Составители: Габбасова Э.Р., Дереча Г.И., Киреева Д.С.

Кафедра психиатрии и наркологии

ФГБОУ ВО ОрГМУ Минздрава России

**Модуль 2. Психологические вмешательства, основанные на техниках телесно-ориентированной терапии.**

**Тема №6.**

**Тема:** Психологические вмешательства, основанные на техниках телесно-ориентированной терапии (продолжение).

**Вопросы:**

1. Техники танатотерапии. Подготовительное упражнение.

2. Техники танатотерапии. Техника «Театр прикосновений».

3. Техники танатотерапии. Техника «Телесная гомеопатия».

**Основные понятия темы:** позиция «звезда»; прикосновения; телесная гомеопатия.

**Рекомендуемая литература:**

1.Патопсихология телесности и соматоформных расстройств: учебное пособие/ Э.Р. Габбасова, Д.С. Киреева, Г.И. Дереча, С.В. Балашова; ГБОУ ВПО ОрГМУ Минздрава РФ. – 2016. – 162 с.

2.Малкина-Пых И. Г. Психосоматика : справочное издание/ И. Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2009. - 1024 с.

Психология телесности [Текст]: научное издание / ред.-сост.: В. П. Зинченко, Т. С. Леви. - М. : АСТ, 2005. - 731 с.

**Теоретический материал к Модулю 2 к теме 6.**

1. **Техники танатотерапии. *Подготовительное упражнение***

Участники группы усаживаются в круг. Ведущий предлагает любому желающему помочь ему в демонстрации первого приема танатотерапии. Для этого он просит участника группы выйти и лечь на пол, на спину в центре круга. Как показывает опыт проведения многочисленных семинаров по танатотерапии, практически все изъявившие желание участники ложатся так, что ноги у них расположены рядом, а руки — вдоль туловища, причем ладонями вниз. Вы же предлагаете занять позицию «звезды» («фигуру Витрувия» Леонардо да Винчи), с ладонями, обращенными наружу.

Отмеченная позиция («звезда», или «фигура Витрувия») входят в разряд так называемых реальных позиций и характеризуются максимальной амбивалентностью (максимальная отдача и получение, причем одновременно). Именно в силу этой амбивалентности, а, значит, повышенной энергичности (чем больше «разность потенциалов» — тем сильнее ток), энергоемкости, и звезда, и человек в позиции «звезды», и круг (круг участников семинара, где внутри круга все сидящие максимально открыты друг другу, но любой входящий извне встречает спины) — наиболее часто используемые магические символы.

1. ***Техника «Театр прикосновений».***

Участники группы разбиваются на пары, в которых один становится «актером», активнодействующим, другой — «зрителем», пассивно-воспринимающим. Пассивно-воспринимающий занимает позицию «звезды». Активнодействующий усаживается рядом. Сценой такого театра выступает тело пассивно-воспринимающего. На этой сцене «актер» предъявляет разные типы контактов: игольчатые, точечно касаясь кончиками пальцев разных участков тела партнера; достаточно жесткие, надавливающие всей поверхностью ладони или кулаком; разнесенные по разным участкам тела (одновременно несколько касаний в разных местах тела партнера); разного рода «перекрытия-мосты», например, своей рукой перекрыть обе ноги партнера.

Главное условие правильности выполнения данного приема формулируется как «не спеши!» (именно так, а не, например, «делай медленнее»). Другое важное условие: вы предлагаете активнодействующим выждать некоторое время перёд началом выполнения приема, а не «набрасываться» на пассивно-воспринимающих. В таком случае тело «зрителя» как бы увеличивается в объеме — оно ищет первое прикосновение. Только в таком случае контакты со стороны «актеров» становятся актуальными, принятыми «зрителями».

Цель «актеров» в этом импровизированном театре тела — удивить своих партнеров, причем удивить постановкой «спектакля», его сюжетом, сценическими ходами. Задача пассивно-воспринимающих — одна из самых сложных: не ставить и не решать никаких задач («чем меня касаются?», «где будут касаться в следующий раз?» и др.).

