**ПСИХОТЕХНИКИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

Целительский потенциал танца, его гармонизирующее воздействие на индивидуальное и групповое сознание известны с доисторических времен. Практически во всех мировых культурах танец наряду с особыми техниками дыхания, пением и применением психоделиков был вплетен в ритуалы и повседневную жизнь. Как часть ритуалов танец являлся одним из мостов между «хаосом и космосом», воплощением единства и многообразия отношений между человеком, сообществом и окружающей средой, что нашло наиболее законченное выражение в индийской мифологии мира как Божественный танец Шивы.

Как направление современной психотерапии танцевально-двигательная терапия (в дальнейшем ТДТ) оформилась в 1940-е годы и явилась отголоском революционных изменений в танцевальном искусстве XX века. В настоящее время в западноевропейской и американской психотерапии и психиатрии разработано множество моделей, подходов и техник, образующих «тело» ТДТ.

Как указывает один из лидеров ТДТ Александр Гиршон, в России ТДТ пока мало известна и редко применяется. Так, согласно данным И. Бирюковой (Москва) в 1994 г. В России в русле ТДТ работало около 20 психологов и психотерапевтов. Тем не менее, достаточно ясно, что у ТДТ существует свое предметное поле, своя клиентура и терапевтический потенциал. Ситуация за последние десять лет изменилась. Существует множество лидеров в этом направлении, реализованы исследовательские программы по трансформационному и психотерапевтическому потенциалу ТДТ.

В 2003 году защитила диссертацию по ТДТ под моим научным руководством Наталья Веремеенко (г. Екатеринбург), успешные и перспективные научные исследования в этом направлении ведет мой докторант В. Н. Никитин (г. Москва).

На тренингах личностного роста и трансформации ТДТ используется с различными целями, в разном объеме и с разной степенью осознанности. Целью данного раздела является прояснение места и возможностей ТДТ в контексте других техник и направлений «новой психотерапии». ТДТ выступает в двух формах – индивидуальной и групповой.

Индивидуальная форма: исследование клиентом (с помощью терапевта) спектра своих движений, благодаря чему открываются невыраженные эмоции, которые были заблокированы в теле, и освоение новых движений (замена старых, неадекватных форм реагирования)

Групповая форма: процесс групповой ТДТ основан на том, что терапевт направляет спонтанность движений участников, развивает их. Типичная групповая сессия включает в себя 3 части: разогрев, его развитие и завершение (такая структура характерна и для других видов психотерапевтических групп: психодрамы, гештальта и т. д.).

Разогрев помогает включиться в группу, лучше почувствовать свое состояние, центрироваться. Эмоциональные состояния участников группы выражаются и развиваются более полно на телесном уровне, интегрируя мысли, чувства и действия. В результате разогрева участники группы обычно чувствуют расслабление, координированность и готовность двигаться. Разогрев также способствует началу осозна-вания своих чувств и мыслей и их связи с телом и движениями. (Например, вытягивание плеч и рук может развиться в толкающее движение, связанное с желанием вытолкнуть что-то прочь, неприятную ситуацию или человека, с которым это связано.)

Повторяя и усиливая движения, терапевт помогает каждому участнику осознать чувства через обратную визуальную связь. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознаванию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них. Здесь терапевт должен быть очень чувствительным к происходящему в группе, чтобы не было эмоциональной и физической перегрузки, которая приводит к сопротивлению работе.

Терапевт помогает привести процесс движения к завершению (3-я часть группового процесса) с помощью вербальной обратной связи. Эта стадия способствует интеграции физического, эмоционального и когнитивного компонентов структуры «Я».

Терапевт выявляет и развивает текущие эмоциональные и психологические темы, соотнося их с личной историей каждого. Одна из главных тем групповой работы – «Как быть собой, находясь в контакте с другими людьми».

Раньше ТДТ как форма терапии почти всегда применялась к людям с тяжелыми нарушениями. Сегодня же все больше ориентируется на работу со здоровыми людьми, имеющими психологические затруднения, для того чтобы развить у них самопринятие, эффективное межличностное и групповое взаимодействие, самоактуализацию, интеграцию частей «Я». Поэтому все больший интерес приобретают именно социально-психологические, психологические, психокоррекционные и трансформационные аспекты танцевально-двигательной терапии. Существуют три основные области работы танце-терапевта:

1. Тело и его движения.

