

Современная телесноориентированная терапия

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

Выпуск 3

ИОИ
Москва
2026

УДК 615.851

ББК 53.57

Б 24

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ:

«ВЫПУСК 3» —

М. Институт Общегуманитарных Исследований. 2026, —
158 стр.

Редактор-составитель В.Ю.Баскаков.

ISBN

© В.Баскаков, 2026

Содержание

Предисловие	7
Встреча 11. Встреча с Виталием Николаевичем и Еленой Геннадьевной Богдановичами.....	8
Встреча 12. Встреча с Верой Грачевой	45
Встреча 13. Встреча с Ириной Малкиной-Пых	75
Встреча 14. Встреча с Марией Волченко.....	109
Встреча 15. Встреча с Михаилом Папушем.....	143
Список рекомендуемой литературы.....	155

Предисловие

Это – уже третий сборник, составленный из расшифровок зоом-встреч с известными российскими авторами и проводниками различных телесных подходов.

В наше трагичное время, время турбулентности и непредсказуемости будущего – особый смысл приобретают телесные практики, опора на свои живые телесные процессы. Чем не опора – на дыхание, – когда мы не только *знаем*, скорее, – *ощущаем*, что за каждым вдохом обязательно последует выдох, а за выдохом – непременно наступит вдох!

Это – и ответ на исконно русский вопрос «что делать?» – дышите!

В.Ю.Баскаков

Встреча 11. Встреча с
Виталием
Николаевичем и
Еленой Геннадьевной
Богдановичами

(zoom-встреча 21 июля
2025 г.)



Богданович Виталий Николаевич – врач. Психолог высшей категории. Лауреат гранта РАО по изучению измененных состояний сознания. Автор многочисленных тренингов. Принимал участие в разработке федеральных законов «О тоталитарно-деструктивных сектах» и «О народных целителях». Исследователь в области слабых и сверхслабых

взаимодействий. Стаж практической работы в психологии и меди-

цине 35 лет. Писатель, более 70 изданных и переизданных книг, вышедших тиражом около 1 млн. экз., печатается с 1991 г., автор книг: «Себе и людям», «Эгрегоры. Рука, протянутая свыше», «Карма. Апгрейд или перезагрузка», «Психокоррекция в повседневной жизни», «Сто способов сказать нет», «Учебник по психоэнергетике», «О чем молчат Учителя», «Медитативный массаж», «Что в голове, то в портмоне», «Сфера общения», «Новейшая арт-терапия», «Сфера защиты», «Как достичь душевного равновесия», «Успех. Создание и удержание» и др.. Действительный член БПА. Действительный член ОППЛ. Действительный член Ассоциации Трансперсональной психологии.

Богданович Елена Геннадьевна – практический психолог высшей категории, аддиктолог, консультант, ведущая групп личностного развития, БЭСТ-практик, организатор ряда выездных

странствий школы «Osoznavanie». Ведение сайта «www.Osoznavanie.ru» и тематических групп БЭСТ в социальных сетях. Основная деятельность – психологическое консультирование (индивидуальное, семейное), разработка и проведение занятий и тренингов (для взрослых, подростков) по запросам, разработка психотехнологий, в т.ч. в виде медиапродуктов, работа по формированию ценностей, работа с подростками, имеющих социальные сложности, в т.ч. аддикции, работа по профилактике социально опасных явлений среди подростков и молодежи. БЭСТ – проведение сеансов и продвижение Системы

Елена Геннадьевна Богданович = ЕГБ:

Виталий Николаевич Богданович = ВНБ:

Владимир Баскаков = ВБ:

ВБ: Здравствуйте. Мы рады вас видеть. Это продолжение проекта, который называется «Хроники телесной психотехники», было уже 10 встреч, и не только с авторами различных телесных подходов, но и с их проводниками. Уже

издано два сборника – вот, я показываю эти два сборника, и у нас продолжение – ещё 5 встреч, по итогам которых тоже будет издан соответствующий сборник.

Сегодня я с большой радостью предоставляю слово Виталию Николаевичу Богдановичу и Елене Геннадьевне Богданович, и мой первый вопрос...вот, я уже тут внесу некую интригу: когда мы списались с Виталием Николаевичем, то первым же своим ответом он написал «Я буду не один, а с супругой». Я посмотрел регалии супруги и понял, что да: Виталий Николаевич не может быть без супруги. Пожалуйста...и мой первый вопрос, и это на самом деле очень интересно: как вы познакомились? Нет ли в этом вот этой телесной составляющей? Т.е. не было ли там какого-то общего семинара или общей телесной программы? Пожалуйста.

Виталий Николаевич Богданович = ВНБ: Мы познакомились на саммите, посвященного взаимоотношениям человека с деньгами, который организовывал Институт «Иматон», я там выступал с докладом, и Елена Геннадьевна походила-побродила...кстати говоря, это был последний раз, когда мы там были пока поодиночке...и её зацепило то, что я говорю. После чего она приняла участие в выезде в Абхазию по т.н. «местам силы». Постепенно отношения начали развиваться, и 12 лет назад мы стали быть вместе. Она прошла серьёзный курс подготовки по системной телесной терапии «БЭСТ по Зуеву» и сейчас является полноправным и полноценным участником наших обучающих программ, как по системной телесной терапии, так и по всем остальным, которые есть в программе нашей Школы. Ну, а телесная... Она – жена, поэтому, хотим не хотим, телесная – это само собой...т.е. просто необходимое качество. А иначе – какая семья?...

Елена Геннадьевна Богданович = ЕГБ: Да – в том числе, и в плане совместных сеансов.

ВНБ: Да: она мне помогает, когда я раздрыганный, я ей помогаю, когда её на работе раздрыгают... В общем, так сказать...

ЕГБ: Взаимовыгодное...

ВНБ: Да, взаимовыгодное сотрудничество во всех планах по всем четырём показателям – био-, психо-, системное и духовное.

ВБ: Спасибо. А вот всё-таки название БЭСТ...я слышал, что один из переводов – это био-энерго-суггесто-терапия. Насколько это употребимо для БЭСТ?

ВНБ: Понимаете, есть био-энерго-суггестивная терапия, есть ещё какие-то, но изначально Евгений Иосифович назвал именно БЭСТ. «Био» – именно то, что касается тела – анатомию и физиологию никто не отменял, как и рефлексогенные зоны, как и всевозможные сухожильные рефлексy, сухожильные меридианы, китайские меридианы.

«Энерго». Энергия – это не какая-то положительная или отрицательная... Вовсе нет. Энергия бывает двух видов: она либо есть, либо её нет. Всё. Энергия в данном случае всего лишь разница потенциалов. Это глобальная вещь и процесс. Холодно – тепло, больно – приятно, твёрдо – мягко, хорошо – плохо, хочу – не хочу, моё – не мое. Вот, собственно говоря и все про энергию. Ее источник, повторяюсь, разница потенциалов. Что в электрической цепи, что во взаимоотношениях людей с людьми, что во взаимоотношениях планет между собой тоже –

гравитация туда тянет, сюда не тянет... Глобальный процесс.

Далее, «система». Это самое сложное в обучении. Почему я и говорю каждый раз, что БЭСТ не для всех. Он для элиты. Очень тяжело научиться думать системно. Вот, смотришь на массажи... У нас каждый год появляется новый вид массажа – то с северного Борнео, то какой-то южноамериканский, с островов Новой Гвинеи, и всё такое прочее. Как сказал один очень известный психотерапевт, Ролло Мэй: «Новые виды психотерапии появляются, потому что психотерапевтам и клиентам просто становится скучно». То есть их придумывают, не для того, чтобы помогать, а чтобы не скучать их участникам на сеансах! Абсурд? Понимает – *скучно*.

Системно подходу к разнообразным массажам, что мы видим? Всё они основываются, их база, – 9 классических приёмов. Скучно. Тогда давайте возьмем один или два приема и создадим, коммерчески выгодный продукт, желательно какой-то экзотический, истоки которого обычно не проверить... Дальше довольно примитивно. Раскрутка, активность и продвижение, как некоего чудодейственного, проверенное веками, эффекта. Вложенные в продвижение деньги надо отбивать. Когда становится ясно, что это одна из разновидностей классики, что-то изобретается еще. Не буду углубляться более подробно. Сами можете так подойти к любому массажу системно и сами все поймете.

Когда так рассматриваешь любую телесную терапию или практику, тебе становится очевидным, что в основе. В системно взгляде есть свои преимущества, ты видишь, в чём суть, и тебе нет нужды проходить углублённый курс – достаточно ознакомиться с алгоритмом. Думая системно, ты этим владеешь легко. Скажем, палсинг: два

массажных движения, миофасциальный релиз и т.д. Да, в определённой позиции, да, определённые приёмы, но не более того. Но когда ты смотришь из надсистемы, то видишь структуру, и тебе нет нужды соваться в частности. Безусловно, частности важны, но они играют в данном случае третьестепенную роль. Самое сложное в БЭСТ по Е.И. Зуеву – научить мыслить системно, когда ты абсолютно все знания, которые у тебя есть, подтягиваешь сюда. Потому что в БЭСТ входят все виды массажей. Входит суггестия, входит гипнотерапия (почти одно и то же) только по-другому названное, входит внушение, самокодирование, аффирмации, всевозможные психотехники, юнгианский анализ куском входит, когда расшифровываешь индивидуальное восприятие «вещи в теле», НЛП входит, эриксоновский гипноз, работа с метафорами... Все помогающие методики, техники, практики – все сюда входят:

- классический, урогенитальный, сегментарный, точечный, локальный, висцеральный, миофасциальный, перкусионный, холистический, глубокотканый лифтинг, ролинги, тайский, лимфодренажный, остеопатия, кинезиология, перцепция, мануальная терапия и прочие виды контактного воздействия, включая кранио-сакральные методики и проч.;
- стереометрический массаж, диагностический и коррекционный;
- магии свободных энергий, индикаторы;
- суггестивно-мануальная терапия, вербальная и невербальная суггестия;
- линейная биоэнергетическая коррекция (система растяжек);
- ЛФК, ПИРМ;

- локальный эффект биоэнергетического поля (прообраз филиппинских операций);
- регрессия, трансовые техники КПТ, гештальт-подходы, основы психанализа, юнгианский метод анализа свободных ассоциаций, НЛП и масса иного.

БЭСТ – система, позволяющая осуществлять одновременную коррекцию психосоматических, эмоциональных и ментальных нарушений путем воздействия на тело с постоянной обратной связью. Оператор трудится в ДИСС (дискретно-измененное состояние сознания (Ч.Тарт), чем принципиально отличается от иных видов психотерапий, ТОП и ТОТ, в которых упор делается или на что-то одно.

БЭСТ – индивидуален, не «царапает поверхность», а работает с причиной, не только с подсознанием, но и с бессознательным. **Он как элитная драгоценность. Не каждый купит и не каждому она к лицу.**

В глубинной основе – нейропластика, помощь в создании новых нейронных связей. Происходит деавтоматизация жизни.

Поэтому так сложен в восприятии БЭСТ. На обучение нередко приходят за тем, чтобы подсмотреть несколько «новых» приемов, а мы им – «постоянное самообразование». Т.е. нет такого: закончил курс, и ты «в шоколаде» на всю оставшуюся жизнь. Здесь постоянное движение, «проживание в энергии».

Последнее – то, что он называл «терапия», не что иное, как классический перевод понятия «терапии». *Классический.* Это – «забота», «уход». Вспоминается история, к Боткину на улице подбежал человек (который желтуху изобрёл, шутка такая) подбежал человек и начал кланяться в ноги, рассказывая про то, как доктор его вытащил с того света только одними словами. Боткин, был

удивлён и спрашивает: «А что же я сказал?». Человек рассказывает, что он уже «... лежал в палате для умирающих, мне оставалось несколько дней, и вдруг вы приходите с ассистентами, обход, вы смотрите на меня, улыбаетесь, и говорите слова, который я запомнил на всю жизнь, и я понял, что выздоровею. И действительно, меня через два дня перевели в палату для выздоравливающих». Боткин, донельзя удивлённый, спросил: «И что же я сказал?» – «Exitus letalis» (Летальный исход», (лат). Как это надо было сказать, чтобы человек поверил, что он теперь будет здоров? Вот это и есть подлинная терапия. Доктора прошлого, не имея наших антибиотиков, стволовых клеток, гормонов, витаминов, комплексов всевозможных, лечили лавровишнёвой настойкой и добрым словом. Вот, собственно говоря, это био-энерго-системная терапия (БЭСТ по Е.И. Зуеву). Так выглядит. В неё входит всё – от анатомии с физиологией до высшей нервной деятельности.

Теоретически, в ее основе, лежат достижения отечественной психофизиологической Школы. Это И.П. Павлов, «Учение о рефlekсах»: стимул → реакция → завершение действия. А.А. Ухтомский с его теорией доминанты, Д.Н. Узнадзе с его теорией установок, Б.Г. Ананьев с его «Цветком потенциалов», П.К. Анохин с его теорией функциональных систем (когда акцептор, результат действия, образ связывается с движением).

Системный подход Е. Зуева в том, что он «принял» в себя их достижения, эффективно и практично, я бы сказал, великолепно: «То, что чувствует тело, то чувствует и психика». Вот, собственно говоря, в этом ключ. Напоминаю, что основа БЭСТ – отечественные достижения, базовые, фундаментальные исследования в области психологии и психофизиологии. Наши, не заимствованные с т.н. «запада». Его система –

единственная в мире, она же единственная отечественная система. Заметьте, не практика, не метод, даже не направление, а именно система. Ну, что делать... Никто не говорил, что будет легко.

ВБ: Спасибо. Мне кажется, надо ещё отметить, что в ходе работы Зуев ещё и общался со своим клиентом. Насколько я помню, это особенность БЭСТА.

ЕГБ: Это уникальность просто...

ВНБ: Это уникальность БЭСТА – постоянная обратная связь. *Постоянная.* Видите ли, в чём дело. Существует всего два вида работ в помогающих профессиях, любых. Это те, которые ведут к засыпанию, и те, которые ведут к просыпанию, к бодрствованию, в том смысле, которые в этот термин вкладывал Г. Гурджиев. Он это состояние называл «бодрствование», «бодрствующий человек». Мы в среднем бодрствуем 15 минут в неделю. Во время сеанса мы заставляем человека бодрствовать примерно двадцать минут – полчаса, т.е. двухнедельную норму. Кроме того, ты же не просто эмоционально его раздражаешь в тот момент, когда ему становится спокойно и расслабленно. Ты выясняешь что, как, где, на что похоже... Отвлекаешь его от «засыпания», «будишь».

Когда мы у него учились его «болтовня» нас крайне раздражала (тоже мешала спать): что-то он там болтает, несёт какую-то пургу. Молодняк, пока ещё не в теме, что с нас возьмёшь? Мы многое не понимали. Потом, спустя время, как к нам начали умные люди приезжать...ну, «умные с Запада» [жест «кавычки»] – объяснили, что это эриксоновский гипноз. А он как потомственный целитель в 4-м поколении, «без дураков», действительно

по-настоящему потомственный, а не все эти новоделыные в 5-10-м поколении, знал практическую пользу такого «заговаривания зубов». Если иначе, то происходит резкая смена доминант и постоянная фиксация внимания на том, что ты чувствуешь. Т.е. вот этот момент: когда человек описывает, он объединяет образ – правое полушарие (показывает на правую часть головы), знак – левое полушарие (показывает на левую часть головы), и мозжечок – движение (некий соединительный жест руками). Т.е. он в этот момент как чувствует, так и думает, как думает, так и делает. По сути, получаем результат качественной формальной медитации, и всё это под руками, работа с психикой и телом одновременно (анатомию и физиологию пока не отменяли) и весь процесс под контролем. Вот в чём, собственно, его гениальность. Масса народу у него училась, некоторые там выясняли что-то свое, близкое, резонансное, и на базе всего лишь одного (из многих) приемов начинали создавать чего-то свое. Так, к примеру, взяв за основу зуевскую «вещь в теле» был создан психокатализ (Ермошин), ну и т.д.

ВБ: А, вот смотрите, такой интересный вопрос... Потом, естественно, дам возможность и всем присутствующим задать вопросы. Вы так долго перечисляли замечательных авторов от Юнга до Анохина... Мне кажется, или я почти уверен, что Зуев вряд ли их читал, но он творил так, что мы в этом можем увидеть и концепцию Анохина, и следы Юнга, и т.д. Вы согласитесь с таким вот видением?

ВНБ: Да, совершенно верно. Наш общий знакомый неоднократно пенял ему на его низкий образовательный ценз, но здесь важный нюанс, момент: он умел делать. Понимаете? Мы не умеем эффективно работать как Зуев,

зато мы умеем объяснить, нами получены дополнительные специальные образования (спасибо Зуеву!). Вот и получилось, как говорят: «Из плохих практиков выходят хорошие теоретики». Никуда не денешься... Далее. БЭСТ не замершая в своем развитии, не стагнирующая, не мёртвая система. Она постоянно развивается. Мы после смерти Зуева, это и я, и Беляшов Н.В., Атланов Д. Ю., развиваем в меру своих сил и умений. Продвигаем его в массы, развиваем и развиваем его дело. Мы много лет пытались написать книгу. Точнее, пытались переписать его книгу. Но переписать его книгу можно только одним способом – написать новую. В итоге у меня это получилось. Сначала книга «Суггестия в ТОТ и ТОП», иначе к БЭСТ мне было не подступиться, и уже потом, у меня вышел трёхтомник «Практикум по БЭСТ». Но на это ушло 20 с лишним лет. На осмысление того, что Зуев делал. Да и то, могу сказать, что часть вещей нам до сих пор просто непонятна – он ушёл, не успев объяснить. У него был тяжёлый в объяснении язык... Зато он мог *делать, творить*. Его работа, его преподавание – это был постоянный творческий процесс. Он постоянно творил на столе. И то, что всегда говорили: вот, грубость, и всё прочее было, в общем-то мелочью. Он терпеть не мог дураков и постоянно всем показывал: ты не смотри, **как** я делаю, я это могу сделать не рукой, а кроссовкой, ты смотри, **что** я делаю. А вот объяснить, что он делает – на это нам потребовалось 20 с лишним лет.

Спасибо МЦПРМ «центр подготовки и развития массажистов) в Москве, который, пригласив меня преподавать, буквально заставил создать Протокол. Потому как я, по примеру Е. И. Зуева, на курсе обучения тоже творил, импровизировал по его примеру, забыв, что прежде любой импровизации, необходимо научить учащегося хотя бы «играть гаммы и пройти сольфеджио».

ВБ: Вы затронули книги... Насколько я помню, книги, которые приписаны ему – то же «Древо целительства», «Волшебная сила растяжки», «Эротический БЭСТ-массаж», «Вселенская молитва» – это ведь написано не им, а его учениками, верно?

ВНБ: Да вы что! Это было написано в сотрудничестве. Он давал идею, он корректировал идею, он заставлял под свою идею делать текст... Но ещё раз говорю: он был практиком, и писать, конечно, было не его. Но он принимал активное участие в написании, очень активное. В пример могу привести Дюма. Его масса критиков, до сих пор, упрекают за то, что у него работали литературные «арапы», «негры»... Мол, какой он талант или гений? Но отчего, спросить стесняюсь, ни один из «арапов» не прославился своим гениальным (талантливым) произведением? Такая вот история. Да, текстовки там писались, конечно, другими людьми, но правил, направлял и создавал идеи именно он. Есть у Д.Ю. Атланова книжка «СТОП-анализ», но это, по моему мнению, не совсем БЭСТ, скорее, его фрагмент, как Системный Телесно-Ориентированный Психоанализ. Фрагмент, хороший, качественный, плотный, огромный, на нём можно создать свою школу, но это – часть БЭСТ.

ВБ: А вообще, он называл своих учеников «учениками»? Рассказывают – что он, наоборот, отнекивался и говорил, что «У меня нет учеников»?

ВНБ: У него учеников не было... Это его трагедия. Слышал от него. Он ведь работал в сцепке с Владимиром Борисовичем Поляковым, основоположником отечественной научной парапсихологии. Собственно говоря, я с ним там, в основном, и общался. Не на равных,

но у меня к тому времени было в активе 4 книги («Медитативный массаж» я написал с его подачи), я уже у В. Полякова преподавал в АПП (ассоциация прикладной парапсихологии). Периодически, он говорил, есть ученики, то нет. Но, как говорится, «раскусите вы по плодам их», а ученика у него так и не было. Это огромная беда учителей... У В.Полякова не было учеников, и у Г.Гурджиева не было учеников, вот и существует 5 или 6 «гурджиевских» направлений.

Зато есть люди, которые у него учились. Я к таким отношусь тоже. Я взял какой-то кусок из него – то, что я мог воспринять – и его развиваю. Д. Ю. Атланов тоже, взял тот кусок, который он смог, который ему ближе, воспринять и он его развивает. Так и все остальные. В чем ты профессионал, что тебе из системы ближе и доступнее. Но уровня Е.Зуева нам не достичь. А хочется, поэтому мы постоянно во взаимодействии, я к Д. Атланову посылаю, он ко мне посылает на обучение, чтобы некоего «объёмного Зуева» как-то можно было коллективными усилиями «создать» и воспринять. Дальше уже – кто как возьмёт и что возьмёт. У Зуева была редкостная способность развивать в нас наш, даже для нас, скрытый потенциал. Я получил второе высшее, сделал кандидатскую (не защитился правда), в 36 лет начал рисовать полупрофессионально, в 37 я начал писать книги и пишу до сих пор – у меня их издано и переиздано штук 70. Всё это я начал делать после него и Полякова тоже. Трудно сказать, кто на меня больше оказал влияние. Но ещё раз подчёркиваю: ученика у него не было. Не было того, кто после его смерти мог бы создавать и обновлять его систему в тренде Е. Зуева.

ЕГБ: Того, которого он обозначил сам.

ВНБ: Да, которого он обозначил бы сам.

ВБ: Хотя многие себя таковыми называют.

ВНБ: Да, там был Н.Е. Никитин, которого он называл своим лучшим учеником, но Никитин выбрал свой путь и ушёл в совершенно, как бы это сказать более менее объективно не «в ту степь».... Очень талантливый, своеобразный, творческий и толковый человек, но...выбрал свой путь – дорожку, которую посчитал наиболее оптимальной для себя.

ВБ: А с вами интересно обсудить, хотя вы лица и заинтересованные... Может быть, именно яркость самого Зуева явилась преградой для продвижения и развития его метода?

ВНБ: Системы.

ЕГБ: Да, системы.

ВБ: Прошу прощения – да, системы. Роль личности в истории...вы помните из философии, да?

ВНБ: Да-да. Здесь роль его личности в истории БЭСТ кардинальная, ведущая и доминирующая. Не забывайте – было другое время, и вы, кстати говоря, жили в нём, и знаете, что люди, в основном, продвигали себя. Не то, что они несли, а себя. На них, на их личности всё и стояло. Как только Зуев ушёл, прекрасно работающая ВАСТА, институт на Хлопина в Санкт-Петербурге – в течение двух месяцев с блеском развалился. В силу массы объективных и субъективных причин, из-за самолюбий и проч. Не хочу вдаваться в подробности. Пока был он, как известная во

всем СССР, яркая звезда, к нему тянулись, на него возлагали надежды, ждали от него чудес, исцелений, нередко получали («Алмазов это имя! Алмазов это касса!») (с). Это была живая легенда, миф! Это были ещё те времена, когда чудеса и диковины невероятно были в моде, ну, и кроме того, что важнее, он по-настоящему помогал. Он курировал специалистов, которые у него работали. Т.е. если там какой-то «затык», то он приходил, исправлял, поправлял, помогал. К нему можно было прийти за консультацией. А как только он ушёл, то... Не осталось по настоящему яркой личности – не было ученика, а все остальные считали, что они...ну, *они*. Что тут скажешь... Что есть, то есть. «Все мы немного лошади» (с).

ВБ: Я задам свой последний вопрос – естественно, чтобы...

ВНБ: Точно последний? (смеётся)

ВБ: Ну, чтобы дать место ещё и другим участникам. Но это очень интересно – именно с вами обсудить это...не только с подвижниками этого метода...я ведь помню ваши регалии...

ЕГБ: Опять «метод»?

ВБ: А-а, прошу прощения – извините, обидел. Да, системы.

ВНБ: Нет, не обидели (улыбается). Просто я всегда поправляю. Это нормально по-первости использовать иной термин...

ВБ: Хорошо. Спасибо. Смотрите, я видел многое, что делают, назовём, его ученики, и там это действительно как магия. Т.е. когда там человек с каким-нибудь шейным остеохондрозом, с какими-нибудь болями в пояснице вдруг встаёт как живой и как здоровый, и чуть ли не вприсядку, и т.д. – ну, чудо, чудо... Но мне с вами хочется обсудить следующее: ведь любые блоки, зажимы и все наши болезни – это способ адаптации здорового тела к нездоровым условиям среды. Вот такое стремительное изменение в теле, которое открывает и высвобождает – не является ли это не то что ошибочным, но способом дезадаптировать и тело, и самого человека к тем условиям, куда он опять вернётся?

ВНБ: Ну, я вам могу сказать, что БЭСТ – это девять сеансов два раза в неделю, чтобы внутренняя и внешняя среда могли адаптироваться друг к другу в новых условиях. Мы работаем, а это обязательная часть телесно-ориентированной терапии, с образом тела (половина телесно-ориентированных терапий) и работаем с телом («контактные» направления). В первом случае, работаем с образом тела, то результаты воздействия доминант остаются в теле, и всё возвращается на «круги своя». Во втором случае, когда мы работаем только с телом, то образ тела остается прежний, и тоже, все возвращает к исходнику. Казалось бы, что может быть очевиднее – взять и объединить эти два направления? Пока это не получило ни у кого, только у Зуева. Он смог объединить. В работе по системе результаты общей дезадаптации, находящиеся в психике и в теле последовательно снимаются. Стираются, а взамен включаются адаптационные процессы самовосстановления. Подчёркиваю: *потихоньку* – у нас *девять* сеансов. «Быстро хорошо не бывает – ни за столом, ни в постели»,

грубовато, но зато запомнится. Поэтому – девять сеансов. В течение девяти сеансов человек потихоньку адаптируется к изменениям, которые у него происходят как в образе тела, так и в теле. Соответственно, у него начинает меняться не только самочувствие, не только состояние физического тела, но и меняется его социальная адаптация.

Когда меня просят рассказать о БЭСТе, то я регулярно чувствую себя сказочником. Потому что я не рассказываю и трети того, что БЭСТ может достичь, и то, это выглядит именно как сказка: люди кардинально меняют свою жизнь, меняют работу, обучаются, выходят замуж, женятся, снимаются травматические блокировки, идет примирение с собой, изменяется мироощущение, то что было месяц назад нереальным, становится самой что ни на есть прозой жизни. Вы упомянули книгу Зуева «Эротический массаж» – там ведь гораздо более глубокая проблематика. Это сингулярная сексоматика... Она лечит, подчеркиваю, единственная **лечит** сексологические нарушения. В отличие от сексологии, реально лечит их, причем довольно быстро. Идет воздействие и на физическом и на психологическом уровне, без аллопатии.

При работе с телом снимается сепарация. Но здесь, опять-таки, запрос есть на снятие сепарации или нет? Потому что это невероятно сложная вещь. Временно нарушаются и взаимоотношения в семье. *Временно*. Всё это – адаптация, адаптация и адаптация. Постепенная. Но, как показывает практика, человеку проще быть больным, чем здоровым. Когда ты здоров, ты отвечаешь за своё здоровье, а когда ты болен, у тебя всегда есть отмазка: «Какой бег по утрам? У меня спина болит», «Какие сексуальные отношения? У меня сложности с этим», «Какие у меня социальная адаптации? Я интроверт». Понимаете?

Есть на что сослаться. А здесь сослаться не на что: ты сам творец того, что ты с собой натворил.

Каждый человек – гробовщик своего здоровья и своей жизни. БЭСТ всего лишь за девять сеансов помогает что-то изменить и в мироощущении, в ощущения себя и в здоровье всерьёз. Но девять сеансов проходит далеко не каждый. Обычно или пугаются изменений и сбегают с третьего-четвертого сеанса, или же после пятого, когда чувствуют себя вроде как совершенно великолепно и изумительно, не думая о том, что не закреплено и тоже сбегают. Ну, в конце концов, насильно мил не будешь. Это серьёзно, потому как сеансы БЭСТ всерьёз меняют жизнь.

Напоминаю, что периодически при рассказе про БЭСТ чувствую себя сказочником, но что есть, то есть. Это действительно работа по всем четырём параметрам: био – тело; психо – действительно выстраивается другая парадигма взаимодействия с жизнью, меняются установки; социо – без социо мы тоже никто, мы здесь ведь должны жить, и, соответственно, проявляется другая социальная адаптация. «Духовное» – не в смысле что-то там «в духовке» или через «седьмую чакру – Саха, извините, срару) (улыбается), а появляются и проявляются, выявляются, **присваиваются**, что важнее всего, новые качества, новые свойства, новые черты характера и становятся частью личности человека.

На сеансе регрессии мы их извлекаем из человека (регрессия тоже входит в БЭСТ). Мы идём туда не за ретравматизацией, а за ресурсом, который когда-то был, но не присвоен, временно перекрыт или забыт. Вот, собственно говоря, кратенько то, что мы делаем в БЭСТ. Вот поэтому и я чувствую себя периодически сказочником. Вроде говоришь, и думаешь: но это ведь так и есть. А слушаешь со стороны: ну просто МММ какая-

то – за два месяца вы получите 200% прибыли. Нечто в этом роде: за девять сеансов измените свою жизнь...

