

# ТАНАТОТЕРАПИЯ – практическое применение



Коллектив авторов

**Танатотерапия.**  
**Практическое применение**

«Торговый дом ИОИ»

2016

УДК 615.8  
ББК 88.52

**Коллектив авторов**

Танатотерапия. Практическое применение / Коллектив авторов —  
«Торговый дом ИОИ», 2016

ISBN 978-5-88230-306-7

Танатотерапия работает практически на всех уровнях существования Человека: телесном, психосоматическом, психологическом и экзистенциальном. Она затрагивает его четыре основные базовые проблемы: проблему избытка контроля, проблему нахождения в полноценном контакте с окружающими и окружением, проблему сексуальных отношений и проблему опор. Метод танатотерапии работает на тонком балансе, устойчивости человека, а это значит, – затрагивает его базовые механизмы саморегуляции.

УДК 615.8  
ББК 88.52

ISBN 978-5-88230-306-7

© Коллектив авторов, 2016  
© Торговый дом ИОИ, 2016

# Содержание

1. Предисловие	6
2. Танатотерапия как средство релаксации	7
2.1. Случай работы с больной ДЦП	8
3. Танатотерапия как средство личностного роста	10
3.1. Воронкина СИ. Танатотерапия и ответственность (г. Краснодар)	10
3.2. Устюжанина Е. Танатотерапия как средство личностного роста: проблемы и перспективы (дипломная работа, Москва 2011)	12
Введение	12
1. Аналитический обзор литературных источников	13
1.1 Обзор художественных и научно-популярных источников	13
1.2 Танатотерапия и личностный рост	16
2. Практическая (опыт психологической помощи методом танатотерапия)	16
2.1 Методология	16
2.2 Описание работы	17
2.3 Анализ результатов	19
Заключение	19
Список использованной литературы	20
3.3. Колиенко Н.С. Личностное развитие и танатотерапия: проблема преодоления кризиса потери творчества (на основе самоисследования и анализа клиентского случая) (дипломная работа), Москва, 2011	21
Введение	21
Глава 1	23
1.1. Творчество как вид человеческой деятельности. Характеристики творческого процесса	23
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Танатотерапия: практическое применение**

© Институт общегуманитарных исследований, 2016

\* \* \*

## 1. Предисловие

За десятки лет своего существования метод танатотерапии (авт. св-во РАО № 5467 от 20 марта 2002 года) обрел своих многочисленных сторонников, поклонников и заслужил доверие, прежде всего, – за счет результатов его применения.

Наряду с обширной апробацией метода танатотерапии в прессе, на практических конференциях (в том числе – международных), телерадиопередачах (см. раздел «Апробация» настоящего сборника и сайта [www.tanatoterra.com](http://www.tanatoterra.com)), самое ценное в танатотерапии – это практический опыт ее использования участниками долгосрочных обучающих программ Института танатотерапии, сертифицированными по этому методу танатотерапевтами-практиками. Об этом – данный Сборник.

Как показывают нижеприведенные работы, танатотерапия работает практически на всех уровнях существования Человека: телесном (соматическом), психосоматическом, психологическом и экзистенциальном. Она затрагивает его четыре основные базовые проблемы: проблему избытка контроля (*голова*), проблему нахождения в полноценном контакте с окружающими и окружением (*руки*), проблему сексуальных отношений (*пах*) и проблему опор (*ноги*). Вместе с тем, метод танатотерапии работает на тонком балансе, устойчивости человека, а это значит, – затрагивает его базовые механизмы саморегуляции.

Не стоит рассматривать данный метод – панацеей от всех человеческих бед. Это – скорее сложно скроенный «костюм», который не каждому подойдет. Но предложить его примерить – наше «танатотерапевтическое» право.

Мы сохранили стиль и язык представленных работ, минимально осуществляя редакторскую правку, считая, что в такой важной для каждого живущего теме, очень важен и сам язык, не «сухой» научный, а максимально живой, пусть и с некоторыми стилистическими огрехами.

*В.Ю.Баскаков*

## **2. Танатотерапия как средство релаксации**

Танатотерапия оказывает мощное релаксационное воздействие, затрагивая и корректируя практически все психологические проблемы человека.

## 2.1. Случай работы с больной ДЦП

Ниже приводится самоотчет К.И., больной ДЦП, принявшей участие в семинаре по танатотерапии (ведущий В.Ю. Баскаков).

«Не знаю почему, но мне всегда было трудно рассказывать о своих ощущениях и импульсах, происходящих в теле, тем более описать их. Это своего рода сиюминутные, не вполне осознанные, скованные, хаотичные и насильственные движения, которые я стараюсь с помощью своего же тела подавить, отчего еще больше зажимаюсь в себе, и которые раз на раз не приходятся. Это все равно, что постоянно живешь во внутреннем мышечном напряжении. Так можно рассказать о моей болезни, не касаясь ее терминологии (ДЦП, гиперкинетическая форма). Можно это представить в форме замкнутого круга, в котором, тем не менее, ничего нет статического и постоянного. Если, говорить обо всех ощущениях и эмоциях, которые посетили меня за те три дня, и их постараться суммировать, то получится, что по силе воздействия и разнообразия ощущений и переживаний я прожила не три дня, а целый год. И однословно ответить на вопрос, что со мной все-таки было и происходило – трудно. Столько много было для меня открытий в понимании своего тела, а по сути дела – нового знакомства с ним, как бы ни парадоксально это звучало. Подкупала легкость действия техники, и одновременно непостижимая быстрота ее воздействия. Когда раскрыт сам механизм работы метода и, вместе с тем, я ничего не понимала, что происходит со мной, когда мое тело начинало становиться расслабленным на более продолжительное время, чем когда я занималась зарядкой, давая телу физическую нагрузку. И релаксация в теле была намного сильнее, нежели когда даже выходила после горячей ванны или душа. Несмотря на то, что в группе я смогла, так сказать, отпустить только нижнюю часть туловища, начиная с ног и заканчивая верхней половиной диафрагмы... Складывалось такое впечатление, что мое тело начинало жить самостоятельно, отдельно от меня и хотелось иногда потрогать себя и убедиться, что все его составные части на месте. Реагирование организма происходит сразу и с каждым разом все глубже и сильнее, я в этом неоднократно убеждалась на своем опыте. Это был мой первый опыт работы со своим телом через иньский подход, и он меня удивил и порадовал своей простотой, естественностью и своим эффектом. В этой технике есть, наверное, самое главное преимущество – то, что здесь каждый человек в роли клиента может сразу быть арбитром и судьей своего измененного состояния, и отслеживать то, насколько удастся достичь общего расслабления.

Наблюдая за своими ощущениями, я поняла за собой такую особенность, характерную для меня, – для того, чтобы быстро добиться сильной релаксации от моего тела, его надо только аккуратно приподнять за обе ноги и руки. Удивительно, сколько человеку порой мало надо, чтобы отключить его внутренний самоконтроль – только убрать у него его заземление. И был еще один момент, который поразил меня необычностью своего же ощущения, когда я на какое-то время ощутила, что дышу не только легкими, но и отдельными частями тела, в частности, ногами. Это происходило, когда вы в ритм моего дыхания стали оттягивать мои ноги или стопы ног на себя.

После вашего семинара, по-моему, на пятый день, я делала массаж, и массажист мой был удивлен, и сказал, что такой расслабленной мышечной мускулатуры он еще не наблюдал у меня.

Хочу немного похвастаться своими маленькими успехами в самостоятельном проведении занятий по вашей методике. В моей пока небольшой практике еще не было ни одного фиаско. В роли моих клиентов выступают родители, знакомые и друзья. У мамы в процессе занятия проходит усталость, мигрень, боль в пояснице. У отца в связи с полученной им производственной травмой очень давно образовалась контрактура плечевого сустава. И я на вто-



ром занятии с ним совсем безболезненно завела его руку на вытяжении вверх, за голову. Всем остальным просто нравится ощущения свободного тела, состояние глубокой релаксации».

### **3. Танатотерапия как средство личностного роста**

#### **3.1. Воронкина СИ. Танатотерапия и ответственность (г. Краснодар)**

Сб. Основные направления развития региональной системы социально-психологической поддержки населения / Материалы XIII региональной научно-практической конференции / Краснодар, 27–28 октября 2000 г., стр. 21–23.

