного «завора» между ребенком и окружающим его миром. Это полная включенность в окружающий мир.

Во-вторых, это влюбленные.
Мир влюбленных – мир полной включенности в мир другого человека, принадлежность ему, как и его вам. Влюбленные презируют смерть, ведь и после нее они будут жить в своем возлюбленном.

И, наконец, путь воина.
Истинный путь воина – это нахождение максимальной жизненности как в актах жизни, так и в моменте смерти. Это тождественность жизни смерти. Это торжество в момент смерти, кульминация жизни.