На это упражнение отводится 5—7 минут, после чего партнеры меняются ролями. Желательно сопровождать упражнение медитативно-релаксационной музыкой.

Специальное замечание касается окончания данного и всех последующих упражнений-приемов. Когда вы просите вашего партнера закончить выполнение упражнения (причем сразу предлагаете ему не спешить, побыть еще в этом состоянии), ваш партнер, за редчайшим исключением, заканчивает его стандартным и совершенно неправильным образом. Он напрягает мышцы живота и пытается из позиции, лежа прямо подняться и сесть (так поднималась и садилась в гробу гоголевская ведьма из «Вия»). Правильное окончание — это вначале поворот тела на бок и только потом — подъем. Именно так поступают дети первых лет жизни, осваивая пока еще непослушное их воле тело — более объектное, пассивное, расслабленное, то тело, на достижение характеристик которого и нацелен данный прием.

***3.Техника «Телесная гомеопатия».***

В этом приеме мы открываем для себя область так называемой «телесной гомеопатии» и знакомимся с одним из ключевых ее принципов — принципом малых доз и величин. Основатель гомеопатии Ганеман сформулировал принцип, который применительно к танатотерапии, можно представить так: минимальные по силе и амплитуде воздействия приводят к максимальным по силе чувствам и переживаниям.

В демонстрации партнер, на котором вы показываете данный прием, занимает позицию «звезды». Вы подсаживаетесь к любой из его конечностей. Первое — устанавливаете контакт. Затем, после достаточно продолжительного времени, прикоснувшись своей рукой, к примеру, к его ступне, вы начинаете плавно и очень медленно (принцип «не спеши» предыдущего приема сохраняется) надавливать и, таким образом, отводить ее в сторону.

Внешним наблюдателям данное действие совершенно незаметно, тогда как пассивно-воспринимающий сразу реагирует на данный прием — прежде всего дыханием (оно меняется), тремором ресниц (интенсивность тремора возрастает с ростом контроля за телом со стороны сознания).

При работе с рукой важно обратить внимание участников группы, что это вы поднимаете кисть и подводите под нее свою ладонь, а не партнер дает вам поднять его кисть. Разница колоссальная и измеряется килограммами веса руки. Это разница связана с участием контроля и активности лежащего в позиции «звезды» партнера.

В работе с головой особое значение придается посадке активнодействующего. Она должна быть максимально устойчивой и удобной. Рекомендуется сесть у изголовья лежащего пассивно-воспринимающего с широко расставленными ногами так, что его голова оказывается между ваших ног. Руки лежащего широко раскинуты (позиция «звезды») и лежат на полу. Вы касаетесь ладонью одной из щек. Выдерживаете значительную по времени паузу (лицо в российских традициях — одно из наиболее табуированных мест тела). Только после этого плавно и аккуратно приступаете к надавливанию. Своим надавливанием вы отводите лежащую голову на незначительное расстояние (нос лежащего партнера отводится не более чем на несколько сантиметров). Затем вы в таком же гомеопатическом режиме снимаете свою нагрузку, и голова партнера возвращается на место. Время выполнения приема — 4—5 минут на каждую часть тела.

Партнеры меняются ролями после того, как выполнили цикл (хорошо воспринимается шутка, что цикл состоит из одной ноги, одной руки и одной головы).

Впечатления от данного приема в основном касаются ощущений поляризации внутри тела. Часто возникает ощущение отсутствия той или иной конечности (способ работы с болью) или, наоборот, ощущение наличия руки активнодействующего (при том, что последний уже приступил к работе с другой конечностью).

Применение базовых приемов танатотерапии возможно как индивидуально, так и группой подготовленных танатотерапевтов и также включает работу с дыханием (вдох — это жизнь, выдох — смерть), отдельными частями тела (нижняя челюсть, глаза, шея, подошвы ног), что является ключевым в оказании помощи в терминальной фазе умирания и др.