



## Реабилитационный центр «Акме»

### ТЕЛО – ЭТО МЫ САМИ ИЛИ КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СТРАХА СМЕРТИ

(статья для газеты «Труд», март 2000г.) Васильева Ирина, телесный психолог

#### Между небом и землей

Самолет рейса Москва - Стамбул отрывается от земли и начинает набирать высоту. Я возвращаюсь в то место, где недавно была.

Тогда, в июле 1999 года, я вряд ли могла догадаться о том, что это возвращение случится так скоро и по такому трагичному поводу. Буквально через месяц, 17 августа 1999 года, в Турции случилось сильное землетрясение. Через некоторое время, когда спасатели сделали все возможное и стали разъезжаться по своим странам и домам, и следующим этапом помощи должна была стать психотерапия, решение было принято мгновенно – я туда еду. Люди нуждаются в моей помощи.

И вот, я вновь в Стамбуле. Однако нет присущей жителям этого города жизнерадостности. Многие потеряли близких и друзей, пережили сильный психологический шок, все в напряженном ожидании очередного толчка. Ощущается атмосфера близости смерти, люди говорят о своем страхе перед ней. Многих людей страх смерти заставляет жить в палатках и странных сооружениях, сделанных из картона и полиэтилена – я наблюдала это на протяжении всех двух месяцев, которые я там жила.

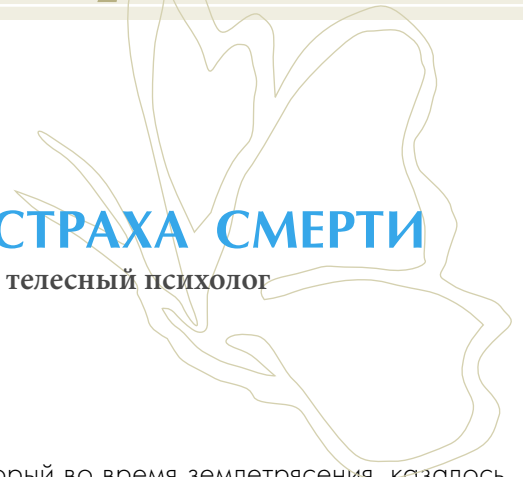
Мою клиентку зовут Демет, ей тридцать два года, работает бухгалтером в небольшой фирме. Во время землетрясения она успела выбежать на улицу с мужем и сыном до того, как ее дом начал рушиться. Она до сих пор не может забыть какой-то странный звук, напоминающий утробный

вой, который во время землетрясения, казалось, шел прямо из-под земли. Сейчас они живут с мужем и сыном в офисе, который располагается в той части Стамбула, которая не пострадала от землетрясения. С того самого момента ее не покидал страх смерти. Она не знала, куда и к кому обратиться с этой проблемой и как с ней жить дальше, пока ее муж из случайного разговора с сослуживцем не узнал, что из Москвы приехал специалист по телесной психотерапии, работающий со страхом смерти.

Страх смерти и работа с ним – это одна из тех областей, где я могу помочь не просто как психотерапевт, а именно как телесный психотерапевт.

#### Немного из истории телесной психологии и психотерапии

Основателем телесной психотерапии считают Вильгельма Райха, который проработал и развил положения психоанализа. По его мнению, психологический или физический зажим – одно и то же. Своей задачей психотерапевта он видел помощь в раскрытии природного, биологического потенциала человека через расслабление хронических мышечных зажимов, появляющихся под влиянием обучения, социального давления или нерешенных психологических проблем. Хроническое напряжение мышц, или, как он еще его называл, мышечный панцирь, может привести к возникновению болезней, проявлению грубости, появлению насильственных физических или поведенческих стратегий.





## Реабилитационный центр «Акме»

Один из учеников Райха, Александр Лоуэн, продолжил исследование человеческой телесности, создав биоэнергетику. Биоэнергетика подчеркивает необходимость «заземления» или укоренения в физических, эмоциональных и интеллектуальных процессах человека. Биоэнергетическая работа часто концентрируется на ногах и тазе, чтобы установить лучшую, более укорененную связь с землей.

Ида Рольф, автор структурной интеграции, задачу телесной психотерапии видит в приведении тела к лучшему мышечному равновесию. Матиас Александер создал технику обучения интегрированным движениям, основанную на уравновешенном отношении между головой и позвоночником, а метод Фельденкрайза предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений, что позволяет решать многие психологические проблемы.

