

Интервью для газеты с И. Васильевой

Статья в газете „Новые Известия», №2, 2007

Вопрос. Вы по образованию психолог, однако являетесь специалистом в «телесной психотерапии». Что это за терапия и кому она нужна?

Ирина Васильева. Телесная терапия родилась в Германии – её родоначальником является Вильгельм Райх, ученик основателя психоанализа Зигмунда Фрейда. Но развитие его учение и толчок к появлению новых направлений на его основе оно получило больше в США и в России, особенно в последнее время. Вильгельм Райх пришёл к выводу, что психологический и телесный, физический зажим – одно и то же. Поэтому задачу терапевта он определял как помощь в раскрытии природного, биологического потенциала человека через расслабление хронических мышечных зажимов. Они появляются под влиянием стрессов, зажатых отрицательных эмоций – таких, как гнев или страх, а также от нерешенных психологических проблем. Хроническое напряжение мышц («мышечный панцирь») может привести к возникновению множества болезней, проявлению грубости, появлению насильственных физических или поведенческих стратегий.

Ученик Райха, Александр Лоуэн, определил задачей телесного психотерапевта «заземление» сильных чувств, для чего разработал целую систему приемов и упражнений, ставших «золотым фриндом» телесной психотерапии. Термин «Заземление», как и многие другие термины в телесной психотерапии имеет одновременно буквальный и фигуральный смысл. С одной стороны это специальная работа с областью таза и ног, ступней пациента, чтобы обрести контакт с землей, обрести опору, а с другой – более тесный контакт с реальностью. Сильные чувства – гнев, страх, восторг и др. – могут так переполнять человека, что ему кажется, что они вот-вот разорвут его на части. А наше тело, если оно расслабленно, сможет стать тем «громоотводом», который, «впитав» в себя отрицательную энергию сильных чувств, поможет справиться с эмоциями и страхами. Однако напряженное тело не справляется «заземлением», отчего человек, отчаянно нуждаясь в «заземлении», начинает впадать в крайности – неумеренно потреблять алкоголь, стремится к обжорству или чрезмерному беспорядочному сексу, что не решает, а ещё более усугубляет его проблемы.

Вопрос: А в чем же заключается сама работа телесного психотерапевта? С пациентом разговаривают? Или ему делают массаж?

Ирина Васильева: В чем-то телесная психотерапия немного напоминает массаж, в том смысле, что предусматривает целое искусство специфических, тщательно выверенных воздействий телесного психотерапевта на напряжённые зоны тела, чаще всего, в виде мягких прикосновений (подобно массажу). Но на этом сходство заканчивается, потому что в отличие от массажа, при психотерапии специалист, прикасаясь к телу, трогает душу. То есть непосредственно вступает в контакт с теми психологическими проблемами и зажатými эмоциями, которые привели к мышечному зажиму или болезни. Ведь недаром Карл Густав Юнг называл тело «внешней, выражаемой частью души». И тогда важным компонентом работы становится вербальный, словесный контакт с клиентом, когда ведущую роль играет погружение во время сеанса в душевные, психологические проблемы пациента и их анализ. Если искать какое-то понятное сравнение, то работа телесного психотерапевта чем-то напоминает работу... переводчика, который знает два языка – язык тела и язык разума, логики. С помощью специальных техник и приемов он помогает этим двум могущественным силам выйти из конфликтного состояния и прийти к взаимопониманию, что помогает включить то, что в медицине называют «саногенным механизмом», то есть механизм самовосстановления организма. Ведь если работать только с телом (массаж) или только с разумом (традиционная психотерапия) по отдельности, то во многих, особенно застарелых, случаях сохранившаяся либо в теле, либо в голове часть «программы», запускающая психическое и телесное напряжение, спазм, может привести через какое-то время к возвращению симптомов. Поэтому так привлекательны результаты телесной психотерапии – эффективное расслабление, снятие напряжений, раздражительности, страхов, профилактика и излечение множества заболеваний, особенно психосоматических.

Вопрос: То есть получается, что расслабленное тело способно творить чудеса?

Васильева Ирина : Александр Лоуэн утверждал, что живое тело способно себя исцелять. Хроническое напряжение и зажимы постепенно приводят к потере им жизненности, скованности, «одервянению»,

«омертвлению». Мы нередко вспоминаем о теле только когда оно говорит, а точнее кричит нам о своих нуждах на языке неблагополучия или болезни. Живое тело – это тело, способное к глубокому расслаблению, проявлению спонтанности, творчеству, переживанию сильных чувств. Одним из самых прогрессивных на сегодняшний день направлений, помогающих добиться действительно глубокого расслабления, по праву можно назвать оригинальную российскую школу телесной психотерапии, а именно основанное Владимиром Баскаковым новое направление – танатотерапия.