В последние годы менталитет российского человека все более меняется в сторону осознания собственной ответственности за происходящее в его личной, профессиональной, общественной жизни. Вместе с таким осознанием актуализируется дефицитарность именно в принятии ответственности, которое должно проявляться в движении от понимания к реализации, к воплощению: недостаточно знать и выражать согласие, необходимо принять на себя ответственность за осуществляемые выборы и их результаты в каждодневности своей жизни. Бесспорную категорию людей, которые, признав за собой авторство собственной жизни, и, зачастую, коренным образом изменив ее, составляют индивиды, получившие глубокий опыт утраты чего-то (кого-то) чрезвычайно ценного. Безусловно, наибольшую ценность представляет сама жизнь. Поэтому, оказавшись, как правило, неожиданно, в ситуации «перехода», «встречи лицом к лицу «со смертью, человек получает уникальную возможность оценить собственную жизнь с позиции приоритета ценностей желаемого и достигнутого, степени собственных усилий и направленности активности в достижении целей.

В соответствии с вышеозначенным можно предположить, что профессионально грамотное предоставление индивиду безопасно и эффективно смоделированного опыта умирания создает условия для изменения отношения к собственной жизни. При этом контекст неизбежности конечности бытия способствует более эмоционально острому, оценочному восприятию «жизни сегодняшней». Как правило, неудовлетворенность качеством ее проживания в большой мере связывается с собственным вкладом. Обретение возможности пережить подобный инсайт, минуя реальный, глубоко травматичный, опыт, реальную жизненную драму, дает тренинг танатотерапии.

С этой целью предлагается моделирование естественной, т. е. легкой смерти, главной характеристикой которой является расслабление (автор метода Баскаков В.Ю.). Это достигается наведением кинестетического транса, в результате которого оказываются задействованными телесный, эмоциональный, ментальный уровни. Данная технология осуществляется посредством телесных психотехник, экологических и несложных, которые обеспечивают воспроизводимость результатов и рассчитаны на групповое (5–6 человек) выполнение<sup>1</sup>.

Последнее актуализирует аспект взаимоотношений с другими, который зачастую также сопровождается инсайтом благодаря специфичности заданных условий.

Хотя сам процесс танатотерапии для решения задач принятия ответственности-авторства собственной жизни в большой степени самодостаточен, предлагаемый опыт не ограничивается им, а сопровождается активной работой с целями, ценностями, смыслами жизни, поисками ресурсов, опор и др.

---

<sup>1</sup> Отметим, что в 2000 году танатотерапия в основном проводилась в групповом режиме (3–5 танатотерапевтов). Сейчас аналогичные групповому режиму результаты достижимы при профессиональной работе с клиентом *одного сертифицированного танатотерапевта* практика

Диагностика, проводимая до и после целостного процесса – инициации смерти (Люшер, УСК, семантический дифференциал, рисуночные методики др.) отражает динамику отношения к своей жизни с акцентом на собственном авторстве-ответственности за нее в целом и за отдельные ее сферы.

В данном сообщении выделен лишь один из множества аспектов использования танатотерапии в рамках экзистенциального и телесно-ориентированного подходов, что не исчерпывает его возможностей и определяет дальнейшие перспективы, например, в работе с кризисными состояниями и пр.

### **3.2. Устюжанина Е. Танатотерапия как средство личностного роста: проблемы и перспективы (дипломная работа, Москва 2011)**

**Цель:** развитие рефлексивных навыков в танатотерапевтической практике.

**Объект исследования** – индивидуальное «социальное» тело человека, отражающее проблемы и противоречия как самой личности, так и всего современного общества.

**Предмет исследования** – исследование способов самопомощи методом танатотерапии и динамика личностных изменений.

На основании наблюдений и самонаблюдений была выдвинута следующая **гипотеза**: танатотерапия как практико-ориентированный метод способствует личностному росту, развитию рефлексивных навыков, восстановлению чувствительности и контакта с реальностью, принятию ответственности за свои выборы и их результаты, проявлению адекватной социальной активности.

**Задачи исследования:**

1. провести анализ литературы по проблеме смерти и умирания, переходов, расставания и их влияния на человека и его жизнь;
2. провести самоанализ происходящих изменений, прошлого опыта в контексте танатотерапевтической работы;
3. провести анализ полученных результатов работы;
4. обобщить полученный опыт наблюдений.

**Методы исследования и работы.** Теоретическая группа: анализ, синтез, систематизация, сравнение. Практическая группа: наблюдение, методы, используемые в танатотерапевтическом подходе, опрос, цветовое тестирование.

**Новизна исследования и работы** – предпринята попытка обобщить теоретические знания экзистенциальной проблематики на материале художественных, научно-популярных источников и применить их в личной танатотерапевтической практике.

**Практическая значимость исследования и работы:**

- расширяет представление о возможностях применения и использования танатотерапии;
- дает возможность переосмысления эклектически оформленных мыслей, представленных в литературных источниках;
- позволяет осмыслить взаимосвязи личностного роста и активных изменений в социальной ситуации.

**Область применения** – возможно широкое применение в психотерапевтической практике, при обучении слушателей, получающих квалификацию психолога, при подготовке психотерапевтов, танатотерапевтов, а также работа будет интересна людям, занимающимся самоисследованием.

**Выбор темы** обусловлен жизненными обстоятельствами, которые позволили актуализировать интерес к исследуемой тематике и заняться ею вплотную. Танатотерапия является деликатным способом самопомощи при столкновении с трудными жизненными ситуациями. А также универсальным инструментом личностного роста.

## **Введение**

«С началом промышленного прогресса, замены энергии животного и человека механической, а затем ядерной энергией до замены человеческого разума электронной машиной мы чувствовали, что находимся на пути к неограниченному производству и, следовательно, к неогра-

ниченному потреблению; что техника сделала нас всемогущими, а наука – всезнающими. Мы были на пути к тому, чтобы стать богами, высшими существами, способными создать второй мир, используя мир природы лишь в качестве строительного материала для своего нового творения» (3).

Альберт Швейцер так подводит черту под этими словами Э.Фромма, что «чем больше мы превращаемся в сверхлюдей, тем бесчеловечнее мы становимся». Мы теряем связь с природой, мы гипертрофируем разум, абсолютно забывая про тело и чувства (а ведь еще в конце 18-го века Гете подмечает: «Сущее не делится на разум без остатка»), и, оправдывая свои действия, которые восславляют жизнь и сохраняют ее всякими мыслимыми и немыслимыми способами (5), мы как черт от лада со всего духу несемся от смерти. Даже само слово «смерть» в обществе произносится полупрошептом, с трудом, со страхом получить осуждение окружающих; а ее образ связан с одиночеством, бедностью, безликостью (5). Но игнорируя ее, разрывая естественную связь с процессами смерти и умирания, с природой, мы получаем «искаженную картину бытия», мы теряем «баланс фундаментальных процессов человека», подменяем истинные ценности и радости жизни тленными и суетными, «шелухой» (2, статья находится в печати).

Точно и емко о «здоровом образе смерти» (а значит, и жизни) повествует Редьярд Киплинг в своем стихотворении «Заповедь»:

... Умей поставить в радостной надежде,  
На карту все, что накопил с трудом,  
Все проиграть и нищим стать, как прежде,  
И никогда не пожалеть о том...

Но очень редко для современного человека такое завершение, потеря чего-либо воспринимается как часть бытия, а не как персональная конечность. Именно поэтому вопрос личностного роста и развития, осознание настоящих ценностей и проживание счастливой жизни в соответствии с ними, повышение гибкости мышления особо актуально звучит в нынешнем обществе.

## **1. Аналитический обзор литературных источников**

### **1.1 Обзор художественных и научно-популярных источников**

«Личностный рост» – понятие в психологии, которое изначально было сформулировано в рамках гуманистической концепции К. Роджерса и А. Маслоу, однако в настоящее время широко используется и другими психологическими направлениями. Причем в зависимости от самого направления представители формулируют подчас диаметрально противоположные определения этого понятия (например, совершенно по-разному смотрят на вопрос православные психологи и специалисты экзистенциального подхода). Поэтому для начала автор принял попытку найти свое определение личностного роста.

Особо откликнулось понимание личностного роста и развития, которым делится известный практический психолог Леви В.: «Что такое личностный рост? Если у человека становится больше: – интересов, а с тем и стимулов жить – смыслового наполнения жизни, – возможности анализировать – отличать одно от другого, – возможности синтезировать – видеть связи событий и явлений, – понимания людей (себя в том числе), а с тем и возможности прощать, – внутренней свободы и независимости, – ответственности, взятой на себя добровольно, – любви к миру и людям (к себе в том числе), то это и значит, что человек растет личностно» (10).

На основании этой точки зрения мы для себя сформулируем определение личностного роста как взросление личности, а именно, развитие навыков саморефлексии, восстановление чувствительности и контакта с реальностью, в частности, развитие эмпатии, осознание своих интересов и принятие ответственности за их реализацию, проявление успешной межличностной коммуникации и адекватной социальной активности.