ВБ: Спасибо. В конце я обязательно к вам ещё вернусь с вопросом «как вас найти?» А теперь даю возможность присутствующим задать вопросы нашим уважаемым ведущим. Пожалуйста.

ВНБ: (делает комический жест руками + издавая мычание навроде «М?»), как бы намекая «и где вопросы?») **ВБ:** Да-да-да.

ВНБ: Как говорил мишка в мультике – «М?»

Участница (У): Очень интересно, очень увлекательно... Виталий Николаевич, в самом начале выступления вы сказали, что этому можно научиться, но была такая фраза – очень...

ВНБ: Не для всех.

Участница (У): ...Относительно того, что...но это дано не всем, да... А как понять, что это – твоё, и как туда пойти? Т.е. какими качествами нужно обладать?

ВНБ: Видите, БЭСТ – единственная система, в которой к оператору, ну, или к практику, предъявляются определённые требования. Ничего экстраординарного. Это то, что пригодится в жизни: помехоустойчивость, адаптивность, душевность, умение работать в состоянии, этичность, постоянно самообразование...

ЕГБ: Желание работать руками...

ВНБ: Желание работать руками... Бескорыстие, но не бессребреничество... Ну, там пара ещё таких, понимаете... Ну, о чём разговор... И я здесь только метафору вам приведу: что вы сказали бы своей подруге, которая приходит и говорит «Ты знаешь, у меня ребёнку 10 месяцев – он плохо ходит»? Что ей посоветуете? «Ходить». Так и с БЭСТ – «ходить надо»!

Участница (У): Логично.

ВНБ: Понять это можно, только попробовав. Но как попробовать, где? БЭСТ меняет жизнь с обеих сторон кушетки. Я научился рисовать в 36 лет полупрофессионально, у меня на сайте есть рисунки, я начал писать книги, я начал преподавать – именно БЭСТ... Из того потока сознания, который выдавал Зуев, я смог создать протокол, для начала. Но надо учитывать нюанс. К примеру, знаю по опыту: встречаешь ребят, которые прошли у тебя обучение, говорю: «Ты практикуешь?» – «Нет. Начал практиковать, смотрю – я начал меняться. А я не хочу, страшно». Страшно меняться по собственному желанию». Практикуя БЭСТ хочешь – не хочешь, а будешь меняться. Вот, Д. Ю. Атланов пришёл в БЭСТ от станка. По каким параметром Зуев его взял – он сам не знает. В итоге, получил высшее образование, стал начальником цеха, где он там стоял у станка. После чего всё бросил и ушёл деревенским колдуном... После чего всё бросил, закончил философский факультет СПбГУ, защитил кандидатскую, написал несколько узкоспециальных книг. Вот вам реальный пример изменения жизни. Но это вот то, что снаружи, а что там внутри, даже не представляю. По себе могу сказать, что это очень серьёзно меняет человека. Д.Ю. Атланов так и говорит: «Если вы пришли на БЭСТ, то вы «попали».

«Жизнь прежней уже не будет». Из этого нужно исходить: согласен я меняться – буду заниматься, не очень согласен – ну-у-у-у, пойду подсматреть пару-тройку приёмчиков, стырю, повешу у себя на стеночке красивый сертификат, да и ладно. Помните, как говаривал «Вовка из дворца пионеров»: «И та-ак сойдёт!» Я ответил на ваш вопрос?

Участница (У): Да. Благодарю вас.

ВБ: Пожалуйста.

Участница 2: А у меня конкретный такой вопрос: насколько это вписывается в работу по системе БЭСТ: есть плохо залеченная травма спины, после которой надо было ворочать сбоку на бок тяжело больного человека. И хотя я занимаюсь йогой и прочее, и прочее, но в холодную сырую погоду, когда долго стою неподвижно и когда я медленно иду по неровной местности, и хуже всего, когда стою слегка наклонившись. Две недели назад я стою два часа – ветер, холод, дождь, тёплой одежды нет, стою на неровной местности в неудобной позе, переминаясь с ноги на ногу, и человек (я) идёт под дождём, и ничего не болит. Могу ли я как-то использовать этот ресурс, чтобы вылечить себя?

ЕГБ: Не просто «могу», а «нужно», «необходимо».

Участница 2: Дадите ли какой-нибудь совет?

ЕГБ: Психологи советов не дают.

Участница 2: Ну, а рекомендации?

ВНБ: Рекомендацию дать, безусловно, могу. Собственно говоря, реабилитация – это наш хлеб. Потому что мы идём в регрессию, идём за ресурсом. Но самый фокус в том, что в нас есть все ресурсы – то, что говорят все наши околоспихологи, психологи, поп-психологи, и пр. – «в нас есть всё».

Ну, в общем-то, много чего в нас есть, безусловно – и того, и сего, и пятого, и десятого. Но если это прошло мимо внимания, то это прошло мимо («а слона-то я и не заметил»). В регрессии мы этот ресурс как раз выявляем, проявляем, фиксируем и заставляем его присоединить – так сказать, «женить», принять раз-другой-третий, после чего вы начинаете этим ресурсом пользоваться, но не на уровне подсознания, а активно осознаваемо на уровне неокортекса, а не где-то там в лимбике – «когда будет, когда не будет – неизвестно». Поэтому, вполне реально. У нас есть центр – обращайтесь, у нас хорошие специалисты. В конце концов, и я неплохой – всё-таки в теме лет 35–37 – уже сбился со счёта. Так что, добро пожаловать. Только и всего.

Участница 2: Спасибо.

ВНБ: Это вполне реально. Реабилитация – наш хлеб, точнее «хлеб БЭСТ». Потому что, вот даже сейчас ребята после СВО, понимаете...их заставляли ретравматизироваться, проживать по-новому, все эти ортодоксальные психотерапии и всё прочее... Зачем по-новому эту доминанту тормозить? Ждать, когда оно само собой сдохнет? Ну, неизвестно, кто раньше. Когда мы идём в ресурс до того, когда он получил эту травму – ПТСР. Он тогда был жив, здоров и всё прочее. Так сказать, не получится из этой жизни – получится из «прошлой»,

условное навание, уход в реинкарнацию. Можно как угодно к этому относиться, но мы всё равно идём за ресурсом. И самое главное, этот ресурс не просто проявляется – «а-а, вот, у меня есть – как хорошо, как замечательно!...» Он ваш, он свой – вот теперь пользуйся. А дальше вам в помощь ЛФК, растяжки, стретчинг...ну, абсолютно всё... гомеопатия... Всё-всё-всё. Потому что это всё входит в систему. Мы не раздёргиваем человека на куски: этот отвечает за био, этот отвечает за психо, этот – за социо, а этот – за духовность. Всё вместе.

Целостность. Вот не зря Зуев говорил: «Целитель от слова «целый». Когда у тебя четыре параметра целые в относительно гармоническом равновесии, тогда мы и здоровы. Я ответил на ваш вопрос?

Участница 2: Да. Спасибо. Регрессию я могу сама себе провести.

ВНБ: Главное не только провести, а присвоить полученное в результате сеанса, себе, Мария. Полученное – *присвоить*. Это самое сложное.

Участница 2: А вообще, очень интересно, как вы работаете с ранеными.

ВНБ: Работаем хорошо. Есть уже у нас специалисты, которые работают в госпиталях с ребятами с СВО.

ВБ: Виталий Николаевич, по поводу целительства: вам не показалось интересным, что когда Зуеву присвоили звание «Лучший целитель России» в 1998 году, то именно в этом году он и умер?

ВНБ: Нет, там была совершенно другая тема, и всё прочее. Тогда эта услуга, равно как и возможность стать академиком была распространена и востребована. Так в Москве, некто Гальперин, обещал Зуеву присвоить звание доктора энерго-информационных наук... Еле отговорил. А то, что Зуеву такое звание присвоено, то вполне это было вполне заслуженно.

Участница 3: Всем добрый вечер. Виталий Николаевич, подскажите: если кто-то решит пойти в это обучение, то насколько это возможно из первых рук, и куда пойти за обучением?

ВНБ: Скажем так: руки уже не первые, а вторые. Первые руки уже ушли от нас навсегда...

Участница 3: Ну, насколько возможно.

ВНБ: С первыми руками вы опоздали. Насколько реально? Вполне реально. У нас обучение идёт в два блока: 4 дня – отработка протокола, после чего – месяц самостоятельной практики, которую вы сами для себя должны найти. Это как раз и есть требование к оператору БЭСТ. После чего через месяц ещё 5 дней обучения, после чего вы, в общем-то, очень неплохо уже можете работать. Особенно поначалу, когда начинающим, новичкам всегда даётся огромный аванс, и у вас будут получаться те вещи, которые даже у меня не получаются... ну, чтобы поддержать вас. Мы находимся в Санкт-Петербурге, не в другой стране мира... Так что, пока вполне можно подъехать к нам, в нашу Школу в Санкт-Петербурге на Кавалергардской улице или же зайти к нам на страничку ВКонтакте, БЭСТ по Е.И.Зуеву – пожалуйста,

обращайтесь, расскажем, запишем и предупредим, когда, чего, куда и зачем.

Участница 3: Поняла. Благодарю.

ВНБ: Одно время у меня были семинары в Москве в ЦПРМ, но мы как-то потихонечку разошлись. В Екатеринбурге сейчас тоже очень неплохая школа...филиал школы образуется благодаря центру «Сакура». Если вам ближе Екатеринбург, то, значит, туда.

Участница 3: Поняла. Спасибо.

ВБ: А вот по клиентам, или пациентам – как правильно в БЭСТе? – есть ли ограничения по проблемам, по заболеваниям?

ЕГБ: Клиентам ...

ВНБ: Стандартно – это психиатрия, т.е. это совсем другая отрасль

ЕГБ: Кожно-...

ВНБ: Инфекционные заболевания, кожно-венерические болезни – мы с ними в принципе не работаем. Противопоказания – острые состояния... **ВБ:** Острые психические?

ВНБ: Нет, острые вообще. К примеру «острый живот», или ты пришёл с температурой 38–39° – о чём тут разговор? Хирургия. Реабилитация после хирургии – да, а сама хирургия – нет. Что там ещё у нас?

ЕГБ: То, что мешает проводить контактную работу.

ВНБ: Онкология как таковая. Реабилитация после оперативного вмешательства или реабилитация – в БЭСТ. Противопоказаний – минимальное количество. Показания – как ко всей терапии. Причём, работать можно с 3-месячного возраста беременности до 102–105–110 лет, тут уж кто обратится. Всё очень гибко. Это – система, и в неё можно вложить абсолютно всё. Несколько другие приёмы, несколько другие принципы подхода, но смысл остаётся – можно начиная от внутриутробного периода и заканчивая... Видите, вы говорите «клиенты» и пр., мы называем «трудящиеся». Потому что работа... Мы сначала ржали, а потом поняли. Потому что работа всегда делится 50 на 50. 50% делает оператор, а 50% – извини-подвинься: хочешь быть здоровым – делай сам. Трудись. Это тоже, в общем-то, мощнейший блок. Потому что приходят с бутербродом с салом, ложатся на стол и хотят похудеть. Ну, что я вам рассказываю? Сами знаете.

ВБ: Участница в чате задаёт вопрос: с интоксикациями вы как?

ВНБ: Смотря какая интоксикация – после чего, как, степень... Т.е. всё же вариабельно. Но непосредственно с интоксикацией – лучше на капельницу, будет эффективнее. БЭСТ всё же не панацея. Реабилитация после интоксикации – да, безусловно. Снятие каких-то зависимостей – безусловно, управляемой суггестией, контактной работой можно помочь. У Е. Зуева изумительно это получалось... Он в своё время работал в тюрьме, которая за Финляндским вокзалом, и он там великолепно работал именно с зависимостями – алкогольными, наркотическими... Что-то дал нам – ну,

что-то у нас получается, но далеко не всё. Я не Е. Зуев, как это не жаль мне, хотя и обучался дополнительно у А.Р. Довженко в Феодосии, поэтому много чего не умею.

ВБ: Хочу заикнуть нашу встречу: а был ли он женат?

ЕГБ + ВНБ: Да.

ВНБ: Знаете, мне вспоминается исторический анекдот: когда персидский шах в конце 19-го века приехал в Париж, его там дамы окружали, охали-ахали, и всё время его спрашивали: «А вы женаты?», на что он ответил «**Очень**». И ему невероятно помогала его жена. Без нее он бы не смог состояться в том виде, в котором мы его знаем.

ВБ: Спасибо. Ещё вопросы, пожалуйста.

ЕГБ: Ну, видите, за каждым великим мужчиной стоит великая женщина. Без неё – без Риммы, он бы не стал тем, кем он стал. Она прикрывала все его тылы. Вообще закрывала полностью. Он мог отдаваться полностью, гореть БЭСТом. В силу именно этих причин он и был звездой. Он горел БЭСТом. Сейчас пока этого нет. Ученик тоже бы горел.

ВБ: А дети у них были?

ВНБ: Да, был сын.

ВБ: Ему не перешло это искусство?

ВНБ: Нет. Природа отдохнула, и отдохнула от души.

ВБ: Ещё вопросы, пожалуйста.

Участница 2: Да, я ещё раз подниму руку... Задам неудобный вопрос, и, наверно, Владимиру тоже: если мы говорим про регрессию, то мы подразумеваем реинкарнацию. Правильно я понимаю?

ВНБ: Не обязательно. Реинкарнация – это отдельная тема, малоизученная, но эффективная. регрессия – это нечто иное, иная техника, иные смыслы, задачи, цели. Можно как угодно относиться к реинкарнации, но главное – это работа.

Участница 2: Просто вопрос неудобный в чём – сейчас это законодательством...я думаю, многие...мы столкнёмся с проблемой, как об этом говорить публично, чтобы быть в том числе защищёнными и чтобы никто из «органов» не постучал в дверь. Как именовать – регрессия или реинкарнация? Как корректно? Как это обходить в будущем.

ВНБ: Да никак не обходить. Не упоминайте, и всё. А в работе оно и есть в работе. Вторая книга по карме, которая вышла в России, это была моя... после Сергея Лазарева, мы с ним учились на одном курсе у Полякова. Вот, вторая книга по карме – вышла у меня, поэтому в известной среде определённым авторитетом в этом отношении я пользуюсь. Поэтому, можем упоминать, можем не упоминать, можем закавычить. Далеко не всё то, что надо говорить, стоит говорить. Наша задача помочь всерьёз, а уж как – это наше мастерство. У каждого трудящегося есть своя система верований (научная, народная, оккультная, эзотерическая, мистическая) и БЭСТ-практик обязан владеть тезаурусом. Быть синхронным ему, дабы успешно трудиться во благо обоим.

Участница 2: Благодарю.

ВБ: Ещё вопросы, пожалуйста.

Участник: У меня вопрос: вы можете развернуть термин, которые вы используете – «присвоение»? Что вы под этим понимаете?

ВНБ: Под «присвоением» в данном случае я понимаю то, когда сначала некое качество *ощущается* – правое полушарие, *понимается*, как это качество выглядит в тебе, в том числе на уровне телесных ощущений, и *принимается* – **это моё**...буквально как якорь. Как писал Л.С.Выготский это «зона актуального развития» и мы совместно ее актуализируем.

ЕГБ: И тогда становится доступным к использованию.

ВНБ: Совершенно верно. Тогда он становится доступным к использованию неокортексом. Не сразу, с второго-пятого раза. Но здесь очень важно ощутить и понять, что **это твоё**. Тогда это будет присоединение, присвоение» – можно ещё и так назвать. «То, что не осознается – повторяется», (К. Г. Юнг).

Участник: Это вы имеете в виду какое-то переживание, состояние или что-то?...

ВНБ: Фиксированное ощущение, которое описывается. Потому что то, что не описано, то мимо.

Участник: Описывается кем?

ВНБ: «Трудящимися» описывается. Мы в процессе только подсказываем: «Что чувствуешь?» – «Ничего» – «Хорошо. Как это *ничего* выглядит: чёрное/белое? горячее/холодное? колючее/болочное? вонючее/пахучее?» Практик подкидывает варианты, а трудящийся начинает выбирать/подбирать из них то, что ближе к его ощущениям. Это довольно длительный процесс, потому как работа и процесс идет всерьёз. Но, тем не менее, он прекрасно себя зарекомендовал.

Участник: Хорошо. Тогда ещё вопрос по терминам: почему вы его называете «оператором»...себя и специалиста?

ВНБ: Ну, надо ж как-то назваться. Можно сказать «оператор», потому что оперирует полученными знаниями. Можно назвать «БЭСТ-практик». Понимаете, пока всё в процессе «устаканивания», терминологии, в том числе. Пока, спустя много лет после смерти Зуева, мы только более-менее становимся публичными. После смерти Зуева была яма, провал. У меня по 3–4 года ни одна группа на БЭСТ не собиралась вообще. Приходила только клиентура. Только лет 7–8 назад с подачи ЦПРМ и его руководителя В.Мельника мы постепенно начали выходить на более-менее вменяемый уровень, в смысле публичности. Д.Ю. Атанов закрепил некий статус в «Иматоне». Хотя никто из нас не прятался, ничего... Зуев подготовил чуть ли не тысячу человек, из которых работало человек 5–7. Он ушёл – угасло солнышко русской терапии, если так... Помните, как про Пушкина так говорили? Так и здесь.

Те немногие, кто поддерживал «жизнь» в БЭСТ, как практикуя, так и по мелочам преподавал, те, о ком я знаю (В. Белянин, О. Нефедова), обычно сводили системность

к тому, что им было ближе, понятнее, к тому, в чем они были хорошими специалистами. Кто-то к жестким практикам, кто-то уходил в психологию и психотерапию, кто-то занимался исключительно телом (контактная работа, массаж), кто-то стал биоэнерготерапевтом, кто-то был ближе к трансу и суггестии. Были попытки, довольно забавные, у тех, копировал манеру преподавания Е.И. Зуева. Было довольно комично.

Я как мог и довольно длительное время поддерживал искру БЭСТ. Я считал, что это моя, как говорится, кармическая задача – не затушить эту искру, как-то развивать, писать что-то об этом, рассказывать... Есть книжка «Медитативный массаж» – там тоже про БЭСТ весьма много написано. Стародавняя книжка – года 94, не помню... Потом постепенно подключился Д.Ю. Аланов, который тоже не забывал про БЭСТ, и мы сейчас в одном городе постепенно его продвигаем. Был в Москве товарищ Ушнурцев, но что-то о нём в последнее три года вообще не слышно, и я даже не знаю, жив он или нет, что с ним и как, не представляю... А больше мне, в общем-то, и сослаться не на кого.

Участник: И в продолжение тогда ещё один вопрос: вы говорите, что он подготовил тысячи людей. А как выглядела эта подготовка, тренировка и обучение?

ВНБ: С современной точки зрения – полный «дурдом и семечки». Т.е. он вполне мог показать вам два приёма, после чего сказать: «Так, всё. Расскажи всем остальным» и уйти. И ты крутись, как намыленная щука на сковородке... Чтото сделал, после чего говоришь: «Евгений Иосифович, я вот *это* так сделал». После чего он вам скажет: «Ну, можно и так». Т.е. понимаете, он творил. В те времена это было нормально. Люди могли

приехать на несколько месяцев и слушать его поток сознания – без объяснения, без ничего. Постоянное творчество. Он включал в это творчество тебя, ты вовлекался, а дальше – что ты смог взять, то смог. Того системного образования, которое сейчас даётся, скажем, мной или Атлановым, не было. Был поток информации, абсолютно бессистемной. Извлечь-вытащить что-то оттуда было невероятно тяжело. Видимо, поэтому масса народу, как говорится, копировали как мартышки, повторяли как попугаи, а как только перестало быть за кем повторять и копировать, ну и ладно. Не были богаты, нечего и привыкать. Поэтому, с нашей точки зрения это был полный «Разгром» и «Хованщина», анархия – кто во что горазд. Как-нибудь загляните ко мне на страничку ВКонтакте, где видео с Зуевым, и посмотрите, как он доносит материал. Вы тогда мои слова гораздо лучше поймёте. Это надо видеть. Так что, загляните – там много именно его «живых» записей, как говорится, «пить нужно из источника». Ирина, вас тоже касается – загляните в видео и посмотрите первоисточник. А потом можете посмотреть меня – насколько всё-таки далеко мы ушли от бессистемности к системности. Не лучше и не хуже, а просто по-другому. Ещё, пожалуйста?

Участница 3: Можно я задам вопрос?

ВНБ: Можно.

Участница 3: У меня два вопроса – один маленький, другой большой. Большой вопрос – я хотела спросить про отношение...ну, наверно, как вы это понимаете. Потому что в любом случае всё это через нашу призму...отношения Зуева с богом. В любом случае, он – большая личность, большая фигура, которая работала с

людьми, и это – определённая энергия, не знаю, связь с высшим... Он это както транслировал...вы видели, как это происходит...не знаю...ну, вообще его отношение, скажем, с некой фигурой – внутренней, внешней?... Ну, вопрос такой, непростой, но меня сейчас интересует, скажем, связь с небесами и с высшим, и она меня, видимо, волнует во всех местах.

ВНБ: Ну, что я могу сказать? Если кто-то из вас знает основы соционики, то я могу сказать, что у Зуева этика была в четвёртой функции. Т.е. для него это была некая фигура, которую он каждый раз по-разному называл и очень своеобразно относился. Но под влиянием Полякова он всё-таки упоминал имя Господа – не всуе, а просто упоминал, регулярно и систематически. Но ещё раз подчёркиваю: это был не его внутренний посыл, а это было влияние товарища, товарища и друга – Полякова Владимира Борисовича. Он же был включён в т.н. эгрегор целительства, очень и очень мощный, который так или иначе присутствует именно в одной из ипостасей Господа. Т.е. он эти вещи интуитивно знал, интуитивно принимал и пользовался, но формально он был достаточно далёк и от бога, в общем понимании. Хотя много на эту тему читал, когда мы с Беляшовым разбирали его библиотеку, в этом убедились. Но в общем, для него это была некая Фигура, которая не мешала ему работать.

Участница 3: И второй вопрос: вы упомянули ваши книги, я их искала чуть раньше и не нашла. Где их можно купить, и вообще, возможно ли их сейчас купить? Есть ли какой-то тираж? Потому что я нашла только старую букинистику о карме, а практикум по БЭСТ я не видела.

ВНБ: И не увидите.

Участница 3: Правда?

ВНБ: Дело в том, что это практикум. Т.е. пособие по практическому занятию. И держать его дома просто как пылесборник... Тиражи ограниченные, и никому не хочу просто-напросто их продавать, лишь бы только у человека это было... «Щоб було», как говорят хохлы. Эта книга есть у нас в Школе. Когда я учился ещё на спецфаке СПбГУ, мне тогда говорили, что я какой-то «мафиозированный писатель: все знают, что у меня есть книги, но никто не видел их в магазинах». Так до сих пор у меня книг невероятное количество, но они для узконаправленных людей, они все практические... Есть пара-тройка книг – там рассуждения по эгрегорам, о духовных поисках, по карме, вообще, а все остальные – абсолютно практические. Т.е. для практиков они хороши, и те, кому надо, практику покупают и держат у себя, и поэтому особо не торгуют ими ни на Авито, и нигде. До недавнего времени мои книги можно было заказать в издательстве «Золотое сечение», Пенза, книга почтой. Недавно они мне написали, что они закрылись и теперь даже у них ничего нельзя взять. Книга выглядит вот так [показывает книгу].

Участница 3: Угу. Тогда я приеду к вам в Школу. Я у Дмитрия Юрьевича...

ВНБ: Это его курс, у меня несколько иной. Напоминаю, что каждый из тех, кто учился у Зуева взял то, что ему ближе и актуальнее. Про это я и написал книгу [показывает вторую книгу].

Участница 3: Да нет, я и правда хотела её купить.

ВНБ: Это как в том анекдоте: «Ах, так? Я никогда не выйду замуж» – «Не смей пугать папу!»

ВНБ: И вот третья [показывает третью книгу]... вот, трёхтомник, видите?

ЕГБ: Телесным терапевтам ...

ВНБ: Тут вот участница показывает «Новейшая арт-терапия»... Да, и такая книга была у меня. Это тоже практическая книга – Маргарита не даст соврать... Как и вот здесь: общие темы – чем мы занимаемся, далее – запрос и протокол... Кто практики, знают, насколько тяжело вытащить запрос из нашего «трудящегося». И третья – суггестно-мануальные техники вот такой толщины [показывает книгу]. Поэтому, честно говоря, эти книги нужны для специалистов. Много ли вы видели людей, которые по самоучителю научились играть на арфе? Ну, вот так и здесь. Они – исключительно практические вещи, и поэтому... Они нужны только практиков, для тех, кто по ним будет работать. Мы стараемся их не раскидывать... Чтобы пылесборник не был по квартирам раскидан.

Участница 3: Да, это правильно. Просто я у Атланова Дмитрия Юрьевича училась, потом родила сына, третьего, ушла в чисто юнгианскую работу, и сейчас мне не хватает этого инструмента... Я его использую, БЭСТ-терапию... но понятно, что на моём преломлении, и как я помню... потому что я училась у него в 17-м году, и мы много времени провели вместе...

ВНБ: Поэтому? [звучит как шутка]

Участница 3: Да...видимо, да – мы там развернули сознание. «Вы пришли на БЭСТ и вы попали».

ВНБ: Надо ведь немного снимать напряжение... А то сидят умные...прямо даже страшно, что я вам улыбаюсь...

Участница 3: Да нет, всё хорошо как раз. Получился третий золотой ребёнок с подачи Дмитрия Юрьевича.

ВНБ: Отлично!

Участница 3: А у меня всё это есть. Фактически я как раз с ним и начала работать в этой системе. Мне сейчас не хватает именно... Потому что я работаю с головой – и не хватает работы с телом. Фактически я совмещаю, но коряво... то, что помню. И мне хочется добавить этих инструментов. Потому что систему Дмитрия Юрьевича я как бы освоила...понятно, он сейчас уже...я смотрю, у него там прям... вы вместе работаете, и он углубляется дальше... Но я хотела к вам как раз зайти, поэтому... Вот так.

ВБ: Ещё вопросы, пожалуйста.

Участник 2: Да, у меня тоже специфический такой вопрос: с точки зрения суггестии и гипнологии...работа с зависимостями...с точки зрения БЭСТ это всё равно невротизация...другая...или она происходит как-то по-иному?

ВНБ: Это опять-таки поход за ресурсом, наиболее оптимальным для преодоления зависимости, это раз. А второе: видите, ещё вдобавок у нас в обучении БЭСТ как

дополнение ещё пара семинаров – это социдаптация и основы созданий психотехник, проективный тест «Картина мира», который показывает жизнь человека на момент тестирования плюс-минус семь лет. Т.е. мы тогда смотрим его будущее, которое у него внутри **уже есть** его образ.

Совершенно верно, образ будущего! Совместно, по определённой психотехники, создаём новое потребное будущее, более здоровое. По сути дела, мы создаём «куда жить дальше» после того, как ты отказался от зависимости. Это самое сложное во всех этих направлениях, что анонимные алкоголики, что система Шичко – создание нового потребного будущего. А насчёт невротизации: ну, извините – мы или психотики, или невротики. Мир материален, хочешь не хочешь. Никуда от него не денешься.

Участник 2: Да, идея понятная и, в общем-то, очень заинтересовала

ЕГБ: Совершенно верно. Самое сложное в этом – создать новое «зачем?», а потом к этому подтянуть «как?»

Участник 2: Да, не «как?», а «зачем?»...

ЕГБ: Новое «зачем?» Потому что если есть «зачем?», то «как?» будет всегда.

Участник 2: Ладненько. Питер недалеко, поэтому, надеюсь, что...

ВНБ: Ну, я не знаю, где вы живёте. В Находке или Нальчике?...

Участник 2: Зеленоград. Я даже от Москвы ближе к Питеру.

ВНБ: Ну, бога ради. Будем только рады.

ВБ: Ещё вопросы, пожалуйста. Вот, одна участница уже в Питере.

ВНБ: Ну-у...завтра можно зайти с утра...днём, в Школу. Не знаю, зачем, но не важно. Ещё вопросы, пожалуйста. Или я так внятно объяснил, что и вопросов нет? Это очень приятно

ВБ: Так, если нет вопросов, тогда давайте благодарить всех присутствующих и наших выступающих за замечательную встречу. Она началась неожиданным образом, но видите, как мы оказались адаптивными к этому стрессу...вышли достойным образом. Так что, спасибо. До свидания.

ВНБ: Всего доброго. До свидания. Так надо рассказывать, где и как нас найти?

ВБ: А, да-да, конечно.

ВНБ: Ну мало ли... Ради этого всё и затевалось.

ВБ: Я обычно это делаю в рассылке, но если вы сейчас скажете, то да, конечно.

ЕГБ: В рассылке – это ещё лучше...

ВНБ: Ну, рассылка не помешает. Мы находимся по адресу Россия, Санкт-Петербург, Кавалергардская ул., 21, пом. 1Н. Нас можно найти в Сети: www.osoznavanie.ru

<https://vk.com/osoznavanie.bogdanovich>

<https://t.me/+0TKh7ne9pX0zYzQy>

<https://vk.com/bestpozuevu>

+7 950 003 15 71

Там есть контакты, там есть списки наших семинаров, потому что только системной телесной терапией (БЭСТ по Е.И. Зуеву) мы не ограничиваемся.