Вопрос. Вы говорите о танатотерапии. Страшно то как-то. Ведь танатос переводится с древнегреческого как смерть? Разве можно лечить человека «смертью»?

Ирина Васильева. Владимир Баскаков начал работу над своим новым методом более 20 лет назад, именно оказывая телеснопсихотерапевтическую помощь умирающим пациентам. Речь шла о разработке техник и приемов, помогающих достичь максимального расслабления и помочь умирающим людям, облегчив их психические и телесные страдания, также наполнив этот непростой отрезок их жизни смыслом. Однако его наблюдения и дальнейшее развитие метода привели его к выводу, что нам, живущим, полученные в результате долгой работы приемы и техники не менее, возможно, даже более полезны. Ведь оказалось, что только в момент смерти человек может достичь полного «заземления» и расслабления. Но глубокий страх, связанный со смертью, мешает нам расслабиться и стать более живыми. Причем не только страх физической смерти, но и страх символической смерти. К ней относят, например, любое окончание, переход, резкие изменения.

Вопрос. То есть получается, что страх смерти страшнее самой смерти? И именно он мешает нашему телу быть живым и способным к исцелению?

Ирина Васильева. В первую очередь. Ведь страх смерти – самый существенный страх, все прочие страхи могут быть сведены к нему. Будь то боязнь темноты, страх изменений, одиночества, или, напротив, страх глубоких интимных отношений! Именно так! Помните, Алла Пугачева пела, что «расставанье – маленькая смерть». Поэтому, работая со страхом смерти, мы затрагиваем и все остальные страхи, с ним так или иначе связанные. Танатотерапия позволяет через глубочайшее (тотальное) расслабление не только помочь умирающим людям, но и помочь человеку в обыденной жизни справиться со многими проблемами «символической смерти», к которым автор относит, например, сон (во всех традициях считался младшим братом смерти), оргазм (на востоке его называют «маленькая смерть»), потерю контроля (страх резких изменений, сумасшедствия), любое окончание, резкий переход (развод, эмиграция, смена статуса, профессии и пр.)

Вопрос: Значит, помощь могут получить не только люди, страдающие от страхов и хронических стрессов, бессоницы и сексуальных расстройств, но и люди, столкнувшиеся в жизни с резкими изменениями?

Ирина Васильева: Любое окончание есть символическая смерть чего-то прежнего. Не понимая этого, цепляясь за уже изжившие себя процессы, мы порой не можем разглядеть и принять чего-то нового, а значит, развиваться, жить настоящей, наполненной жизнью. Например, многим людям очень трудно завершить те отношения с партнером, в которых уже нет чувств и энергии для их продолжения. Поэтому, избегая эту символическую смерть, человек нередко годами мучает себя и других и не может быть готовым к чему-то новому, животворному и радостному.

Вопрос. И действительно Ваши пациенты чувствуют обновление? И насколько быстро можно его достичь?

Ирина Васильева. Вернув контакт со своей самой честной, гибкой и творческой частью души – телом, человек непременно почувствует обновление. И это достигается гораздо быстрее, чем при традиционных методах. Именно в этом заключалась критика Фрейда Вильгельмом Райхом: он считал психоанализ из-за игнорирования возможностей телесных техник слишком методом долгим и не всем пациентам подходящим. Результат, на который в традиционных методах уходят годы, достигается нередко при телесной психотерапии за несколько сеансов.

Вопрос: Это звучит в самом деле интересно. Но что же делать тем заинтересованным, которые живут в других городах и не могут постоянно приезжать на сеансы? Есть ли у них какие-то другие возможности?

Ирина Васильева: Да, это проблема. И хотя и у меня, и у моих коллег в практике бывали случаи, когда одного глубокого сеанса телесной психотерапии хватало для достижения удовлетворительного результата, все же рассчитывать на это не стоит: ведь индивидуальная судьба пациента с накопленными годами сложными психологическими проблемами скорее всего потребует некоторого времени на их совместную проработку. Поэтому и я, и мои коллеги практикуем проведение одно-двухдневных семинаров, на которых заинтересованные люди смогут получить уникальный опыт работы с собственным телом, чувствами и проблемами, обновление, другой вкус жизни, почувствуют тонкую атмосферу творчества и более тонких и полновесных контактов с миром. Поэтому, если у вас есть интерес, приезжайте на семинары, приглашайте в свой город сами. К тому же начальные уровни семинаров будут одинаково интересны как просто заинтересованным, так и специалистам, работающим с людьми и их психологическими и телесными проблемами: психологам, массажистам, физиотерапевтам, спортивным врачам и др. А недавно у нас появилась редкая возможность: раз в год для продолжающих мы проводим семинары по Танатотерапия с участием основателя танатотерапии и Института Танатотерапии в Москве, живого классика жанра Владимира Баскакова.