И, прежде всего, хочется обратить внимание на категорию людей, которые оказались в ситуации завершения чего-либо, потери кого-то или чего-то ценного, в ситуации «перехода». Именно эти индивиды получают уникальную возможность переосмыслить накопленный опыт, свой вклад в общественную и профессиональную жизнь, свои успехи в личной сфере. До настоящего времени несколькими авторами был затронут вопрос взросления личности, принятия ею ответственности за качество собственной жизни при столкновении со смертью. Мы остановимся на некоторых из них:

1. Раймонд Моуди, исследуя феномен смерти, обобщил рассказы и переживания более 150 людей, переживших клиническую смерть. Он пишет, что полученный опыт умирания оказывает глубокое влияние на жизнь этих людей и, особенно, на их представление о смерти и ее соотношении с жизнью. Многие говорили, что их жизнь стала глубже и содержательнее, появился интерес к вопросам экзистенциальной философии. Почти все подчеркивают важность стремления к глубокой любви, а также возросший интерес к своей учебе и развитию (4). Однако, несмотря на реальность и важность того, что с ними случилось, они отмечают и свое нежелание делиться прожитым опытом, потому что «современное общество вряд ли отнесется с пониманием и симпатией к свидетельствам подобного рода». Правда, есть и другая сторона медали – пережитое ими так трудно описать, так сложно вложить в прокрустово ложе современного образа мышления и языка, что «просто бесполезно пытаться что-то объяснить» (4). В любом случае, когда, благодаря Раймонду, эти люди узнали, что есть и другие, подобные им, они испытывали огромное облегчение.

2. Э. Кюблер-Росс. В своей работе она использовала беседы с более чем двумя сотнями обреченных больных, чей срок жизни составлял от 12 часов до нескольких месяцев. Она подчеркивает, что в целом в обществе изменилось психологическое восприятие процессов умирания и смерти – оно стало более механистичным, бесчеловечным, поэтому и вырос психологический страх смерти (5). Именно ее отношение к умирающим как к наставникам, попытки понять их потребности, а не решать за них, поиски корректной формулировки для сообщения «нелегких» диагнозов подчас творили чудеса: позволяли разрядить злость и гнев на персонал или близких и простить их, возникнуть новым смыслам и интересу к деятельности (трудотерапии), завершить важные дела вместо того, чтобы впадать в болезненное уныние, провести оставшийся короткий срок как обогащающий опыт (5).

3. Арнольд Ван Геннеп в своем труде «Обряды перехода» исследует обряды, то есть магически-религиозные действия, различных обществ, а также дает свою интерпретацию, почему обряды совершаются в определенном порядке. Автор обращает внимание на то, что человек в течение жизни проходит некоторые этапы (например, рождение, достижение социальной зрелости, брак, отцовство и проч.), сопровождающиеся определенными церемониями, цель которых обеспечить переход человека из одного определенного состояния в другое определенное состояние. И отмечает важность осознания этого перехода, полного проживания всех ритуальных действий, с ним связанных, чтобы завершить, закончить предыдущий жизненный этап, в полной мере прочувствовать расставание и потерю (свободы, отсутствие обязанностей и проч.), чтобы не оставался «хвост прошлого», который может забирать часть энергии и не позволит в полной мере встретить новое.

4. Как мы уже убедились ранее, и в художественной литературе разного времени, и в фильмах мы наблюдаем интерес к данной теме.

Смерть как место перехода, выбора, «где можно быть и негодяем, и героем», где необходимо сделать ответственный шаг, прослеживается в творчестве современного французского писателя Даниэля Пеннак:

«– Послушайте-ка, вы, может, хватит ругаться? – вступал тут третий голос- Вы мне меша-ете читать и подаете дурной пример моим куклам.

– А! Вот и ты, как раз кстати! Разреши напомнить, ТВОЯ собака – это, между прочим, твоя забота!

Потный и Перечница, разом примирившись, единым фронтом повернулись к Пом, кото-рая с книгой в руках, стоя в дверях гостиной, невозмутимо смотрела на родителей. Пес сидел между ними и не знал, что делать. Потный и Перечница внушали ему страх. Пом приводила в отчаяние. А в этот день она, пожалуй, ранила его больше, чем когда-либо.

Потому что в ответ на слова родителей («твоя собака – это твоя забота») она сделала нечто невероятное. Ее взгляд с любопытством обежал гостиную, потом столовую, словно что-то отыскивая, она оглянулась на прихожую, на кухню и наконец, широко открыв глаза, сказала просто:

Какая собака?

И ушла к себе в комнату» (отрывок из книги «Собака Пес»). После того, как Пом его бросила (по сути, убила – прим. автора), пес решил сбежать из дома. И сбежал. От теплой похлебки и крыши над головой в неизвестность.

Эту же тему поднимает и Ромен Роллан в своем произведении «Очарованная душа»: «Да это и было своего рода материнство – рождение скрытой души. Она, как семя, зарыта в глубине человеческого перегиба, хранящего в себе отбросы поколений. Извлечь ее оттуда – дело целой долгой жизни. Да, целая жизнь уходит на это рождение человека. И часто акушеркой бывает смерть».

Здесь же хочется упомянуть еще о двух фильмах, коснувшихся этой проблематики.

В фильме «Городской романс» (1970) все усилия главного героя Евгения вернуть Машу идут впустую – и попытка начать отношения заново, и звонки, и слова:

– Маш, я не могу так. Но я не знаю, как сказать. Я не могу без тебя.

И только в конце фильма режиссер Петр Тодоровский использует смерть фронтовика как точку перехода, переворота в их отношениях, которая позволила встретиться с прошлым обидным опытом и принять его. Маша уже не просто идет, она бежит к человеку, который называет и считает ее своей женой.

В японском мультфильме «Босоногий Ген» отца, брата и сестру придавливает горящими балками, мать с Геном пытаются им помочь, но безуспешно. На их глазах умирают родные. И последняя просьба отца перестать плакать, быть взрослым и позаботиться о беременной матери:

«Отец: Ген, ты знаешь, что нужно сделать.

Ген: Что ты от меня хочешь?

Отец: Уведи отсюда маму немедленно. Ген, теперь твой черед беречь маму и ребенка... Ты нужен им... Я знаю, ты справишься.»

Ген оттаскивает обезумевшую мать от родных. Через мгновение этим местом полно-стью завладеет огонь. Именно последние слова отца поддерживают 10-летнего мальчика, когда нужно находиться в контакте с реальностью, гибко подстраиваться под меняющиеся обстоя-тельства, совершать сложные и новые для него шаги: принять роды у матери, найти для нее еду и заработать на молоко для малышки.

## **1.2 Танатотерапия и личностный рост**

Жизнь человека меняется, когда он сталкивается с различными процессами смерти и умирания (как метафорическими, так и реально-физическими). В связи с этим можно предположить, что проживание индивидом экологично смоделированного опыта умирания позволит многое переосмыслить в своей жизни. И такой опыт позволяет получить танатотерапия, моделирующая (не имитирующая внешнюю атрибутику!) характеристики тела только что умершего человека, а именно – тотальное расслабление, обездвиженное, тяжелое тело. Происходит это благодаря наведению кинестетического транса, в результате которого оказываются задействованы «весь круг проблем человека и весь спектр телесности» (6).

Это дает нам возможность обозначить следующие тезисы относительно особой ценности танатотерапии в деле личностного роста и развития.

1. Восстановление контакта с процессами смерти и умирания создает новое в картине мира человека. Он принимает конец, смерть как естественную часть бытия, а это позволяет перестать сопротивляться «переменам, возрастным переходам, взлетам и падениям в статусе взрослого человека» (1), избегать, бояться и ненавидеть их.

2. Все события повседневной жизни, предъявляемые человеку, максимально ясные, как и большинство психотерапевтических подходов. Стратегия же работы в танатотерапии направлена на движение к иньской составляющей (1), таким образом, восстанавливается нарушенный изначальный баланс, а, значит, гармонизируется и психосоматическое состояние человека, поддерживает природный целостный энергетический баланс в теле человека (7).

3. Танатотерапия позволяет встретиться с чувствами, прошлым травматическим опытом и принять его. Именно гомеопатичность приемов этого метода позволяет медленно разрядить «задепонированную» аффективную энергию. А что такое взросление, как не исчезновение, отмирание детских, изживших себя паттернов и моделей поведения?