Есть семинары-странствия по т.н. места силы за ресурсом и умение им пользоваться. «Искусство пользоваться искусством» по музеям. Это развитие наследия Полякова, конечно. Он выяснил, что картина создаёт физическое поле, которым можно пользоваться практически... Именно практически – опять-таки, для выявления собственного ресурса. Это проективная методика «Картина мира», это социдаптация, т.е. набор определённых психотехник по книжке «Психокоррекция повседневной жизни» тоже 98-го года, по-моему... Конечно, много добавлено, изменено и переосмыслено.

По осени будет по-настоящему уникальный семинар – давненько я его не проводил «Памяти Полякова». Т.е. то, что давал Поляков, я постараюсь как-то воспроизвести, чтобы на мне это всё не закончилось. Мало ли, какую-нибудь искорку у кого-то я зажгу. Это основоположник отечественной научной парапсихологии – тогда называлось красиво... Он основал первую в стране лабораторию без военных и КГБ. Сейчас это называется «Физика слабых и сверхслабых полей и взаимодействий». Т.е. это всё абсолютно научно, всё практично, и всё-всё-всё. Вот, на этом Шахерзада закончила дозволенные речи.

ВБ: Спасибо. Всем спасибо.

ЕГБ: Спасибо вам всем.

ВБ: До следующих встреч. До свидания.

ВНБ: Если что: заходите всегда, чем сможем, тем поможем.

ЕГБ: Спасибо.

Встреча 12. Встреча с Верой Грачевой

(zoom-встреча 4
августа 2025 г.)

Грачева Вера Николаевна –
практикующий психолог,
конфликтолог, системный и
телесный терапевт, автор
тренингов (СПИ,
оздоровительных, расширения
ресурсов личности).



ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

Преподаватель института повышения квалификации психологов

«Иматон». Автор книг «Тело ключ к нашему будущему», «Все болезни от головы», «Группы крови. Типы тела. Наша Судьба», «Алхимия Судьбы», «Тело зеркало нашей жизни» и др. Автор видео курсов: «Жизнь без стресса», – «Основы холистического массажа»,
«Психология тела и психология здоровья»

ВГ: Вера Грачёва

ВБ: Владимир Баскаков

ВБ: Добрый вечер. Мы с Верой давно знакомы, поэтому можем позволить общаться на «ты». Всех приветствую. Начнём с телесного статуса: чем ты занималась, чему ты обучалась, почему такой интерес к телу?

ВГ: Мой интерес к телу проявился, когда я пришла в апреле 1986 года в Школу Здоровья, которая была организована по заветам Порфирия Корнеевича Иванова. Там же и началось мое первое обучение.

Для меня интересна сама по себе история, как я туда попала. На обложке мартовского номера журнала «Работница» я увидела фото, на котором стоит улыбающаяся женщина на фоне голубого неба, яркого солнца, леса и проруби. И в голове промелькнула мысль: «Как бы я хотела тоже оказаться там! И проходит буквально месяц, как в гости приходит наш близкий друг и говорит: «А знаете, где я сейчас был? А я в проруби сегодня купался».

Через пару недель я с моим двухлетним сыном присоединились к группе из Школы здоровья, которая

выезжала по входным дням на берег Финского залива. Это был жаркий апрельский день. Посреди озера, около которого мы расположились, плавала льдина. Чуть дальше виднелся берег Финского залива. Он был весь покрыт ледяными торосами. После суставной разминки мы искупались в озере. Вода была холоднющая, но после купания мы чувствовали себя прекрасно. Ни я, ни сын не заболели.

В то лето я освоила медитативный бег, который позволяет легко, без усталости пробежать по 10-12 км. Стала посещать занятия в зале, где мы занимались телесными и восточными практиками и осваивали навыки релаксации. Освоение навыков релаксации далось не сразу. Вначале время тянулось медленно и хотелось, чтобы все это поскорее закончилось. И только месяца через три пришло состояние глубоко покоя, время перестало существовать, тело стало легким и невесомым. А зимой, по выходным, мы купались уже в настоящей проруби.

Это было время перестройки и многое, что раньше было доступно узкому кругу людей, оказалось в свободном доступе. Появилась возможность посещать лекции по различным системам оздоровления, занятия по йоге и китайской гимнастике. Издавалось много книг по восточной философии и здоровому образу жизни. И я с радостью узнавала новое.

ВБ: Как повлияли занятия телом на твою жизнь?

ВГ: Я родилась в Туле и жила там до 20 лет. Закончила школу, потом машиностроительный факультет Тульского Политехнического института, вышла замуж и в 1976 году муж привез меня в Ленинград.

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

Года через три мое крепкое здоровье дало трещину: начались головные боли, постоянные ангины и все это на фоне хронического эмоционального дискомфорта и усталости. Потом кожа до локтя покрылась экземой, появились боли после еды в животе. И плюс старший ребенок часто болел. Я, как добросовестная мама, строго следовала рекомендациям врача: доставала дефицитные лекарства и ходила на сеансы физиотерапии.

После 5 лет хождения по врачам поняла, что это тупик, так как букет диагнозов только увеличивался, и мы «не вылезали» из больничных. И я начала искать альтернативные пути восстановления здоровья.

Занятия в Школе Здоровья изменили мою жизнь. Я вышла привычной колеи спешки, рутины и мне стало интересно и радостно жить. И достаточно быстро и я, и дети перестали болеть. Кожа на моих руках вновь стала гладкой, а тело подтянулось. Пришло состояние внутреннего покоя и появилось море энергии.

В.Б. Расскажите о том, где и когда вы обучались работе с телом.

Занимаясь в Школе Здоровья, мне захотелось самой вести оздоровительные группы. Я к тому времени уже многое знала. И первое мое обучение были курсы взрослой и детской аэробики при Педиатрическом институте. Мое первое образование техническое, а папа математик. И это в дальнейшем повлияло на всю мою новую профессиональную деятельность. Я не могла копировать то, чему меня учили. Уже после первого обучения у меня появилась своя авторская программа: «Пластическая релаксация». Это был синтез практик из различных школ, работающих с движением.

Второе обучение, проходило примерно в то же время в Университете биоэнергетических проблем. Это было

серьезное и разностороннее обучение новому. Полгода мы по три дня в неделю посещали занятия. Нам дали краткий курс анатомии и физиологии преподаватели из 1-го Медицинского института, а также основы психологии. И параллельно с нами работали экстрасенсы из лаборатории профессора Казначеева, который исследовал феномен экстрасенсорных возможностей человека.

Обучение в университете дало хороший толчок для профессионального роста. Больше всего на меня произвели впечатления занятия с Евгением Зуевым, основателем одного из самых загадочных направлений телесной терапии: системы БЭСТ. Я хорошо запомнила его глубоко посаженные ярко синие глаза, седую шевелюру и вдохновение, с которым он все делал. Он показывал нам внешне простые растягивающие практики. Они на «раз-два» вводили клиента в транс, во время которого сохранялся диалог с клиентом. Выполнение практик требовало внешне неуловимого внутреннего мастерства, которое нарабатывается только опытом.

А дальше нам показывали хилерские операции (х.о.). Сейчас, имея за плечами свои знания и опыт, я понимаю механизмы их работы и почему не всегда можем получить эффект исцеления.

Предварительно перед х.о. с помощью растяжки клиент вводится в транс. А дальше идет полная имитация операции. И таким образом в сознание закладывался образ, что операция проведена. И далее уже в работу включается наш мозг, включая механизмы самоисцеления.

Я в своей жизни провела две х.о. Помню только первую: у женщины (возраст 41-42) была киста на яичнике. Через месяц после х. о. она пошла на плановый прием к врачу (ей планировали в ближайшее время делать

операцию по ее удалению), но кисты не обнаружили. Через год она забеременела и родила сына.

Во время обучения я купила книгу Евгения Зуева «Волшебная сила растяжки». В ней есть схема, которая связывала наши телесные проявления с переживаемыми эмоциями и мыслями. Верхний слой коры головного мозга, который активен, когда мы двигаемся. Следующие слои активны, когда мы переживаем эмоции и думаем. Их общая толщина всего 5 мм. И в них действует явление электромагнитной индукции. Т.е. когда активен один из этих слоев, то соседние слои активизируются. Это демонстрирует единство телесных и психических процессов. Это свойство позволяет влиять через работу с телом на эмоциональное состояние и мыслительные процессы и наоборот. На этом принципе выстроена вся телесная терапия. Появляется понимание как строить программы коррекции состояния человека.

Следующим импульсом в понимании процесса терапии явилась книга Натальи Петровны Бехтеревой «Магия мозга и лабиринты жизни», которая более 50-ти лет возглавляла Институт Мозга. В первом издании книги в 1996 года она писала, что любое патологическое состояние поддерживается устойчивой матрицей патологических состояний (УМПС). Мои приборы не в состоянии её померить, но весь мой опыт показывает, что она существует. Матрица стремится вернуть человека в исходное состояние и вызывает напряжение, когда мы подходим к ее границам.

Нас, как телесных терапевтов, интересует физическая составляющая этой матрицы. УМПС имеет устойчивые нейронные связи в коре головного мозга. Прочитав книгу, я подумала: «Существует матрица УМПС, но есть же и здоровые люди». И тогда уже в своей книге «Болезнь

дарит здоровье и благополучие» я ввожу понятие Матрицы Здоровья. Эта идея открывает стратегию формирования Матрицы Здоровья. Идея проста: мы, используя телесные практики создаем новые нейронные связи. Через восстановление здоровья ключевых телесных зон, обучаем стресс устойчивости и гибкости мышлением.

И тогда не надо гулять в потёмках: есть пункт А (исходная точка) и есть пункт Б. (желаемое состояние). И мы формируем программу занятий для перехода из (.) А в (Б). Причем для каждого – это будет своя индивидуальная программа, ведь мы все разные.

Телесные практики по своей эффективности стоят на первом месте среди других психологических направлений.

ВБ: Вера, секундочку, пока мы недалеко ушли. Верно ли я услышал, что Зуев на сцене показывал хилерские практики?

ВГ: Нет. Он показывал растяжки, как инструмент глубокого расслабления и введение клиента состояние транса. Методику х. о. нам показывал экстрасенс Аронович. По-моему, он потом уехал то ли в Швецию, то ли в Швейцарию.

ВБ: В Швецию.

ВБ: Всё встало на места.

ВГ: Да, хорошо, что мы уточнила этот момент.

ВБ: Одна из твоя книга называется «Мысли лечат тело» и по существу идея названия идёт вообще аж от Порфирия Корнеевича Иванова, от его Детки. Правильно я слышу?

ВГ: Да, ты Владимир это тонко подметил. Я так глубоко не анализировала, но если задуматься, то знакомство с системой Порфирия Корнеевича оказало огромное влияние на мою жизнь. В его Детке собраны правила жизни, следуя которым мы начинаем более уважительно относиться к своему организму, к окружающим людям и миру в целом. Например, он предлагал говорить всем встречным «здравствуйте». Я здороваюсь с каждым соседом по подъезду, даже если мы знаем друг друга только в лицо. И после каждого «здравствуйте» внутри появляется тепло и ощущение общности с этими людьми.

После Университета биоэнергетических проблем я прошла двух годичную переподготовку в Институте тренинга, который создала профессор нашего Большого университета Нина Хрящёва. Вы конечно ее знаете?

ВБ: Да

ВГ: Это было интересное и глубокое обучение. Программы включала в себя тренинги креативности, сензитивности, личностного роста, бихевиорального направления терапии, СПТ тренинги и т. д. Среди нашего обучения были интересные и глубокие телесные практики. И еще мы учились сами создавать новые программы и проводить их.

Я вспоминаю своих учителей: сейчас практически все они звёзды психотерапии. Интересна судьба одного из преподавателей в школе Порфирия Корнеевича –

психолога Юрия Михайлова. В 90-х он резко изменил свою жизнь, пошел учиться в Духовную семинарию и потом служил в храме Петра и Павла на Васильевском Острове. В это время он написал книгу «Ломоносов – архистратиг русской мысли», которая написана по материалам дневников Ломоносова, сохраненных дочерью. В ней он описал свой опыт ясновидения. Во время его учебы в Германии Ломоносову приснился сон, что его отец пропал, и его тело находится на одном из островов, где они вместе бывали. Когда он вернулся в Россию выяснилось, что его отец действительно пропал. Он написал своим односельчанам где его искать. Тело отца Ломоносова нашли и похоронили на «их» острове.

Явления ясновидения, яснознания и интуиция связаны со способностью тонкого восприятия реальности. Мы являемся ее частицей, где «все связано со всем». Эти способности доступны при умении воспринимать тончайшие сигналы тела и контакте со своей глубинной программой развития, с которой каждый из нас пришёл в эту жизнь. И все проблемы человека возникают вследствие его отчужденности от тела, когда бразды правления нашей жизнью берет на себя социальная личность.

Мое обучение психотерапии началось с двухгодичной программы переподготовки в рамках трансперсонального подхода. Ее финансировали потомки Пушкина, проживающие в Лондоне, и к нам приезжали психотерапевты из Англии. В ней тоже был раздел по работе с телом. Программа была выстроена на основе философии Юнга. В процессе обучения я перечитала все его основные книги, том числе посвященные его путешествию на Восток. И в одной из его книг, посвященной синхронии, есть схема психической

структуры личности, которая значительно отличается от общепринятой в психологии.

Его модель структуры психики человека представлена айсбергом, уходящим своим основанием в коллективное бессознательное и далее в Смысловое поле. Он пишет, что Смысловое поле – это некая непостижимая нашему сознанию реальность, где в не проявленном виде находится прошлое и будущее одновременно. В верхних его слоях нет пространства, а нижних – нет времени. Бога он ставит либо до, либо вместо, либо после смыслового поля. Эта модель даёт глубокое понимание, что человек и окружающий мир едины и объясняет явления ясновидения и яснознания.

Моя новая книга «Тело – ключ к нашему будущему» рассматривает человека, как систему и частицу окружающей реальности, которая взаимодействует с множеством других систем: семья, организация, окружающий мир и Вселенная. Все системы живут и взаимодействуют по определенным законам, в котором проявляются физические и духовные законы мира. И когда мы знаем и следуем им, то можем выйти из любой стрессовой ситуации и оптимально решить свои проблемы.

В конце 80-х и начале 90-х к нам в город приезжало мастеров. У Сергея Стрекалова я проходила тренинг снятия травмы рождения «Родовой канал». Есть поговорка: «Как родился, так и жить будешь» Это о том, что процесс родов во многом определяет наши жизненные стратегии. После прохождения этого тренинга я почувствовала, что перестала застревать, как раньше в стрессовой ситуации, когда уже жизнь сама вынуждала меня действовать.

Через некоторое время я стала сама проводить этот тренинг и наблюдала, какие чудесные изменения разворачиваются после него в жизни участников. А сейчас сделала новую программу на эту тему в «Иматоне». В ней мы работаем с семейной историей, родовыми программами, с целями и преодолением внутреннего конфликта между социальной личностью и нашим высшим Я.

Следующим обучением был курс по «Холотропному дыханию». Некоторое время проводила тренинги и по нему, но потом поняла, что это слишком жёсткая практика для организма. Сейчас использую в работе практику осознанного дыхания. Она гораздо мягче и экологично и включает в себя работу с голосом и движением.

Еще я мастер холистического массажа. Обучалась у Галины Федоровой и Вики Бажуриной. Это техника, основанная на глубоком и естественном воздействии вибраций, формирующих в теле волнообразные движения. Корни этого метода идут к целительным практикам шаманов Австралии. В нем тоже используются состояния транса, работа с образами и контролируемый диалог с клиентом. В процессе работы с Х.М. я открыла для себя новые приемы: например, работа с внутренними органами живота и малого таза через вибрацию.

Как только тело начинает болеть, оно начинает сжиматься, ему плохо. И здесь работа через тонкое воздействие имеет гораздо больший эффект, нежели активные методы ТОП. Володя, мой и твой и ученик как - то сказал: «Я знаю только двух человек: Баскакова и тебя, Вера, кто работает такими тончайшими методами». Именно бережность к телу помогает подружиться с телом и включить механизмы самовосстановления и само исцеления.

Еще я проходила переподготовку по системной терапии в Институте системных решений «ИСТОК». Нас обучали соратники Берта Хеллингера, которые приезжали из Европы. Посчастливилось поучиться у самого Берта Хеллингера. Ездил к нему в Германию и участвовала в его семинарах, когда он приезжал в Петербург. У меня есть видео, где он делает расстановку по моему запросу: «Семейная динамика в семьях, где дети больны онкологией.» А началось мое обучение расстановка у Станислава и Ольги Шех. Ты их, конечно, знаешь?

ВБ: Да.

ВГ: Интересен профессиональный Путь Хеллингера. Он имел духовное образование и 20 лет отработал миссионером в Африке. Долгое время жил в племени колдунов Зулусов. И истоки его расстановок начинаются там.

В середине своей жизни он разочаровался в миссионерской деятельности, вернулся в Германию, несколько лет обучался методам современной психотерапии. И далее создал свою школу. Берт Хеллингер открыл законы жизни семейных и родовых систем. Написал множество книг на эту тему. В расстановках, так же используется транс и работа идет с внутренними образами семейных систем клиента. Метод позволяет диагностировать патологический образ семейной системы, который рождает их проблемы и трансформировать его.

Как сказал один из моих учителей: «Если телесная терапия — это спецназ, то расстановочная работа — это тяжелая артиллерия. И она позволяет более точно вести процесс терапии. Если корни проблемы находится в

семейной системе, то и работу естественно начинать в нее. В моей новой книге «Тело ключ к нашему будущему» есть глава, которая называется «Тело, как пространство проявления семейных сценариев. Мужское и женское нашего тела».

Еще я прошла переподготовку по теме «Дидактика высшей школы» и имею право преподавать в высшей школе, не имея университетского образования. У меня нет классического психологического образования: только переподготовки. Судьба на всем протяжении жизни авансом открывала многие двери и помогала реализовывать мои мечты.

Еще задолго до того, как я попала в Школу здоровья и встала на путь работы психолога и телесного терапевта, часто перед сном я будто грезилась. В своих грезах видела себя на сцене, в красивом черном облегающем трико. Я танцую пластический танец, удивительной красоты. Потом это как-то забылось.

И когда я уже вела свои группы Пластической релаксации, в кооперативе на кафедре бокса института Лесгафта, меня снимает известный в то время спортивный комментатор Эрнест Серебрянников. А через несколько дней меня показывают по 5-му каналу телевидения. И тут вспомнила свои давние грезы: все было в точности как них, только уже в реальности. Я стою на сцене в своем прекрасном зале я в красивом чёрном трико и танцую свою пластическую релаксацию.

Володя, и это еще один ответ на твой вопрос, почему я выбрала работу с телом. На самом деле я не выбирала.

ВБ Вера. А как ты начала писать свои книги?

ВГ Это тоже получилось как-то само. Когда наступили 90е, кооператив, в котором работала прекратил свое существование, и я ушла в «свободное плавание». Участвовала в конференциях, в фестивалях, проводила мастер классы на различных мероприятиях. Как-то на одном из них меня попросили написать о своей работе статью для газеты Лечебник. Я написала и потом долгое время сотрудничала ней. Эти статьи легли в основу моей книги «Болезнь дарит здоровье и благополучие». Как-то предложила свою статью в журнал, который издавало издательство ООО «Комплект». Редактор журнала заинтересовался моей работой и предложил: «А напишите на эту тему книгу».

Я приняла очередной вызов Судьбы, хотя очень боялась. Самый большой мой страх был о том, что вдруг мои знакомые почитают и скажу: «Куда это она со свиным рылом в калашный ряд?». Книгу писала ручкой на бумаге и свой первый гонорар за книгу я отдала, чтобы мою рукопись напечатали на компьютере, т к своего у меня не было.

Сейчас у меня издано 12 книг. Если говорить строго, их на самом деле 6. Просто в разных издательствах они переиздавались, с небольшими изменениями. Первая книга «Тайны нашего тела» и далее «Тело – зеркало нашей жизни», которая переиздавалась раз 10 в разных издательствах под разными названиями («Гимнастика для тела. Тренинг для Души» и «Мысли лечат тело. Исцеляющая сила Души.»). И уже более поздние книги: «Все болезни от головы» (ее первый вариант «Болезнь дарит здоровье и благополучие»); «Тело – это судьба?» (ее первый вариант «Группы крови, Типы тела. Наша Судьба»); «Алхимия судьбы». И совсем недавно вышла

новая книга «Тело – ключ к нашему будущему», которая обобщила последние 10 лет моего опыта.

ВБ: Есть ли в книге «Мысли лечат тело, исцеляющая сила души» параллель с Сытинскими настройами и орловским мышлением?». Саногенным мышлением?

ВГ: И да, и нет. Тело слышит наши мысли и команды. Впервые соприкоснулась с этим опытом, когда познакомилась с системой Фредерика Александера. Для наглядности я даю на своём обучающем тренинге одно из самых простых его упражнений: походка Александера. И через 10–15 минут ходьбы с использованием специальных команд, у человека проясняется в голове, уходит усталость и уходят болезненные ощущения в пояснице и суставах.

А если говорить влиянии мыслей на наш организм, то важно понимать, что эмоции возникают в результате нашей оценки ситуации и готовят организм к действию: меняется гормональный фон, повышается ЧСС, мышцы напрягаются и дальше идёт действие. Если оно приводит к нужному результату, то идёт релакс. Тело расслабляется и все показатели приходят в норму. Если мы неотреагировали должным образом и не решили ситуацию, то тело остается в напряжении, нарушается движение жидкостей и нервных импульсов. А это начало болезни. Причинами не конструктивной реакции может быть нехватка ресурса для нужного действия. Иногда мы имеем привычку подстраивать под чужие ожидания, иногда реагируем из прошлого опыта. То есть ситуация уже другая, ресурс совсем другой, а тело переживает страх. И мозг работает по старой программе.

ВБ: Вера, можно я уточню? Т.е. не думать о плохом плохо.

ВГ: Да. Эдгар Толли говорит, что у нормального человека за день приходит от 40 до 60 тысяч мыслей. И предлагает технику работы с эмоциями: как только осознал эмоциональный дискомфорт, это признак что какая-то негативная мысль проскочила. И предлагает изменить мысль на конструктивную.

Дальше, можно использовать дыхательные практики, которые буквально за 2–3 минуты, приводят в состояние равновесия. И как только мы пришли в норму, искать ресурсную для данной ситуации мыслью. Например, я ищу, как решить эту ситуацию. И далее искать необходимые ресурсы и возможности для изменений.

Когда мы переживаем негативные эмоции, то нам просто «нечем думать» и вся энергия уходит на переживания. Как только мы пришли в состояние равновесия, восстанавливается баланс активности обеих полушарий, и мы можем использовать свои знания и опыт.

ВБ: А вот *memento mori* – это на какую мельницу будет лить воду?

ВГ: А что такое *memento mori*?

ВБ: «Думай о смерти».

ВГ: Во многих духовных школах памятование о смерти является как одна из практик работы с собой. Наверно, многие знают книги «Дон Хуан» Карлоса Кастанеды (когда-то я ездила к Берту Хеллингеру, на конференцию,

посвящённую его 75 летию и среди приглашенных был как прототип дона Хуана: Тато Качуро).

Во второй книге «Путешествие в Икстлан» Дон Хуан ведет Карлоса по пустыне и рассказывает притчи. И среди них есть притча о Белом соколе. Карлос увидел Белого сокола и решил за ним поохотиться. А Дон Хуан говорит ему: «Посмотри – смерть стоит за твоим левым плечом». И это о том, что мы ставим цели, за чем-то охотимся, но мы не знаем где ждет нас наш последний час. И памятование о смерти помогает жить «здесь и сейчас». Оно расставляет правильные приоритеты в жизни

Наверно, многие знают психотерапевта и сказочника Гнездилова Андрея? Он много лет работал в хосписах и недавно ушёл в мир иной. Незадолго до смерти он написал статью «Даже если вы завтра умрёте, сажайте картошку». Я ответила на твой вопрос, Володя?

ВБ: Да, спасибо. Вера вообще ответила на 80% моих вопросов, которые я ей прислал.

ВГ: Я думаю, что будут вопросы и у участников встречи. – я с удовольствием отвечу.

ВБ: Конечно. И всё-таки, Вера, смотри: ты много чему обучалась и много имеешь. Если суммировать: твоё представление о здоровье – что это такое?

ВГ: В своей работе опираюсь на определение ВОЗ – Всемирной организации здоровья.

ВБ: Прошу прощения, хочу прокомментировать: Вера абсолютно точно перевела английский эквивалент World

Health Organization. Все услышали? Никакого «здравоохранения» Вера не сказала. Спасибо, Вера.

ВГ: Да. Здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие человека. Т.е., человек здоров, когда у него во всех сферах всё благополучно. И дальше отсюда вытекает понимание что такое болезнь. Т.е. если какая-то из сфер нарушена, то тогда и появляется болезнь. И часто речь идет о нарушениях в социальной сфере. И можно исцелить болезнь, наладив ту сферу, которая нарушена, т е есть провести ее коррекцию.

ВБ: Спасибо. Мы с Мишей добавим, что тот же Лесли ЛеКрон выделял ещё огромное количество факторов помимо тех, которые назвала Вера.

ВГ: Да, есть очень много-много факторов, формирующих болезнь.

И хочу сказать об еще одном, про который пока еще мало говорят. Лет 5 назад я проходила обучение у Сергея Кулакова «Природа женщины». Он доктор психологических наук, защитил очередную диссертацию в Гарвардском университете и создал новое направление психологии «Космопсихология». И еще он получил посвящение в шаманы. Основная идея Космопсихологии, что человек – это частица природы и мироздания. Это обучение вывело мое понимание процесса психотерапии на следующий виток развития.

ВБ: Спасибо. Вера незаметно так перешла на «вы», поэтому я тоже

ВГ: Ой, Володя, прости... я вспомнила как у тебя на семинаре побывала в качестве «модели» на демонстрационной сессии и тут пошла в клиентскую позицию.

ВБ: Всё нормально. Вера, смотри: там была такая очень интересная фраза, что ты используешь коррекцию, которая из больного делает здорового. А что это за коррекция?

ВГ: Начнём с того, что болезнь это некая субличность в структуре психики человека. А любая субличность имеет свою телесную, эмоциональную и интеллектуальную составляющие.

И мы сначала исследуем ее: где идёт самый большой перекос в теле и жизни. И есть ещё интересная вещь: в человеке существует субличность, которая когда-то позволила ему выжить (внутренний менеджер), то стремление вылечиться и внутренний менеджер могут быть в конфронтации друг с другом. И пока они не договорятся между собой, процесс выздоровления будет: шаг вперед – два шага назад, шаг вперёд – два шага назад. И еще важно понимать, что болезнь всегда имеет свою цель. Как ты точно сказал на встрече с четой Богдановичей, это адаптация к существующей ситуации, где одна из сфер нарушена. И наша задача – сформировать новую жизненную стратегию и изменить жизнь. И это основа, позволяющая быть здоровым и счастливым.

Сначала мы анализируем существующую стратегию, а потом определяем в каком направлении двигаться и ищем ресурсы

У меня есть обучающая программа в «Иматоне»: «Практические аспекты телесной терапии.

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

Интегративный подход.» Мы начинаем с обучения телесной диагностики. Исследуем телесный образ себя по моей авторской методике, осваиваем практики по работе с его телесной составляющей, знакомимся с ключевыми зонами здоровья, со стратегиями удачника, с понятием деструктивные эмоции, с практиками управления стрессом, развития и психологической гибкости и т. д. (Советую прочитать книгу «Деструктивные эмоции. Как с ними справиться? Научный диалог с Далай-Ламой»). Мы учимся включать в работу с телом методики из других направлений психологии. Володя, на твой взгляд, что я ещё не осветила?

ВБ: Ммм...да уже почти всё то, что я тебе предложил.

ВГ: Хотелось бы добавить еще немного про психологические источники, питающие болезнь. С одной клиенткой мы работали с ее симптомами, но было ощущение топтания на месте. И на очередной встрече у нее прозвучало примерно: «Вот, посмотрите, какой он «плохой», что я болею». То есть, иногда болезнь возникает, как потребность наказать партнёра. И когда мы проработали ее желание наказать партнера, то она быстро пошла на поправку.

И еще мы уже говорили с вами, что есть системные корни, которые питают тяжелые болезни. Часто это онкология и психические заболевания. И поэтому, как только есть серьёзные заболеваний, то нужно рассматривать именно системные, родовые сценарии и посмотреть, что там происходило и происходит. Существует динамика «Я следую за тобой.» Она проявляется в том, что когда умирает кто-то из близких, то через 3-5 лет может возникнуть онкология, как

проявление «слепой» любви человека. Иногда у человека есть глубокое чувство вины . Более подробно об этом можно прочитать в книге «Все болезни от головы» и «Тело, ключ к нашему будущему.»

ВБ: Спасибо. Я уступаю место участникам нашей встречи, задающим вопросы. Пожалуйста, какие есть вопросы к Вере. Вот, участник первым поднял руку... Пожалуйста...

Участник (У): Я хотел бы задать такой вопрос. Возможно, Вера, вы уже на него ответили. Вы в начале упомянули о Матрице здоровья в противовес Матрице, если не ошибаюсь, патологических состояний?

ВГ: Да, устойчивой матрице патологических состояний (УМПС)

У: Здесь я хочу немножко откатиться назад. Звучало такое: человек, который изучал мозг, пишет, что там живёт очень органический субстрат. Но, может быть, это не так? Хотел узнать у вас: как вы видите эти ядра в структуре Матрицы здоровья, которую вы озвучили. Вы вроде об этом рассказывали. Мой вопрос больше про органику. Т. е. если мы оставляем эмоциональный и ментальный слои в стороне, а оставляем тело – вот, как оно живёт?