2. Межличностные отношения.

3. Самосознание

Целями терапии в первой области являются активизация тела, для того чтобы помочь пациенту полностью обнаружить напряжения и конфликты, развить больше возможностей тела для получения опыта чувства телесной интеграции и координации. Особое внимание уделяется исследованию двигательных стереотипов, формирование и проявление которых зависит от стереотипов восприятия движения человеком.

Можно выделить несколько явных уровней этих стереотипов:

1. Культурные стереотипы.

2. Социальные стереотипы.

3. Стереотипы референтных лиц.

Метафорически каждый из этих уровней стереотипов является негативом, обратным отражением сети, ячейки которой представляют собой определенные области значения, а узлы и линии, разделяющие ячейки – это смысловые лакуны, неозначенные фрагменты реальности, пустоты, разрывы. Известно, что дискретность мышления, сознания, языка присуща человеческой цивилизации. Но размерность этой дискретности меняется. В нашей классификации степень фрагментации в направлении от 1 к 3 увеличивается. Если для уровня стереотипов культуры основное различение является ответом на вопрос: «Что является (считается, принимается) движением, а что не является движением?» – то для уровня социальных стереотипов различение идет через вопрос: «Какие движения приемлемы для меня, как для представителя данного социума или социальной группы, а какие неприемлемы?»

На уровне стереотипов референтных лиц вопрос уже звучит так: «Что является образцом движения, а что не является таковым, и потому не принимается?»

Понятно, что эти выборы происходят неосознанно, тем не менее, они происходят и задают топологию движения. Разрывы и пустоты вокруг этих островков смыслов также влияют на восприятие движения. Движения, не поддающиеся этим обозначениям, игнорируются, а иногда просто не воспринимаются.

Обратные сети стереотипов, накладываясь друг на друга, формируют языки описания и восприятия и обеспечивают возможность индивидуальных и локальных социальных вариаций. Рассмотрим каждый из этих уровней стереотипов немного подробнее:1. Культурные стереотипы

Восприятие движения, характер распространенных паттернов движения меняется от культуры к культуре. Согласно антропологическим и этнографическим исследованиям, в них отражаются характер движения, свойственный самым распространенным профессиональным занятиям, характер социального устройства, окружающего ландшафта и многое другое. В связи с этим интересно замечание одной американской танцовщицы о выступлении русских, танцующих рэп. Она сказала, что даже в этом негритянском стиле русские сохраняют широту и гордость движений, свойственную русским танцам.

Если взять более широкий контекст восприятия пространства в различных культурах, то согласно положению Д. X. Джонсона, существует пространственная ориентация понимания «духовности». И если в европейской, христианской культуре это вертикальная направленность, то в культурах, сохранивших связь с древнейшими традициями, это горизонтальная направленность, «духовность земли», что находит отражение в архитектуре храмов и храмовых мест (сравните, например, готический собор и «свет-лоджи» американских индейцев).

На уровне восприятия тела и движения эта вертикальная направленность также очевидна – балет, положение рольфинга о выстраивании правильно ориентированного позвоночника и т. д. Существуют движения, которые глазами носителя нашей культуры не воспринимаются как танец. Например, некоторые знаки и движения пальцев и рук в индийских храмовых танцах. Они просто не попадают в традиционную зону означения, остаются во тьме необозначенного. Ситуация изменяется только после некоторой (чаще всего индивидуальной) работы по переструктурированию, перерождению смыслов.

2. Уровень социальных стереотипов

В первую очередь это стереотипы, расхожие мнения относительно роли танца и движения. В нашем обществе в понимании танца существуют две крайние точки: танец – развлечение, отдых и танец – профессиональное искусство. Между этими двумя точками существует разрыв, восприятие танца дискретно и локально.