4. Благодаря особым характеристикам объектности тела, а также его пассивности при манипулировании с ним и его отдельными частями (1), танатотерапия способствует развитию терпимости, что позволяет сгладить разницу между тем, что есть на данный момент, и тем, что постоянно хочется еще и еще, и в итоге приводит к балансу аффективной энергии, к нормализации подчас гипертрофированного желания потребления, хорошо знакомого современному обывателю.

5. Еще одним аспектом, который возникает в ходе сессий, является проблема опор – танатотерапия позволяет опираться на другого и чувствовать безопасность этого. Именно полученный опыт опор в здоровом смысле (чаще всего недополученных в детстве, в семье), а не «подпорок», иллюзорно созданных себе, позволяет выстроить истинную внутреннюю опору.

## **2. Практическая (опыт психологической помощи методом танатотерапия)**

### **2.1 Методология**

Выборка исследуемых составила 2 человека: клиентка К. (сентябрь 2010 – март 2011) и клиентка Е. (октябрь 2010 – март 2011).

Причиной первоначального обращения клиентки К. были проблемы в отношениях с коллективом (со слов К. ее «выживали» из группы, не считались с ее интересами, вообще не замечали), внутриличностный конфликт, вызванный поиском теплых взаимоотношений, в то время как с мужем сохранялась достаточно отстраненная, дистанцированная коммуникация. В это же



время К. узнает о диагностировании у матери рака и диабета. Этот стрессогенный фактор на обозначенном фоне стал причиной ряда симптомов: проблемы засыпания, повышенная плаксивость и слезливость, хроническая усталость, снижение интереса к общению и жизни.

Общая информация на начало работы: К., 24 года, высшее гуманитарное образование, замужем, детей нет. Родилась в Москве, средняя дочь в родительской семье. В детстве пережила травму, была жертвой сексуального насилия со стороны родителей (отец – агрессор, мать – пассивное присутствие). Физических повреждений не было, психические последствия проявились в постоянном избегании контакта, уходе из него.

В сентябре 2010 года клиентке К. была предложена индивидуальная танатотерапия.

Причиной первоначального обращения клиентки Е. стал сильный страх засыпать, потому что может не проснуться, который развился после перенесенного инсульта. Очень боится спускаться в метро, легко вспыльчива и раздражительна. Сильная фиксация на медикаментозной терапии как на единственно возможной. В поведении проявляется апатия и безысходность, психофизическое состояние слабое и крайне неустойчивое. В разговоре быстро перескакивает с темы на другую тему, часто не отвечает за заданный вопрос, а когда возникает пауза, то произносит: «Но это не главное, а что главное – я не знаю».

Общая информация на начало работы: Елена, женщина 50 лет, высшее гуманитарное образование (журналист), замужем (муж часто упрекает ее в том, что она ведет себя как ребенок), имеет троих детей. Средняя дочь в родительской семье (имеет еще двух сестер); отец умер, когда она была в начальной школе, после чего ее сдали в школу-интернат; мать до сих пор жива. Контакт с матерью, сестрами очень поверхностный и отстраненный. В течение всей жизни живет в долг, очень привязана к вещам (не зарабатывая уже около двух лет, может пойти и купить пять пар обуви одновременно), но это не делает ее счастливой (глаза уставшие и потухшие).

В октябре 2010 года клиентке Е. была предложена индивидуальная танатотерапия.

В процессе исследования была выдвинута гипотеза, что в силу гомеопатичности самого метода и применяемых приемов, а также использование контакта «земля» (постоянного, непрерывного, длящегося контакта без давления), именно танатотерапия сможет восстановить утраченный контакт с процессами умирания и смерти, а значит, и с реальностью, снять излишний контроль, препятствующий развитию гибкости мышления и тела, поддержать истинные опоры и внутренние силы, и как итог, способствовать личностному росту и развитию К. и Е.

Для измерения эффективности методов танатотерапии при работе с клиентками Е. и К. была использована диагностика до и после терапии. Определялись уровень общего психофизического состояния, стрессоустойчивости, активности и коммуникативных способностей, уровень эмпатических способностей и поведение в конфликтной ситуации при помощи следующих психодиагностических методик: Цветовой тест Люшера, Методика диагностики уровня эмпатических способностей Бойко В.В. (9), Тест-опросник на определение способов регулирования конфликтов Томаса К. (9). Выбор методик обусловлен тем определением личностного роста, которое было сформулировано в первой главе.

## 2.2 Описание работы

Первичная диагностика К. была проведена в сентябре, а Е. – в октябре 2010 года, сразу же после диагностики была начата практическая работа. До марта 2011 года с К. было проведено 12 сессий танатотерапии, с Е. – 8. Между встречами клиентки отписываются терапевту про происходящие изменения в отношениях, состояниях – это дается как домашнее задание на самостоятельную работу.

Работа с К. Периодичность сессий – три раза в месяц. Работа проводилась под разную релаксационную музыку (звуки природы, пение птиц). Использовались приемы: театр прикосновений (ТП) и телесная гомеопатия (ТГ).

В начале сессии часто отмечается дисбаланс правой и левой половин туловища и конечностей, дыхание контроля.

После работы клиентка говорит крайне мало, темп речи и движения становятся медленнее и тягучее, обозначала появившуюся легкость в животе («как будто лотос распустился»), отмечает приятный баланс между левой и правой ногами, «такое странное состояние возникает – хочу пошевелить рукой, а не могу».

Результатом работы стали следующие изменения:

- В одной из сессий произошел инсайт на важную для клиентки тему.
- Значительно улучшились отношения на работе – «никогда еще они не были такими приятными и интересными. Это частенько поддерживало меня, когда я уставала от монотонности выполняемого задания».
- Изменилось отношение к психологическому аспекту смерти – старается чаще общаться с больной матерью, побольше проводить с ней времени в совместной деятельности. На данный момент более теплая поддержка и присутствие в жизни обоих родителей.
- Наблюдается большая самостоятельность и ответственность за свою жизнь – устроилась на работу, чтобы самой оплачивать свои расходы на учебу.
- «Тело стало ощущаться по-другому, как-то по-настоящему. Захотелось поддерживать это ощущение регулярными физическими упражнениями, посещением бассейна».
- Наладились отношения с мужем в силу более полного контакта с собой и своими чувствами, а также наметился их совместный переезд на постоянное проживание в Европу.

Работа с Е. Периодичность сессий – раз в две недели. Работа проводилась под музыку (преимущественно Vangelis Oceanic). Использовались приемы: театр прикосновений (ТП), последовательность предъявляемых опор (ППО) и телесная гомеопатия (ТГ).

Несколько первых сессий был частый уход в сон, а также наблюдался колоссальный гиперконтроль: непрерывное движение шторок ресниц, ноги в начале сессии или скрещены или лежат вместе и прямо, руки очень горячие и легкие, чаще всего держится за землю.

После работы клиентка обычно говорит о более расслабленном состоянии, хочет еще полежать, делится фантомными ощущениями, чуть чаще делает глубокие паузы и вдохи.

Результатом работы стали некоторые события в жизни клиентки:

- После сессии легко и с удовольствием погружается в сон, от сна получает глубокое удовольствие.
- Уже после второй сессии клиентка обозначила, что начали расти волосы, а после шестой – «ногти растут без боли!».
- После танатотерапии нога, которая обычно опухает и постоянно привлекает к себе внимание, перестает болеть и уходит в фон.
- Е. отмечает, что улучшилось общее самочувствие, появилось больше энергии что-то сделать, чаще стала улыбаться. Жизнь стала активнее – прошла лечение у себя дома, добила квоты на операцию в Москве, прошла безысходность.
- Взяла в руки и прочитала книгу, которую раньше боялась и обходила стороной (сюжет книги – спасение брата, находящегося на пороге смерти).
- Улучшились отношения с мужем и детьми – стали более теплыми, чуть более близкими. Чуть чаще смотрит в глаза, когда взаимодействует с другим человеком.

Эта позитивная динамика мотивировала обеих клиенток продолжить танатотерапию.

## 2.3 Анализ результатов

Общая оценка результатов исследования клиенток К. и Е. до и после начала танатотерапии отображает положительную динамику.

При анализе уровня эмпатии К. мы видим, что суммарный показатель на сентябрь 2010 года составил 9 баллов, на март 2011 – 18 баллов. Показатель поднялся из интервала «очень низкий» (от 0 до 14 баллов) до промежутка «низкий» (от 15 до 21 балла). К. стала меньше избегать личных контактов (это еще не самостоятельное стремление сблизиться, пойти на контакт, но уже маленький шаг в этом направлении), чуть больше разрешает себе проявлять любопытство к внутреннему миру другого человека, ведет себя более расслаблено во время общения, что снимает напряженность и создает атмосферу большей открытости и доверительности.

