

ПЛАСТИКА ТЕЛА И ПЛАСТИКА ГЛИНЫ: ИНТЕРМОДАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ИСКУССТВАМИ

В.В.СИДОРОВА
А.Ю.ГАРАФЕЕВА*

Статья посвящена возможностям совместного использования лепки из глины и движения или танца – в групповой и индивидуальной терапии творчеством. Этот синтетический опыт иллюстрирует возможности интермодального подхода в терапии выразительными искусствами.

От авторов: предыстория

Варвара Сидорова: Примечательно, что эксперимент, который описывается ниже, родился из двух источников: моего личного экзистенциального опыта – как художника и человека, любящего занятия современным танцем и движением, с одной стороны, и психолога, арт-терапевта, с другой. Задолго до того, как я узнала о существовании интермодального (интегративного) подхода в современной терапии искусствами, я в своей художественной деятельности обратила внима-

* *Сидорова Варвара Владимировна* – канд. психол. наук, руководитель и преподаватель Программы повышения квалификации по курсу «Методы терапии выразительными искусствами в психологическом консультировании и психокоррекции» (факультет психологического консультирования МГППУ), практикующий арт-терапевт. Член Профессионально-творческого союза художников и графиков при ЮНЕСКО, участник выставок в России и за рубежом, также – член музыкального ансамбля “Pan Asian Ensemble”.

Гарафеева Анна Юнусовна – преподаватель Танцевально-Двигательной Терапии (Институт Практической Психологии и Психоанализа), соруководитель и преподаватель Программы повышения квалификации «Методы терапии выразительными искусствами в психологическом консультировании и психокоррекции» (МГППУ), практикующий психолог, танцевально-двигательный терапевт. Член Ассоциации Танцевально-двигательной терапии. Профессиональная танцовщица. С сольными работами и в совместных танцевальных проектах выступала на международных фестивалях Голландии, Германии, Португалии, Японии, США.

ние на то, что любой двигательный опыт, будь то занятия йогой или контактной импровизацией, стимулирует процесс создания объемных скульптурных форм (в частности из глины). Опыт переживания движения находит в них выражение больше изнутри, чем снаружи. В своей частной психотерапевтической практике, работая как с взрослыми клиентами, так и с детьми, я часто использовала глину в качестве арт-материала. И для меня было очевидно, что лепка из глины гармонично сочетается с двигательной работой, особенно при работе с травмой, психосоматическими расстройствами и нарушениями образа тела. Я предложила Анне Гарафеевой, танцевально-двигательному терапевту и танцовщице, провести совместный семинар под названием «Пластика тела и пластика глины». Участниками семинара были молодые женщины, с самыми разными «запросами» – от потребности в творческом развитии и личностном росте до решения проблем самопринятия и межличностной коммуникации. Проведя несколько подобных семинаров, мы пришли к более глубокому осмыслению теоретических положений, составляющих основу совместного психотерапевтического воздействия танца и лепки из глины, а также его эффективности в групповой и индивидуальной терапии искусствами.

Анна Гарафеева: Моя первая встреча с глиной, не считая детского опыта, произошла на семинаре Салли Брукер – профессионального арт-терапевта и удивительно красивой женщины из США. На этом семинаре я что-то спонтанно лепила, стараясь выразить те эмоции, которые вызвала во мне сказка, придуманная моим партнером. Самый процесс работы настолько увлек меня, что в душе зародилась возрастающая потребность в лепке. Мой интерес привел меня на занятия скульптора Игоря Ложкина, где я лепила сидящую женщину. Когда скульптура была готова, в ее позе, характере тела, повороте головы, наклоне корпуса я вдруг узнала себя. Меня поразило сходство моего внутреннего эмоционального состояния, моих переживаний, с настроением, переданным в скульптуре. В этом было нечто магическое: словно я рассматривала себя со стороны и в то же время открывала в себе что-то новое, что было скрыто от моего сознания, но явно проявилось в скульптуре. Тогда я, несомненно, почувствовала возможности терапевтического воздействия лепки из глины во всем их объеме. Как танцевально-двигательный терапевт, ведущий индивидуальные консультации и групповые занятия с взрослыми и детьми, я задумалась о возможностях совместного применения движения, танца и лепки из гли-

ны. Далее, в рамках 3-й Международной Конференции по Танцевально-Двигательной Терапии, я посетила мастерскую Варвары Сидоровой «Исследование движения и покоя в танце и скульптуре». И когда Варвара предложила мне совместно разработать и провести семинар под названием «Пластика тела – пластика глины», я с готовностью согласилась, предвкушая, что, соединив наши знания, умения и опыт в области танцевально-двигательной и арт-терапии, мы можем получить плодотворное сотрудничество. Эта совместная работа и положила начало нашим поискам, результатом которых является предоставленная вниманию читателей статья.