Чтобы преодолеть такой разрыв, есть разные способы. Очень показательна в этом смысле одна невыдуманная фраза: «Я, конечно, иногда выпиваю. Ведь как выпьешь, и расслабиться можно, и потанцевать». Что касается паттернов повседневных движений, то существуют определенные наборы стереотипов для разных социальных страт в зависимости от возраста, места жительства (город/сельская местность), национальности, рода занятий и т. д. Эти паттерны образуют границы и окраску индивидуальных стереотипов.

3. Стереотипы референтных лиц

Заимствование моделей поведения у референтных лиц (родителей, значимых взрослых, «кумиров» и т. д.) включает в себя заимствование паттернов движения. «Стадия зеркала» в развитии ребенка предусматривает подражание движениям (походке, функциональным действиям) и танцу взрослых. Это заимствование происходит неосознанно и иногда на очень тонком уровне. Некоторые особенности мимики и движения передаются так же, как и другие наследственные признаки.

Кроме неосознанного заимствования в детстве, некоторые модели поведения и движения заимствуются в подростковом возрасте у референтных лиц или групп – «героев» масс-медиа (певцов, актеров, гангстеров, блатных и суперменов и т. п.). Начинаясь как игра и механизм обучения и выживания, сеть стереотипов в дальнейшем становится действительно сетью – опутывающей и связывающей, ограничивающей. Поскольку наше восприятие движения активно и включает в себя моторный компонент (тонкие, неосознаваемые движения), все эти предпочтения и переживания накапливаются, образуя бессознательные установки, фильтры восприятия и действия.

Если человек выходит за границы стереотипов, он попадает в то место, где навыков существования и действия у него практически нет, но возможностей гораздо больше. В каком-то смысле выход за пределы стереотипов несет такой потенциал осознания и творчества именно благодаря существованию этих стереотипов.

Во второй области терапевт устанавливает базовый уровень коммуникации через использование ритма и прямого физического взаимодействия. Групповой опыт позволяет увеличить степень самосознания через визуальную обратную связь, которую человек получает через наблюдение за движениями других людей.

Наблюдая, как выражаются чувства через тело у других, участник группы может начать идентифицировать и обнаруживать свои собственные чувства. Микрокосмос мира, представленный в группе, дает участнику группы возможность получать и давать обратную связь, а также расширять поведенческий репертуар социально-психологических ролей.

Исследования показывают, что ТДТ помогает установить или восстановить межличностную коммуникацию. Например, исследования Кендона по синхронности движения основываются на той предпосылке, что существует некая нейрофизиологическая связь организации речи и телодвижений в человеческой коммуникации. Кендон описывает самосинхронность как отношение между движением и чьей-либо собственной речью, как ритмическое соединение. Синхронность взаимодействия определяется как синхронное движение слушающего сдвижением говорящего. Повышенная синхронность, которая случается во время общения, усиливается совместным движением. Танце-двигательная терапия может помочь развитию этого базисного уровня коммуникации, так как она непосредственно использует ритм и кинестетические паттерны. Переутверждение «Я» в «Я в отношении с другими» происходит естественным образом благодаря работе в группе.

Мы рассматриваем координацию тела как необходимое условие для достижения удовлетворительной социальной интеракции. Люди, имеющие нарушения в социальных коммуникациях, могут научиться необходимому поведению (ритмической координации с другими), которое затем может быть переведено в другие социальные окружения. В результате танцедвигательной терапии большинство клиентов переживают более глубокий и богатый уровень общения, выражая чувства через движения тела, во время движения под общий ритм.

Клайн в своем исследовании об эмоциональной коммуникации указывал, что каждая эмоция имеет определенный психологический код и характерный мозговой паттерн, управляемый ЦНС и биологически скоординированный. Поэтому мы способны воспринимать и узнавать эмоциональные состояния других людей. Наши эмоциональные ответные реакции на других людей обычно исходят из наших интерпретаций телесных действий и реакций других, которые мы воспринимаем, узнаем и переживаем на кинестетическом уровне.

Благодаря работе в группе по ТДТ с проблемами доверия, осознания личностных границ и другими личностными проблемами, а также с помощью вербальной и невербальной обратной связи устанавливаются благоприятные межличностные отношения.