### «Страх отнимает все силы...»

«Мне очень страшно, страх сковывает меня, я не могу уснуть ночью, а днем он отнимает все мысли, все силы...» Молодая красивая женщина с черными кругами вокруг глаз и очень бледным лицом смотрит на меня с надеждой. «...Где именно сковывает, покажите, пожалуйста...» «Мне трудно дышать, что-то застряло внутри...» «В каком именно месте застряло?» Очень сильные эмоции, которые к тому же человек долго сдерживал, скопились в одном определенном месте тела, и она теперь не может с ними справиться. Она боится их отпустить – ей кажется, что если она себя отпустит, то, вырвавшись наружу, эти эмоции разорвут ее, как бомба.

Я прошу женщину лечь на специальный коврик на полу и начинаю прикасаться к ее ступням. Это

начало моей работы. То, что я сейчас делаю, на языке психотерапии называется «заземление». Своими действиями я направляю отрицательную энергию, сжатую в верхней части туловища вниз, ближе к земле, чтобы помочь женщине освободиться от тягостных для нее переживаний. Стараюсь еще больше расслабиться и настроиться на те волны, которыми «говорит» тело женщины. В последнее время словосочетание «язык тела» перестает быть таким же непривычным, как прежде. В той или иной мере все мы умеем считывать и оценивать телесные знаки. Специалисты, работающие с телом, считают, что тело не умеет лгать, и опираются на телесную информацию как наиболее достоверную. Тело разоблачает притворство состоянием напряжения, которое оно создает. Никто не является хозяином своего тела полностью, именно это обстоятельство используется при работе, например с детектором лжи.

Состояние женщины начинает меняться, само тело подсказывает, где и какое ему необходимо прикосновение. Скоро должна последовать фаза, когда отпущенные на свободу эмоции проявят себя криком, плачем, рыданиями. Это будет еще один шаг к освобождению и последующей интеграции разума, души, и тела.

### Страх смерти страшнее смерти

Страх смерти – самый существенный, все прочее, так или иначе, могут быть сведены к нему. Будь то боязнь темноты или одиночества или, напротив, страх глубоких интимных отношений, как это не парадоксально звучит. Значит, работая со страхом смерти, мы затрагиваем и все остальные страхи, с ним связанные, препятствующие нормальному протеканию важных жизненных процессов.

Женщина начинает рыдать, ее тело содрогается от избытка энергии, мой плотный контакт с ее



## Реабилитационный центр «Акме»

стопами дает «заземление», это позволяет избыточной энергии, как молнии, уйти через мое тело в землю.

Все привыкли искать смысл жизни, задумываться о смысле смерти в нашей культуре не принято. А как бы вы ответили на вопрос о смысле смерти?

Мне, как телесному психотерапевту, важно показать своему клиенту, что ситуация, в которой он оказался, состоит не только из ужаса, бессмысленности, хаоса и беспомощности, но также наполнена глубоким смыслом и содержит в себе новые для человека возможности. Современный человек привык относиться к смерти только как безусловному злу. Ведь какой образ первым приходит в голову, когда мы пытаемся представить себе смерть? Вот именно. В нем уже нет ничего привлекательного. А ведь раньше, например, для древнего грека смерть представлялась прекрасным юношей, стоящим рядом с телом в момент расставания с бессмертной душой. Правой рукой юноша держит факел, упирающийся своим основанием в область сердца, а левой – жезл с венком, на котором сидит бабочка. То есть для человека той эпохи смерть была естественным, необходимым для последующих изменений процессом, завершающим эту жизнь.

Женщина успокаивается и затихает. Ее лицо розовеет и разглаживается, черты становятся тоньше, мимические мышцы расслабляются. Она выглядит мягче и привлекательнее. Дыхание становится более глубоким, грудная клетка перестает быть неподвижной и зажатой, приподымается и опускается вместе с вдохом и выдохом.

### Ваше тело – не будущий труп, а внешняя часть души

Мало кто знает, что контакт со смертью несет в себе огромный энергетический ресурс. Считается, что именно в момент смерти эта огромная энергия высвечивает всю жизнь человека и становятся понятными все «почему» и «зачем» его прожитой жизни. Поэтому люди, пережившие опыт клинической смерти и оставшиеся в живых, или каким-то иным образом соприкоснувшиеся со смертью, начинают строить жизнь как-то по-другому. Они начинают больше ценить жизнь и со всеми ее простыми радостями и непростыми трудностями, меньше беспокоясь по незначительным поводам. Они начинают понимать, каким бесценным даром они обладают каждую минуту. Этот дар - их тело.

Тело женщины становится еще более расслабленным, мягким и текучим. Кажется, что над ним не властны привычные физические законы. Глубоко расслабленное тело воспринимается как собранное, уравновешенное и сбалансированное.