В работе я это представляю как систему компенсаций. Условно говоря, что-то случается, какая-то детская ситуация произошла и человек выработал способ с этим справляться на уровне тела. И оно остаётся и живёт там.

Человек уже вырос, и может быть, это уже и не нужно, но оно всё равно так живёт. И я хотел бы узнать Ваши

представления в этом самом телесном, наверно, в органике: то, что в теле, как в физической форме «живут» подавленные или вытесненные эмоции. Как вы себе видите или как вы представляете себе вот эту Матрицу здоровья? Что здесь для вас ключевое?

ВГ: Смотрите... Если я немножко пойду в сторону, то вы меня поправьте. Лучше всего объяснять на конкретных ситуациях. Например, женщина, когда была девочкой, то по какой – то причине стеснялась своей сексуальности. Возможно от мамы слышала: «В подоле смотри не принеси» или осуждение девочек, которые проявляли свою женственность и сексуальность. У этой женщины скорее всего зажаты и укорочены мышцы грудные клетки, зажата диафрагма, у неё нарушена осанка.

И мы, с одной стороны, работаем с убеждениями, а другой с телом. Существуют ключевые зоны здоровья: стопа, таз, позвоночник... (шея относится к зоне позвоночника). Обязательно делаем диагностику телесного образа себя и смотрим какое тело «в живую»: наклон тела, положение плеч, головы, таза и т.д. Если есть асимметрия функций левого и правого полушарий, то есть и асимметрия правой и левой половины тела. Левое полушарие управляет правой стороной, а правое – левой стороной. И мы чётко можем по состоянию тела определить какая жизненная стратегия проявляется у человека – мужская или женская? И если у женщины проблемы в отношениях с мужчинами, есть женские заболевания, то скорее всего у неё превалируют мужская стратегия поведения.

Она может быть социально успешной, но при этом у неё нарушается отношения в семье. И мы начинаем корректировать телесную асимметрию и подключаем

осознанность. И в следствии единства психических и телесных процессов идет коррекция стратегий поведения и восстанавливается гармония. Я ответила на Ваш вопрос?

У.: Да, спасибо. Здесь самым важным для меня было услышать вот эти привязки к телу. Это важно. Спасибо.

ВГ: Володя, не знаю, поддержишь меня или нет: если в работе с телом не знаешь, с чего начать, то начинай со стопы.

ВБ: Тоже вариант.

У: Может быть, конкретизируете... Вера, вы говорите со стопы... вот, начинаем со стопы, но что здесь важно?

ВГ: У меня в книгах много практик, и телесных в том числе. Очень люблю Фельденкрайза. И единственная книга, которая сейчас есть в свободной продаже, это «Тело – ключ к нашему будущему» издательства «Питер». В 5 гл есть практика Фельденкрайза по работе со стопой. Если у нас останется время, то я могу вам её показать – она коротенькая. И ее можно по книге освоить.

У: Да.

ВГ: Я провожу ее так: предлагаю студентам сначала пройтись, а потом делаем это упражнение только на одну ногу. И потом они снова идут. И удивляются: ощущение, что эта нога стала живая и что она прям заземлилась. Появляется ощущение большей устойчивости.

У: Спасибо.

ВБ: Спасибо. Пожалуйста, ещё вопросы к Вере.

Участница У2: Вера, добрый вечер, и всем коллегам тоже. У меня будет несколько вопросов. Первое, я хотела бы уточнить: есть ли детские болезни? Считается, что до 12 лет ребёнок находится в поле матери, и мы детские болезни рассматриваем всё-таки через маму... пусть, даже физические, которые возникают? Или изначально мы всё-таки работаем с ребёнком? Как вы считаете? И как работаете вы, если вы работаете с детьми?

ВГ: Разные школы обозначают по-разному с кем работает психолог. Системный подход говорит о том, что до трёх лет – все дети с мамой, а дальше важно включение папы в процесс воспитания. Во многих направлениях психологии считается что до 7 лет ребенок находится в поле матери. При здоровом психическом развитии к 9-12 годам ребёнок наполовину уходит из-под ее влияния. Это начало подросткового возраста. До 7-ми лет, на мой взгляд, нужно работать с мамой.

Мальчику, важно до 3-х лет быть под крылом мамы, и далее ему очень важно быть под крылом папы. Если этого не происходит, то у него могут быть очень большие перекосы в психологическом развитии.

У2: Я мастер добавюкивания и очень много добавюкиваю индивидуально, и чисто мой опыт: я заметила, что часто проявляются внутриутробные травмы и они могут быть даже гендерными и генетическими.

Что я имею в виду? Если у мамы в жизни было изнасилование, то, когда ребёнок в матке, он тоже может это переживать. И когда рождается девочка, всё равно мимирию тела матери она считывает. Мы ведь не только

считываем слова, мы ещё считываем и метапослания тела. И часто проблемы сексуальности может быть проблема матери или даже бабушки.

ВГ: Да, может.

У2: И получается, что тут мы подключаем как раз ваш системный подход и работу с родом? Да?

ВГ: Да.

У2: Т.е. мы исследуем тело, и если понимаем, что там всё-таки есть история поколений, то мы уже обращаемся к родологу или к вашему подходу. То есть мы работаем комплексно со всем, да? Мысли, тело, род, к эмоции и чувства?

Т.е. отдельно мы начали с физикой работать, например, разблокировка таза. Там же всё потянется – и физика, и менталка, и всё. И вот в этот момент меня интересует, какие опоры можно дать человеку.

Владимир говорит, вы тоже говорили, что наше тело реагирует – на какую-то боль, ещё на что-то. И у нас происходит такая вот история – перекосы, зажатости, ещё что-то. Мы начинаем с этим работать, а это уже определённая опора наша глубинная. И мы это вырвать не можем – мы это исцеляем. И вот какие опоры в этот момент, кроме стопы, мы в принципе можем дать человеку, пока вырабатываются новые нейронные связи, новые паттерны поведения?

Это же длительный срок – до полутора лет может быть. А выбивает иногда очень сильно. Даже после практики добавляюкивания там такое выходит и дальше работать с

клиентом нужно. Хотя практика, в принципе, направлена на то, что ты идёшь в любовь, в безусловное доверие к миру, но мы можем попасть в глубокую травму.

ВГ: Смотрите, конечно, системная работа может дать хорошую опору. Первая мысль, которую можно дать человеку, что эволюция проходит через нас, и эволюция рода тоже. И наша задача – гармонизировать родовой сценарий, и мы для этого пришли в наш мир.

Второй момент. Нужно помочь сформировать более сильную, субличность, которая может противостоять тому опыту. И мы работаем с формированием новых нейронных связей мышления матрицы здоровья. Я предлагаю фразы в зависимости от ситуации. Например, «Я принимаю твой опыт, и я сделаю с этим что-то хорошее». Или твою вину я отдаю тебе и это твой разговор с Богом и твоей совестью.... др.. И есть методики, которые ускоряют формирование новых нейронных связей. Есть метод ДПДГ.

У2: Да. Знаю. И работаю с ним тоже.

ВГ: Я думаю, что важен интегративный подход. Хорошо с изнасилованием работает холистический массаж. Есть практика – активизация спящих генов. Т.е. у клиентки есть ген от того, с кем это произошло, но к его роду есть и счастливые женские истории. И есть медитации, которые через трансовые состояния и образную работу позволяют активизировать «спящие» гены и принять дополнительный ресурс рода.

У2: Здоровая уже связь именно с тем представителем, так скажем, рода, где было всё хорошо, да?

ВГ: Да. Конечно.

У2: Правильную связь?

ВГ: Да. Расстановщик по телесным сигналам заместителей определяет недостающие для этой ситуации фигуры или спрятанные эмоции. Это творческая работа и в ней нет шаблонов. В процессе расстановки у человека появляется новый ресурсный образ семьи, и он начинает работать в его сознании. Ответила?

У2: Да, ответили. Я так же пользуюсь этим и хотелось уточнить, как вы это видите. И последнее: я очень много работаю с женщинами, кто пережил рак молочной железы или, кто столкнулся с этим. Я сооснователь клуба в Москве. Мы им помогаем. В клубе я это прямо не использую, потому что мы там больше связаны с классической медициной. Не знаю, назовите это как хотите – психосоматикой, ещё чемто, но я хочу дальше разбираться. У меня уже есть определённые наработки.

Всё-таки рак молочной железы с чем больше связан в эмоциональном и психологическом плане лично для вас? Мне это очень интересно это узнать.

ВГ: У меня достаточно ограниченный опыт соприкосновения с онкологией. Однажды на консультацию пришла женщина после операции груди по поводу онкологии. В процессе беседы я спрашиваю: «А как вы ощущаете свою болезнь?»

Она отвечает: «Да никак не ощущаю». Мы с ней сделали телесный образ себя и оказалось, что она вообще не чувствовала область матки.

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

Я спрашиваю: «Ну, совсем ничего не чувствуете эту зону?». И вдруг она говорит: «Вера Николаевна, у меня там сейчас такой жар, будто все печет. Всё печёт».

И дальше мы работали по моей авторской методике, используя метафору – картографический подход. И выясняется, что внутри у нее есть очень глубокая обида на партнёра: они развелись, так как он ей изменял.

Я думаю, что рак груди всё-таки связано с партнёрскими отношениями, с подавленным гневом. А второй случай: ко мне тоже обратилась женщина по поводу онкологии груди. Она обратилась уже на стадии, когда опухоль начала расти, хотя год до этого врачи лечили ее консервативными методами и ситуация развивалась благоприятно.

И когда мы с ней определяли психологические источники заболевания у нее обнаружилось глубокое чувство вины перед партнёром. Изначально ее заболевание диагностировали на фоне ее романа на стороне с коллегой. Муж ничего не знал. Потом она решила прекратить роман. Но прошло полгода, и она случайно всё-таки снова вошла в эти отношения. И тогда у неё резко снова начала расти эта опухоль, и там уже дело дошло до операции. Мы с ней какое-то время работали и дальше она пошла по медицинскому пути. Насколько я знаю, её сейчас всё хорошо. Вот такая история. Т.е. я вам предлагаю исследовать в первую очередь партнерские отношения женщин из вашего клуба.

У2: Ну да, отношения с партнёром – это мужское/женское и ещё – отношения с детьми. Я вижу бывает мама «курица-наседка» и сепарация ребёнка вовремя не происходит. Я не так давно в этой истории – всего четыре года занимаюсь телесно-ориентированными практиками.

У меня много разных методик, сейчас у Гинера учусь. Но я больше практик и в теории плаваю. И я смотрю – всё-таки все заболевания, с которыми я сталкиваюсь, это, в первую очередь наши чувства и эмоции – что тело выводит на это. Вначале идёт ментальная история, которая приводит к эмоциональной истории, потом реагирует тело. И пока мы этот клубок не раскрутим, всё будет повторяться вновь и вновь, как петля.

ВГ: Знаете, «кормить грудью» до 50-ти лет, это скорее всего следствие того, что у женщины не налажены отношения с партнёром.

У2: Конечно, да.

ВГ: Поэтому, сначала всё-таки нужно исследовать, что там у нее с партнёром происходит.

У2: Спасибо вам огромное... Холистическим массажем я тоже пользуюсь, но не классическим. Ввожу его в работу, когда требуется и потряхивание, и растряхивание. Это всегда уравнивает очень здорово.

ВГ: Понимаете, в холистическом массаже – есть определённый алгоритм. И тогда встряхивание и работа с вибрациями – очень глубоко работает. Так что, успехов вам **У2:** Спасибо большое.

ВБ: Спасибо. Последний вопрос – я слежу за временем. Пожалуйста, кто?

Участница 3 УЗ: Добрый вечер. Я тогда займу паузу. Потрясающе глубокая встреча, обязательна ее

пересмотрю; я буду ждать запись от Владимира, чтобы ещё раз пересмотреть и прямо тезисно себе фиксировать важные мысли. У меня вопрос: все знаю про психосоматику, но она даёт, как мне кажется, слишком прямолинейный подход: если есть обида, то это вот этот орган, если страх, то этот...

По вашему опыту, действительно ли это настолько прямолинейная зависимость? Или всё-таки заряд в теле зависит от чего-то другого: какой орган примет на себя этот заряд и уже начнёт прогрессировать в форме болезни как сигнал обратить внимание? От чего это зависит?

ВГ: Нет прямой четкой связи и каждый случай индивидуален. Упрощенный подход, возможно лучше, чем вообще ничего, но вот это прямое – печень о гневе, это... вот об этом – это действительно очень грубое упрощение, которое может увести в сторону.

Володя, я читала твои книги и для меня там было сформулировано потрясающее открытие, что эмоции многослойны. И мы демонстрируем эмоцию, которая для нас допустима. И печень – это, в первую очередь, о страхе, а потом уже о гневе. Это может быть страх показать свой гнев.

Потом, очень важно смотреть функцию того органа, который поражён. Потому что опять же, если смотреть у печени – что она делает? Какая у неё функция? Печень очищает кровь, т. е. отделяет вредное от полезного. И там может быть чисто физиологическая причина поражения печени: не то кушает мальчик или девочка. Потому что, если говорить по поводу психосоматики, то не все нарушения здоровья есть психосоматика. А может быть «вредное» и «полезное» – это о стратегиях жизни человека.

И еще о физических причинах болезней: врачи, к сожалению, не говорят о том, что если, например, человеку удалили матку, то дальше могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем, если не провести послеоперационную реабилитацию тела. Через три года часто начинается нарушение работы почек, так как вся область таза пострадала и органы начинают жить в стрессе. Или удаляют кусочек межпозвонковой грыжи в поясничном отделе, а у пациента через год возникают проблемы с давлением. Ответила я на вопрос или нет?

УЗ: Да. И самое главное, что это прозвучало...я не знала этого. У Владимира может быть, пропустила – многослойность эмоций. Это то, на что мне стоит обратить внимание. Поэтому, конечно, можно идти до ядра, но, тем не менее, не все хотят туда.

ВГ: По поводу многослойности эмоций расскажу про очень интересный случай: приходит ко мне клиентка. Мы когда-то давно с ней работали с другим её запросом.

В этот раз она приходит и говорит: «Вера Николаевна, я боюсь мужчин». Спрашиваю: «А где у тебя страх?» И далее мы нашли в теле, где она его ощущала.

Я предлагаю ей: «Бери левую руку карандаш и рисуй свой страх». Она разложила карандаши, берёт чёрный карандаш и рисует, рисует...

Потом буквально хватается красный и снова рисует, рисует, рисует...

Потом выдохнула и сказала: «Всё».

Показывает мне рисунок. А там нарисована красивая вагина, в черных кудрявых волосах – и... ярко красный фаллос.

Как вы думаете, Наташа, о чём это?

УЗ: Про насилие?

ВГ: Нет. Там всё так красиво... Ее рисунок о страхе показать свою сексуальность.

Девушка красавица, умница – в общем, всё при ней. И всё время выбирала недоступных партнёров – то женатый, то ещё что-то.... И она смогла выйти замуж, когда мы через систему проработали ее отношения с отцом. И сейчас у неё всё в порядке. Вот, такое тоже бывает. Причины страха проявить свою сексуальность могут быть самые разные: это и послания от значимых взрослых, и перенятые из системы эмоции, и нарушение иерархий в системе (роль, которую человек на себя принял) и др. Каждый случай важно рассматривать в контексте жизни клиента.

УЗ: Благодарю.

ВГ: И последнее: будьте исследователем в работе и следуйте энергии клиента. Т.е. у вас может быть тысячи версий, но всё на самом деле может быть наоборот.

УЗ: Да, благодарю.

ВБ: Отличное завершение. Вера, мой последний вопрос: в наше виртуальное время принимаешь ли ты онлайн?

ВГ: Да.

ВБ: И, соответственно, если ты дашь координаты, то мы их в рассылке дадим.

Встреча с Верой Грачевой

ВГ: Я дам телефон, как найти меня в сетях. Я преподаю в Иматоне ещё, у меня новая онлайн программа в рамках нашего обучения В Институте социальных психотехнологий «Психология тела и психология здоровья».

ВБ: Хорошо. Всех благодарю за эту встречу. Спасибо, Вера. В следующий понедельник у нас встреча с Ириной Малкиной-Пых.

У2: А телефон-то где будет?

ВБ: В рассылке.

У2: Спасибо.

ВБ: Спасибо. Всем спасибо и до новых встреч. До свидания.

Встреча 13. Встреча с
Ириной Малкиной-
Пых

(zoom-встреча 11
августа 2025 г.)

Малкина-Пых Ирина

Германовна – доктор физико-математических наук (биофизика), практический психолог, профессор кафедры Общей и консультативной психологии Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы (СПбГИПСР). Действительный член Балтийской педагогической академии. Член



международных

профессиональных обществ – Европейской Ассоциации Психосоматической Медицины (European Association of Psychosomatic Medicine –EAPM), Европейского Общества Психологии Здоровья (European Health Psychology Society – EHPS), Общества Теории Хаоса в Психологии и Науках о Жизни (Society for Chaos Theory in Psychology and Life Sciences – SCTPLS). Автор 25 монографий, в том числе 5 – на английском языке, изданные WIT Press, UK и более 300 научных статей. Работы были опубликованы в США, Англии, Испании. Автор психотерапевтического телесно-ориентированного подхода «Ритмо-двигательная психокоррекция». Автор и ведущая программ повышения квалификации «Психология телесности и психосоматика», «Телесно-ориентированная терапия», «Психологическая коррекция психосоматических заболеваний», «Виктимология: психологическое консультирование жертв насилия».

ИМП: Ирина Малкина-Пых

ВБ: Владимир Баскаков

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

ВБ: Добрый вечер, у нас очередная встреча. Сегодня у нас Ирина Малкина-Пых. И прежде чем мы приступим к задаванию своих вопросов, я хотел лично поблагодарить Ирину за то, что каждый год...с регулярностью...каждый год выходят два основных её текста – это по психосоматике...сейчас я правильно прочитаю – «практикум по телесно-ориентированной психотерапии: учебное пособие», где даже, и это моя отдельная благодарность, есть место и моей любимой танатотерапии. Спасибо, Ирина, за это.

ИМП: На здоровье. Меня тут мои магистранты учат, что ни в коем случае на «спасибо» нельзя говорить «не за что». **ВБ:** А, вот так... Хорошо, буду знать.

ИМП: Да, ни в коем случае. Можно говорить «на здоровье» или «пожалуйста», или ещё чего-нибудь...

ВБ: Хорошо. Значит, Ирина Малкина-Пых – доктор физико-математических наук. Ирина, как доктор физико-математических наук связала свою судьбу с телом?

ИМП: Ну, на самом деле всё это произошло несколько в другом порядке. Дело в том, что работой с телом я заинтересовалась примерно на 20 лет раньше, чем я стала доктором физико-математических наук. Да, расскажу. У меня есть книжка, она в издательстве «Кнорусе» вышла, моя вот эта «Теория и методы ритмо-двигательной психокоррекции» – вот это более-менее полное описание моего метода, где я описываю в том числе все компоненты, которые я интегрировала...не синтезировала, а интегрировала в своём методе. Он,

конечно, вторичный, его нельзя назвать совсем оригинальным ни в коем случае. Немного истории. После революции ритмическая гимнастика была в России крайне популярна. И Айседора Дункан, и «Студия пластического движения» под руководством Вербовой, созданная в 1923 г. по распоряжению наркома просвещения А.В. Луначарского...ну, очень много всего интересного. И вдруг в один какой-то момент и это всё прекратилось.

ВБ: Ирина, а ведь до революции – и Дельсарт, и Далькроз, и Бодэ, и Демени...

ИМП: Все три «Д», безусловно... У нас в России, кстати, самым великим ритмистом был князь Сергей Волконский.

ВБ: О, как...

ИМП: Да. А эти три «Д» – это как бы была история, истоки... но и сразу после революции весьма популярная. А потом вдруг в какой-то один момент это всё просто исчезло. И вдруг в 1983 году в городе Москве, где я тогда жила, в Институте нефти и газа имени Губкина открывается группа ритмической гимнастики. Причём, эту группу ведёт моя подруга – ну, так просто сложилось, а программу, насколько я знаю, девочки привезли из Эстонии. Я могу ошибаться, но у меня такое впечатление, что мы тогда в 83-м году занимались ещё даже под пианино...даже не под магнитофон, а под реальную живую музыку.

ВБ: А имя этой подруги случайно не Пасынкова Алиса Васильевна?

ИМП: Нет, её фамилия Белецкая Марина. И Светлана Крамина её учительница. И с тех пор, собственно, я ей занимаюсь и занимаюсь, потом эта ритмическая гимнастика плавно перетекает в аэробику, начинаются такие уже какие-то аэробические истории, и я плавно занимаюсь и занимаюсь, занимаюсь и занимаюсь, и параллельно опять-таки занимаюсь своим математическим моделированием разных сложных систем – экологических, биофизических, и т.д., защищаю себе кандидатскую, подбираюсь к докторской, и когда я начинаю подбираться к докторской... А чтоб было понятно, докторскую я защитила в 98-м году. Те, кто тогда жили, примерно представляют, что это были за времена. И в какой-то момент, занимаясь опять-таки этой своей любимой аэробикой...уже на тот момент это называлось именно «аэробикой», потому что уже книги вышли, например, Лисицкой «Аэробика для всех»...такие вот все вещи. У меня вдруг какой-то такой инсайт происходит, и я думаю: ну, не может же быть, чтобы такой вид человеческой культуры нельзя было использовать для того, чтобы влиять на психологическое состояние человека. Потому чтоходишь в зал в каком-то безобразном настроении, а уходишь – у тебя всё прекрасно. Другая история: не решается какая-то задача. Да, там очень много упражнений «право/лево» – вот, на интеграцию правого и левого полушарий. Поделали-поделали вот это «право/лево», потом легли на ковричек, бабац! – твоя задачка решилась. И я думаю: нет, что-то тут должно обязательно быть. И я параллельно...а уже, слава богу, всё-таки к 97-му году какие-то западные книги по психологии и психотерапии у нас появились, в 96-м была издана книга Э. Бёрна «Игры, в которые играют люди» и «Люди, которые играют в игры», вышли уже книжки по

НЛП, и по телеске тоже вышли какие-то книжки. И я начинаю всё это дело самостоятельно осваивать. А в тот момент я уже жила в городе Санкт-Петербурге. И надо сказать, что в городе Санкт-Петербурге на тот момент было **огромное** количество тренингов, в том числе и по телесно-ориентированной терапии. Они не были целенаправленными, как сейчас. Вот, мы учимся методике Лоуэна, или мы учимся методике Райха, или мы учимся бодинамике... Нет, это всё было не так. Тогда каждый человек собирал то, что, видимо, как-то знал и умел, и набирал группу. Я обежала тогда реально всё. В частности, я тогда училась... вот, Володь, предвзявая твой второй вопрос – у кого я училась и какой мой статус – вот тогда-то я и училась. Я училась тогда у Ананьева Виктора. Виктор Ананьев был нашим самым известным специалистом по психологии здоровья, он, на данный момент, к сожалению, давно покойный. Я училась у Колошиной, я училась у Наташи Насыровой... Наташа Насырова потом ушла не только из телески, а ушла вообще из психологии. У кого я только не училась – я уже всех сейчас припомнить не могу. Но ещё раз повторяю: это не было целенаправленное обучение какому-то конкретному методу. И вот, обежав на тот момент всё, что я могла найти... все тренинги, которые я могла поучаствовать, я смастерила свою вот эту ритмо-двигательную психокоррекцию, которая – собственно, опять-таки предвзявая твой вопрос – является интеграцией – не синтезом... поскольку всё-таки составляющие части, три компонента, это классическая телеска, это танцевальная терапия и это ритмическая гимнастика. Это интеграция всей вот этой красоты. Плюс, в чём я ещё являюсь, видимо уже можно сказать, автором, – я придумала диагностическую систему: с кем о чём нужно

работать. В основе диагностической системы лежит, во-первых, трёхкомпонентная модель Эрнста Кречмера – строение тела и характер, трёхкомпонентная модель Уильяма Шелдона – опять на ту же тему, потом, трёхкомпонентная модель Николая Николаевича Обозова, очень известного нашего социального психолога, моего учителя. О чём, собственно, речь? Мы живём в трёх сферах – мыслительной, поведенческой и эмоциональной. Одна является ведущей. Поэтому, мы либо мыслители, либо практики, либо коммуникаторы. Это не один психотип, это группа психотипов; я ухитрилась даже 16 психотипов Карла Густава Юнга распределить вот по этой трёхкомпонентной истории. У каждой группы психотипов есть свои фенотипические особенности: мыслители... это астеники – худенькие, тоненькие – это всё очень хорошо описано и у Кречмера, и у Шелдона подробнейшим образом...практики – атлетики; коммуникаторы – пикники, кругленькие...у каждого есть свои слабые стороны. У мыслителей это обычно коммуникация, потому что...ну, я не знаю, что с этими людьми вокруг делать вообще...они все тут бегают...отойдите, не стойте... И, соответственно, границы очень жёсткие: я строю себе вот такой, так сказать, железобетонный забор, сверху натягиваю «колючку», сажусь в середине и говорю: «какой я одинокий». У практиков...практики – кто?...практики – строители империи, они ничего не боятся. Основная идея практиков: «Да, в мире должен быть порядок, и я знаю, какой это порядок – я вас всех сейчас всех построю, а не постройтесь – я вас заставлю». Сверхконтроль...сверхконтроль бывает абсолютно чудовищный. Причём, сверхконтроль не только по поводу других людей, но и по поводу себя. Соответственно,

поскольку мир строится не хочет, то по сравнению с двумя другими группами психотипов здесь более высокий уровень агрессии. Потому что, ещё раз повторяю, это строители империй. Если мыслители перед началом какого-то дела скажут «надо подумать», коммуникаторы скажут «надо обсудить», то практики говорят «чё думать и чё обсуждать – дело надо делать», и побегут. И ничего абсолютно не боятся. Коммуникаторы...круглые...проблема в чём: диффузность образа «я». Если мыслители всегда знают: они хороши, они всё правильно сделали, они вписываются и не вписываются, то коммуникаторам, к сожалению, об этом всегда надо говорить – их всегда надо гладить. И если мыслителю начинают говорить комплимент, то он через три секунды начинает думать «Так, человеку от меня что-то надо...что-то он мне тут? я чё, спрашиваю его?... потом, я про себя и так всё знаю...», ...то сколько коммуникаторов ни гладишь, много не бывает...все актёры у нас, в основном, коммуникаторы...потому что это публика, это аплодисменты, и т.д. Слава богу, мы, конечно, все не чистые, но на самом деле, в общем-то, довольно чётко опять-таки по телу это всё можно увидеть. Соответственно, с тремя этими опять-таки группами проблем – вот эту диагностику я придумала...не придумала, но применила её, и что именно с этими базовыми проблемами и работает моя ритмо-двигательная.... Потому что с чем бы человек ни приходил, если он мыслитель, то, скорее всего, базовая проблема у него всё равно вылезет обязательно – вот, коммуникация, границы, какое-то вот такое недоверие – «вот, я живу в своей голове...». Если это называть по науке, то это – шизоиды, эпилептоиды и истероиды. Это не заболевания, это типы характеров, которые,

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

собственно, описывали и Райх частично, и Лоуэн тоже частично...описывали в том числе и в телесном виде. Соответственно, вот эту диагностику я тоже сюда прицепила, и плюс – естественно, заземление. Потому что как говорят все телесники: не знаешь, что делать с клиентом, начинай с заземления – точно не промахнёшься. Да, проблема заземлением – насколько мы хорошо стоим на ногах, насколько мы укоренены в реальности и насколько мы понимаем реальность. У всех есть те или иные проблемы. Дальше, опять-таки проблемы блоков: можно брать райхианские блоки, можно брать те блоки, которые есть конкретно у человека, когда он вам об этом говорит. И структурная интеграция...да, право/лево, голова/туловище, верх/низ – вот эти все вещи. Соответственно, получается восемь больших таких тем, которые, собственно, и составляют суть работы моего метода. Если я что-нибудь пропустила, задайте тогда вопросы.

ВБ: Ирина, всё-таки ключевое слово в твоём методе – коррекция. «Коррекция» – это всегда «от → к». Как эта коррекция осуществляется?

ИМП: А потому, что...мы живём-то только в теле. У нас ничего больше нет. У нас все мысли живут в теле, у нас весь опыт живёт в теле... У нас всё живёт в теле. И мне кажется, я сама придумала: почему, когда мы умираем и наша бессмертная душа куда-то улетает...она же ничего не помнит. Потому что всё осталось в теле – весь наш опыт остался в теле. Соответственно, работая с телом...опять-таки, подчеркиваю, это работа с телом на языке сознания. Т.е. все упражнения направлены на то, чтобы позволить человеку освоить те вещи, которые не

получилось освоить, может быть, в детстве. Понятно, что психотип изменить практически невозможно, но его можно...как бы сказать, человек может научиться с ним достаточно комфортно жить: поставить его под контроль и, во-первых, перестать переживать по этому поводу, а во-вторых, как-то это дело смягчить. Вот это и есть вся коррекция. Она именно телесная, а именно через тело...поскольку я говорю фразу, и меня бьют за неё, но я говорю: какое тело, такие и мозги. Дело не в том, «красиво» и «некрасиво», а дело в том, сколько у человека есть телесных способов репрезентации себя – каких-то телесных стратегий – скорее всего, у него столько и ментальных стратегий. Эти вещи очень тесно связаны. Вот отсюда эта коррекция.

ВБ: И ты используешь движение. Правильно я понял?