Из данных опросника Томаса мы приходим к выводу, что К. существенно чаще стала решать конфликты через сотрудничество, а именно через осознание своих интересов и прояснение чужих взглядов и потребностей, что подтверждено самим опросником, а также тестами Бойко и Люшера.

Общий уровень психосоматического состояния заметно гармонизировался, нервное истощение и раздражительность сменились заинтересованностью что-то узнать, посетить, создать. Творческая сторона личности получила поддержку и жаждет внимания близких людей.

Е. стала чаще решать конфликты через соперничество и отстаивание своих интересов, чем через уступки. Обращает на себя внимание, что «маятник качнулся в другую сторону»: если раньше Е. не разрешала себе обозначать свои желания, перекладывала решение проблемы на других людей, а, соответственно, ей приходилось считаться с уже готовым решением, то, видимо, сейчас эта энергия внутреннего сдерживания за долгое время получила выход. На этом фоне сохраняется преобладание показателя решения проблемы поверхностно, то есть с учетом сиюминутных интересов и выгод, зато значительно снизился уровень ухода и избегания конфликта. А также общий фон говорит о большей гибкости поведения в конфликтной ситуации (показатели всех пяти способов поведения стремятся к балансу).

В целом можно сделать вывод, что в данном случае результаты исследования подтверждают предположение об эффективности танатотерапии как средства личностного роста и развития.

## Заключение

В данной работе представлены различные взгляды на смерть как любое окончание, завершение, переход как в научно-популярной, так и художественной литературе и фильмах, а также обозначены некоторые тезисы танатотерапевтического подхода как средства, способствующего развитию эмпатии, осознанию своих интересов и воплощение их в жизни, проявлению адекватной взрослой позиции как в общественной, так профессиональной и личной сферах жизни. На основании данной информации были выдвинуты идеи о том, что танатотерапия является универсальным инструментом личностного роста.

Была проведена диагностика до и после ряда сессий танатотерапии (помимо внешнего наблюдения, записей из домашних заданий, проводились тестирование Люшера, диагностика уровня эмпатии Бойко, опрос на определение способов регулирования конфликта Томаса), а также ее сравнительный анализ. В целом, можно сделать вывод о подтверждении основной гипотезы. Однако стоит обозначить, что, несмотря на большую самодостаточность процесса танатотерапии как средства личностного роста, важно дополнять его активной работой

по определению и формулированию целей, по трансформации «задепонированной» энергии в ресурс, по формированию опор и прочее.

К недостаткам работы можно отнести ее недостаточную статистическую достоверность ввиду крайне малой выборки (всего 2 исследуемых). Уверенно можно говорить, что исследование не опровергает основную гипотезу, хотя окончательные выводы о ее подтверждении можно будет сделать после проведения более широкого исследования (около 10–15 исследуемых). В будущем, для получения более достоверных сведений об эффективности танатотерапии как средства личностного роста следует включить в работу такие диагностические инструменты, как рисуночные методики, семантический дифференциал, УСК и проч. Все это задает направление, в котором следует двигаться с целью подтверждения выдвинутой гипотезы.

### **Список использованной литературы**

1. Баскаков В.Ю. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2007.
2. Газарова Е.Э. Феноменология Танатотерапии – сайт Института Телесности (статья находится в типографском наборе)
3. Эрих Фромм Иметь или Быть – М.: АСТ, 2000.
4. Раймонд Моуди Жизнь после смерти. Дальнейшие размышления о жизни после жизни – Киев: София, 1996.
5. Э. Кюблер-Росс О смерти и умирании – Киев: София, 2001.
6. Газарова Е.Э. Психология телесности – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2002.
7. Баскаков В.Ю. Свободное тело – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004.
8. Арнольд Ван Геннеп Обряды переходов – М.: Восточная литература, 1999.
9. Практикум по возрастной психологии/ под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2001.
10. В. Леви Куда жить? Человек в цепях свободы – М.: Торбоан, 2009.

### **3.3. Колиенко Н.С. Личностное развитие и танатотерапия: проблема преодоления кризиса потери творчества (на основе самоисследования и анализа клиентского случая) (дипломная работа), Москва, 2011**

#### **Введение Актуальность исследования**

Способность к творчеству расширяет возможности развития личности и совершенствования любой деятельности (Д.Б. Богоявленская, Э. де Боно, Дж. Гилфорд, А.Н. Лук, А.М. Матюшкин, Я.А. Пономарев, Д.В. Ушаков, В.Д. Шадриков). Творчество – глобальная теоретическая проблема психологии, в которой в особом преломлении отражаются все ее узловые вопросы: когнитивные процессы, личность, физиологическая база, социокультурная сфера (А.В. Брушлинский, Л.Л. Гурова, А.Н. Леонтьев, В.А. Мазиллов, Е.П. Торранс, Дж. Уоллес, Е.Л. Яковлева и др.). Повышенное внимание уделяется творчеству и в современной социальной психологии: транзитивное общество подразумевает определенный «социальный заказ» на творческую личность, способную предлагать нестандартные и эффективные решения. Сегодня творчество все больше воспринимается как составляющая общественного прогресса. Способность к инновациям начинает приобретать большее значение, чем репродукция готовых форм. При этом исследования в направлении изучения «мужества» личности в творчестве, как необходимым результатом человеческого бытия немногочисленны и неоднозначны (Р.Мэй).

Анализ основных направлений исследования психологии творчества, творческих способностей и творческой личности свидетельствует о недостаточной разработанности вопросов потери возможности творчества для человека, вкусившего его; особенностей проживания и совладания творческого субъекта с данным особым духовным кризисом (В.В.Козлов, Е.Э. Газарова), создающим угрозу базовым экзистенциальным потребностям, личностной автономии и благополучию. Актуальной задачей психологической практики является поиск адекватных методов оказания помощи личности, столкнувшейся с потерей возможности творить.

Таким образом, высокая теоретическая и практическая значимость решения данной задачи в сочетании с недостаточной изученностью ряда ее аспектов и определяет актуальность данного исследования.

**Объект исследования** – индивидуальное «социальное тело» человека, проживающего кризис потери творчества.

**Предмет исследования** – психологические особенности проживания и терапии проблемы потери творчества.

**Цель исследования:** исследовать возможности применения и эффективность танатотерапии в работе с кризисом потери творчества.

**Общая гипотеза исследования:** особенности работы в танатотерапии как методе психотерапии позволяют разрешить кризис потери творчества.

**Частные гипотезы исследования:**

1. Причиной трудности преодоления потери творчества является нарушение связи с процессами смерти и умирания (проблема перехода к иному качеству собственного Я): невозможность принятия смерти «социальной» личности субъекта творчества порождает проблему сверхконтроля сознания.

2. Танатотерапия позволяет в работе с телом воссоздать модель «дна» творческого бесилия (смерти) субъекта, проживающего кризис потери творчества, что дает ему возможность обрести опору в осуществлении перехода на следующий уровень творческого развития.

3. Особенности работы в танатотерапии позволяют снизить сверхконтроль сознания, препятствующий переходу от *ставших неэффективными, отработанных субъектом творческой деятельности способов достичь творческого состояния сознания или справиться с его отсутствием*, к новым и воспринимаемым как «потеря себя», смертельным изменениям, обеспечивающим переход на следующий уровень творческого развития.

4. Особенности работы в танатотерапии позволяют восстановить природную опорность тела, обеспечивающую безопасность перехода к новому этапу личностного развития.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ основных подходов в изучении проблемы творческой деятельности, творческих способностей и творческой личности. Выделить теоретико-методологические основания изучения возможностей применения и эффективности танатотерапии в работе с кризисом потери творчества.

2. Провести анализ проблемы кризиса потери творчества в соответствии с методологией танатотерапии.

3. Определить результативность целенаправленного воздействия с помощью танатотерапии на индивидуальное «социальное тело» человека, проживающего кризис потери творчества, через самоисследование и анализ случая в рамках сеансов танатотерапии.

4. На основании теоретического исследования и результатов практической работы сделать соответствующие выводы о возможности применения и эффективности танатотерапии в работе с кризисом потери творчества.