Воспринимать тело как ценнейший подарок, - это дано не каждому. Люди цивилизованные склонны относиться к телу как к полезному, но бездушному инструменту, а люди, считающие себя высокодуховными, склонны снисходительно относиться к своему телу как будущему трупу. И пока лишь немногим удается осознать тело как внешнюю, плотную, но от того не менее тонкую часть нашей души.

Я прошу женщину пошевелить пальцами рук и ног и вернуться в нормальное состояние. С этого момента ее тело «включено» в нашу дальнейшую работу и в обычную жизнь как полноправный участник.



## Реабилитационный центр «Акме»

### Кто «ближе к земле»: турки или россияне?

Я работаю в Турции уже несколько недель, поэтому становятся все более заметными различия не только в культуре и психологии, но и в структуре, организации тела – русского и турецкого.

Турецкое тело кажется более заземленным, укорененным. В Турции, как и везде на Востоке, люди осознают и высоко ценят свои корни - семью, родственников и предков. Несмотря на современность и цивилизованность, в Турции сохранилось много традиционного, и эти проверенные веками традиции служат для ее жителей опорой. Даже во время еды на Востоке принято быть «ближе к земле», для чего в турецком доме или кафе вам могут предложить устроиться на полу, позаботившись о вашем комфорте с помощью подушек и подушечек.

Мои соотечественники, кажется, гораздо меньше заземлены, но при этом в них больше мечтательности, сердечности, возвышенности; они наделены огромным творческим и человеческим потенциалом, который особенно нуждается в заземлении и выходе. Может быть, потому многие люди в России кажутся как бы «подвешенными», слабо контактирующими с реальностью. Тема заземления важна и актуальна для цивилизованного мира вообще, но мне думается, что для России – в первую очередь.

Несколько дней спустя, во время очередной работы, когда клиентка уже погружена в особое состояние согласованности души и тела, которое психотерапевты называют трансом, пол под нами вдруг начинает качаться. Предметы, стоящие на полках подпрыгивают и готовы свалиться на пол. «Депрем!» Землетрясение! Мы обе все еще в расслабленном телесном состоянии, поэтому не успеваем испугаться.

Тело мобилизовано и действует четко и быстро, потому что разум за ним просто не успевает. Расслабленное тело, как и тело животного, в минуты опасности лучше знает, как ему правильно действовать, в отличие от напряженного, скованного рассудком. Мы спускаемся вниз с восьмого этажа по лестнице, а не на лифте. Внизу стоят люди, охваченные паникой. Их «потряхивает» – это активизированы сильные чувства, которые не удается заземлить. «Что Вы чувствуете?» – спрашивает меня моя спутница. Я обращаюсь к своим ощущениям и понимаю, что очень голодна. Землетрясение, безусловно, буквально выбивает почву из-под ног любого человека. И это касается даже относительно более заземленных турецких граждан, они начинают чувствовать необходимость дополнительных опор для обретения уверенности в себе и в будущем. Эти опоры могут быть в других, более полновесных отношениях человека с самим собой и окружающим миром. Это проявляется в особой степени собственной открытости окружающему миру, готовности постоянно изменяться и развиваться, в открытии себя для любви и все более глубоких отношений между мужчиной и женщиной. Именно любовь является той опорой и основанием, именно она дает человеку огромную свободу, энергетический ресурс и большую укорененность в жизни.

### Тело – это мы сами

Мой самолет отрывается от земли аэропорта Стамбула и взмывает вверх. Я думаю о том, что подъем, отрыв от земли воспринимается человеком нашей культуры как более позитивное явление, чем, например, приземление. Мы даже говорим «Спуститься с небес на землю» как о чем-то негативном. Приземленность в русском языке ассоциирована с чем-то неразвитым, несовершенным.



## Реабилитационный центр «Акме»

А вместе с тем, по мнению исследователей, работающих с телом, мы все отчаянно нуждаемся именно в заземленности, почвенности. И самым основательным вариантом являются полновесные отношения с человеком противоположного пола. Мужчина может найти почву через женщину, а женщина через мужчину. И только когда эти две половинки встречаются, впадают в друг друга и сливаются, человек впервые чувствует себя укорененным. Индийский мудрец и философ Шри Раджниш считал, что именно в этот момент и возникает огромная радость бытия, чувство согласия и единения с миром.

Для этого необходимо в первую очередь понять, что тело – это мы сами, а мы сами – это во многом тело. Пока человек не умер, его сердце жаждет любви, его чувства требуют выражения, его тело хочет быть свободным. Когда я помогаю человеку освободиться от телесных зажимов, мне тепло от мысли о том, что сделан серьезный шаг на этом пути.

Стюардесса объявляет, что самолет идет на посадку и через несколько минут приземлится в Москве в аэропорту Шереметьево-2. Я очередной раз спускаюсь с небес на землю. Я снова учусь заземлению.