ИМП: Да, да. Чем отличается мой метод от составляющих частей? Если мы берём классическую телеску – это всё-таки работа со статическими зажимами, в первую очередь. У меня идёт работа с динамическими зажимами на движении. Уходят динамические зажимы, уходят статические... движение... Танцевальное... Танцевальное обычно...вот, вам музыку включили – двигайтесь, как хотите. В моём случае занятия больше похожи на занятия в группе ритмической гимнастики...т.е. «делай как я», т.е. повторяйте это это за мной. Чем отличается от самой ритмической гимнастик. Ни один вид спорта не влияет на психологические особенности...Потому что у меня была попытка защитить ещё одну докторскую диссертацию в университете Лесгафта, и я тогда очень хорошо изучила, как спорт влияет на психологические особенности. И как выяснилось – никак не влияет. По крайней мере, никаких

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

исследований на эту тему нет. Вернее, они есть, но достаточно специфические. У меня наоборот – это не работа именно с каким-то физическим навыком...даже не с координацией, не с силовыми какими-то вещами, а именно работа с телом на языке сознания – т.е. тем, как ты умеешь и можешь двигаться...сколько у тебя есть вот этих телесных стратегий для движения... Вот, как-то так.

ВБ: Ирина, извини меня, я буду настойчив...

ИМП: Да, конечно, Володь.

ВБ: Всё-таки в чём принцип коррекции? Сейчас поясню: допустим, если взять систему Рудольфа Лабана – естественно, известную тебе – там принцип коррекции через оппозицию. А вообще, сам этот принцип выводится ещё аж из гимнастики Хуа То – наверно, ты знаешь этого замечательного китайца – жившим примерно во II в. н.э., во времена правления династии Хань...где он как раз в своей гимнастике «5-ти зверей и птиц» этот принцип коррекции как раз и сформулировал. Если приходил – вот то, что ты говоришь – шизоид, жаловался на свою судьбу и хотел больше коммуникации, то Хуа То вот этому шизоиду рекомендовал имитацию **сильных** животных: там был тигр, там был медведь... И наоборот, если приходил – то, что ты называешь «пикник»...ну, не ты, а, так сказать, в твоей концепции – то, наоборот, Хуа То рекомендовал имитацию лёгких животных: там была обезьяна, была птица... И вот Рудольф Лабан использует тот же принцип коррекции. В твоей ритмо-двигательной коррекции какой...ну, не главный, но хотя бы основной принцип?

ИМП: Да, наверно, то же самое. Я и говорю, мы берём...ну вот, опять-таки шизоида: проблема коммуникации и как определены границы. Соответственно, все упражнения, которые я подбираю – и разминочные, и основные, и завершающие, направлены на то, чтобы человек стал немножко лучше коммуницировать. Вот и всё. Тут даже опять-таки со сверхконтролем... Со сверхконтролем я уже...прости, пожалуйста, если ты согласишься – я уж точно утатила у тебя вот эти все твои прикосновения. Потому что на сверхконтроле они работают фантастически, когда человек лежит и до него начинают дотрагиваться...прям...эти вот...которые эпилептоиды...они просто начинают там из себя выходить, потому что не могут всё это контролировать. Да, это вот и есть. Потом, ты знаешь, если честно, то я вообще взяла слово «коррекция», чтобы не нарываться со словом «психотерапия». Потому что...ну, сам понимаешь. Потому что сюда «консультирование» я вставить не могла... Кстати, у меня где-то даже и есть в каких-то моих работах...«Двигательная психотерапия». Ну, это такие – либо какие-то статейки, либо ещё что-то, только это, в основном, на английском. Но это просто всегда нарваться в нашей стране, не имея медицинского образования...понижаешь, да? Хотя вроде сейчас уже это потихонечку начинает как-то смягчаться, но тем не менее.

ВБ: Ну да. У меня тут сразу ещё одно слово всплыло типа «реабилитация» ритмо-двигательная... Но слово «реабилитация»...понятно, что здесь оно не работает.

ИМП: Нет-нет, не реабилитация... Хотя у меня была слушательница...которая мне рассказала, что она как-то

совершенно фантастически мои ритмо-двигательные упражнения использовала при работе с детками с ОВЗ. Потому что, я-то с детьми вообще не работаю. Она меня спросила: «А можно работать с детьми?» Я говорю: «Знаете, это на ваше усмотрение. Если вы в принципе работаете с детьми, то вы посмотрите. “Можно/не можно” – я не могу вам ответить на этот вопрос – у меня нет моих исследований на эту тему». И она мне потом сказала: «Что вы... Совершенно фантастически работает» – с детками именно с ограниченными возможностями здоровья.

ВБ: Отлично, Ирина. И тогда такой вот провокативный вопрос: кто ж такой «идеальный человек»? Или «здоровый»?

ИМП: Ну, если ты мне сейчас хочешь задать вопрос про здоровье, то я с твоего разрешения перебегу сначала к другому вопросу, а потом начну ответ на этот вопрос... Я отвечу на этот вопрос, но я начну с вопроса про психосоматику.

ВБ: О!

ИМП: Потому что эти вещи как бы очень связанные, но, чтобы это было логично и было понятно, что я имею в виду... Психосоматика – «психо» + «сома». «Психо» – душа **не** в религиозном смысле этого слова...ради Бога. «Сома» – тело.

ВБ: Мне очень понравилось твоё выражение – «не в христианском» и «ради бога».

ИМП: Да-да, типа того... Причём, существует две психосоматики. Существует психосоматика медицинская...и вообще, она считается медицинской наукой. Т.е. та наука «психосоматика», которая исследует, как тяжелое соматическое заболевание влияет на психологическое состояние человека. Ну, конечно, влияет. Понятно, что тем тяжелее, тем больше влияет...тем хуже, и т.д. Это то, чем занимаются клинические психологи, медицинские психологи, и это то, чем не занимаюсь я. Я занимаюсь совершенно противоположной историей – я занимаюсь историей, каким образом наши психологические особенности приводят к тому, что при столкновении с реальностью эта реальность начинает представлять для нас стресс – а психология стресса очень хорошо изучена – и наше бедное тело берёт на себя решение этих вот проблем адаптации. Потому что мы все, наверно, очень хорошо понимаем – мы ведь не живём в реальности, а мы живём в нашем представлении об этой реальности. Как формируется наше представление о реальности – уж позвольте сказать мне парочку слов. Когда мы рождаемся, то рождаемся со всем набором нейронов, но между ними практически нет ни единой **информационной** – пожалуйста, нейробиологи, тут не вздрагивайте – ни одной информационной связи. Информационные связи есть только в рептильном мозгу в стволе головного мозга. Потому что, когда ребёнок рождается, он ведь 9 месяцев не дышит, но он же откуда-то знает, как дышать. Потому что в рептильном мозгу есть связи, которые ему об этом говорят. Он знает, как дышать. Он должен задышать, закричать, сосать, писать/какать, и т.д. Вот, в рептильном мозгу есть информационные связи между нейронами. На этот ствол головного мозга у нас насажена огромная

лимбическая система. Этот эмоциональный мозг есть у всех млекопитающих. И в нем тут же, мгновенно, как только мы рождаемся, начинают формироваться эти вот связи между нейронами в зависимости от того, как за ребёнком ухаживают. Потому что ребёнку надо выжить. И ребёнок делает всё для того, чтобы выжить. Он всё время тестирует реальность. И если ему что-то понадобилось – он что-то сделал, и он получил то, что ему надо. Он говорит: хорошо, значит, стратегия конструктивная, и я её сохраняю. Налаживается связь между нейронами. И вот это происходит. А ещё, у нас есть тут (жестом показывает вокруг головы) такая «тряпочка» в 1,5 мм – наш неокортекс. Совершенно непонятно, откуда взялась, непонятно, зачем взялась – никому неизвестно, 70 тысяч лет назад откуда-то появилась, жизнь нам портит со страшной силой. Но тем не менее. Значит, вот там...связи пока...не налаживаются...пока наша модель мира...вот эта вся наша модель мира не сформируется в нашем маммальном мозгу, в нашей лимбической системе где-то примерно к 6–7 годам. К 6–7 годам вся наша модель мира, которая полностью знает, как нам надо жить, что хорошо, что плохо, что правильно, что неправильно, что доступно, что недоступно... И так вот **всё** – абсолютно все правила жизни прописаны в нашей модели мира. Кстати, в любом методе психотерапии есть аналог этого термина. У Бёрна это сценарии, в НЛП это карта, в КПТ это иррациональные убеждения, и т.д.

ВБ: У Грофа – матрицы...

ИМП: Да-да, совершенно верно – в каждом методе психотерапии. Потому что все методы психотерапии на самом деле направлены на что?... Наша модель мира

формируется и потом функционирует на эмоциональном детском языке. Наш неокортекс функционирует и говорит на логическом вербальном – у него нет доступа к нашей модели мира. Человек приходит на консультацию и говорит: «Я умом всё понимаю, и седьмой раз наступаю на одни и те же грабли». Я говорю: «Я вам верю». Потому что да, наш неокортекс понятия не имеет, что лежит в нашей модели мира. И **все** методы психотерапии...их первая задача – помочь человеку понять, что же у него такое сформировалось в его модели мира, что ему сейчас портит жизнь. Соответственно, поскольку воспитание самое разное, модели мира самые разные – потом человек выходит в большую жизнь и начинает сталкиваться с реальностью. И вдруг выясняется, что реальность никоим образом не соответствует его модели мира. И что здесь начинается? Здесь начинается жуткий стресс, потому что у человека нет стратегий для решения поставленной перед ним задачи. Все психосоматические заболевания...метафора психосоматических заболеваний – это болезни адаптации. Т.е. поскольку человек не может справиться на психологическом уровне с тем, что от него требует реальность, то тело берёт это на себя – и вот она, болезнь. Т.е. когда человек сталкивается с реальностью, с которой он понятия не имеет, что делать, то возникает стресс. Психофизиология стресса очень хорошо изучена. Адреналин, норадреналин, кортизол. Всё, понеслось. Тело наш последний бастион. Оно говорит: да ради бога, не можешь – ну, сейчас заболеешь, будешь лежать себе, и ничего тебе не надо будет делать... получишь любовь, получишь заботу, никому не надо будет говорить «нет», и т.д. Вот что такое заболевание, вот что такое болезнь. Соответственно, здоровый человек – это тот человек, который...как вот в нейролингвистическом

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

программировании, у которого карта максимально дружественная, у которого модель мира даёт ему максимальное количество возможностей взаимодействовать с той реальностью, в которой он живёт. Вот что такое с моей точки зрения идеальный человек.

ВБ: Отлично.

ИМП: Всё. Никаких чудес.

ВБ: Я уступаю своё место своим коллегам. Пожалуйста, кто хотел бы задать вопрос Ирине. Да, Участник Д.П., пожалуйста.

Участник Д.П.: Благодарю, Ирина, вы очень интересно рассказали. Хотел спросить о роли группы. Известно, что группа, вообще говоря, это большой ресурс в любой работе, терапевтической или коррекционной... **ИМП:** Погромче, пожалуйста.

Участник Д.П.: Хотел спросить о роли группы. Вы дали такое описание, что это немножко напоминает ритмическую гимнастику – сессии вашей работы. Это происходит в группе или индивидуально?

ИМП: Конечно, моя методика создавалась как групповая, и она, по-хорошему, работает как групповая. В каких-то исключительных случаях я, конечно, могу поработать с человеком индивидуально, но это прямо урезание-урезание-урезание... Потому что всегда, когда это действительно шикарно работает, это вот группа. Причём,

я и говорю, там начинаются какие-то совершенно фантастические результаты, которые и предположить себе было невозможно.

Участник Д.П.: Да, я вот об этом хотел спросить. Может быть, вы даже пару примеров дадите или что-то ещё, что для вас кажется особенно существенным в том, что группа присутствует как среда.

ИМП: Вы знаете, здесь даже дело не столько в том, что группа как среда, сколько в том, что практически все упражнения рассчитаны на групповую работу. Тут, понимаете, групповая динамика – она групповая динамика, но практически все упражнения – групповые. Потому что, если мы, например, берём коммуникацию... вот, работа с коммуникацией: у меня там, в быстрой части, совершенно элементарная история – у меня там рок-н-ролл. Да, я говорю, ребята... причём, не надо ничего сложного... вот, три движения: взялись за ручки, подстроились друг к другу – и давайте, и вперёд. Точно так же, как... вот, есть сиртаки... Сиртаки – довольно сложный танец, и я вместо сиртаки делаю некоторую урезанную такую историю, когда тоже коммуникация такая... Но опять же, это должна быть группа... потому что они должны двигаться, они должны подстраиваться друг к другу. Там есть масса упражнений, где вообще самое основное – подстроиться друг к другу... не ударить человека по носу, когда ты там машешь рукой непонятно куда... вот, у тебя ограниченное пространство, и ты в этом ограниченном пространстве должен чувствовать свои границы, когда мы работаем с границами... свои границы и границы другого человека. И

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

вот пока ты не научишься это делать, вот, ты будешь это делать.

Участник Д.П.: Владимир, если можно задать ещё один вопрос...

ВБ: Конечно, конечно.

Участник Д.П.: Хотел уточнить такую вещь: хотя у вас феноменология описания отталкивается от психотипов...ну, я не услышал вот этой временной динамики...условно говоря, из повреждённого состояния к здоровому. Но, тем не менее, если сейчас, наверно, самым популярным способом описания является через травму: вот, что-то произошло, и человек нарушился...условно говоря, его функционирование как-то, и потом это корректируется. Может быть, у вас есть какая-нибудь ваша собственная карта того, как это происходит в этих ваших группах? Вот, если есть какие-то этапы или есть какое-то описание этого процесса, чтобы эту картинку...ну, в глубину немножко посмотреть тоже... если это, конечно, есть?

ИМП: Нет. Тем более, что меня, честно говоря, немножечко напрягает вот этот тренд, который сейчас существует – вот это прям «травма, травма, травма, травма...и тут травма, и тут травма, и вот тут травма...». Вы знаете, мне очень нравится краткосрочная психотерапия... Я вообще краткосрочный консультант, и мне очень нравится, например, краткосрочная позитивная терапия, и там Инсу Ким Берг, одна из создателей, сказала: «не чините то, что не сломано»... вы налепите человеку эту травму...да не было у него никакой травмы.

У меня были жертвы психоаналитиков, так я просто в ужас пришла, когда девушка три года три раза в неделю ходила к женщине-психоаналитику. «Результат был?». Она говорит: «Да, я поняла – я “пограничник”». Я говорю: «Какой вы “пограничник”?» – «Ну, я “пограничник”... Всё, я из этих вот трёх лет поняла, что я “пограничник”». Поэтому, понимаете, с этими травмами, мне кажется, как-то вот нужно немножечко поосторожнее.

Участник Д.П.: В любом случае, спасибо большое.

ВБ: Спасибо. Мы приветствуем Машу Волченко, присутствующую здесь, нашего следующего спикера, и Маша подняла руку. Пожалуйста, Маша.

Мария Волченко (МВ): У меня два вопроса. Первый: как вы подбираете музыку, когда занимаетесь танцевальной и ритмической терапией? Потому что я с этим сталкивалась, и понимаю, что какая-то музыка – даже, например, на меня – действует вдохновляюще, а какая-то – нет. А если работа в группе и люди разные, то как вы решаете этот вопрос? И второй: а вдруг у вас есть хоть какое-нибудь маленькое демонстрационное видео? Всё.

ИМП: Знаете, музыку я подбираю исключительно по наитию...опять-таки, может быть, из того, что нравится мне и что мне кажется в данном случае как-то релевантным тем задачам, которые стоят на этом занятии, на этих упражнениях, вот для этих упражнений, и т.д. Честно говоря, у меня ни разу не было истории, чтобы музыка как-то нанесла человеку психологический урон, скажем так. Демонстрационное видео, скорее всего, вы можете найти на моём сайте. У меня есть сайт, на котором,

во-первых, есть описание моих обучающих программ. Тут есть вопросы, как попасть на семинары, принимаю ли индивидуально, веду ли приёмы онлайн... У меня есть сайт irina-malkina.ru... На нем все это написано.

ВБ: Я потом в рассылке это сделаю.

ИМП: Там описаны все мои обучающие семинары, как на них можно попасть, в том числе есть некоторые видео, которые можно там купить...и в том числе, по-моему, по ритмо-двигательной – там тоже есть маленькое видео... по крайней мере, меня точно снимали в прошлом году...я уточню у моего креативного директора, выложил ли он это. Там же есть форма для записи на индивидуальную консультацию, на супервизию – на что угодно.

ВБ: Участница О., я вижу вашу руку; я только единственное что скажу: обратите внимание, чем отличается подход Ирины Германовны от этих трёх «Д», о которых она говорила – Дельсарт, Далькроз и Дементи. Вот там было точно предписано, какой музыке какое движение, насколько я помню. Да, Ирина?

ИМП: Да, типа того.

ВБ: Если это марш, то это вышагивание с высоко поднятыми коленями.

ИМП: Да-да, здесь нет такого...потому что опять-таки в той же самой ритмической гимнастике либо аэробике музыка подбирается совершенно каким-то таким спонтанным образом, и я просто смотрю, чтобы музыка была както созвучна упражнению.

ВБ: Спасибо. Пожалуйста, Участница О.Л.

Участница О.Л.: Добрый день. Может быть, у меня глупый вопрос, но он мне интересен. Вот эта теория зеркальных нейронов – рассматривалась ли она вами в работе с группой, и особенно в таких вот ритмичных движениях, меняющих состояние?

ВБ: Ох, какой хороший вопрос доктору физико-математических наук.

ИМП: Вы знаете, она мною не рассматривалась, но она мной учитывалась. Ну, естественно, зеркальные нейроны – они о чём? О том, как мы все обучаемся. Соответственно, если человек смотрит, как двигается другой человек, то он может лучше обучиться опять-таки другому движению, потому что он сейчас видит...вот, всё-всё то же самое. Вы знаете, ещё я очень большая сторонница нематериальной теории психики Михаила Михайловича Решетникова, за которую он даже был выдвину на Нобелевскую премию. Теория о том, что что наша психика нематериальна, и все двухтысячелетние попытки найти материальный носитель – это просто нонсенс. И это просто отбросило нашу психологию – как генетику, как кибернетику – совершенно непонятно куда со всеми этими павловскими штучками... Там в качестве доказательства приводится пример, что если человек сразу после рождения попадает в волчью стаю, то при наличии абсолютно здорового мозга у него никогда не сформируется человеческая психика. У него сформируется волчья психика, или психика той стаи, в которую он попал. А-а, тут есть ещё одна история, про которую я как-то запомнила. Дело всё в том, что эти

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

наши связи между нейронами...мы обладаем свойством нейропластичности, и вот эти связи между нейронами могут быть переформатированы. И это вторая задача, которую на самом деле решает любой метод психотерапии – помочь человеку переформатировать те связи между нейронами, которые опять-таки портят ему жизнь. И мой метод занимается ровно тем же самым, только занимается он через движение.

Участница О.Л.: Можно я немножко поясню, почему я задала этот вопрос? Работая с детьми с нарушениями... когда ребёночка кладёшь на здорового значимого взрослого – маму, папу, и взрослый начинает своими мышцами совершать движения, то эти мышцы включаются в ребёнка, и он не только видит – он прямо ощущает, ловит это мышцами. Я подумала, что это будет интересный вопрос, поскольку люди в группе получают разносторонний опыт, двигаясь и ощущая другого – взяли за ручки, както встали...т.е. благодаря этому у них не только работает вот этот центр (указательными пальцами показывает на оба виска), но и работают все три центра.

ИМП: Вы знаете, да... Спасибо большое за комментарий. Правда, к сожалению, что там у нас и как работает, никому непонятно – вот в чём беда. Я тут слушаю хороших специалистов из тех, кто мозгом занимается, и они говорят: понимаете, ребят, за последние 30 лет, когда появились вот эти нейроимиджевые исследования и появилась вся вот эта аппаратура, мы, к сожалению, вообще перестали понимать, как работает наш мозг и где у нас что...где, например, наша память?...она у нас может быть в пятке...

Участница О.Л.: Я сейчас про мышечный аппарат...

ИМП: А мышечное – конечно... Понимаете, я и говорю... потому что там опять-таки много упражнений, которые предполагают телесное взаимодействие. Человек не только видит, а человек телесно взаимодействует с другим человеком. Он должен, как минимум, под него подстроиться...или не знаю, что он там должен сделать, много чего. Конечно.

Участница О.Л.: Спасибо большое.

ВБ: Спасибо. Пожалуйста, ещё вопросы к Ирине. Да, пожалуйста.

Участница И.К.: Ирина Германовна, у меня такой вопрос: вы сказали, что травма, которая сейчас действительно очень популярна...это такой момент, который можно ещё сильнее травмировать. Помимо травмы сейчас очень часто говорят об отверженной части личности – т.н. «тени», которые присутствуют в нас, но мы их не замечаем...и тоже через один из видов танцевально-двигательной терапии в нахождении отрицательных образов – тёмная/светлая тень, сильная/слабая... протанцовываем, принимая и осознавая, как эта тень ведёт себя, и в некоторых случаях осознавая, что она нам полезна, принимаем. Как вы относитесь к этой теории, и можно ли вообще назвать её теорией? Что это для вас?

ИМП: Всё дело в том, что...я сейчас цитирую нашего великого психолога ещё советских времён Аллахвердова: всё дело в том, что нет ни одной психологической теории,

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

которая была бы доказана. Ни одной...вообще ни одной. Есть психологическая практика, которая почему-то работает. Почему она работает, это тоже никому неизвестно. Значит, если вот эта история с этой тенью работает – ну и пусть работает. И супер. Да? Хотя я говорю...можно в психосинтезе работать...в танцевальной терапии – танцевать свою тёмную тень...на здоровье.

ВБ: Прошу прощения, я здесь встряну: так что, психологической науки не существует?

ИМП: О-о-о, Володечка-а... Да, психологической науки не существует.

ВБ: Договорились...

ИМП: Нет, ну, мне жаль говорить это... Как вот: мне жаль говорить тебе это, Билл. Психологической науки не существует. Потому что, во-первых, у психологии нет объекта исследований. Нет. А это уже сразу выводит её из рядов... ну, есть формальные признаки, что может называться наукой. Ну, в этом смысле математика тоже не наука. А насчёт психологической теории... Вот, у тебя тут были вопросы насчёт моих книжонок.

ВБ: Да. Напоминаю – 25 штук.

ИМП: 25 штук – это история такая... Когда я в 2000-м году я написала книжку...уже написала про свою ритмо-двигательную и отнесла её в издательство «Питер», и попросила одного очень уважаемого арт-терапевта написать предисловие, но вместо того чтобы написать мне

предисловие, я получила кучу...приличных слов я назвать не могу, что я там получила. Соответственно, поскольку он был уважаемым автором в «Питере», «Питер» тоже дал мне большого пинка. После этого меня как пригреб филиал издательства «Эксмо» – тогда у нас это было издательство «Сова». А у меня тогда, кроме моей ритмодвигательной, была уже такая идея...поскольку на тот момент я уже перечитала все классические методы психотерапии – я так или иначе как-то изучила, а некоторые изучила даже...ну потому что НЛП, например, по книжкам изучить нельзя – всё остальное можно, а НЛП нельзя – не знаю, почему...Значит, изучила, и я поняла, что у меня в голове уже такое количество всех этих техник, что они у меня вот здесь (показывает на голову) просто не укладываются, и я думаю: дай-ка я напишу справочник. И я с этой идеей вышла, собственно, в эту «Сову». И «Сова» мне сказала: ты пиши, пиши. И я написала свой первый справочник практического психолога – 900 страниц текста – все основные...ну, такие, признанные вербальные...там невербальных не было совсем – не было ни телески, ничего, а только вербальные методы психотерапии, и после этого, поскольку книжка начала разлетаться не только на «ура», а что-то там случилось с ней необыкновенное...В «Эксмо» уже в Москве мне сказало: а ты что?...ну и пиши дальше. И в результате я написала девять вот этих справочников практического психолога, каждый где-то по 900 страниц, а дальше всё это пошло как-то разрастаться, разрастаться и разрастаться. Потом издательство «Кнорус» решило переиздать все эти справочники в виде учебников, я что-то там переписывала... Т.е. 25 – это нет...там, наверно, раза в два уже больше сейчас. Что касается на английском языке...кстати, это и к твоему

вопросу (обращение к В.Баскакову) про психологию как науку: у меня три книги на английском языке, и они чисто по экологии. Т.е. они написаны мной ещё тогда, давно – до моего обучения психологии. А-а, слушайте, я совсем забыла рассказать: после того как я придумала свою ритмо-двигательную и защитила докторскую, то сижу себе и думаю: ага, и куда я со своей ритмо-двигательной, со своей докторской пойду?...кто и куда?...надо мне, пожалуй, пойти и получить психологическое образование. Ну, пошла и получила. К счастью, тогда была вот эта Международная Академия Николая Николаевича Обозова – первая дистанционная академия, очень интересная... Значит, первые эти книжки на английском были чисто про экологию, а две другие – про методы исследования сложных систем. Почему ни медицина не является наукой, ни психология не является наукой? Потому что методы, которыми проводятся исследования...как вам сказать – не годятся совсем никуда. Потому что всё это – линейная статистика...ну, я сейчас буду говорить какие-то слова, и я понимаю, что многим, наверно, не будет понятно, но, как говорится, из песни слова не выкинешь. Потому что две мои диссертации были посвящены собственно методам нелинейного моделирования сложных систем. А какие системы моделировать, это вообще совершенно не важно. Это могут быть экологические, биофизические, психологические, социальные... Поэтому, у меня первая книга из двух оставшихся, это моя докторская диссертация – это «Метод функций отклика в экологии». Это моя докторская диссертация, просто переведённая на английский язык. А вторая – это уже написанная просто отдельно «Метод функций отклика в психологии и социологии» – о том, что если мы хотим понять хоть

какие-то механизмы в том, что происходит, то ни в коем случае вот эти все линейные методы, которые используются в исследованиях по всему миру никуда не годятся. Вот, когда говорят «доказательная медицина» или «результаты рандомизированных популяционных исследований», то меня просто дрожь пробивает. Потому что если любой математик даст, так сказать, себе труд посмотреть, какими методами это всё делается, то это даже не смешно. Потому что, ещё раз повторяю, эта линейная статистика...И врачи хорошие говорят: да вы чего? да мы понятия не имеем, какие там механизмы – работает, и работает...сначала на мышках, потом на кошечках, потом на людишках клинические испытания провели – работает, и хорошо...а какой там механизм, мы понятия не имеем. Конечно, не имеют. Потому что, ещё раз повторяю, линейные методы статистики или моделирования не могут этого показать, потому что у нас в мире вообще нет ничего линейного. У нас мир вообще нелинейный – все зависимости абсолютно нелинейные. Есть очень хороший такой журнал, называется «Математическая психология», я вот только не знаю, международный он или американский... По-моему, всё-таки международный. И вот сколько-то лет назад целый номер этого журнала был посвящён математическим моделям в клинической психологии. И в предисловии главный редактор этого журнала, как я понимаю, просто обливаясь *слезьми*, писал: дорогие клинические психологи, мы вам предложили такое количество моделей, которые могут помочь вам понять, что вы делаете, и всё мимо...всё куда-то мимо – никто даже внимание не обратил на это. Поэтому, понимаете, ну какая наука...

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

ВБ: Я вспоминаю, что до сих пор есть журнал, который называется «Наука и жизнь».

ИМП: «Наука и жизнь»... Лучше всего из этого журнала... как я помню, там была такая штука – называлась, по-моему, «Маленькие хитрости».

ВБ: Да-да, и один японец собрал их и...

ИМП: Да, и японец стал миллионером на всех этих маленьких хитростях. А сейчас эти «маленькие хитрости» называются красивым словом «лайфхаки». Вот, как-то так.

ВБ: Ирина, я очень надеюсь, что ты не выступишь с предложением лишить всех психологов научных званий – «кандидатов», «докторов наук»...

ИМП: Ой, Володь, да ты чего, с ума сошёл?... Я в ужасе читаю про попытки протащить вот эту...господи, боже мой...

ВБ: Закон...

ИМП: Да. Единственное, что меня утешает: когда я пришла в профессию – а в профессию я пришла 27 лет назад – этот закон **уже был**, и его застрельщиком тогда был Равиль Насыров. И вот воз и ныне там. Я очень надеюсь, что он там так и останется.

ВБ: Ещё вопросы к Ирине, пожалуйста.

Участник М.Г.: У меня вопрос по поводу диагностики. Вы говорили, что вы в своём подходе коррекции за динамику... Вы упоминали, что в отличие...не любите, или не опираетесь на статику, а предпочитаете динамику...

ИМП: Подождите, подождите...секундочку... Про статику я сказала...сказала только про статические зажимы и про динамические зажимы. **Больше** я про статику и динамику не говорила ни слова.

Участник М.Г.: Хорошо. У нас всё записано, если что – посмотрим.
(общие улыбки и смех)

ИМП: Я сказала, что мой метод работает не со статическими зажимами, с которыми, в основном, работают методы традиционной телесно-ориентированной терапии, а именно с динамическими, которые выявляются при движении...

Участник М.Г.: Вот-вот... У меня поэтому в продолжение этого вопроса... В той же бодинамике есть прямо «структура характера», они описаны прямо по мышцам. А вы как-то делали описание ваших, допустим, трёх структур – мыслитель, коммуникатор, практик – по динамическим зажимам?

ИМП: Нет, не делала.