Введение

В последнее время в современной российской развивающейся психотерапии искусствами появляются тенденции к использованию полимодального подхода. Опыт, полученный в одной арт-терапевтической модальности, дополняет, иллюстрирует, делает ярче опыт, полученный в другой модальности. В этом смысле, естественное развитие терапии искусствами в России исторически повторяет путь аналогичного направления в зарубежной психотерапии. Там также исходно не зависимые разновидности терапии искусствами, такие как арт-терапия (терапия визуальными искусствами), драма-терапия, танцевально-двигательная, лэнд-арт, фото- и видео- арт-терапия, однажды начали объединяться, ибо специалисты-практики все более приходили к пониманию, что все эти многообразные формы терапии на самом деле – лишь части одного процесса. Так в 70-х годах в США возникла *Expressive arts therapy*; нечто аналогичное переживает и европейская терапия искусствами (в некоторых Британских колледжах, в частности в Университете Дерби, появляются интегративные обучающие программы).

Возможность полимодального подхода в терапии искусствами базируется на основных свойствах сознания. Современные концепции (Хант, 2004 и др.) среди таких его основных свойств выделяют: образную природу, полимодальную основу и использование метафоры как базового свойства сознания. Существуют теории человеческого сознания, которые находят межмодальному синтезу нейрофизиологическое обоснование (Гешвинд, 1965). Оно усматривается в особенностях строения третичной зоны новой коры, находящейся на стыках вторичных ассоциативных зон затылочной, теменной и височной областей, которые ответственны за анализ зрения, осязания и слуха, и являющейся областью локализации специфически человеческих символических форм. Работа этой зоны, как полагают исследователи, по самой своей анатомической структуре мо-

жет основываться на межмодальном опосредовании и взаимной трансляции между паттернами, специфическими для каждой из названных модальностей.

В современной психотерапии все более усиливается тенденция использовать полимодальность сознания и способность говорить на разных внутренних «языках». В качестве примера можно привести процессуально-ориентированную терапию (А.Минделл), где употребляется термин «канал» (канал телесный, канал отношений, канал визуальный и др.). Чрезвычайно емкую модель сознания описывает Ф.Е.Василюк (*Василюк*, 1993). Она может быть продуктивно использована в психотерапии, держа в себе возможность переходов между узловыми точками модели, среди которых выделяются значение, личностный смысл, чувственная ткань, слово или знак, предмет и т.д. Так, например, клиенту можно предложить изобразить свое имя в виде линий, абстрактных форм и цветов, сконцентрировав тем самым задачу на исследовании чувственной ткани слова или знака; затем можно перейти к личностному смыслу и его чувственной ткани, то есть к заряженному эмоционально отношению к имени и различным его визуально изображенным частям. Исследование на уровне чувственной ткани способно наполнить клиента чувственными и физически переживаемыми свойствами своего имени и соответственно позволяет начать работу по самопринятию и более глубокому самоосознанию.

Огромную роль в таких психотерапевтических «маршрутах» играет «задействование» телесного опыта. Так как метафоры отражают наши представления о мире, которые обладают свойством переживаться на психофизиологическом уровне, то и они укоренены в теле и в наших ощущениях. Нечто острое, какая-либо острая фигура воспримется опасной, базируясь именно на нашем опыте, а, следовательно, – злой, в то время как мягкая и круглая – доброй (*Артемьева*, 1980). По словам, Р.Арнхейма: «Понимание глубины ума немислимо без понимания физической глубины» (*Арнхейм*, 1954). По мнению Джорджа Лакоффа и Марка Джонсона (1999), движение и телесный опыт лежат в основе таких когнитивных функций, как категоризация, метафора и арифметика. Первичные метафоры (напр. верх-сила, легкость-радость) происходят от непосредственного телесного опыта. Суть метафоры заключается в переносе смысла с одних ситуаций, относительно которых мы имеем непосредственный опыт восприятия, на другие, с которыми ранее мы не сталкивались. Непосредственное сенсорное восприятие подвергается категоризации и впоследствии может храниться в памяти в виде образов, которые, в свою очередь, становятся материалом для создания базовых и комплексных

метафор, а также новых образов (Люмден, 2002). Таким образом, тело начинает играть существенную роль в нашем понимании реальности.

