

МОГИЛА ИСПРАВИТ!?



В крупные российские города пришла мода на странные ритуалы, которые организаторы называют психологическими тренингами. Именуются они по-разному: «Похороны Шамана», «Погребение в природных условиях» или просто танатотерапия. Их участники выкладывают от 2000 до 10000 рублей лишь за то, чтобы уехать в лес, подальше от цивилизации, выкопать себе могилу, лечь в неё с «воздушным шлангом» во рту, и схорониться. Кто-то идёт на это ради острых ощущений, кто-то с надеждой на душевное восстановление, кто-то хочет таким образом убежать от своих проблем.... Во всяком случае, этот сомнительный тренинг набирает всё большую популярность среди жителей мегаполисов. И не удивительно, ведь люди в больших городах, где «успеть надо уже вчера», подвержены депрессии, стрессу, усталости и поэтому уверены, что такие нетрадиционные методы непременно помогут избавиться им от всех проблем.



О том, так ли это на самом деле и насколько безопасен данный тренинг, мы поговорили с педагогом-психологом МКОУ СОШ

Голевой Татьяной Владимировной

- Какая цель у людей, увлекающихся танатотерапией? Почему многие так хотят, чтобы их закопали?

- Прочитав литературу по этому поводу и познакомившись с данным методом, можно сказать, что причин, скорее всего, несколько: наверное, люди хотят решить свои проблемы, с которыми уже невозможно жить, или избавиться от страхов, которые не дают полноценно существовать и работать, или же просто быть в тренде и не отставать от «продвинутых» людей.

Закапывание в землю – это не метод танатотерапии, этим занимаются самозванцы. Танатотерапия (автор оригинального метода В. Баскаков) – это раздел телесной психотерапии. Танатотерапия оказывает мощное воздействие, затрагивая и корректируя практически все психологические проблемы человека, выступая эффективным средством релаксации (тотального расслабления). Немного информации о самом процессе. В процессе танатотерапии задействуется всё тело пациента, тихо звучит спокойная релаксирующая музыка. Клиент лежит на мягком покрытии на полу в позе «звезды». Танатотехник начинает очень аккуратно и неспеша брать руку, касаться конечностей и корпуса тела клиента и чрезвычайно медленно совершать повороты и вытягивания рук, ног, головы. Если касания могут производиться по всему телу, за исключением табуированных зон (грудные железы и пах), то повороты и вытягивания напрямую

затрагивают 7 суставно-мышечных областей: голеностоп, колено, таз, лучезапястье, локоть, плечо и шейный отдел позвоночника. Здесь – область вполне объяснимых явлений с точки зрения анатомии и физиологии. Касания, повороты и вытягивания основательно расслабляют мышечные напряжения или собирают патологические расслабления. Это приводит к нормализации кровотока в сосудах по всем связям и перераспределяет энергию, что, конечно же, влияет и на функционирование внутренних органов.

- Действительно ли, пройдя этот тренинг, человек как бы рождается заново, освобождается от пагубной энергии и приобретает навык борьбы со своими истинными страхами?

- Судя по отзывам участников данного тренинга – я в этом сомневаюсь. Вот именно, он приобретает навык борьбы с самим собой. Вы только вслушайтесь – объявляет себе войну. Это как же надо себя не любить?! Любой тренинг направлен на принятие себя таким, какой вы есть. Зная свои слабые места, вы становитесь сильным (имеется в виду духовная сила). Настоящий метод танатотерапии позволяет решать психологические проблемы, исцелять душу и разум человека приведением в норму его энергетического баланса. Автор метода делает акцент, что танатотерапия не имитирует смерть, а лишь моделирует через символическое представление. В то время как «Похороны шамана» имитируют смерть.

- Насколько данный тренинг психологически безопасен? Какие негативные последствия могут быть?