Участник М.Г.: А вы как-то обращаете внимание, когда приходит клиент, на его динамику – как он движется?... Вы делаете какие-то выводы для себя?

ИМП: Конечно, делаю.

Участник М.Г.: Вы ими не поделитесь?

ИМП: А как я сейчас могу с вами поделиться, когда это конкретно?... Ну вот, конкретно в группе я конкретно смотрю..., какую обратную связь даёт мне человек. Опять же, мы вспоминаем...ну, послушайте...структура шизоидного характера описана у Кречмера, у Шелдона, у Лоуэна, у Райха... У всех описаны. Что-ж я ещё буду её описывать?

ВБ: Участник М.Г., встаньте и пройдитеесь... (ВБ и Участник М.Г., смеются)

ИМП: Вот они все...вот эти...астеники – у них всё непонятно куда раскоординировано чаще всего... Естественно, мы не чистые...бывает, когда человек...он как бы переходный тип между, например, мыслителем и практиком, и тогда это другая история...или между практиком и коммуникатором. Каких не видела переходных – переходных между мыслителем и коммуникатором. Таких вот не видела. Не комбинируются. А остальные – да, конечно.

Участник М.Г.: Спасибо.

ВБ: Ещё раз Участница О.Л., пожалуйста.

Участница О.Л.: Вы сейчас, Ирина, интересную фразу произнесли, что вы не видели...ну, есть опыт, есть наработка между мыслителем и коммуникатором...вернее, между мыслителем и практиком, а между мыслителем и коммуникатором вы не видели. В продолжение вопроса Михаила: а вы это где-то описали, что есть вот эти переходные структуры, и какая там у них особенность?

ИМП: Вы знаете, то, о чём я вам сейчас говорю, базируется на том, о чём я вам сказала в самом начале, что я 16 юнговских психотипов распределила в трёхкомпонентную модель. В результате получилось два переходных психотипа: между мыслителями и практиками...т.е. они имеют особенности и мыслителя, и практика...кто-то больше, кто-то меньше; и два психотипа, юнговских опять-таки – между практиком и коммуникатором. Вот это я видела. Хотя я, наверно, сейчас сказала неправду. Потому что если мы берём юнговские психотипы и берём какие-то хорошие тесты, которые берут не только, так сказать, основной психотип, но и подчинённый психотип... Вот, был такой очень известный у нас соционик – Виктор Львович Таланов...к сожалению, он недавно умер...он сделал фантастический опросник, который брал не только основной, но и подчинённый психотип. Понимаете, у нас внутри не только, так сказать, мыслители, практики и коммуникаторы...у нас есть всё...у нас к тому же есть ещё и основной психотип, юнговский, и подчинённый. И если основной и подчинённый относятся к одному классу...т.е. они, например, оба – мыслители...вот, у меня такая история – у меня Робеспьер и Бальзак, и они прекрасненько себе живут, не ссорятся, не ругаются... У

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

меня пару раз были истории, когда ко мне пришли две девушки, у которых одинаково сильны были внутренние психотипы – психотипы мыслителя, очень сильного, и психотипы коммуникатора, тоже очень сильного. Причём, одна воспитывалась как мыслитель, другая воспитывалась как коммуникатор. И надо было видеть, как их вообще рвёт на части. Потому что всё равно вот эта внутренняя история хочет своего. Так что, наверно, такие вещи тоже бывают, просто я как-то вот в своей практике не встречала. Но в теории – да. Я понятно изложила?

ВБ: Ещё вопросы, пожалуйста. Пока думают, Ирина, у меня есть вопрос – очень интересно узнать твоё мнение: есть очень интересный взгляд на движение...я буду ссылаться на... есть такая традиция, называется любки, она вроде как считается русской традицией, там главный авторитет – это Сан Саныч Шевцов, он же Андреев, и там очень интересным образом относятся к движению: движением *промывают* тело. И промывая движением тело, то, что вы обнаруживаете – это вы обнаружите как раз то, что связано с блоками, с зажимами, а дальше – как с этим работать? – всего лишь созерцать. Слово «зеркало» – это зеркало...т.е. направить туда своё внимание и лишь наблюдать, что происходит с этой частью тела. Как тебе такая идея – движением промывать тело?

ИМП: Ну, и что дальше? Ну, посозерцаю я, а дальше чего?

ВБ: А действительно – эти блоки распускаются.

ИМП: Ну, Володь...раз работает – значит, и хорошо.

ВБ: Спасибо на добром слове.

(общие улыбки и смех)

ИМП: У меня подход очень такой, как говорится, утилитарный и прагматичный: что работает, то и хорошо. Нет, коллеги, естественно, давайте не будем терять чувство реальности – к инфоцыганству я отношусь плохо. Это понятно, да? Хотя оно тоже работает...к сожалению.

ВБ: Пожалуйста, ещё вопросы к Ирине

Участница И.К.: Ирина Германовна, а вот, кстати, по поводу инфоцыганства и по поводу того, что вы, так скажем, не очень «гативно» – скорее, как раз негативно относитесь к закону о психологической помощи, закону о психологах... **ВБ:** Он ещё не принят

Участница И.К.: Я знаю, что он не принят...я знаю, что он очень активно обсуждается... В силу того, что я юрист, я отслеживаю этот момент... У меня немножечко противоположная точка зрения, но это моя точки зрения – я её никому не навязываю. А как вы вообще относитесь к тому, что инфоцыганство действительно, которое сейчас получило достаточно широкое распространение, и за счёт, так скажем, амбициозного заявления о себе очень часто получается, что вот эти инфоцыгане захватывают большее количество клиентов и *условно* помогают...потом людям приходится...т.е. они, воодушевившись идеей о «волшебной таблетке» и секундном получении результата, потом, уже приходя к терапевтам, приходя в нормальную терапию, или даже в краткосрочную, но

нормальную терапию, не получает того элемента инфоцыганства, когда уверения, что «всё будет хорошо». Как вы к этому относитесь, как вы на это смотрите?

ИМП: Я тоже отслеживала – может быть, не так внимательно, как вы, но я отслеживала в «Психологической газете», и все дискуссии на эту тему тоже. Всё дело в том, что уже было сказано, что, к сожалению, уж на кого этот закон никак не повлияет, так это на инфоцыган. Вот им будет абсолютно по фигуре. А тот факт, что...меня там напрягает ровно одна часть, что всех психологов, которые не имеют базового психологического образования...вот, я перед вами...их нужно лишить возможности работать, консультировать и т.д. Понимаете, закон обратной силы не имеет. Вы сначала займитесь вот этими бесконечными образовательными институтами, академиями и т.д... Вы знаете, у меня сейчас такое впечатление, что сейчас только ленивый не обучает психологов. Мне кажется, я вот сейчас открываю крышку унитаза, и оттуда раздаётся голос: а не хотите ли вы за два месяца стать психологом? Ну, вы с *этим* разберитесь сначала. Какие-то абсолютно бессмысленные учреждения за 30 тысяч выдают любой диплом... Вот, у меня же приходят в обучение люди с этими вот дипломами – какое-то НИТПО, НАТПО, ещё что-то такое, когда за 30 тысяч выписывают этот вот документ, очень такой солидный, там немыслимое количество часов, ещё что-то, а человек – это просто умом что-то не растяжимое, что он знает в психологии... Так вы разберитесь сначала с обучением, а потом уже добегайте до тех психологов, которые работают уже много лет, давным-давно получили это образование... Меня только вот этот кусочек в законе очень сильно напрягает. А к инфоцыганству я отношусь,

Встреча с Ириной Малкиной-Пых

конечно, ужасно – это боль... Я вам хуже того скажу: у меня...наверно, где-то под Новый год...знаете, у меня был какой-то инсайт...сейчас появились клиенты, которые...причём, знаете, нормальные, интеллигентные люди...насмотревшись чего-то такого в интернете, приходят к тебе на приём и начинают тебе объяснять, как ты с ними должна работать. И когда я говорю: «Простите... Нет, это так не работает», она говорит: «Хорошо. Тогда работайте так, как вы считаете нужным». «Нет, я говорю, мне нужен запрос...». Я в консультировании всё-таки 27 лет – ещё и интернета-то не было, когда я начинала...ну, он, конечно, был, но так, хиленький совсем... И я отслеживала всю эту динамику, и сейчас, я и говорю, это, конечно, полная катастрофа. Я при этом, к сожалению, всё это время вспоминаю Векслера, автора теста IQ...можете в интернете у него посмотреть – эта статистика там представлена. Когда он на этом своём тесте IQ обследовал тысячи и тысячи респондентов, то выяснил очень интересную вещь: думать умеют 2,5% людей, ещё 16,5% делают что-то похожее на это, а все остальные (отрицательный жест головой)...

ВБ: Ирина, а что такое «думают»?

ИМП: Понимание причинно-следственных связей. В данном случае я имею в виду только это.

ВБ: Это на примере решения задач, правильно я понимаю?

ИМП: Нет, почему? На примере обыденной жизни понимание причинно-следственных связей: если ты

поступишь вот так, то будет вот так, и ты получишь вот это. Или потом не удивляйся – «а почему это так вдруг получилось?... ой, а я думал, что это будет не так». Так. Это так. Потому что мироздание никогда никого не обманывает и дисконт не даёт. Я ещё немножко «повёрнута», как говорится, на теме личной ответственности – тоже всем клиентам говорю: ребята, единственное, за что вы можете и должны нести ответственность, это за свою жизнь. Вы больше ни за что не можете её нести, но за свою жизнь вы несёте сто процентов. И не моя задача учить вас жить – я не знаю, как вам надо жить. Я – зеркало, и моя задача, чтобы вы научились в каждый момент времени понимать, что вы делаете со своей жизнью и какая за это цена. Если вы говорите, что цена адекватна – всё, уже больше не ко мне – делайте дальше, ради бога. Если вы говорите нет, мне как бы цена не нравится, то я говорю: ну, давайте посмотрим, что можно сделать. Но личная ответственность...потому что у нас в стране с этим вопросом реально есть такие очень *масштабные* проблемы, я бы сказала. Понятно, что это культурно-исторические, так сказать, причины, но тем не менее.

ВВ: Ещё вопросы к Ирине, пожалуйста... Ну, я думаю, что у нас была очень содержательная встреча...видите, как... Будем заканчивать. Ирина, спасибо огромное за такое пространство, которое было создано благодаря тебе. И я напоминаю, что у нас следующая встреча с Машей Волченко...Маша здесь присутствует... Наверно, нужно брать с собой одеяла и подушки, потому что это тема осознанных сновидений... Маша, пожалуйста, поддержи или опровергни меня.

Мария Волченко: Вообще, очень много разговоров и мистики про осознанные сновидения, но это очень маленький кусочек в сновидениях вообще, и далеко не самый интересный.

ВБ: Ага. И мы об этом будем говорить. Всё, всем приятно, до свидания. (общие благодарности)

Встреча 14. Встреча с Марией Волченко (zoom- встреча 18 августа 2025 г.)

Волченко Мария

Викторовна – кандидат философских наук, член Российского общества исследователей сновидений (РОИС), Международной Ассоциации по исследованию сновидений (IASD),

сертифицированный специалист по регрессионной терапии (IBRT), художник, автор двух книг по работе со сновидениями и ряда статей, изданных в России и за рубежом. Член Московского отделения



Встреча с Марией Волченко
Международного художественного фонда.
Председатель секции “Сновидение и творчество”
РОИС, куратор бьеннале «Галерея сновидений».

МВ: Мария Волченко

ВБ: Владимир Баскаков

ВБ: Добрый вечер, у нас очередная встреча – с Марией Волченко. Мы ведь давно знакомы, ещё со времён, когда Мария работала в Центре «Путь к себе», да, Мария?

МВ: Да.

ВБ: Ты – кандидат философских наук. Расскажи, пожалуйста, как оказалась связанной твоя философия с осознанными сновидениям. Вот, когда я ещё в советские годы учился на психолога, и у нас в большой аудитории читали лекции по марксистско-ленинской философии и, особенно, по научному атеизму, – то половина аудитории засыпала.

МВ: Правильно.

ВБ: У тебя не оттуда ли интерес к снам?

МВ: Нет. Во-первых, у меня интерес к ним возник ещё раньше, это была одна из причин, почему я пошла на философский факультет. Ну, где ещё тогда можно было читать Юнга и Фрейда? Психологам их не очень давали читать в те времена.

ВБ: Через спецхран, только через спецхран.

МВ: Да. А у нас всё было открыто. Мы по истории философии читали Фрейда, Юнга, Бергсона, и подробно всё разбирали. Вообще мне очень повезло, я же на год раньше, чем ты, поступала, и психфак тогда только создавался из кафедры психологии философского факультета. И был потрясающий профессор Пётр Яковлевич Гальперин, которого на психфаке по ряду причин запретили. А на философском я училась у него – лекции, семинары. Он нам сразу сказал, – выкиньте учебники по психологии, я вам сам всё начитаю. И он был прав. До сих пор я использую то, что узнала на его лекциях, например, работа с памятью, восстановление способностей.

ВБ: А сны?

МВ: Сны... Дома мне говорили: «Куда ты собираешься поступать – там же учатся одни ненормальные! Ну, ничего, годик поработаешь, мозги на место встанут, и пойдёшь учиться в правильное место». Я пыталась объяснить, на философском учатся философы, а «психи» на другом факультете, но это было бесполезно. Во сне я видела, что поступлю, и на вступительных экзаменах была спокойна как танк. Позже, когда я сама принимала экзамены, то задним числом поняла, какое впечатление такое спокойствие производит на преподавателей. Ну и везение было фантастическое – я вытаскивала билеты, которые знала лучше всего. Так я добралась до серьёзной литературы, а в аспирантуре, получив допуск в спецхран ИНИОНа, «дорвалась» до современной литературы. Мне это было интересно даже с точки зрения не сновидения, а изучения возможностей человеческого мышления в целом.

Кроме того, я часто слышала, как моя двоюродная деревенская бабушка с соседками на коммунальной кухне разговаривала: «сон в руку» и тому подобное, у меня всё это было на слуху. Свои сны я помню, наверно, лет с трёх-четырёх. Я об этом ни с кем не говорила, и мне никто не запретил их помнить, никто не сказал, что это глупо, неправильно. Они были, и я ими пользовалась спокойно. Ещё в школе я выбрала себе специальность «логика». А это – сочетание психологии, лингвистики, математики. Благодаря этой специальности я никогда не испытывала проблем с тем, чтобы найти интересную и хорошо оплачиваемую работу. И если, допустим, накрывался вычислительный центр, то я спокойно могла идти и заниматься преподаванием. Накрывалось преподавание – я параллельно учила иностранные языки и шла работать переводчиком. Всё это как-то постепенно интегрировалось, и в итоге я сейчас в работе использую всё своё образование и весь опыт.

Что касается рисования, – не знаю, когда я начала рисовать. Одно из ярких воспоминаний – где-то в семь лет на меня оставляли сестру, на пять лет младше. Мне всё время доставалось за то, что я не могла за ней уследить: я увлекалась рисованием, а она ела мои акварельные краски и была вся ими перепачканная.

Родители тогда не обращали столько внимания на то, где и как дети учатся. Я училась даже не в средней, а в посредственной школе, но зато мне никто ничего не говорил, что это нельзя, это не то, это не так. Не было такой информационной перегрузки, как у современных детей. Возможно, сновидение благодаря этому сохранилось. Это не какая-то особая способность. Я вот сейчас работаю с детишками – они у меня рисуют сны. И я вижу, насколько они уже задавлены информацией и

перегрузками, и как они через рисование и через сны раскрываются, по-другому, свободнее, начинают общаться. А родители удивляются, они под дверью стоят, подслушивают. То есть, это естественная способность. Кстати, Владимир, твои любимые осознанные сны: мы с ними рождаемся, потом их задавливают информационно. Но осознанное сновидение – это нормальное сновидение, и у детей оно есть.

ВБ: Мария, а занятия осознанными сновидениями – не приведёт ли это к бессоннице? Вот, каверзный такой вопрос.

МВ: Смотря как этим заниматься. Вот, например, есть надо, правильно? Иначе умрёшь от голода. Но если обжираться, то это может привести к ряду заболеваний, значит, надо понимать, как есть, когда есть, что есть, и т. д. И сновидение – такая же физиологическая функция, в том числе и осознанное. Сегодня я как раз заканчивала статью о полезных функциях сновидения для здоровья, для разблокировки возможностей, физических и творческих, и для обучения. Последние лет двадцать я активно сотрудничаю с врачами-сомнологами (физиология сна). Это очень интересно, потому что от конгресса к конгрессу меняются установки, и сейчас доказано, что сновидение – это функция мозга, которая присутствует 24 часа в сутки. Ну, есть, конечно, вредные установки, что это опасно, это жуткая эзотерика, это мистика. Нет, это функция мозга – такая же, как и другие функции по переработке информации. Ничего мистического или противоестественного. Это относится и к осознанным сновидениям. Эзотерика с точки зрения философии – это парадигма, которая устарела лет 50

назад, но по неграмотности люди продолжают то её запрещать, то, наоборот, восхвалять. Она просто закончилась. Она началась в 19-м веке, закончилась в 20-м. Одна из сотен парадигм, которые были до и будут после, как сменяющие друг друга представления о мире.

ВБ: Мария, расскажи о сути самой технологии. Я помню, когда вышла книжка Стивена ЛаБержа «Руководство по осознанному сновидению», то все сразу бросились этим заниматься – ночью видеть свои руки, и т. д. Как ты заходишь в осознанные сновидения?

МВ: Я себя не заставляю туда заходить. Мне это было интересно профессионально – пробовать разные техники; какие-то срабатывали, какие-то – нет. Надо сказать, что 2000-й новый год я встречала на большом интенсиве ЛаБержа в Америке. Его девушка, Линн, и я были в жёсткой оппозиции к приборам, которые он там использовал. Мы считали, что без них лучше. Опять же, этот тип сновидений есть, но, по-моему, интереснее и полезнее самые обыкновенные сны. Первый раз я столкнулась с самим понятием «осознанные сновидения» очень давно, когда читала П. Успенского «Новая модель Вселенной». Он в одной из глав упоминает, что в детстве они у него были. В 90-е началось массовое увлечение тем, что раньше было недоступно, благодаря официальному атеизму. Книга ЛаБержа (методика работы с прибором, стимулирующим запоминание и осознанность, основанном на физиологических особенностях движения глаз во сне) оказалась в общем мутном и бурном информационном потоке вместе с книгами Кастанеды, восточными учениями и псевдоучениями. Потом

появился поток графоманских и плагиаторских работ от «знатоков» и «учителей» осознанного сновидения.

На тот момент у меня были записи снов лет за двадцать. Я стала их просматривать и нашла много записей типа: «Мне снится, что я еду по незнакомому городу на троллейбусе, и во сне я вспоминаю, что в прошлом сне я тут шла пешком». Я осознавала, что это сон, но ничего с этим не делала. Позже, познакомившись с настоящим специалистом по работе с осознанными сновидениями, Анатолием Арлашиным, я много спорила с ним на тему того, насколько они полезны. Я утверждала, что обычные сны глубже, – они информацию дают. Но он меня убедил попробовать экспериментировать. Почти все мои эксперименты с осознанным сновидением заканчивались тем, что я просыпалась от смеха. Вот, недавний пример: я городской житель, перебравшийся на дачу во время ковида. Естественно, мне пришлось научиться что-то сажать и меня раздражало, что всё растёт очень медленно. И вот моё спонтанное осознанное сновидение: «Я выхожу из дома и вижу, что вдоль дорожки аккуратно сидят посаженные на равных промежутках одинаковые растения, похожие на ландыши – по два листа, только очень крупные. Я понимаю, что наяву я ничего такого не сажала, значит, это сон, и начинаю экспериментировать. Раз наяву всё растёт очень медленно, я сейчас возьму это растение и буду его тянуть как репку, оно вытянется и сразу будет большое. Ну, сон ведь, – почему нет? И вот я тяну его, а оно сопротивляется и не растёт. Меня охватывает возмущение, – даже во сне я не могу заставить эту зелень расти быстрее. Проснулась от смеха.

Но иногда в момент понимания, что находишься во сне, возникает очень приятное ощущение от отсутствия блоков в сознании. Но, вернёмся к ситуации, когда

купивший прибор ЛаБержа загружен ложными идеями о «крутизне» осознанных сновидений. Человек пропадает на две недели, потом приходит – глаза красные, ничего не сообщает, две недели с этим прибором работал, не высыпался. Зато через две недели получил осознанное сновидение, головную боль, сломал себе иммунитет, запустил работу. И зачем это нужно?

Участница Н.М.: Очень интересный вопрос о том, где эта граница между тем, когда мы можем, путешествовать, и тем, когда это вредит жизни, если это не контролируется от кошмара, и это прям всё пронизывает. Где эта патология, где эта граница?

МВ: Всё дело в том, что, во-первых, надо различать сны здоровых людей, которые просто легли спать и спокойно заснули, и сны людей, нуждающихся в психиатрической помощи. Я не психиатр, область моих исследований – это обычные сны нормальных людей. Но и тут есть сны, которым сопутствуют самые разные эмоции, приятные и неприятные. Конечно, много внимания уделяется кошмарам, которые тоже бывают разных типов.

На тему кошмаров можно прочесть лекцию часика на четыре – по типам кошмаров, какие кошмары не являются кошмарами, чем кошмары отличаются от ужасов. Стоит упомянуть, что академик РАМН А.М. Вейн (*Вейн А. М., Корабельникова Е. А. Сновидения. Медицинские, психологические, культурологические аспекты. М., 2003.*) ещё 25 лет назад доказал, что самый страшный повторяющийся кошмар – это когда человеку снится, что у него бессонница, при этом он не может проснуться. Это медицинский факт, подтверждённый наблюдениями над

пациентами. Люди, которые много лет пили таблетки от бессонницы, проходили психотерапию, приходили в лабораторию, где спали под наблюдением врача и приборов. Пациенты крепко спали, а проснувшись утром сообщали, что они всю ночь ворочались с боку на бок и не могли заснуть. Им это снилось. Тут суть кошмаров видна очень хорошо – снится то, чего человек боится. А боится он не заснуть. Очень много интересных исследований на эту тему.

Участница Н.М.: Владимир, а для «особо талантливых» – таких, как я – можно, пожалуйста? Я очень много слышала про эти сновидения и даже пыталась читать. Но я материалист, и для меня это где-то из области эзотерики, фантастики, волшебства и т. д. Простыми русскими словами: что это и как это работает? И зачем вообще оно нужно?

ВБ: Мария, смотри, просят сделать шаг назад – дать возможность понять следующее: допустим, ты засыпаешь. Как ты точно знаешь, что ты спишь осознанно? Какие у тебя критерии и признаки, что это осознанное сновидение? Мы во время обычных снов тоже ведь можем управлять и т. д.?

МВ: Во-первых, обычно сначала я вижу неосознанный сон, потом по каким-то признакам я понимаю, что это сновидение.

ВБ: Мария, по каким?

МВ: Ну, например, ЛаБерж предлагает такой метод: днём, особенно когда работаешь с его прибором, надо обращать

внимание на все мигающие красные лампочки – задние огни автомобилей, красные светофоры, красная реклама. При этом, когда человек делает это упражнение, он видит красные лампочки и сразу говорит себе: «Это сон. Я вижу красный светофор – это сон. Я вижу красную рекламу – это сон». Потом, когда спят в приборе (маске с датчиками, срабатывает простая программа). В маске есть лёгкий инфракрасный свет и фиксация фазы быстрого движения глаз, то есть фаза, когда сны запоминаются легче. Это уже не такой глубокий сон, как в начале ночи. И в этот момент лампочки мигают так, чтобы человек не проснулся, но внешний раздражитель проник в сновидение, создавая образ чего-то красного и светящегося. Тогда спящий и во сне говорит себе «это сон» и понимает, что находится в сновидении. При этом, как подтверждение, может измениться реальность. Например, в моём случае день мог смениться ночью.

Но у меня, как у художника, есть свои признаки, например, я думаю: боже мой, какие красивые светящиеся краски! Наяву такого нет, это сон. Сновидениям вообще свойственна парадоксальность. Здесь я опять же возвращаюсь к моему образованию: хороший парадокс, хорошая шутка – это грамотное нарушение логики событий. В сновидении как раз очень много парадоксов. Например, наяву я никогда бы не посадила столько одинаковых растений на таком расстоянии, значит, это сон. Могу привести пример, когда я во сне действительно экспериментировала. Начиналось всё с обычного сновидения: «я иду через парк, вижу красивую лестницу, ведущую в гору. Я решаю подняться и посмотреть, что там, наверху. Тяжёлый рюкзак и куртку я решаю оставить на лавочке, и подняться дальше налегке.

А один из тренировочных способов получить в сновидении осознанность – это оглянуться. Опять же, в течение дня человек идёт, оглядывается на то, мимо чего прошёл, и говорит себе «это сон». Наглядным примером является фильм «Солярис». Помните? Женщина поворачивается, а со спины у неё нет платья. Потому что эта женщина – сон. Я в этом своём сновидении, оставив рюкзак и куртку, поднимаюсь по лестнице и оглядываюсь: я смотрю вниз – ни парка, ни лавочки, ни моих вещей. Ага, думаю, это сон. И дальше, я стою на этой лестнице и решаю вопрос: то ли мне поэкспериментировать с реальностью, то ли вернуться в обычное сновидение, подняться по лестнице дальше и посмотреть, а что мне там сновидение покажет?» И я выбираю второй вариант, потому что мне он интереснее. Вот, это один из моих экспериментов. Ответила я на вопрос?

ВБ: Ирина, вам ответили на вопрос?

Участница Н.М.: Вопрос был чуть шире: а что они вообще дают? Зачем они, осознанные сновидения – о них так много говорят. Что они дают?

МВ: Про них говоря слишком много и неправильно. Это же всё началось с того, что почти не было литературы. Появилась книжка ЛаБержа. Огромное количество людей ничего больше не читало. И вот, создалась некая массовая убеждённость, что это круто. Плюс, появились совершенно дурацкие книжки типа хакеров сновидения, – что можно куда-то там пойти, что-то реально сделать, с кем-то встретиться. В осознанном сновидении ничего нельзя сделать. Оно настолько близко к пробуждению, что даже информации глубокой в нём не получишь. Но

есть приятное ощущение – расширение сознания. Можно полетать. Иногда человек летает во сне и понимает, что это сон, а иногда он понимает, что это сон, и думает: а не полетать ли мне?

Участница Н.М.: А что тогда даёт этот сон? Чем он интересен и важен?

ВВ: Мария может мне позволить ответить на этот вопрос? Смотрите: мне пять лет, станция Казатин, и там как-то так получилось, что мама меня не отследила, а проводницы этого поезда, в котором я ехал, тоже почему-то не оказалось в этом тамбуре; в общем, поезд тронулся, я там был один, у меня закружилась голова и я провалился между платформой и поездом, и моё последнее воспоминание – совершенно дикий скрежет, потому что, видимо, этой проводнице кто-то крикнул, что ребёнок упал; она выскочила в тамбур и дёрнула стоп-кран, и вот это последнее воспоминание – наезжающие на меня пары вот этих колёс с совершенно диким скрежетом, потому что уже работал стопкран. Слава богу, на этой станции оказалась больница, реанимация и всё такое прочее. Череп у меня проломан. Но главное другое: целый год мне снился один и тот же сон; он начинался с того, что я видел станцию, на станции много-много путей, я стою на каком-то из путей и вижу появляющийся поезд, и он идёт прямо по моему пути; я перехожу на соседний путь, а он по стрелкам раз, и на этот путь, я на другой – а он раз. И в результате каждую ночь целый год меня давил поезд. Жутко. Ну, естественно, это ужас. Я вскакивал, никакие лекарства и таблетки не помогали, и т. д. Когда прошёл год, я понял, что я с этим поездом справиться уже не могу;

и когда появился во сне поезд, я разогнался и своей головой трахнулся об этот самый бампер. И поезд исчез.

МВ: Владимир, спасибо за эту историю. Детей именно так избавляют от повторяющихся кошмаров: объясняют, что в следующий раз надо повернуться лицом к тому, что пугает и «побороть, победить страшилище». Дети не знают, что такое осознанные сны, они просто их ещё не утратили. Как правило, выполнение такого задания у них получается с первого раза. И спонтанное, без подсказки, освобождение от повторяющегося кошмара тоже происходит так. Твой опыт это подтверждает, несмотря на то, что это более сложный и тяжёлый тип кошмара – посттравматический.

ВБ: Ирина предварила свой вопрос моим вопросом. Смотри: ты председатель секции «Сновидения и творчество». Как сновидения связаны с творчеством, и особенно осознанные сновидения? Давайте вспомним, что рассказывают про Сальвадора Дали – откуда он черпал свои образы. Он садился в кресло, брал в руку гирику, внизу около кресла стоял металлический таз, он засыпал, потом у него рука, естественно, расслаблялась, пальчики открывались, гирика падала, и в этот момент он вскакивал, и тот образ, который он видел во время сна, он переносил на свои полотна. Как связано сновидение с творчеством?

МВ: Есть очень полезное использование осознанных сновидений в спорте, разработанное немецким психотерапевтом, гештальт-психологом, спортивным психологом Паулем Толи для тренировки в сновидениях, а именно, для отработки сложных трюков «летающих»

лыжников – это прыжки с трамплина. Они в осознанном сновидении проделывали сложные и опасные трюки. В результате улучшились результаты и снизился травматизм, который в этом виде спорта очень высок. Вот, это пока единственный случай, где проведена такая блестящая работа, и её польза очевидна.

ВБ: Мария, помним, что Гипнос и Танатос это близнецы-братья. Как ты прокомментируешь эту связь именно с позиции осознанных сновидений?