Группа по танцевально-двигательной терапии – это микрокосм различных социальных ситуаций, благодаря чему клиенты учатся более адекватно воспринимать себя и других и расширять спектр поведенческих возможностей.

В третьей области цели сгруппированы вокруг идеи о том, что осознанный телесный опыт благоприятствует и углубляет самосознание. Наиболее прямое выражение особенностей индивидуальности возможно через тело. Этот физический опыт действия мышц выступает как быстрый путь познания и получения опыта о себе, развивает «Я-кон-цепцию» и способствует повышению самооценки.

Основные понятия танцевальной терапии отражают тесные взаимоотношения между телом или, если говорить конкретнее, между движением и разумом.

Танцевальная терапия базируется на допущении о том, что манера и характер движений отражают наши личностные особенности. Вид физического контакта, от которого мы получили удовольствие в младенчестве, свобода передвижения, испытанная нами, когда мы только начинали ходить, друзья, которых мы приобретали, работа, которую мы делали, роли, которые мы играли, стрессы, которым мы противостояли, – все это повлияло на нашу манеру двигаться (Schmais, 1974).

Мы можем узнавать людей по тому, как они двигаются. Часто бывает, что мы можем узнать знакомого, не слыша голоса и не видя лица, а просто уловив знакомый жест или позу.

Танцевальный терапевт особенно интересуется тем, сколько и где мы двигаемся. Основной задачей групп танцевальной терапии является осуществление и понимание спонтанного движения. Шильдер утверждал: «Между мышечной последовательностью напряжения и расслабления (включенной во все выразительные движения) и психической установкой столь тесные взаимоотношения, что не только психическая установка связана с мышечным состоянием, но и каждая последовательность напряжения и расслабления вызывает специфическую установку. Специфическая мышечная последовательность изменяет внутреннее состояние, установки и даже вызывает воображаемую ситуацию, которая соответствует мышечной последовательности» (Schilder, 1950, р. 208).

Танцевальная терапия поощряет свободные, выразительные движения, способствующие развитию физической подвижности и силы на физическом и психическом уровнях. К телу и разуму танцевальные терапевты относятся как к единому целому. Ключевым является убеждение, что если с изменением эмоций меняются наши чувства по отношению к себе и собственному телу, то аналогичный процесс происходит и при изменении манеры и характера наших движений, которые отражают черты личности.

Основные техники ТДТ вплетены в ткань общей танцевальной сессии и являются параллелями, интерпретациями известных терапевтических техник на языке движения и танца. Мы можем проследить несколько таких параллелей:

• присоединение по позе и дыханию в НЛП – присоединение по позе и движению («зеркало»);

• преувеличение, усиление чувства и его выражения в гештальт-терапии – оформление, преувеличение определенного движения в процессе танцевальной сессии, развитие темы в действии;

• работа с мышечными блоками и последовательностями сложно координированных действий в телесно-ориентированной терапии – освобождение от напряжения, расширение диапазона движений в ТДТ и т. д.

Таким образом, можно сказать, что ТДТ, обладая примерно тем же арсеналом приемов, что и другие направления «новой волны» психотерапии, работает с ними на своем поле – в теле и движении. Кроме техник-приемов внутри ТДТ разработано множество техник-форматов (упражнений и форматов), которые могут быть легко включены в контекст многих тренингов. Это такие упражнения, как «Континуум» (в его многообразных российских вариантах), «Аутентичное движение», контактная импровизация, «Танец пешеходов» (pedestrian dance), «Джаз тела» Габриэлы Рот и др.

Язык танца, язык движения не требует перевода, но требует особого настроя, особой глубины восприятия. И когда этот настрой есть, танец становится праздником тела и души, для которого нет границ.

**Тверской филиал**

**Московский гуманитарно-экономический институт**

Кафедра психологии

**Реферат**

**Дисциплина «Групповая терапия»**

**Тема: «Танцевальная терапия в групповой работе»**

 Выполнила:

 Студентка 5 курса

 Козловская С.В.

 Проверил (а):

 к.п.н.д. Травина С.А.

Торопец 2013г.