- Если у человека слабая психика, если он неправильно психологически подготовлен к данной процедуре, если пытается провести данный тренинг самостоятельно или с друзьями без помощи терапевта (специально обученного психолога), если есть фобия закрытого пространства – то это, скорее всего, может быть даже очень опасно (я имею в виду и психику). Психиатр-криминалист М. Виноградов говорит, что такие тренинги недопустимы! Во-первых, вы оказываетесь во власти неизвестно кого. Где гарантия, что организаторы тренинга откапывают вас, а не уйдут шаманишь в лес на весь день? Во-вторых, в случае остановки сердца или острого психоза вас элементарно за секунды не смогут раскопать и оказать медицинскую помощь! Уже с точки зрения безопасности «аттракцион» надо срочно запрещать! Но народу нравится. Некоторые закапываются по несколько раз... если человек психически нездоров, он готов на это хоть каждый день. Но если здоров, то такой шок крайне опасен. Под землёй от стресса можно уйти в глубокую депрессию или необоснованную эйфорию, могут появиться шизоидные расстройства галлюцинации... Беда, что на страхах нормальных людей и проблемах психбольных мошенники делают бизнес. Это если мы с вами говорим про так называемые «Похороны Шамана».



А если про метод В. Баскакова, то минусы процесса в том, что в неумелых руках метод бесполезен.

- Какой может быть лучший результат от прохождения этого тренинга?

- Остаться в живых.

- Для кого действительно будет полезен этот тренинг, с учётом соблюдения всех норм безопасности?

- От тренинга «Похороны Шамана» я не вижу пользы, скорее только вред, а вот танатотерапия, как особый метод воздействия на широкий круг проблем человека, предназначена для применения в самых разных случаях:

- при любых страхах;
- при нервах;
- при нарушениях сна;
- для достижения максимального расслабления;
- при оказании помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях;
- в лечении бесплодия и невынашивания беременности;
- при сложностях в сексуальных отношениях;
- в комплексном лечении сексуальных расстройств;
- при некоторых психических заболеваниях и психопатиях;
- в качестве реабилитации кризисных состояний;
- в реабилитационный период при внутренних болезнях;
- для более полного понимания и чувствования себя;
- для решения проблем возрастных и социальных кризисов.

- Кому категорически противопоказан?

- Танатотерапия является психотерапевтической методикой, поэтому, как и любая процедура подобного плана, противопоказана при острых стадиях нервно-психических заболеваний и наличии алкогольного опьянения.

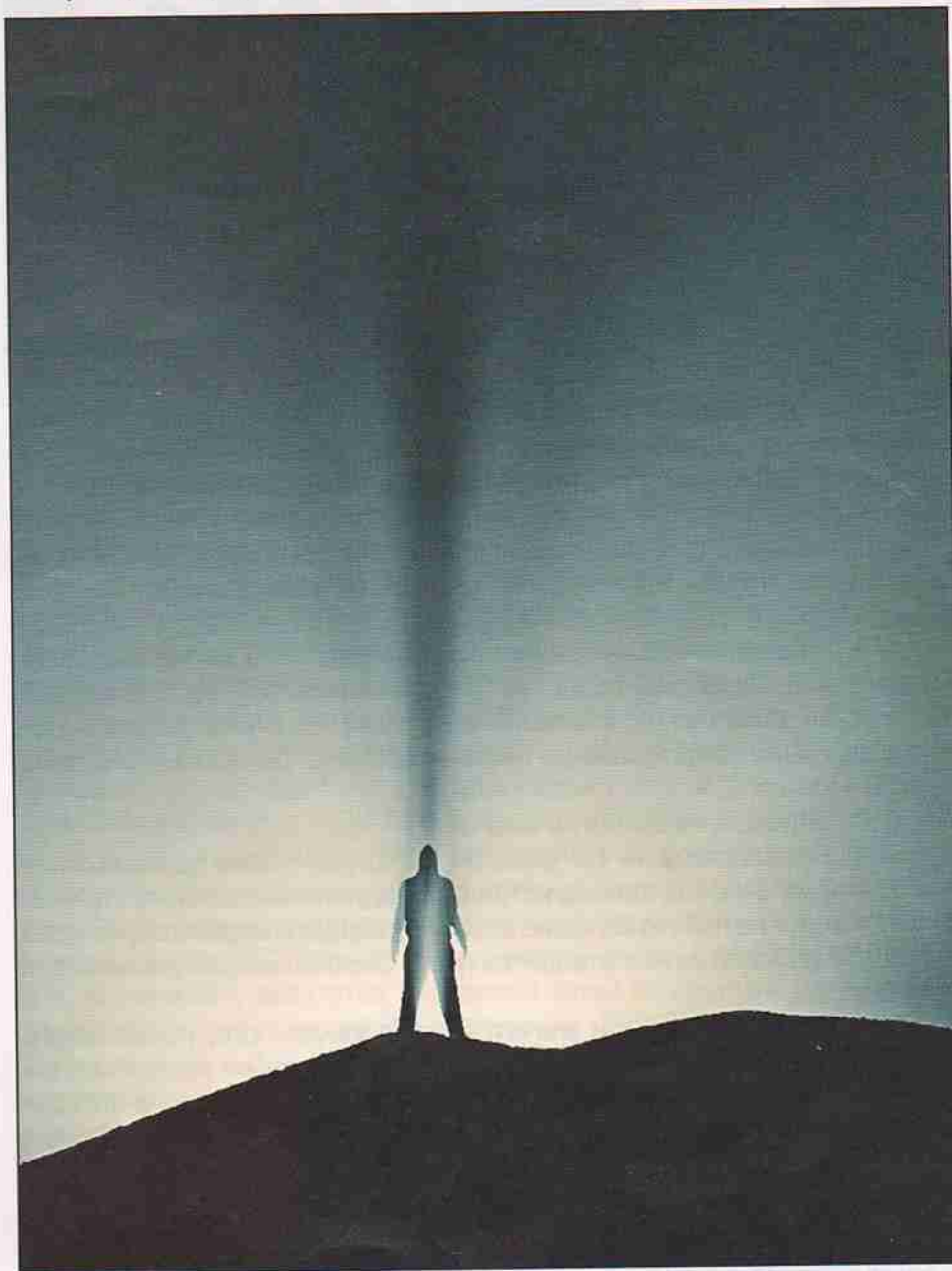
Не рекомендуется проводить сеансы при наличии острой стадии какого-либо заболевания, сопровождающегося повышением температуры тела. Нецелесообразно применять танатотерапию у лиц, страдающих алкогольной зависимостью в III стадии, когда уже развились деграционные изменения личности, отсутствуют социальные ориентиры и мотивация. В остальном же, сеансы танатотерапии напоминают погружение в сон, поэтому могут проводиться практически всем без ограничений.

