

Танатотерапия (от греч. *thanatos* — смерть и *therapia* — лечение, уход, забота) — система ориентированной на тело психотерапии, затрагивающая область контакта с процессами умирания и смерти, располагающая методами и приемами для оказания психотерапевтической помощи в этих процессах. Главная цель Т. — установление максимально полного и реального контакта с процессами умирания и смерти (В. Баскаков). При этом отмечаются особые переживания, состояния сознания, существенные изменения, происходящие с человеком вследствие его встречи со смертью (Э. Кюблер-Росс, Р. Нойес, Р. Моуди, С. Гроф и др.). В естественных явлениях жизни также нередко присутствует компонент смерти (например, расслабление как смерть, сон как смерть, оргазм как смерть, метаморфоза как смерть: куколка-бабочка, зерно-колос, и т. д.). Сталкиваясь с повседневными проявлениями жизни, человек переживает страх смерти, который может обнаружить себя в страхе потерь, расставаний, изменений, других явлениях и процессах, имеющих смысл окончания, прекращения.

В основе метода Т. лежит моделирование (не имитация) процесса «правильного умирания» (П. Флоренский) через моделирование характеристик тела человека, умершего естественной, «правильной» смертью (без мучительной агонии). В эти параметры входят: тотальное расслабление и «заземление» (пациент лежит на полу), способствующее «заземлению»; чувств, остановка контроля сознания, предметность/объектность тела, биологическое дыхание и др. Также моделируются смертельно-опасные ситуации с целью изучения и коррекции поведения человека в экстремальных ситуациях.

Характер приемов, очень медленный темп их исполнения и особое отношение танатотерапевтов создают условия для самокоррекции энергетического баланса в теле и, вследствие этого, возможность для постепенных изменений в структуре психосоматических паттернов («социальное тело», характерный панцирь). В результате «смерти» (умирания) прежнего качества осуществляется рождение нового, происходит трансформация личности.

Метод Т. отражает суть подхода *body-tuning*, отличаясь не только концептуально, но и приемами от других методов телесно-ориентированной психотерапии. Во-первых, в Т., как правило, работают в «тройках» (это не исключает возможности работать с пациентом/клиентом индивидуально). Во-вторых, поскольку *body-tuning* предполагает «настройку», но не «ломку» психосоматических паттернов, а концептуальный подход диктует принятие/осмысление фактов прожитой жизни, то здесь исключается отреагирование.

Е. Э. Газарова