Экспериментальная часть исследования организована в форме самоисследования клиента танатотерапевтической работы, студентки 2 года обучения долгосрочной программы Института танатотерапии по специальности «танатотерапевт-практик», а также анализа случая танатотерапии кризиса потери творчества.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составляют положения системного и субъектно-деятельностного подходов к исследованию психики (Л.И. Анцыферова, А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, А.Н. Леонтьев, С.Л. Леньков и др.); отечественные и зарубежные концепции, отражающие проблему творчества и творческого мышления (Д.Б. Богоявленская, М. Вертгеймер, В.М. Вильчек, Дж. Гилфорд, В.Н. Дружинин, М.М. Кашапов, В.В. Козлов, А.Н. Лук, Р. Мэй, Я.А. Пономарев, Е. Торранс, Г. Уоллес, Д.В. Ушаков, В.Д. Шадриков и др.); теоретико-методические разработки в области психотерапии личностных кризисов (В.В. Козлов), телесно-ориентированный подход в психологии и психотерапии, концепция моделирующей телесности человека (Е.Э. Газарова), танатотерапия (В.Ю. Баскаков).

#### **Методы исследования**

В соответствии с целью и задачами исследования применялись следующие как общепсихологические, так и психотерапевтические методы и методики: теоретический анализ литературы, наблюдение, самонаблюдение, квазиэксперимент, танатотерапия, включившая комплекс практических психотехнических приемов («Театр прикосновений», «Телесная гомеопатия», «Телесная магия», «Последовательность предъявляемых опор»).

**Достоверность и обоснованность результатов** обусловлена логикой исследования, применением методов, адекватных его цели, задачам и гипотезам, эмпирической проверкой теоретических положений, положительными результатами практической психотерапевтической работы.

Научная новизна исследования

Творческое мышление, трудности развития субъекта творческой деятельности, особенности преодоления кризиса потери творчества рассматриваются в контексте методологии тана-

тотерапии (на примере анализа индивидуального клиентского опыта работы в рамках танатотерапевтических сессий и результатов практической работы в танатотерапии кризиса потери творчества).

Впервые выявлены особенности преодоления кризиса потери творчества в рамках танатотерапии: повышение телесной чувствительности, восстановление природной опорности тела, восстановление возможностей творческого мышления через обращение к различным видам и формам художественного творчества (создание продукта с помощью тела).

**Теоретическая значимость исследования**

Результаты исследования вносят вклад в изучение механизмов проживания и преодоления субъектом кризиса потери творчества. Уточнены этапы проживания кризиса потери творчества в соответствии с танатотерапевтическим пониманием сути проблемы.

**Практическая значимость исследования**

Полученные результаты, свидетельствующие о возможности применения и эффективности танатотерапии в работе с кризисом потери творчества, могут быть использованы в индивидуальной консультативно-психологической и психотерапевтической работе с людьми, столкнувшимися с потерей возможности творчества, при составлении групповых психотерапевтических программ, направленных на развитие творческих способностей и совершенствование возможностей творческого мышления, при подготовке и повышении квалификации психологов и психотерапевтов.

## **Глава 1**

### **Теоретико-методологические основы исследования проблемы преодоления кризиса потери творчества**

#### **1.1. Творчество как вид человеческой деятельности.**

##### **Характеристики творческого процесса**

В самом общем виде понятие творчества включает в себя прошлые, сопутствующие и последующие характеристики процесса, в результате которого человек или группа людей создает что-либо, не существовавшее прежде [48].

Понимание креативности, творчества характеризуется необычайно широким диапазоном точек зрения: В.М. Бехтерев [по 48] трактует творчество, с рефлексологической точки зрения, как созидание чего-либо нового в ситуации, когда проблема-раздражитель вызывает образование доминанты, вокруг которой концентрируется необходимый для решения запас прошлого опыта. Д.Б. Богоявленская, З.Н. Калмыкова, А.М. Матюшкин и другие в целом понимают творчество как выход за пределы уже имеющихся знаний [37, 38, 42, 43]. Я.А. Пономарев [44, 49] понимает творчество и в самом широком смысле как взаимодействие, ведущее к развитию. А.А. Леонтьев [32] пытается подойти к проблеме творчества со стороны целостной личности в ее отношении к миру, независимо от вида и внутренней структуры той или иной конкретной деятельности, утверждает, что во всех видах творчества мы имеем дело с «самостоятельным «строительством» системы отношений между отдельной личностью и предметным и социальным миром, интегральной частью которого эта личность является. Новизна здесь не в объективно новом конечном продукте, а в самостоятельном созидании системы взаимоотношений с миром, или, лучше сказать, в преобразовании мира (отнюдь не обязательно «вещественного», скорее социального, мира деятельности и отношений...) через собственную деятельность» [32, с. 84].

Можно выделить четыре основных направления изучения креативности в зарубежной психологии [48]. Во-первых, творчество может изучаться по его продукту: по количеству,

качеству и значимости (Ж. Тэйлор). Во-вторых, креативность рассматривается как способность человека отказываться от стереотипных способов мышления (Дж. Гилфорд, Е. Торранс). Рядом исследователей креативность связывается с личностными чертами (К. Роджерс, А. Маслоу). Во многих работах креативность изучается как психический процесс (Т. Рибо и Дж. Уоллес).

Е.П. Торранс предлагает определять творчество как процесс, указывая, что, определив творчество как процесс, можно ставить вопросы о том, какого типа личностью надо быть, чтобы реализовать такой процесс, какая среда ему способствует, и какой продукт получается в результате успешного завершения этого процесса [51, 58, 59].

В отечественной психологической науке проблема творчества рассматривалась в связи с проблемой способностей. Б.М. Теплов рассматривал способности как индивидуальные особенности, обуславливающие успешность выполнения какой-либо деятельности [57]. Исследование личностных особенностей одаренных детей было осуществлено Н.С. Лейтесом [31], выделившим в качестве базовых факторов интеллектуальной одаренности активность и саморегуляцию.

Я.А. Пономарев [44] рассматривал творчество в широком смысле как механизм развития, как взаимодействие, ведущее к развитию.

К синтетическому подходу в отечественной психологии могут быть отнесены работы Д.Б. Богоявленской [5, 6], для которой основным показателем креативности является ситуативно-нестимулированная интеллектуальная активность личности, проявляющаяся в стремлении выйти за пределы заданной проблемы, сочетающая в себе два компонента: познавательный (общие умственные способности) и мотивационный.

Подход к одаренности как к интегральному явлению был осуществлен А.М. Матюшкиным [37, 38, 43], выдвинувшим концепцию одаренности как общей психологической предпосылки творческого развития. В соответствии с этой концепцией, выделяются следующие структурные компоненты одаренности: доминирующая роль творческой мотивации; исследовательская творческая активность, выражающаяся в постановке и решении проблем; возможность достижения оригинальных решений; возможность прогнозирования и решения; способность к созданию идеальных эталонов, обеспечивающих высокие эстетические, нравственные, интеллектуальные оценки. Соответственно, центральное положение А.М. Матюшкина о творческом потенциале индивида как особенности его личности утверждает атрибутивный характер творческой составляющей по отношению к личности, ее производность от человека [43].

Среди исследователей-гуманитариев автором наиболее развернутой системы представлений о природе творчества является В.М. Вильчек [10]. С его точки зрения, природа творчества основана на природе человека как вида, который утратил в результате мутации инстинктивную видовую программу деятельности. Отсюда неизбежно возникли дефекты нарушения основных взаимосвязей: дефект деятельности (связь «человек – природная среда») и дефект отношений (связь «человек – человек»). Следствием этого стало изначальное отчуждение человека от природы и мира в целом. Заменой инстинктивной видовой программы, которая помогает животным адаптироваться в мире, у человека стала способность к подражанию «образцу» – животному, которое жило рядом с людьми и имело эту видовую программу. Поиск образца и породил творчество как специфическую активность по преодолению первоначального отчуждения, которое неустранимо никакими целенаправленными актами. Если следовать мыслям В.М. Вильчека, труд – есть необходимость (целенаправленная), творчество – замена инстинкта – деятельность самоценная (абсолютная необходимость).

В.Н. Дружинину [15] близка позиция В.М. Вильчека, за исключением сведения творчества к деятельности. Творчество, в отличие от различных форм адаптивного поведения, происходит не по принципам «потому что» или «для того чтобы» (каузальному и телеологическому), а «несмотря ни на что», т. е. творческий процесс является реальностью, спонтанно возника-



ющей и завершающейся. Дружинин выделяет следующие признаки творческого акта: спонтанность творческого акта, пассивность воли автора (эффект «бессилия воли» – человек не способен управлять потоком образов), и измененность состояния его сознания в момент вдохновения, активность бессознательного («сознание становится пассивным экраном, на который человеческое бессознательное отображает себя» [15, с. 162]); и утверждает, что перечисленные признаки говорят об особых отношениях сознания и бессознательного.