МВ: А вот сейчас я буду очень ехидно комментировать. Гипнос – бог сна. А бог сновидений – Морфей.

ВБ: А-а, точно.

МВ: Так что, не близнецы-братья, а родственники.

ВБ: Хорошо. А где в этот момент находится Морфей, когда Гипнос с Танатосом к нам подходят, когда мы засыпаем?

МВ: А он независим. Он сам по себе.

ВБ: Он просто ждёт своей очереди, получается?

МВ: Нет. Сновидение – это непрерывный процесс, функция мозга. Я никогда не занималась тибетской йогой сновидений, но, в общем-то, некоторые представления о крутизне осознанных сновидений пошли оттуда. Однако, там речь идёт не об осознании себя во сне, а о сохранении дневного сознания при засыпании, точнее, о непрерывности сознания. Но для этого надо жить и

тренироваться с младенческого возраста в тибетском монастыре. И цель этого – сохранение сознания в момент смерти, в момент перехода от жизни к смерти, чтобы не было похоже на телевизор: выключили на этой программе и включили на той. Возможно, Морфей присутствует и в царстве Гипноса, и в царстве Танатоса, Байрон полагал, что сновидение пребывает на границе между этими царствами.

ВБ: Мария, ты ещё и регрессионный терапевт. Расскажи, пожалуйста, в чём терапия, когда ты используешь регресс, и как это устроено?

МВ: Дело в том, что меня загнали в регрессионную терапию старшие коллеги, причём, независимо друг от друга – и здесь, и в Америке – по той простой причине, что я уже работала со сновидениями собственным методом, напоминающим регрессионную терапию, хотя об этом не задумывалась. Здесь тоже были основы, заложенные П. Я. Гальпериным. В работе со сновидениями я против ассоциаций и интерпретации символов, у каждого они свои. Предпочитаю восстановление деталей сна без подсказок. Тут работает та логика, которую преподают юристам: никаких наводящих вопросов. Я использую последовательность вопросов, которая стимулирует память, и человеку открываются дополнительные детали картинки. Я могу работать вслепую, – человек не обязательно должен мне выдавать подробности, он только говорит «вспомнил, не вспомнил». Потому что бывают такие воспоминания, когда человеку легче вспомнить, если ему не нужно об этом рассказывать. Кроме того, если речь идёт о сновидениях, то здесь, опять же, существует

определённая логика сновидений, и я сразу понимаю, когда человек рассказывает свой сон, – то ли это при пробуждении склеилось несколько снов в один, и их сначала надо разлепить, то ли в этом сне не хватает конца или начала истории. Восстановление деталей и возвращение к началу истории – собственно, это то же самое, что и регрессионная терапия – возвращение к точке начала проблемы. Что касается техники задавания вопросов, так получилось, что я диплом и диссертацию на эту тему писала. Мне это было очень интересно, потому что это было связано с мышлением, работой сознания. И когда обнаружилось, что я со сновидением работаю по этой технике, меня просто стали подталкивать стать регрессионным терапевтом. Я не хотела, мне и так было работать интересно, но из любопытства решила сдать экзамены в Международном совете по регрессионной терапии, проверить себя и свой метод. Потом оказалось, что я их успешно сдала. Но опять же, я туда не хотела. Сейчас существует Ассоциация регрессологов, я дружу с основателями – Аллой Кинякиной и Еленой Ратничковой, я всеми силами помогала им её создать, но с условием, что я в ней присутствовать не буду. **ВБ:** Мария, а в этой связи – работаешь ли ты онлайн?

МВ: Ну, когда какая-то очень критическая ситуация и никуда не деться, то да, но уровень работы онлайн и оффлайн слишком разный. При непосредственном контакте есть общее поле, к тому же я не могу обеспечить достаточный уровень комфорта и отследить, есть ли он там, по другую сторону экрана. А это очень важно. Получается, что, я знаю, что должно быть, но обеспечить не могу.

ВБ: Мария, у меня последний вопрос и я уступлю своё место. Смотри: во многих сказках, и не только русских, присутствует тема сна – вспоминаем Спящую Красавицу с многочисленными купюрами. Каков твой комментарий к этому?

МВ: Комментарий к этому у меня очень простой: сказки я всегда любила, потом, я изучала связанные со сновидением обряды, существующие в русской языческой традиции. Когда я прочесала этнографические сборники конца 19-го – начала 20-го века, то наткнулась на то, что какие-то вещи можно извлечь из сказок. Я начала читать сказки и остановиться уже не могла, после русских сказок перешла к сказкам народов мира. Я искала сюжеты, связанные не со сном, как в Спящей Красавице, а со снами. Всем известны эти слова: «ложись на новом месте, приснись жених невесте». Это отголосок древнего обряда, описанного и в этнографических сборниках, и в сказках. Пример начала сказки: «Было у отца три сына, они подрастают, и он посылает их ночевать в новом доме. На новом месте они должны увидеть сны о том, кем они будут – кузнецом, пахарем, и так далее. Наутро им надо рассказать отцу, что кому приснилось». Перейдя к сказкам народов мира, я обнаружила очень интересную вещь: именно в тех сказках, где в сюжете есть сновидение и связанный с ним обряд, у некоторых сказок, которые я считала исконно русскими, нашлись близнецы. Например, совершенно одинаковый сюжет, содержащий описание путешествия души во сне обнаружился в русской, ирландской и тибетской сказках. Далековато и географически, и лингвистически, если рассматривать это как странствующий сюжет. Так чтение сказок дополнило исследование процесса сновидения. Мне это в 90-е очень

помогло. Потому что, когда я начала читать лекции, я могла противопоставить фанатам Кастанеды куда более крутые обряды, причём исконно наши.

Участница Е.Ш.: Я вообще не понимаю. Вот эти осознанные сны – их для чего рекомендуют использовать? Владимир, как вы считаете – для исцеления чего-то, для расширения сознания, для новых установок? Вот – рекомендации использования осознанного сна. Слава богу, что мы вообще можем спать. Не знаю, с нашим фоном, а тут ещё в осознанный сон надо уходить. Я ложусь спать и думаю: слава богу, я спать легла – какое счастье! А там ещё и работать надо! А выдыхать-то когда? То есть, для чего? Я вот сижу, и честно, это первая лекция – я не понимаю, для чего это нужно – наверно, как и Ирина. Ну то есть объясните конкретно – используется в этом, в этом, в этом.

МВ: Какая от снов конкретная польза может быть? Хорошо, пункт первый. Вы знаете, что такое латентный период. Это когда человек думает, что он здоров, но болезнь уже появилась. Первые сигналы задолго до того, как человек почувствует это наяву, могут проявиться во сне. И таких примеров очень много, на международных конференциях это подробно разбиралось. И это на самом деле очень полезная вещь. Есть даже книги по сновидениям онкологических больных, где улучшение и ухудшение состояния сны показывали гораздо раньше, чем это могли показать приборы и анализы. Второй момент – это снятие творческих блоков. Известны нобелевские премии в разных областях науки за открытия, сделанные в сновидениях. Во сне мозг продолжает обрабатывать информацию. Сравним научную проблему

с пазлом. Днём человек может сопоставить и сложить сотню кусочков, и медленно, а ночью, во сне, когда мозг продолжает работать над проблемой, его возможности расширяются, поскольку нет отвлекающих внешних стимулов, поступающие через слух, зрение, осязание, нет ограничивающих установок. Вот тогда и складывается что-нибудь вроде таблицы Менделеева – то, что наяву нельзя было увидеть сразу.

Участница Е.Ш.: Хорошо, я сейчас сразу задам вопрос. Я веду йога-нидру – это йога осознанного сна. То есть, человек в расслабленном состоянии как бы не спит, я этот механизм хорошо понимаю, но это всё равно определённая работа. Я сама занимаюсь медитацией випассана. То, что вы рассказываете про осознанные сновидения, я юзаю в медитации випассана, когда в этом сижу. То есть, нет раздражителей, нет всего, уходишь глубоко в себя. То есть, получается, что механизмы чем-то похожи? Это первое. И второе. Я как раз Владимиру задавала вопрос: мы очень много работаем в течение дня. То есть, считается, что сон – это как бы успокоение какое-то, закрываются гештальты, как говорит Владимир, отдых. А если мы ещё уходим в осознанное сновидение, то мы опять работаем? Или не работаем?

МВ: Тело отдыхает, а мозгу отдых не нужен – он всё равно работает. Другой вопрос, если его загрузить какой-нибудь чепухой, – это одно, а загрузить его чем-то полезным – это сократит время работы над решением задачи днём. Кстати, на конференциях я познакомилась с двумя людьми существенно старше меня, – они ещё в 60-е участвовали в медицинских экспериментах, когда в Америку понаехали учителя из Индии. Тогда и начали

медитацию изучать. В медицинском центре набрали человек 10–15, людей, которые могли целый день сидеть в позе лотоса и медитировать. Их обклеили датчиками, подсоединили к приборам. Задача исследования состояла в том, чтобы понять, чем состояние медитации отличается физиологически от состояния сна. Участники эксперимента сидели с открытыми глазами и вполне разумным взглядом. Результаты этого исследования не были опубликованы по той простой причине, что нечего было написать. По физиологическим параметрам состояние медитации отличалось от состояния сна только тем, что человек не спал. Это ещё в 60-е годы прошлого века установили: физиологические параметры те же.

Участница Е.Ш.: Да, по тому, что вы рассказываете, я думаю, ну, это другими способами, получается, тоже можно делать – эту историю расширения?

МВ: Можно.

Участница Е.Ш.: И ещё такой вопрос хотела задать: как вы считаете, во время снов – не знаю, осознанных, не осознанных – мы можем видеть наши прошлые жизни. Может ли к нам приходить этот регресс без регрессологов? Ну, то есть, если ты просыпаешься и понимаешь, что это какая-то истина?

МВ: Вообще-то, всё зависит от вашей настроенности на определённую тему и от глубины сна – насколько ваша память раскрывается. Иногда у человека стоит жёсткий блок. Вот, я с такими людьми работала в Питере после одной эзотерической школы, где они занимались пять лет,

и им внушали, что сны – вредные и их помнить нельзя. И они их никогда не помнили. Потом, конечно, прорвало.

Участница Е.Ш.: Ничего себе. Интересная школа.

МВ: Да. Попалась мне вот такая группа людей – на курсе было несколько человек, которым только надо было получить диплом как дополнительное высшее. Они мне сразу сказали: «Мы пришли на ваши семинары только потому, что нам нужна справка, а вообще, сны нам не нужны». Что касается медитации, вы задали важный вопрос. Во-первых, я ещё давно видела ролик, по-моему, на Ютубе, где, опять же, питерские ребята уговорили какого-то батюшку – обклеили его датчиками, и он глубоко ушёл в молитву. Результаты были те же самые, что сон и медитация. У меня был собственный опыт, когда мне очень хотелось попробовать купленные по пути домой материалы для рисования, несмотря на то, что было уже поздно, и я хотела спать. Я всё же стала рисовать, но не наяву, а в очень ярком сне. На следующий день вечером я решила уже наяву повторить рисунок, сделанный во сне. Я настолько увлеклась, что не лежала, не расслаблялась и рисовала часов до пяти утра, а в семь надо было вставать. Я всего два часа проспала, но чувствовала себя так, словно роскошно выпалась. Эти возможности человеческого организма мало исследованы, но состояние, в которое человек входит через молитву, медитацию и творчество очень правильное.

Участница Е.Ш.: Спасибо. Вы ответили на все мои вопросы. Спасибо огромное.

ВВ: Спасибо. Ирина, пожалуйста, вопрос.

Участница И.К.: Отвечая на вопрос, вы сейчас сказали о том, что ещё нет болезни, но во сне уже можно как раз, так скажем, отследить этот момент. И теперь мне стало понятно, о чём идёт речь – спасибо вам большое. По одной простой причине: как-то давно я, по-моему, от бабушки услышала: если ты снишься сам себе голый, то это к болезни. И как-то у меня это где-то засело – где-то вот на подкорке. Раньше я на это не обращала внимание, а сейчас я стала отслеживать: действительно, как только я вижу, то понимаю, что вот-вот, – и действительно заболела.

МВ: Совершенно верно.

Участница И.К.: Теперь другой вопрос: а можно с этим же во сне что-то сделать? Или это просто мозг говорит о том, как чувствует себя тело?

МВ: Это информация, предупреждение.

Участница И.К.: Это просто предупреждение.

МВ: Да.

Участница И.К.: То есть, во сне это ни одеть, ни почистить, ни погладить. Ничего с этим не сделать?

МВ: Нет, это предупреждение. А вообще, сны связаны с явью гораздо больше, чем народ это понимает. У В. Даля есть собрание пословиц и поговорок, и там две замечательные русские пословицы: «что во сне, то и наяву» и «что наяву, то и во сне». Взаимосвязь гораздо теснее, из яви в сны пролезают и телесные ощущения, и какие-то подавленные эмоции, и всё что угодно – планы,

воспоминания и прочее. В то же время сновидение может разблокировать какую-то память, – что-то мы упустили и не заметили, а это важно.

Мозг всё это записал, но мы не используем. Идёт постоянное взаимодействие снов и яви. Но кошмар о том, что не решена какая-то бытовая проблема, будет повторяться до тех пор, пока вы её не решите наяву.

Участница И.К.: И ещё один момент, который мне очень хотелось бы. Не зря я попала на лекцию. Я длительный период времени нахожусь в состоянии депрессии. То есть, я-то проваливаюсь, то выхожу, и в какой-то момент я так думаю, что я сама себе это навязала, то есть это моя навязанная мысль, – я боюсь, что я не выплусь. Вот, у меня есть постоянная мысль: я не могу выспаться, и сколько и как бы я ни спала. И я это связала с тем, что мне снится очень много снов. То есть, я только легла, глаза закрыла, и мне снятся сны. Только я где-то там немножко подприснула, как зацепилась за рабочие моменты, начинаю их гонять в голове – и вроде как я не сплю, потом снова проваливаюсь. И мне всё время кажется, что я не высыпаюсь. А вопрос мой таков: могу ли я тем самым – то есть убеждая свой мозг, что мне от этого плохо – до того уже перешагнуть вот эту грань реальности и сна, что я во сне ощущаю. Ну, я не знаю, – вкусы, запахи, холодно/тепло, какая ткань на ощупь. Такое возможно во сне, или это уже всё – это уже клиника и мне пора?

МВ: У меня с ЛаБержем был спор по поводу одного из методов, – это проверка реальности. Надо было наяву делать упражнение – щупаешь какую-то поверхность – она тёплая и шершавая, прислушиваешься – птички поют,

машины гудят, и т. д. И тогда в какой-то момент то же самое начинаешь делать во сне. Но когда у человека развиты не только зрительная, но слуховая и прочая память, то во сне тоже появляются все эти ощущения, и тогда этот тест не работает. Вот это был как раз мой случай. Это первое. Второй момент: помните, я уже говорила, что А.М. Вейн доказал: самый ужасный повторяющийся кошмар, – это когда человеку снится, что он не может заснуть. Третий момент: если вы помните свои сны, значит, у вас нет глубокой депрессии. Один из признаков глубокой депрессии состоит в том, что человек не может помнить свои сны. Так что, слава богу, у вас всё в порядке.

ВБ: Спасибо. У нас есть ещё сеанс психотерапии, я смотрю. Дмитрий тянет руку. Пожалуйста, Дима.

Участник Д.Б.: Здравствуйте. Я хотел спросить: я как раз читал исследование, которое делал, кажется, Гроф, и там, правда, исследовались не столько сны, сколько психоделические опыты, которые они получали. Но там интересно, что тоже были сюжеты. И мне любопытно, есть ли какие-то параллели между. Те сюжеты обычно были связаны с какими-то мифами различных культур, совершенно разных культур, к которым люди часто не относились. Пробовали ли вы, может быть, сами, или замечали, что кто-то ещё пробовал, исследовать сюжеты снов? И есть ли какие-то пересечения с какой-то общей культурой?

МВ: Во-первых, безусловно есть пересечение с той культурой, к которой вы принадлежите. Даже если вы пропускали всё это мимо ушей, оно где-то в воздухе

висит. Привожу конкретный пример: крутому бизнесмену ни в какие сны не верящему, возможно, в далёком детстве запала в память услышанная от бабушки примета: сон о выпадении зубов – к смерти родственника. Однажды, неожиданно для себя он запомнил сон, да еще вот такой, а вскоре ему сообщили о смерти родственника, и он страшно перепугался. Больше всего его напугал сам факт возможности такого сна.

Привожу второй пример: у меня есть знакомый, опытный психотерапевт, очень образованный, прекрасный практик. Как-то он пришёл на мой семинар, потому что решил добрать что-то по сновидениям, и вмешался, чтобы выступить. Потом я официально попросила его разрешения на цитирование, и он согласился. Речь шла о символике, – насколько можно использовать символы, насколько действует мифология, и т. д. И он с хорошим чувством юмора говорит: «Мы, опытные психотерапевты, первые 10 сеансов вдалбливаем, что какой символ означает; через 10 сеансов клиент начинает видеть свои проблемы в этой, хорошо нам знакомой символике, и тогда нам легко интерпретировать его сны, что мы делаем ещё 10 сеансов». Конечно, внешнее влияние воздействует. Что касается Грофа, то я в своё время прошла из два из трёх уровней обучения холотропному дыханию у одного из его соратников. Это Инго Ярзец, психотерапевт из Германии. Первый я проходила здесь, второй – в Германии, а на третий я не пошла, потому что решила, что этим заниматься не буду. Там и общее поле, конечно, влияет, и установки ведущего. Например, если это сильная личность типа Грофа, то это его установки. Владимир, ты ведь знаешь, что я на твоих конференциях проводила групповые погружения, и моя задача была, чтобы каждый

увидел своё. И я считаю, что индивидуальная работа лучше, чем групповая, хотя групповую делать легче – она неглубокая, но с виду эффектная, производит впечатление.

ВБ: Мария, могу я тебя попросить продолжить твой первый пример?

МВ: К вопросу о том, насколько влияют какие-то внешние установки, которые мы, может быть, даже и не воспринимали, где-то краем уха слышали, и они запали в память, и они выплыли? В случае того бизнесмена могло случиться так, он эту примету услышал в детстве в разговоре взрослых и почему-то запомнил. Я никогда не работала с гипнозом, но знаю, что под гипнозом человек может вспомнить, сколько ступенек было на лестнице, по которой он поднимался 50 лет назад, поскольку там где-то всё записано. Есть показательный пример того, что мы запоминаем и что не запоминаем. Наверно, у каждого случается в жизни такой период, когда каждый день надо ехать на работу в одно и то же время одним и тем же транспортом, и вечером тем же транспортом в определённое время возвращаться. С большой степенью вероятности есть некоторое количество людей, которые на том же автобусе в то же время каждое утро тоже куда-то едут. Спросите себя, помните вы их или нет? Нет, не помните. Но если один из них, может, лишь раз ехавший по этому маршруту, наступил вам на ногу, ткнул локтем, да ещё и обругал, то вы его запомнили. Память работает так – какие-то вещи запоминаются ярче. Память очень эмоциональна, то, что вызвало любопытство, непонимание, привлечение или отторжение – вот оно-то и зафиксировалось. Но это не значит, что не записалось ещё

что-то, что, может быть, было даже более важным, но в тот момент мы не обратили внимание. И когда начинаешь раскручивать реальное воспоминание или восстановление информации в сновидении, – это такое же уточнение деталей. В работе со сновидением другого человека вдруг всплывает какая-то деталь, о которой я ничего не знаю, но она известна тому, кто видел сон. И тут ему всё становится понятным. Вот это – к тому, что тут работает, и почему в снах появляются детали и символы из яви.

ВБ: Участник давно тянет руку. Пожалуйста.

Участник Д.П.: Спасибо за эту, не знаю, лекцию, рассказ или коммуникацию. Очень интересно. Елена задавала вопрос, зачем это, и как это прикладывается, и мне тут пришло на ум, что у меня есть некий личный опыт в этой области, и я им чуть-чуть поделился бы, и про это же у меня есть вопрос. Это немножко сопрягается с тем, что вы рассказывали об этих «летающих» лыжниках с некоторым отличием. Я занимаюсь телесно-ориентированной терапией, для меня здесь это прямо откликнулось. Как-то не сознавая этого, мы, оказывается, в общем, работали со сновидением. Я это, ясное дело, как бы понимал, но теперь понятна вот эта точка сопряжения, и я хотел узнать, насколько это вообще распространено. У меня есть такой феномен как страх высоты. Вопрос у меня такой: я упомянул, что вы рассказали об этих лыжниках. На этом сопряжении у меня возник вот такой клик со своим опытом: есть ли такое вообще и насколько оно присутствует. Я живу в Канаде, и здесь, конечно, распространены другие подходы. Один из подходов, которые здесь сильно присутствуют в работе с травмой – это телесно-ориентированный подход – somatic

experiencing – это Питер Левин. Я думаю, что сейчас в России это, может быть, не так, как здесь, но это есть. Я, как клиент, работал с терапевтом в этой модальности примерно около 2,5 лет, и мне вспомнился один из эпизодов, потому что он очень сопрягается с тем, что вы сказали. Здесь такой вот рассказ, и заодно получается так вот интересно посмотреть на то, как это работает. У меня есть страх высоты, сейчас есть, с достаточно раннего детства, и эпизодически бывают сны, когда я или просто падаю, или падаю, а потом лечу. Ну вот, какие-то такие эпизоды. И мы работали с одним из этих снов примерно так. То есть я не могу сказать, что это осознанные сновидения. Я их помню, то есть я ничего там не пытался осознавать, то есть в этом смысле это не по теме. Они довольно часто повторяются, и там был такой сон, когда я как будто бы на квадроцикле въезжаю на холм, прыгаю, падаю, лечу, а внизу открывается какой-то московский двор в сумерках, я из Москвы родом. Ну, не то чтобы двор узнаваем, но очень похоже, понятно, что прям вот эта среда. Я туда падаю и просыпаюсь. И мы работаем с этим эпизодом. Somatic experiencing – это глубокое такое проживание телесного опыта. Эта техника работы именно на этом и основывается, то есть мы, условно говоря, как бы замедляем и проживаем то, что происходит в теле в это время – вот, если это превратить в совсем простое высказывание. Мы в течение нескольких сессий занимались этим, и получился интересный эффект: я через некоторое время поехал отдыхать в Мексику. Я никогда в жизни не нырял с большой высоты, ну это связано с тем же страхом, а тут для меня, в общем-то, это было совсем нетрудно.

МВ: А вы испытывали страх во сне, когда вы падали с этого холма?

Участник Д.П.: Это сложно назвать страхом, потому что эти сновидения у меня повторяются довольно часто. Например, я просто лечу, и они сопровождаются какими-то гравитационными ощущениями – я, например, могу регулировать направление.

МВ: Да, левитация.

Участник Д.П.: Просто можно управлять движением. Там это нельзя назвать страхом, но, видимо, есть некоторая параллель со страхом в реальности. И, наверно, эти сны тоже разные – сейчас подумал, что есть такие сны, когда страха точно нет, есть, когда он немножко есть: я вроде бы падаю, но могу изменить направление, и т. д. Но штука в том, что после этой работы, трёх примерно сессий, которые были нацелены на эту историю, мы там ещё развернули эту историю с квадроциклом. Я потом на нём передвигался, и это всё через тело. После этого исчез страх и появился вот этот эффект: то, что я раньше опасался нырять, а тут я, не знаю, метров с 10-ти совершенно спокойно. Интересно, присутствует ли тут система, и насколько часто бывает вот это сопряжение телесного и сновидческого?

МВ: Присутствует. В моей практике в разное время было два человека, незнакомых друг с другом и разного возраста. У них была одинаковая проблема: спортивный человек не мог выполнить упражнение, когда на турнике делают «колесо». Это было сложно и никак не получалось. В одном случае это был курсант военной

академии, и его не отпускали на каникулы, пока он это упражнение не сделает. И вот, все ушли, а он один в общежитии; день проходит, его не отпускают, два проходит, его не отпускают; а дальше – ему снится со всеми телесными ощущениями, что он это упражнение успешно делает, и где какие мышцы при этом напрягаются. Не помывшись и не почистив зубы, он бежит в спортзал, добегает до турника и с первого раза выполняет «колесо». Оно у него после этого всё время получается, и его отпускают на каникулы. Во втором случае, не так трагично было – без лишения каникул, но то же самое упражнение на турнике не получалось. Но, после того, как спортсмен проделал это во сне и с телесными ощущениями, сразу получилось наяву. Это были не осознанные сны, это были обычные сны, но очень хотелось выполнить задачу. Понимаете, сновидения дают помощь и подсказку.

Участник Д.П.: Да, но, знаете, мне здесь интересно. Может быть, это уже не совсем вопрос, а комментарий: это склейка с телесным опытом.

МВ: Да, это очень хороший вопрос, потому что ведь именно такая склейка с телесным опытом и была в основе работы с «летающими» лыжниками – какие-то нервные микроимпульсы нарабатывались в сновидении. И когда они были неправильными, а это уже были профессионалы – это была спортивная команда высокого уровня, они там, во сне, тоже падали, но, по крайней мере, не разбивались. И я была очень рада приглашению Владимира сюда, потому что мне очень хочется задать вопрос присутствующим здесь крутым телесным терапевтам. Для меня в работе со сновидениями есть одна

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

супермистическая вещь – факт, которым я и сама пользовалась: память тела лучше, чем та память, которая в голове.

Первый пример: снится какой-то очень яркий и интересный сон, просыпаешься, в момент пробуждения поворачиваешься на другой бок, – и воспоминание исчезает. Но если быстренько принять прежнее положение, то оно возвращается.

Второй пример: это шаманская работа со сновидениями, которую я у таких необычных людей увидела. Это не психодрама, хотя часто это путают. Это возможность неожиданного воссоздания телесного ощущения у человека, который не может что-то из сна вспомнить, но это ощущение помнит. И у него открывается память, что он там недосмотрел. В таком случае получается, что память тела лучше, даже та память тела, которая приснилась. Вот это – вопрос неисследованный, очень интересный, и я готова участвовать в любых экспериментах и обмениваться опытом.

Участница Е.Ш.: Я хотела как раз рассказать. У меня во сне была история: я была на випассане, где вообще молчишь, 10 дней не разговариваешь и медитируешь по 11 часов в сутки. Там мне снится сон, что я – молодая женщина, нахожусь в фашистской Германии, и мне говорят фашисты. Я слышу звук шагов, маршировка фашистов; я бегу и понимаю, что могу спрятаться только в католическом храме. А там стоят дети, и я понимаю: если я забегу и спрячусь, то дети умрут, а если я спасу детей, то умру я. И я просыпаюсь в таком ужасе. Но это именно телесная память, что я помню, как маршируют фашисты. Это меня преследует до сих пор. Я никогда

этого не знала в этой жизни. Ну, понятно – я даже кино как бы, может, смотрела, но вот этот страх, как маршируют фашисты, до сих пор у меня телесно есть. То есть, телесная память передаётся, мне кажется, не только в этой жизни, но вообще просто, ещё и из тех.

ВВ: Так, у нас ещё два вопроса. Пожалуйста, Ирина.

Участница И.К.: Мне очень интересно – вот правда, но для меня это на уровне фантастики. То, что, допустим, говорит Елена, что есть какие-то прошлые жизни, что тело помнит. Я ещё раз скажу: я не отрицаю, но просто я материалист, и для меня это сложно воспринять. Вот регресс это, так скажем, возврат или обращение к прошлым жизням; а когда ты во сне видишь людей, которые умерли. Ну вот, просто на примере: у меня был брат, он погиб, и через какой-то период времени мне снилось, что он ко мне приходит. То есть я понимаю, что это сон, и я вижу, что он ко мне приходит. Допустим, он говорит: вот, сейчас ты посиди здесь или постой здесь, но только не поворачивайся. Я в какой-то момент поворачиваюсь, а он там, допустим, на крышу начинает забираться, или спускаться куда-то. Я ему говорю: «Куда ты? Подожди, я с тобой». Он говорит: «Нет, тебе туда пока нельзя». И вот что это? И ещё вопрос: смотрите, Мария, если можно получить ответы, то как задать вопросы перед тем, как ложиться спать, чтобы получить на них ответы через это осознанное сновидение?

МВ: Я думала над этим вопросом много лет и много раз, в рамках моей работы со сновидениями и с регрессионной терапией. Они действительно смыкаются, нет чёткой грани в их методах работы с памятью. У меня нет

подтверждённых случаев того, что это реинкарнация, но у меня есть подтверждённые случаи, что это родовая память, что есть родовое поле. И на эту тему есть даже великолепная книжка, она была переведена лет 20 назад на русский язык. Сейчас точно не вспомню авторов, – это французские врачи, исследовавшие повторение некоторых ситуаций. Они занимались наследственными заболеваниями и обнаружили, что не только болезни повторяются в одном роду. У рода настолько мощное поле, что даже приёмные дети могут унаследовать и качества характера, и болезни. Это французское медицинское исследование. Но я сталкивалась с тем, когда родственники были в оккупации, в фашистском плену, – я с такими воспоминаниями часто сталкивалась, когда работала с людьми. Иногда было очевидно, что это воспоминания, которые каким-то образом передались от родственников, погибших в гетто или в концлагере. Вот с этим я сталкивалась реально на опыте.

Участница И.К.: Давайте вернёмся к вопросу: как задать вопрос перед тем, как ложиться спать? Потому что иногда прям вот ложусь спать, знаю, что есть такая методика, задаю, а снится ерундистика вообще невероятная.

