

Телесная психотехника как идеальное ремесло

В.Ю.Баскаков

Нередко, встречаясь с однокурсниками, - у нас заходит разговор о том, кто где работает, доволен ли работой. Большинство так и остались "психологами, преподавателями психологии" (так в дипломе). Но значительная часть "шпаги на стену повесили" и подались - кто в бизнес, кто в риелторы, кто в юристы. И тут начинается интересное: "да, не очень нравится, но деньги!!!", "а я гидом - уже пятнадцать лет - столько стран!!!". Жду своей очереди. И - наповал. Называю пять признаков идеального ремесла - которые точно соответствуют тому, чем я занимаюсь - телесной психотехникой (конкретно - танатотерапией).

Напомню, что телесная психотехника (не телесная психотерапия!) - это искусство (тэхнэ) обращения человека со своим телом. "Дано мне тело...". Стоп! Дальше Мандельштама нужно останавливать! Потому, что, если "что делать с ним?!" - дальше сплошные проблемы.

Итак, занимаясь телесной психотехникой, - мы испытываем колоссальное **удовольствие!** Мы погружаемся в этот мир телесного контакта без остатка. "Закон контакта": я касаюсь чего-то (кого-то) в одинаковой степени, как это что-то (кто-то) касается меня! Отсюда: нельзя дать больше, чем кто-то возьмет и взять нельзя больше, чем нам дадут. Это растворение отцы-основатели называли по-разному: "вегетативная идентификация" (В.Райх), "соматический резонанс" (недавно ушедший от нас С. Келеман), "присоединение", "раппорт", "бондинг"... Этот мир завораживает настолько, что только высочайший профессионализм терапевта позволяет замечать время сессии.

Ну, в этом месте, - всегда горячие споры моих однокурсников. "Я тоже увлечен, я тоже подчас теряю ощущение времени...".

Хорошо. Второе. Занятия телесной психотехникой - **оздоравливают нас, добавляют нам здоровья!** Какой-нибудь шахтер тащится от своего отбойного молотка - и..., умирает в тридцать лет, например, от рака легких. Поэтому, также, под этот критерий не подпадает, например, спорт (особенно спорт высших достижений!), искусство балета. Посмотрите на ноги балерин, когда они снимают свои замечательные пуанты!

Здесь моим спорщикам нечем крыть! "Да, Баскаков, ты - не меняешься!". Со вздохом поглаживают свои лысины и животы ("и раздуются пусть животы, годовых не вмещающая колец" В. Ланцберг "Синева").

Идем дальше. Занятия телесной психотехникой зачастую граничат с экзистенциально-духовным уровнем, **наполняют жизнь смыслом!** Вспомним, что все существующее - существует как минимум на четырех уровнях: телесном (соматическом), психосоматическом, психологическом и экзистенциально-духовном. Наряду с линейной представленностью этой градации (к примеру, путь классической йоги - от ассан/пранаям к вершинам осознания), можно говорить и о циклической, где "телесный" соседствует с "экзистенциально-духовным". К примеру, разрывающая, уничтожающая боль героя повести Л.Толстого "Смерть Ивана Ильича" исторгает его крик "За что?!!". А, последний раз выдохнув: «Так вот оно что!.....».

Тело - постоянно говорит! Нельзя занять ни одну позицию тела, чтобы в этой позе нельзя было найти тот или иной смысл. Вы даже попытаетесь придать телу положение, в котором (по вашему мнению) - нет смысла. И это - уже смысл! "Даже тем, что не играю, я играю жизнь свою" (Ю.Левитанский "Кинематограф").

Занятия телесными психотехниками - **добавляет нам безопасности!** Крайний пример - тренер по боксу или по дзю-до - точно сможет за себя (и не только за себя) постоять! Мы, вроде, специально не качаем пресс и не отжимаемся на кулаках - откуда такое утверждение о безопасности?! Для этого надо разобрать два вида защит. "Западные" - защита как "протектор", кольчуга, латы... Мечтаю провести перфоманс и для него одолжить хоккейные (лучше - вратарские) защиты. Надеть на желающего. А другому дать палку или клюшку - и предложить со всей силы побить первого. Не больно! Защищен! И тут же предложить эту палку или клюшку положить на пол - и с этим же первым обняться! Вот и ответ - в чем недостаток таких защит. Защита (протектор) - оказывается между. Если бы первый успел бы их снять! Но в том-то и беда защит, мышечных паттернов - один раз надев их на себя - мы с трудом их снимаем в безопасных ситуациях!

"Восточные" защиты устроены принципиально инаково. "Три источника и три составные части неуязвимости на Востоке". Первое - абсолютная чувствительность, второе - абсолютная открытость. Если оставить первое и второе - без третьего, - сплошная боль! Попробуйте снять кожу - вот вам и чувствительность с открытостью! Третий - самый главный элемент - уступчивость! Только - не уворачиваемость (у нас и в языке - "уступчивость" - скорее негативное качество - "безвольный", "слизняк", "шланг"...). В данном случае - уступчивость - это следование за.. Как образец - флюгер! Ветер дует - флюгер вращается и устанавливается по ветру! На последнем примере - видна роль позвоночника и центрирования (в русской традиции -т.н. "дрежи").

Занятия телесными психотехниками - повышают нашу пластичность, уступчивость! "Швейк, вы дурак! Так точно!".

Наконец, в век усиливающегося кризиса - наше ремесло - востребовано! Это - дает **нам возможность существовать**, просто - жить! Не надо как в известном рассказе О.Генри посылать мальчишек бить стекла, чтобы потом предлагать свои услуги стекольщика. Эту функцию - выполняет кризис! Растет число телесных симптомов и, соответственно, обращений с ними! И, даже, если у клиентов - кончатся деньги, вернемся к старым добрым временам - земских врачей одаривали не деньгами, а продуктами со своих огородов, пасек и др.