Сознание (сознательный субъект) пассивно и лишь воспринимает творческий продукт. Бессознательное (бессознательный творческий субъект) активно порождает творческий продукт и представляет его сознанию (В.Н. Дружинин, В.Н. Пушкин). Иначе, по утверждению В.Н. Пушкина, выглядит осуществление рационально и сознательно управляемой деятельности, которая всегда целесообразна – реализуется другое отношение: активность сознания и рецептивная роль бессознательного, которое «обслуживает» сознание, предоставляя ему информацию [47, 49]. Таким образом, главная особенность творчества связана со спецификой протекания процесса в целостной психике как системе, порождающей активность индивида.

С позиции субъектно-деятельностной концепции (А.В. Брушлинский, В.В. Знаков, С.Л. Рубинштейн), человек как субъект – творец своей истории, вершитель своего жизненного пути в определенных социально-экономических условиях [8, 18]. В таком смысле деятельность субъекта всегда является творческой (хотя бы в минимальной степени). По утверждению А.В. Брушлинского [8], изучение мышления как процесса (хотя бы в минимальной степени всякое мышление – открытие нового) – один из путей психологического исследования творчества.

Творчество как вид человеческой деятельности, характеризуется следующими признаками:

1. наличие созидательной цели (социальная, личностная значимость и прогрессивность деятельности);
2. наличие противоречия, умение вступать в спор с общепринятым;
3. наличие объективных предпосылок и условий для творчества;
4. наличие субъективных предпосылок для творчества: личностные качества, мотивация, творческие способности и творческое мышление;
5. новизна и оригинальность процесса и результата [8, 22, 23].

В соответствии с позицией В.В. Козлова [26, 29], «творчество обладает качеством эзотерического знания, т. е. знания тайного, внутреннего, личностного, непонятного для других, скрытого, не имеющего вербальных форм выражения на уровне его процессуального исполнения» [26, с. 172]. В.В. Козлов подчеркивает необходимость интегративного анализа не только положительных сторон творчества, что ведет к идеализации этого процесса, но и негативных, деструктивных его элементов, связанных с нарушением привычной системы упорядоченности [26, 29]. Один из ведущих представителей американской экзистенциальной школы Р. Мэй [39] отмечает, что на проблему «мужества в творчестве» редко обращают внимание исследователи.

### ***Бессознательное в творчестве***

Если в творчестве доминирует бессознательное, то каковы причины этого явления? Иными словами, что такое существует в бессознательном, чего нет в сознании, и что делает бессознательное преимущественно важным в творчестве? По мнению Д.В. Ушакова [53], сознание связано с упорядоченностью, а бессознательное – с хаосом. Тогда сознательные процессы выступают в качестве упорядоченной силы, задающей направление развитию знаний, а момент возникновения нового, близкий по своей сути биологическому понятию мутации, оказывается лишенным сознательного контроля. Современные когнитивные модели очень хорошо показывают, каким образом происходит анализ задачи и выработка схем, направленных на поиск в структурах долговременной памяти. Однако, как известно, эти схемы достигают успеха только в случае нетворческих задач, причем все происходит на сознательном уровне. Бессознательная работа начинается на следующем этапе, когда схемы не привели к успеху. Д.В. Ушаков

[53] предполагает, что структуры долговременной памяти могут продолжать взаимодействие помимо «центрального процессора», т. е. поля сознания. Сознательная работа, постоянно анализируя и комбинируя различные структуры, как бы «заряжает их энергией», которая заставляет их «подавать голос» в то время как поле сознания уже занято другим.

Обобщая все сказанное, Д.В. Ушаков заключает – сознание связано с хорошо структурированным знанием, применяя которое, субъект способен осуществлять все необходимые операции при возникновении новых задач. В рамках такого знания могут ставиться сознательные цели, разрабатываться и реализовываться планы. Творчество в границах сознательно поставленных заданий запускает процессы, успех которых не гарантирован наличием упорядоченности. Осознанный уровень не допускает мутаций, он связан с сохранением и гармонизацией. Другой аспект проблемы сознательности – отсутствие усилий в момент рождения новой идеи. Волевые усилия также являются осознанным процессом. Можно представить и запомнить совершенные при решении операции, однако, сам процесс поиска, видимо, очень плохо поддается осознанию [53].

Интересное мнение о роли бессознательного в творчестве и вероятностную модель бессознательного представляют В.В. Налимов и Ж.А. Дрогалина [40], которые творческую деятельность понимают как неосознанную медитацию (приемы обращения к бессознательному).

В процессе творчества решающую роль играет постановка проблемы. Свертывая прошлое по функции предпочтения, порожденной вопросом, мы получаем ту новую систему ценностных представлений, в которых реализуется творчество. Озарение в таком случае – выбор функции предпочтения (осуществляется благодаря размытости или неоднозначности образа из семантического пространства, как и многовариантность понимания слов и символов при взаимодействии людей). Видимо, образы из культурного наследия не всегда отчетливо записываются в сознании. Осознаваемая человеком деятельность начинается лишь тогда, когда эта перестройка произошла. Всё основывается на умении взаимодействовать с семантическими полями. Каждый творец сам для себя находит свои пути выхода в изменённое состояние сознания. Семантическое поле играет роль той среды, через которую происходит взаимодействие. Человек взаимодействует с собой или с другими людьми с помощью дискретов – слов или символов. Их порождение и понимание представляет собой процесс взаимодействия. Семантическое взаимодействие людей, описанное через модель бессознательного, возможно только в силу размытости как самой психики человека, так и семантики слов и символов.

Таким образом, творчество – перестройка вероятностей в семантическом пространстве, возможная благодаря выходу в бессознательное [40].

В исследованиях С.С. Беловой [4] представлена модель решения творческих задач на основе принципов символьных когнитивных архитектур: процесс творческого мышления разворачивается на основе концептуального знания, хранящегося в долговременной памяти в форме сети взаимосвязанных узлов (семантической сети). Процесс решения заключается в движении по сети, по ходу которого происходит извлечение узлов, обеспечиваемое их активизацией. Такая система позволяет рассматривать индивидуальные различия в креативности как различия в связях между узлами сети; логический режим мышления – как сильную активизацию небольшого количества узлов сети, интуитивный – как менее выраженную активизацию большего количества узлов; приемы содействия творчеству (например, внешние подсказки) – как дополнительную стимуляцию участков сети.

По мнению Д.В. Ушакова [52], в контексте изучения творчества когнитивные механизмы предстают под особым углом зрения, т. к. функционируют в особом режиме (интуиция оттесняет логику, бессознательное сознание). Это происходит, например, в том случае, когда в сфере внимания проводится различие между фокальным и периферийным, в памяти выделяется «плоская» или «крутая» ассоциативная иерархия, в мышлении вдруг обнаруживается первостепенная роль интуиции. В рамках проблемы творчества в когнитивных процессах

выделяются те аспекты, которые в контексте простого воспроизводства, функционирования выглядят странными сбоями, непонятными отклонениями когнитивной системы от реализации ее основных целей [52, 53, 54].

Творчество – не только когнитивный процесс, но и процесс, вовлекающий в себя целостную личность [6, 22, 26, 38, 46]. Творческая способность предполагает такие черты личности, как независимость, уверенность в себе, склонность к риску, эстетическая ориентация, способность переносить неопределенность, юмор, порой импульсивность.

Творческий процесс и творческие способности основаны на физиологической базе [6, 50, 52]. Учение А.А. Ухтомского о доминанте и функциональная асимметрия мозга, по мнению П.В. Симонова [52], – наиболее тесно связанные с психофизиологией творчества разделы физиологии высшей нервной деятельности. В последних исследованиях развивается многоуровневая концепция творческих способностей [6, 52]. При этом на каждом уровне есть общее звено, представляющее собой «функционально смешанную парадигму», «двойное сознание», связанные с двумя работающими в оппозиции когнитивными подсистемами – вербально оперирующей левополушарной и образно-эмоционально оперирующей правополушарной.

В.В. Козлов [28] творческий акт определяет через расширенные состояния сознания, пребывание в которых сводится к следующим качественным отличиям: трансценденция Эго, пространства и времени, апрагматичность.

Творчество является также процессом, анализ которого проводится на социальном и культурном уровнях. Влияние среды на креативность прослежено и на микроуровне – условия обучения, семейного взаимодействия [6, 31, 32, 57]. С другой стороны, творчество является важнейшей стороной и детерминантой культуры и, более того, ноосферы, в понимании В.И. Вернадского. Именно благодаря творчеству происходит развитие человеческой цивилизации [26, 53, 39]. Более того, современное творчество становится все меньше связанным с индивидом и все больше – с коллективами, организациями и «сетями» [52].