- Почему популярна именно эта практика, есть ли другие более щадящие тренинги избавления от страхов и проблем?

- Я думаю, популярность этого «тренинга» пришла из мегаполисов из-за их бешеного ритма. Ведь в больших городах людям не хватает экстрима, в больших городах люди очень часто подвержены депрессии, обложили себя со всех сторон техникой, Интернетом, различными гаджетами, и у них прервалась связь с природой - со своим внутренним миром. Если бы у них была такая же возможность, что и в малых провинциальных городах, у жителей сельской местности, общаться с природой, я думаю, таких бы «тренингов» не было. Как избавиться от собственных страхов - жить в ладу с самим собой. Принимать себя, понимать себя, чувствовать себя. Помочь себе можно на любом тренинге (у настоящего психолога!), направленного на самопринятие, самораскрытие и т.д. Используются для этого также арт-техники, изо-техники. Иногда просмотр любимого фильма тоже является средством понимания себя.

- Насколько важно, чтобы у человека, проводящего тренинг, было специальное образование?

- Как я уже говорила выше, любой человек, работая в своей области, должен быть профессионалом, иметь образование. Тем более оно должно быть у человека, которому вы доверяете самое ценное, что есть у вас, - вашу душу.



Теперь вы знаете, что это за «тренинг», насколько он эффективен и к каким последствиям может привести.

Кроме психолога, мы побеседовали с врачами. По их словам, земля для человека - это неестественная среда, в которой организм испытывает серьезный стресс. Меняются частота дыхания, сокращений сердца, мозговое кровообращение. У неподготовленного человека в любой момент может случиться инсульт или инфаркт. Если у вас есть предрасположенность к сахарному диабету, то после такого стресса вы действительно можете стать другим человеком - уже с повышенным сахаром в крови. И этот недуг, скорее всего, останется на всю жизнь. Ну, а вывихи, боли в пояснице и шее, которыми грозит сила давления земли, само собой. Там, в могиле, вы и не заметите, как сместились ваши позвонки, но на поверхности взвоете от боли.

Поэтому прежде чем решиться устроить себе «погребение с миром», независимо от цели, подумайте, действительно ли это вам нужно.

Материал подготовила Дарья РУСАНОВА.