МВ: Здесь я цитирую Бергсона: «Мы не спим относительно того, что продолжает нас интересовать». То есть, если вы не задаёте никакой вопрос, то сны будут связаны с тем, что вас на самом деле больше всего беспокоит, даже если наяву вы это не осознаёте. По своему опыту могу сказать: если я хочу экспериментировать, например, узнала, что есть ещё какой-то способ настройки сновидения на определённую тему, то меня интересует сам тип настройки. Тогда я

начинаю делать это упражнение, а дальше смотрю, получилось или нет. Обычно я эксплуатирую процесс сновидения для ускорения написания картин или статей, решения проблем и т. д. Просто иногда я засыпаю и думаю: мне вот это надо решить. Это, конечно, иногда чревато, потому что сновидение предлагает мне больше идей, чем я могу воплотить. Ну, а в других случаях, когда, например, болею или устала, я засыпаю с мыслью: пусть мне приснится то, что для меня сейчас наиболее важно. Обычно я не навязываю поверхностным дневным мышлением какую-то проблему, чтобы увидеть ту, которая сегодня на самом деле для меня важна. Если же я пытаюсь проблему навязать, то получается сумбурное сновидение, – как говорится, конфликт интересов – внутреннего и внешнего. Вот такое есть.

Участница К.: Да. Добрый вечер. У меня вот какой вопрос. Мне было лет двадцать, у меня был тогда один клиент – ещё там, в страховой компании. А я потом много лет использовала разные практики – совершенно бесстрашно – меняющие сознание, не знаю, и випассаны, и регрессии, и гипнозы, и расстановки, и дыхание, короче, просто много всего и много лет. К Владимиру Юрьевичу я тоже ездила. Я имею в виду, это, конечно, не меняющие сознание практики. Но по поводу осознанных сновидений как-то всё время меня отводило стороной, потому что он мне рассказывал свой опыт. Там была история, где они там где-то путешествовали. Но фишка в том, что там как-то нужно что-то правильно делать, потому что если ты во сне, например, потеряешься или не вернёшься обратно откуда ты пошёл, то как бы можно не проснуться. И вот это мне запало. Кстати, хорошая была тема: если помнишь сны, то это не депрессия – «о, отличненько». В общем,

меня эта история так напугала, что я думаю: всё что угодно, только не осознанные сновидения. И вопрос в том, можно ли действительно с кем-то договариваться, где-то встречаться и там путешествовать, и как обратно не потеряться?

МВ: Во-первых, вы не потеряетесь. В худшем случае вы просто проснётесь не высавшись. Понимаете? Один мой знакомый, очень крутой специалист по осознанному сновидению, занимался парапсихологией. Он проверил это экспериментально: поставил на край стола стакан так, что от любого дуновения ветра он должен был бы упасть.

Участница К.: Перед сном? Или просто?

МВ: Он лёг спать в другой комнате, заснул, вышел в осознанное сновидение, и дальше, следуя всем мифам об осознанном сновидении, прошёл сквозь стену, напряг все свои суперспособности и какими-то пассами сбил стакан со стола. Стакан упал и разбился. Экспериментатор вернулся через стену в другую комнату и лег спать. Когда утром он проснулся, то уже наяву, через дверь вошёл в соседнюю комнату, то увидел стоящий на столе стакан.

ВБ: Аналогичный эксперимент поставил какой-то известный голландский нейрохирург, которого достали эти рассказы, как его клиентки вылетают из тела, летают и всё такое прочее, поэтому он взял и сверху на шкаф поставил большой картон, на котором написал несколько грязных матерных слов. А голландский язык позволяет очень грязно выражаться. Он написал несколько матерных выражений и эту картонку с очень изысканными матерными выражениями поставил на

шкаф так, чтобы его лежащие пациентки не видели. И потом, когда они, естественно, опять стали по их рассказам, -«выходить из тела» и т. д., он стал задавать вопрос: видели ли вы что-нибудь? Нет, никто не видел грязных матерных выражений. Из этого он делает вывод, что всё это... не буду называть. Назовём это «сном».

МВ: На самом деле всё это – лишь мифология о том, что это круто, о том, что можно кого-то где-то встретить. Два человека, которым очень хочется увидеть сон о встрече, могут увидеть похожие сны, но при этом на самом деле они не встретятся. Если вам снится, что вы едете на поезде, то это не означает, что вы едете на поезде. И всё остальное – то же самое.

Участница К.: Ну, я имею в виду, можно ли с кем-то договариваться? Или это тоже какая-то иллюзия?

МВ: Я семь лет вела группу по работе со сновидениями, где обучала и работать со сновидениями, и вести группы. В группе была очень хорошая сонастройка участников. В исследованиях сновидений давно известно явление: «сны для другого человека». Очень сложно увидеть о себе что-то неприятное. И вот есть два человека, которые в сонастройке уже начали видеть сны друг о друге. Один из них просит: «Посмотри сон про мою работу». На следующей неделе они снова встречаются на группе, и тот, кого просили, рассказывает сон: «Вот, мне ничего не понятно, но видел тебя на твоём рабочем месте, на тебе было жёлтое платье» – «Какое платье было?» – «Жёлтое» – «Ой, мне всё ясно». Вот такое бывало.

Участница К.: Знаете, я сейчас вспомнила, что был такой венгерский фильм про соностройку, называется «О душе и теле». Очень классный фильм. Там роман на мясокомбинате. Правда классный. И там два человека видели один и тот же сон, им там какие-то олени и те же олени снились, природа, ручейки. А как это выяснилось? Там работал психолог, и она выясняла, какие кому снятся сны, и она эту соностройку заметила. Потом у них случился роман, конечно, но это было потом, а до этого им вот эти одинаковые сны снились про каких-то там оленей, природу. То есть, это такая предварительная соностройка, как будто бы.

МВ: Сновидения непосредственно связаны с памятью, а память очень эмоциональна. Я приводила пример, что хорошо запоминается то, что как-то воздействовало на эмоции. И если у этих двух людей что-то воздействовало на эмоции – например, они посмотрели какой-то фильм и одинаково на него отреагировали, одинаково эмоционально отреагировали друг на друга, на какое-то событие, – они могут увидеть похожие сны об одном и том же.

Участница К.: А если они не смотрели одинаковый фильм вдруг?

МВ: Я просто привожу как пример – было что-то, что одинаково «зацепило» обоих, например, работа на мясокомбинате. Может, там и олени были?

Участница К.: Понятно. Короче, можно не бояться осознанных сновидений, как я поняла.

МВ: Я очень хорошо отношусь к ЛаБержу, но не нужно себя мучить этим прибором и практиками. Пусть лучше это будет случаться спонтанно, естественным путём. Такое появление осознанных снов без всяких практик означает, что вы здоровы, отдохнули и выспались. Вот такой диагноз. Поэтому они есть у здоровых детей, и чем раньше детей начинают чрезмерно «грузить» образованием, тем хуже у них и со снами, и со сном. Осознанные сны спонтанно появляются у взрослого, когда он здоров, регулярно высыпался, отдохнул, например, в конце отпуска на природе. Тогда у него, как у ребёнка, к моменту пробуждения высоко поднимается энергия. Именно поэтому осознанные сны часто связаны с полётами. Можно считать, что спонтанные осознанные сны для взрослого человека – это диагностика.

Участница К.: То есть, если летаешь, то это хорошо, да?

МВ: Это очень хорошо. Значит, у вас хорошая энергия, и её много. Как у ребёнка.

ВБ: Я смотрю на время – у нас уже пора подводить итоги. Мария, тебе огромное спасибо.

Встреча 15.

Встреча с Михаилом Папушем (zoom-встреча 25 августа 2025 г.)

Папуш Михаил Павлович – кандидат искусствоведения, член Ассоциации психологов-практиков, член Европейской ассоциации психотерапевтов, автор нескольких книг, последняя – «Психотехника внутренней свободы» (М., Академический проект, 2020), переводчик (около дюжины изданных книг)



МП: Михаил Папуш

ВБ: Владимир Баскаков

ВБ: Добрый вечер. У нас заключительная встреча – с Михаилом Папушем. Миша, я просто счастлив, что я не просто договорился с тобой, а что мы с тобой встречаемся. Миша, ты как кандидат искусствоведения...как ты оказался в области тела, у кого ты обучался, и т.д.? Расскажи, пожалуйста.

МП: С одной стороны, с детства меня водили в походы, ходили на лыжах, потом байдарка, потом горы. А с другой стороны, я где-то лет с 30-ти, наверно, т.е. уже полвека как, занимаюсь разными эзотерическими практиками, а во всякой приличной эзотерике есть, конечно, своя двигательная физическая практика. И в частности, в учении болгарского Учителя Беинса Дуно, к которому я как-то более или менее причастен, есть такие две вещи: во-первых, есть паневритмия, которую...по-болгарски это говорится «играют» – играют паневритмию, с конца марта по конец сентября. Это совершенно замечательная вещь – т.е. это и духовно наполненная практика, но это и одновременно с тем танцы, и продуманная физкультура с хорошо продуманными нагрузками, и музыка там чудесная. С тех пор, как я с этим познакомился...а это был, наверно, какой-нибудь 73-й, 74-й год...с тех пор я этим занимался, и всё такие занятия довольно долго. Кому интересно, можете забить в поисковике паневритмию – в сети довольно много картинок и роликов. Эта штука длится...основная длится минут 45, и там ещё есть две дополнительные части. И там ещё есть несколько циклов специальных упражнений со специальными темами, которые я тоже, конечно, выполнял.

А что касается «кандидат искусствоведения», это я буду рассказывать на один из следующих вопросов. Я же музыковед. А по первому исходному образованию, откуда

я перебрался в музыковедение, я пианист. Т.е. самое исходное мое фундаментальное образование – я пианист.

ВБ: А сколько тебе нынче лет?

МП: Мне нынче почти 83.

А поддерживаю я себя... наверно, в этой компании – это достаточно интересно. В последние времена мне совсем не хочется заниматься никакими упражнениями, и даже теми, которые я получил в болгарском учении. Я занимаюсь довольно много и интенсивно спонтанными движениями, начиная с самых минимальных... вот, я могу или стоять, или сидеть, или лежать – как придётся, и я начинаю слушать тело – чего мне хочется. И тело мало-помалу начинает медленно, маленькими движениями что-то делать. Постепенно это раскручивается, доходит до какой-то кульминации, где движения уже достаточно интенсивны, ну и стихают. Это может длиться полчаса, может длиться час, но больше – вряд ли.

ВБ: Это под музыку?

МП: Бывает, что и под музыку, бывает, что нет. Под музыку... я очень люблю для этих упражнений Терри Райли, in C, под неё я эти импровизации и делаю. Ещё я стараюсь проходить свои два-три километра. В Строгино, у меня тут леса вокруг, заливы, Москва-река, и мне здесь хорошо.

Следующий вопрос – про меня, пианиста. В момент, когда надо было выбирать дорожку, у меня был выбор: или идти по стопам отца в математике, или идти по маминым – она любила на «фортепьянах» играть, и рано

отдала меня в музыкальную школу. Я выбрал вот этот путь, долгое время пытался сделать из себя пианиста. Пианиста из меня не вышло, потому что, в общем-то, типологически я интеллектual, а не двигательный тип, а для пианиста всерьёз всё-таки нужна техника, быстрота, ловкость. И хороший человек вовремя мне сказал, что карьера пианиста, если ты не в обойме играющих на сцене, т.е. не среди первых, в общем, совершенно не работа для мужчины, и перенаправил меня в музыковеды, ну а из музыковедов дальше я пошёл в разные интеллектуальные ступени. Наверно, я лет 30 посвятил попыткам сделать из себя пианиста, оставил совсем недавно...

ВБ: Тогда перейдём к следующему вопросу. В твоих двух монографиях употребляется термин «психотехника». Психотехника, которая для нашей страны имеет особое, трагическое звучание. Всё-таки почему ты обращаешься именно психотехнике?

МП: Ну, трагическое звучание – дела очень давних дней, во-вторых, то, что тогда называли «психотехникой», имело некоторый очень узкий смысл – совсем не тот, который я имею в виду. А в последние времена термин ввёл в употребление Коля Дзен, если вы помните эту книжку... это была культовая книжка по тем временам, она называлась «Психотехнические игры в спорте». Очень незаурядный человек. А термин – просто *естественный* нормальный термин для того, чем я занимаюсь, а именно – искусство обхождения с психикой.

Давай я здесь зацеплю ещё один твой вопрос – про Ассоциацию психологов-практиков. Моя психологическая карьера начиналась там, и я до сих пор

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

верен тем идеалам, которые там возникли и сформировались. Я до сих пор считаю себя продолжающим это дело. А почему эта история закончилась, история с Ассоциацией психологов-практиков... Это была чудесная затея, на волне психологического бума, на волне интереса к психологии, причём не к академической, а к живой, настоящей психологии, к психологической практике. Это была волна интереса к работе над собой и помощи другим в работе над собой. Тогда в Россию приезжали на гастроли почти все ведущие. А потом пошёл второй эшелон – психотерапевтические школы. И когда появились эти психотерапевтические школы, психологическая практика разделилась на эти ремесленные школы – очень узкие, со своими ведущими, с низкопоклонством по отношению к этим ведущим... В общем, всё это превратилось в набор «профессий» в самом худшем смысле этого слова. И стали они психотерапевтами.

А я двигался в карьере интеллектуала. Я попал в семинар к...скажу вполне серьёзно, к гению – это был Георгий Петрович Щедровицкий. И прокрутился я в этом семинаре лет пять... Но меня это не устроило, потому что там меня учили мыслить, а я хотел учиться жить. Т.е. для нихто, для этих ребят, мыслить и жить это было одно и то же, а для меня – нет. Соответственно, мне в руки попали такие книжки, как, например, «Великие посвящённые» Эдуарда Шюрэ, и тому подобное. Т.е. до меня донесли, что есть такие места, такие направления и такие люди, где учат именно этому – как правильно жить в этом мире. Ну, и попал я в *эзотерику* по этой линии.

Опять же, эзотерика как таковая – та, которую я знал...я ещё не знал Гурджиева... не очень меня устроила. Потому что уходить из жизни в высокие духовные сферы, это,

конечно, здорово, но, во-первых, не проработав нормальную жизнь, опасно, а во-вторых, бесполезно – не получится. У меня была – и в связи с эзотерикой, и потом в связи с этой нашей замечательной Ассоциацией – мечта, задача, цель жизни: я хотел стать приличным человеком. Прямо скажу, это по моим сегодняшним представлениям очень трудно, это очень редко и требует большой работы. Потому что большинство людей вокруг нас – это, скажем так, здоровые невротики. Здоровоооовые такие невротики. И я был таким же здоровым невротиком, и я это чувствовал. Ну, например,: приличный человек не практикует отрицательные эмоции. Вы знаете таких людей, которые действительно умеют не практиковать отрицательные эмоции, не практикуют простые невроты? Это всё можно преобразовать, для этого всего есть соответствующие техники, методы, и т.д. и т.п. Но это надо делать. И посмею сказать, за пять десятков лет работы я этого более или менее добился. Т.е. я чувствую себя более или менее приличным человеком.

Так вот, для меня это и есть психотехника – т.е. реальное приведение своей жизни к собственным представлениям о том, что такое хорошо и что такое плохо. В этом участвуют самые разные психотерапии – кому чего надо, у кого чего болит, у кого где провалы. Но психотерапии мало. Есть ещё и элементарная психотехника, а есть и сложные психотехники – за пределами.

И дальше попал я в традицию Гурджиева, мне сказочно повезло попасть туда. И я до сих пор серьёзно считаю, что это как раз и есть та самая традиция, где учат правильно жить. Не сегодняшние, довольно-таки выродившиеся мелкие группки, а то, что предложил Георгий Иванович

ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

Гурджиев и записал Пётр Демьянович Успенский – это то направление, куда надо двигаться.

Конечно, по нынешним меркам у самих классиков довольно слабая психология и достаточно наивная психотехника, но...поскольку всё это было, как вы понимаете, век назад... Гурджиев обучал группы, о которых потом рассказал и записал важные вещи Успенский. И в этом направлении я и двигаюсь: изживаю какие-то «хвосты», ну и учу своих клиентов и учеников двигаться в сторону состояния приличного человека.

ВБ: Миша, лаборатория, которой ты руководишь, можно так сказать, до сих пор существует. Правильно?

МП: Мы это называем «мастерская». Давным-давно Аркадий Давыдович Левицкий вспомнил про ВХУТЕМАС и назвал то, чем мы занимаемся, «мастерскими». И до сих пор я и считаю, что у меня – Мастерская. Когда-то она была интенсивная, развитая, там было много народу, много всяких интересных занятий, групп, индивидуалок, мы каждое лето своей мастерской выезжали на выезды... Сейчас я, конечно, сильно поутих, энергии и энтузиазма у меня меньше... Но мастерская существует, хотя и в довольно скромных масштабах.

ВБ: А туда можно как-то попасть?

МП: Я читаю лекции по Гурджиеву, они завершились где-то в июне...не знаю, когда я их возобновлю. А группы у меня сейчас довольно продвинутые, и я могу пригласить только достаточно продвинутых людей. В индивидуалки я беру, конечно, всех, кто может и хочет.

Здесь я должен сказать ещё одну вещь, Моё открытие последнего времени, сильно меня поразившее, и даже как бы несколько ушибившее...открытие состояло в том, что на свете бывают простые люди. На свете бывают **непростые** люди – ну, как мы с вами, которым всё время что-то надо, а бывают простые люди, которым этого «чего-то, чего нам надо» – им этого не надо. Им тоже бывают нужна какая-нибудь психотехника, на уровне «как продать то и сё», и, соответственно, «как подсадить начальника». Им бывает нужна психотерапия, если что-то болит... Но вот то, чего ищу я – высоких материй – им не надо. Такого рода клиентов я не беру. Поскольку и я им не нужен, и они мне неинтересны. А так, в общем – да, клиенты приходят. Сейчас я посчитал: вокруг меня примерно человек 25. А бывало, что 50–60 и больше. Вот, примерно так.

ВБ: Миша, если я не ошибаюсь, то ты – первый переводчик книги Фрица Пёрлза... Правильно?

МП: Да-да. Я, пожалуй, могу этим гордиться... В какой-то момент мои привычные заработки заглохли, и мне нужно было кормить семью, и я в очень советские времена начал зарабатывать совершенно, так сказать, *горизонтальными* способами. В окошечке на работе денег мне выдавали совершенно недостаточно, чтобы кормить семью, и я занялся переводами. Но поскольку это был момент, когда открылся Запад и вдруг свалилась масса литературы, люди языка толком не знали, а у меня за плечами была английская школа, и я начал интенсивно переводить и этим зарабатывать на жизнь. Первое, что я перевёл, это была книжка Фейдимена и Фрейгера «Личность и личностный рост». Это был прекраснейший,

замечательный, лучший на то время обзор того, о чём вообще речь.

ВБ: А она официально издана? Потому что всё, что я брал из неё, это я брал из «слепых» ксероксов.

МП: Официально издан не мой перевод, причем перевод не первого издания... Первое издание было цельным и замечательным произведением. А дальше стали это дополнять все, кому не лень, и всем, чем не лень. Перевод, который, издан — очень-очень-очень многожды дополненный и не мой. А тогда я всё это распространял в ксероксе. А дальше я из этой книжки пошёл ветвиться по тому, что там упоминалось. В частности, довольно много перевёл из телески... в частности, я был первым, кто переводил Фельденкрайза. И вот, пошёл по линии гештальт-терапии... Я был первым, кто переводил Пёрлза. Кстати, за это я и зацепился. В частности, через мои переводы Пёрлза меня узнали в Ассоциации. Все ко мне ходили за ксероксами этих переводов... я всех узнал, меня все узнали... А дальше попутно выяснилось, что я и группы какие-то веду... Опять же, могу похвастаться: я был первым в Москве ведущим гештальт-группы. Но потом я с гештальтистами довольно сильно разошёлся, потому что они, опять же, сделали из этого школу, да ещё и психотерапевтическую, что, в общем, совсем тоскливо. А Пёрлз для меня как раз гораздо шире любой психотерапии — он настоящий психотехник.

ВБ: Миша, ты ввёл понятие «нормального человека». У нас одна из ключевых вех этого проекта — это понятие здоровья. Как нормальность этого человека связана со здоровьем?

МП: Я думаю, что здоровье – это специальная инстанция в человеке. Это не просто состояние, а это инстанция, которая в человеке занимается его здоровьем. «Растительная душа» по Аристотелю. Хотя надо добавить: при нашей жизни в нашем социуме лично я здоровых людей не видел – все как-то более или менее *ущемлены*. Так же, как психически – вполне здоровых приличных людей, скажем, очень мало. Но это совсем не моя тема – я никоим образом не медик...

Мария Волченко (МВ): В рамках ваших исследований, связанных с Гурджиевым, вы пересекались с ещё одним московским гурджиевцем – Анатолием Арлашиным?

МП: Так вышло, что я приобщался к гурджиевской традиции как раз в группе, которую он вёл. Это был подвальчик в Малом Вузовском...радиообщество имени Попова...так что нас все называли поповское общество. У меня до сих пор членский билет есть. «Лаборатория биоинформации» это называлось.

Участница И.К.: Михаил, я не совсем поняла ваш настрой. Скажите, пожалуйста, вы говорите, что те ушли в школу, поэтому вам стало неинтересно, те ушли в школу...т.е. вы не принимаете какие-то отдельные направления?

МП: Да.

Участница И.К.: А в целом психология как?... Как вы к ней относитесь?

МП: Ну, в целом, как вы понимаете, никакой психологии ведь нет. Есть довольно жалкие попытки сделать какую-то академическую психологию, но они, в общем, до сих пор не увенчались никаким успехом. А в каждой психотерапевтической школе, опять же, свои какие-то попытки представить себе это всё. Но лично я считаю, что заявка на более или менее полную картину есть как раз у Гурджиева... хотя она, конечно, совсем не проработана... Ну, всё-таки 100 лет назад вообще не было никакой психологии, и он рассказывал своим ученикам довольно элементарные вещи. Но как раз полнота охвата Гурджиевым обеспечена. Так что я двигаюсь в разворачивании той картины мира и человека, которую заложил Гурджиев.

Участница И.К.: Тогда ещё один вопрос: скажите, пожалуйста, какими качествами нужно обладать для того, чтобы быть тем самым избранным, чтобы попасть на ваш курс?

МП: Да не нужно никакой «избранности», а нужно просто быть заинтересованным в вещах не совсем элементарных.

ВБ: И как минимум прочитать две монографии Михаила.

МП: Ну, нет... Кстати, что касается моих собственных книжек – это, в общем, методички для тех, кто у меня работает. Их имеет смысл читать сугубо тематически –, по выбору, что надо. А читать их от начала до конца... ну, по моему, дико скучно. А попасть ко мне... Например, в Телеге есть группа, которая называется «Уроки Гурджиева». А если хотите попасть в группу, то, собственно, обращайтесь – поговорим. Если я

почувствую, что вам там место, то, соответственно, welcome.

Участник М.Г.: Как вы относитесь к Кастанеде и тем практикам, которые на основе его книг практиковали люди? Сейчас не знаю, как, но в 90-е это было крайне популярное движение – сталкинг и вот это всё...и там как раз школы целые, и тоже мастерские...

МП: Я здесь скажу такую вещь. Во-первых, из всего кастанедовского корпуса я выделяю третий том – «Путешествие в Икстлан», и считаю, что это, в общем, прекрасный образец экзистенциальной психотехники. Его, скажем так, эзотерические заходы типа «точки сборки» я просто не понимаю. А с того бока, где он мастер экзистенциальной психотехники, использую. В группах никаких не участвовал... Опять же, мне всё это кажется немножко детскими игрушками. И я не считаю, что он действительно эзотерический человек. Он, скорее – как ни странно, позволю себе это сказать – человек очень начитанный, собравший какие-то вещи. Есть мнение, и я с ним не смею спорить, что он действительно связывался с какими-то индейцами... В общем, всё это от меня достаточно далеко.

ВБ: Давайте...последний вопрос есть к Михаилу? Миша, как тебя найти? Сможешь ли ты как-то поделиться?

МП: Во-первых, есть сайт...наверно, его все видели – papush.ru. Во-вторых, наиболее, так сказать, представительная...в Телеге есть группа «Уроки Гурджиева». Если есть какие-то вопросы или запросы,

пишите в Телегу. Соответственно, либо я, либо моя жена Оля – мы вам ответим.

Участник М.Г.: ... в Россию хлынул вал авторов и практиков, начиная с 90-х...каких бы выделили вы – особо интересных авторов, практиков, техников?

МП: На это я ответил бы вот каким образом: действительно, в 90-е годы приехало много хороших людей, по-настоящему больших людей. И это было интересно. А что касается школ, которые возникают вокруг... Там, к сожалению, всё ужасно скучно. Потому что возникает какая-то идея, и вокруг неё начинает формироваться социальная какая-то фишка. Ну и, соответственно, эта фишка забывает, что идея, которая возникла, очень-очень частная. Опять же, надо сказать, что Пёрлз таким не был. Собственно, то, что называлось гештальт-терапией – это, опять же, вокруг него прыгали, а он сам ходил в самые разные стороны, хватал разные вещи – ему всё было интересно, он всё как-то перемешивал, и никакой этой *гештальт-терапии* не выдумывал. И ещё одну вещь скажу: в те времена – в 90-е, да даже ещё и в 2000-е – был интерес к действительно довольно глубоким и серьёзным вещам. Сейчас – засилье этой... как она там называется – поведенческая, когнитивная и т.д...это всё свидетельствует о том, что само психотерапевтическое движение очень сильно мельчает. Ну и, соответственно, засилье какой-то там американской психотехнической литературы типа «как быть счастливым» и «как продать слона», соответствует этому мельчанию. Ну, и вообще, мы живём во времена всеобщего одичания. Кризис действительно близко, как я чувствую, и довольно серьёзный. Так что мы – последние

Встреча с Михаилом Папушем

могикане, последние носители чего-то глубокого и серьёзного. Вот так я это осознаю.

ВБ: Слушайте, какое хорошее окончание всему циклу из пяти встреч... Миша подвёл.

МП: Да, последние могикане. Ладно, всем спасибо за внимание.

ВБ: Спасибо, Миша. Мы благодарим тебя, и я благодарю всех за присутствие.

Список рекомендованной литературы

От В. и Е. Богданович:

Ананьев Б.Г. Психология здоровья. «Речь», СПб, 2006

Атланов Д.Ю. СТОП-анализ, СПб, Ридеро, 2016

В. и Е. Богданович. БЭСТ по Е.И. Зуеву, трехтомник. СПб, «Моё издательство», 2023

Богданович В. Карма. Модель кармы традиционная и современная. Пенза, «Золотое сечение», 2008

В. и Е. Богданович. Медитативный массаж. Пенза, «Золотое сечение», 2007

В. и Е. Богданович Суггестия в телесно-ориентированных практиках. СПб, 2020

Богданович В. Сфера общения. Пенза, «Золотое сечение», 2012

Богданович В. Успех. Создание и закрепление. СПб, «Диапазон», 2024

Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки, М., «Советский спорт», 1990

Зуев Е.И. Дерево целительства, М., «Советский спорт», 1995

Зуев Е.И. Сингулярная сексоматика, СПб, «Лань», 1999

Павлов И.П. Рефлекс свободы, «Северо-Запад», книжный клуб «КниговеК», 2011

Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга, М., «Ленард», 2016

Узнадзе Д.А. Психология установки, СПб, «Питер», 2001

Ухтомский А.А. Доминанта, М., АСТ, 2024

От В. Грачевой:

Бехтерева Н.П. «Магия мозга. Лабиринты жизни». Изд.

АСТ.Москва 2024 год

Дэниел Гоуман «Деструктивные эмоции. Как с ними справиться. Научный диалог с Далай Ламой» Изд. Попурри Минск 2009 год

Томас Ханна «Искусство не стареть. Система развития подвижности и гибкости.» Изд. Питер. СПб. 2016 год
Грачева В.Н. «Тело ключ к нашему будущему» Изд . Питер
Спб 2025 год.

Грачева В.Н. «Все болезни от головы» Изд. Питер Спб 2018 год.

Грачева В. Н. «Тело зеркало нашей жизни.» Изд. Речь.СПб. 2011 год.

Список рекомендованной литературы

От И. Малкиной-Пых:

Малкина-Пых И.Г. Теория и методы ритмо-двигательной психокоррекции. М.: Кнорус, 2022.

Малкина-Пых И.Г. Телесно-ориентированная психотерапия. М.: Кнорус, 2023.

Малкина-Пых И.Г. Практикум по телесно-ориентированной психотерапии М.: Кнорус, 2023.

От М. Волченко:

Бергсон А. Психологический паралогизм. Собр.соч., т.5, 1914

Вейн А.М. Сон – тайны и парадоксы. М., «Эйдос Медиа», 2003

Вейн А. М., Корабельникова Е. А. – Сновидения. Медицинские, психологические, культурологические аспекты. М., 2003

Волченко М.В. Сновидение: искусство и практика. М, Астрель, 2007

Успенский П.Д. Новая модель вселенной. – Спб, Издательство Чернышева, 1993

Фонтана Д. Тайный язык сновидений. Ключ к загадкам подсознания. Контэнт, 2011

Шри Ауробиндо. Непрерывное сознание. В книге: Пути за пределы «эго». М., 1996

Научно-популярное издание

Редактор-составитель В.Ю.Баскаков.

**ХРОНИКИ ТЕЛЕСНОЙ
ПСИХОТЕХНИКИ**

Выпуск 3