#### ***Этапы творческого процесса и результат творческой деятельности***

Я.А. Пономарев [44, 46] говорит о том, что процесс решения творческой задачи можно расчленить на две основные фазы: интуитивного поиска и получения интуитивного эффекта; вербализации, формализации.

Вторая фаза относительно подробно изучена в психологии; первая – недостаточно. Я.А. Пономарев утверждает, что «логическое решение творческой задачи возникает лишь на базе интуитивного, т. е. тогда, когда задача фактически уже решена» [44, с. 194]. Логическое решение побуждается потребностью передать интуитивно найденное другому человеку, обосновать, доказать правомерность такого решения и т. д. Здесь и возникает необходимость выразить решение в языке, вербализировать его, а иногда и формализовать (оформить логически).

Г. Уоллес выделил четыре шага творческого процесса: подготовка, инкубация, озарение, пересмотр [57]. Этот подход затем развивали Э. де Боно, А.Ф. Осборн, К. Патрик, С.Дж. Пэрнс и др.

Е.П. Торранс указывает, что практически «процесс Уоллеса» лежит в основе любого существующего метода систематического обучения творческому мышлению [57, 59].

А. Маслоу [23, 36], описывая творческую деятельность, указывает на две ее фазы: первичная – аза импровизации и воодушевления (основной мотив возбуждения в форме интереса); вторичная фаза разработки и развития исходного вдохновения и идей, возникших на первой фазе.

А.Н. Лук [34], проанализировав представления различных авторов, заключает, что в структуре творческого акта можно выделить следующие этапы:

1. *Накопление знаний и навыков, необходимых для четкого уяснения и формулирования задачи.* Четкая формулировка задачи – это половина решения.

2. *Сосредоточенные усилия и поиски дополнительной информации.* Если задача все же не поддается решению, наступает следующий этап.

3. *Уход от проблемы, переключение на другие занятия.* Этот период называют *периодом инкубации*. Как будто бы лучше всего в это время заниматься умственной работой, требующей сосредоточенности и логических рассуждений, но здесь возможны большие индивидуальные различия.

4. *Озарение, или инсайт.* Инсайт – это не всегда гениальная идея. Порой это весьма скромных масштабов догадка. Внешне инсайт выглядит как «логический разрыв, скачок в мышлении, получение результата, не вытекающего однозначно из посылок» [34, с. 120].

5. *Верификация, или проверка.*

Основываясь на концепции Я.А. Пономарева, а также, учитывая достижения гештальт-терапии, М.М. Кашапов [23] выделяет следующие этапы творчества:

1. *Этап логического анализа:* потребность в новой идее, выделение проблемы, доминирование сознательных процессов, наличие предварительных знаний, рождение замысла (осознание его социальной ценности), сознательная работа над проблемой, переход от рассматриваемых альтернатив к нескольким решениям.

2. *Этап интуитивного решения:* нахождение принципа решения проблемы, подготовленное неосознанным способом поиска решения (озарение после бессознательной работы).

3. *Этап вербализации интуитивного решения.* Осознание пути и способа решения проблемы – максимально присутствие логической формы мышления.

4. *Этап формализации вербального решения.* Цель – развитие идеи, ее обработка, представление в виде какого-либо образа, объективация творческого произведения.

Интегрируя имеющиеся подходы, можно сделать вывод о том, что в процессе решения творческой задачи чередуются этапы сознательной и бессознательной работы. Таким образом, можно говорить о четырех основных этапах любой творческой деятельности: *подготовка* (сознательная работа): накопление знаний и навыков, необходимых для формулирования и решения задачи; *созревание* или *инкубация* (бессознательная работа): уход от проблемы, переключение на другие занятия; *вдохновение* (переход от бессознательной к сознательной работе) или озарение (инсайт); *развитие идеи* (сознательная работа): проверка истинности, окончательное оформление.

Решение считается творческим, если соответствует требованиям (роль которых в разных ситуациях неодинакова): адекватности, т. е. решение является действительно решением, оригинальности, новизны, доработанности, иными словами, «решением считается не просто хорошая идея, а непременно осуществленная идея; изящество и простота» [34, с. 120]. Самый трудный критерий: творческое решение меняет существующие методы, традиции, основные принципы или взгляд людей на мир.

## Особенности творческого мышления

В историческом плане особенности творческого мышления как продуктивного процесса наиболее полно были изучены в гештальтпсихологии. Гештальтпсихология (М. Вертгеймер, К. Дункер, В. Келер, К. Коффка, Л. Секей) описывает мышление как процесс преобразования познавательных структур в проблемных ситуациях, благодаря чему мышление приобретает продуктивный характер [9]. В работах гештальтпсихологов было отмечено существование специфической особенности продуктивного мышления, которая проявляется в выделении субъектом в проблемной ситуации «новых», латентных свойств и отношений объекта, присутствующих ему, но ранее не воспринятых. Продуктивность мышления зависит от того, насколько успешно объект может отражаться в совокупности латентных свойств. Важно не только удерживать контекст исходной ситуации, но выйти за ее рамки, сохраняя связь с самой ситуацией,

продолжая видеть не только объект, но и его латентные свойства, а также уметь менять интерпретацию свойств [9, 16, 22]. М. Вертгеймер [9] выделил две важные особенности творческого мышления: адаптивность (творческие процессы направлены на улучшение ситуации) и структурность (в процессе решения происходит анализ особенностей проблемной ситуации и изменение функциональных значений отдельных элементов ситуации в рамках целостной структуры). Целостность ситуативной структуре придает цель деятельности, поэтому все элементы ситуации и мыслительные операции по их преобразованию соотносятся с поставленной целью.

Американский психолог Дж. Гилфорд [по 42] выделил два вида продуктивного мышления, порождающих новую информацию из уже известной: конвергентное (последовательное, логическое, однонаправленное) и дивергентное (альтернативное, отступающее от логики) или творческое. «При операциях дивергентного мышления мы мыслим в различных направлениях, иногда исследуя, иногда отыскивая различие. В процессе конвергентного мышления информация приводит нас к одному правильному ответу или к указанию лучшего или обычного ответа» [42, с. 435].

Конечный мыслительный продукт, полученный с помощью дивергентного мышления, представляет собой разнообразие возможных ответов; полностью не определяется данной информацией [42]. Таким образом, дивергентное мышление это не направленное мышление, а способность видения других атрибутов объекта.

Е.П. Торранс следующим образом определяет творческое мышление – «процесс ощущения трудностей, проблем, разрывов в информации, недостающих элементов, выдвижения гипотез относительно этих недостающих элементов, проверка и оценка этих гипотез; их пересмотр и перепроверка; сообщение результата» [51, с. 10].

Еще одной чрезвычайно популярной концепцией является концепция «Латерального мышления» Э. де Боно [7], который в качестве творческого мышления предлагает рассматривать «латеральное» – буквально «боковое» – мышление. Латеральное мышление характеризуется наличием двух целей: генерация идей и высвобождение от оков старых представлений. Можно выделить следующие отличия латерального мышления от прямого:

1. Прямое мышление ориентируется на постепенное накопление информации. Для латерального мышления важен только конечный результат. Оно может двигаться скачками, и решения могут исходить на путях, далеких от прямого.
2. Латеральное мышление носит синтетический характер. Прямое – аналитический.
3. В прямом мышлении человек отбирает нужную для решения информацию. В латеральном – постороннюю.
4. Прямое мышление сосредоточено на одном результате (цели). В латеральном мышлении заданного результата нет, приветствуются любые догадки.
5. В латеральном мышлении больше выражен интуитивный компонент.
6. Ошибки, возникающие в ходе прямого мышления, приводят к тому, что результат теряется. При латеральном мышлении ошибки могут способствовать решению задачи [7].

В отечественной психологии сторонники рассмотрения творчества со стороны его продукта акцентируют внимание на его новизне, оригинальности. В этом случае творческая деятельность противопоставляется репродуктивной. Реализация этого подхода предполагает поиск критериев «творчесткости». Ее связывают с появлением новых перцептивных образов (В.П. Зинченко), знаний (В.В. Давыдов), целей и смыслов (А.Н. Леонтьев, О.К. Тихомиров, Е.Л. Яковлева), способов действий (Я.А. Пономарев, Д.В. Ушаков), познавательной мотивации (А.М. Матюшкин, Е.И. Щебланова), оригинальности продукции, легкости создания новых образов и т. п. Единый психологический критерий продуктивности и творчесткости не описан. Ряд отечественных исследователей указывает на отсутствие принципиальных различий между продуктивной и репродуктивной деятельностью, особенно со стороны процесса творения и субъекта, участвующего в творческом акте (А.В. Брушлинский, Л.Л. Гурова).

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.