По словам Памелы Уайтакер: «Тело часто является ключом к пониманию того, что с нами происходит; метафоры же позволяют обозначить особенности телесного опыта в культурном контексте». Так же как сознание есть отражение мира, «мир представляет собой бесконечное метафорическое отображение сознания» (У.Джеймс), а зона культуры представляет поле создания метафор и способов манипулирования ими. На культурную обусловленность метафор указывает В.Ф.Петренко: «...Особенности географического положения страны, климатические условия, особенности природы, привычного быта становятся своеобразным метафористическим метаязыком, на который переводится реальность» (Петренко, 1988, с.27). Иными словами, сознание во многом определяется метаязыком или метатекстом культуры как на уровне единицы, так и в структурном и процессуальном аспектах.

По мнению арт-терапевта психодинамической ориентации М.Милнер (1969), взаимодействие тела и сознания является важным фактором в творческом процессе: оно позволяет соединить фантазии и действие и запускает спонтанные процессы психической саморегуляции. Тело очень часто является тем интегратором, внутри которого происходит психическая межмодальная жизнь (Василюк, 1993). Метафоры же позволяют обозначить особенности телесного опыта в культурном контексте. «То, что мы выражаем свое состояние, используя метафоры, и то, что другие понимают нас, является, по сути, культурным феноменом и предполагает совмещение различных референтностей, позиций и форм опыта», – читаем мы у одного из авторов. Примерами таких метафор могут быть выражения типа: «Я ощущаю внутри пустоту», «Не могу сдвинуться с места».

Теоретик интегративной терапии творчеством (*expressive arts therapy*) Шон МакНифф замечает, что процесс взаимодействия с образом имеет кинетический характер и позволяет запечатлеть «движения» психики. Другой основоположник интегративного подхода, Паоло Книлл, утверждает: «человек может слышать, видеть, двигаться и т.д. и для него естественно выражаться, используя *все* эти виды модальностей и, соответственно, используя выразительный язык *разных* искусств» (Knill, 1993).

Мы выделяем следующие принципы/положения, на которых базируется интегративный подход как одна из возможностей в рамках терапии искусствами:

1. Способность искусства обращаться к творческим ресурсам человека как источнику жизненной силы и созидательной энергии, а также пробуждать самоисцеляющие возможности психики.

2. Рассмотрение психики, как динамики сознательных и бессознательных процессов в онтогенезе человека.

3. Базовые способности сознания к межмодальному синтезу и ретрансляции информации из одной модальности в другую.

4. Возможность движений, образов, метафор, в процессе творческого выражения и созидания, служить мостом между бессознательным и сознательным, соединяя, таким образом, внутренние переживания человека с их внешним выражением.

5. Признание ведущей роли метафор в выражении чувств, эмоций и состояний, а также способность метафоры стимулировать воображение при минимальной вербализации (*Bartenieff & Lewis, 1980, с.144-145*).

Таким образом, синтез теории арт-терапии с основными представлениями теории культуры и теории сознания может обогатить наше понимание арт-терапевтического процесса, использования языка тела и художественных образов в арт-терапевтическом пространстве и одновременно расширить представления об устройстве, организации и способах функционирования сознания.

Совместное использование танца и лепки из глины в психотерапии

Совместное применение в психологическом консультировании работы с глиной и движения тела, танца, возможно и действительно продуктивно только в том случае, если теоретические основания и принципы работы одного подхода не исключают, а гармонично дополняют и обогащают установки другого подхода, находясь с ним в общем терапевтическом пространстве.

Когда мы говорим о сочетании движения/танца и лепки из глины в психотерапии, то обращаем внимание не на то, как танец или скульптура выглядят внешне, с эстетической точки зрения, а в первую очередь на то, как они переживаются в процессе исполнения/изготовления, какие чувства, образы или мысли сопровождают этот процесс. Столь же важны ассоциации, возникающие по завершении танца или скульптуры. Иными словами, мы не требуем исполнительского мастерства, напротив, стараемся поощрять пока еще не доступные сознанию образы, помогать их новому переживанию, выражению, новому их осмыслению. Как показывает опыт, профессиональный танцовщик или художник, владея техникой, тем не менее скорее, чем непрофессионал, может столкнуться со сложностью выражения своего внутреннего мира, поскольку пользуется заученными штампами.

Для терапевта выразительными искусствами совершенно очевидно, что характер движения, переданного в скульптуре, и особенности двигательной пластики одного и того же человека перекликаются. Но приведем пример, дабы в очевидности этого факта убедить и читателя.

Одна из клиенток, работая с глиной, заметила, что фигуры, которые она лепит, очень гладкие, ровные, в них нет шероховатостей, в отличие от фигур некоторых других участников группы, в которых было много неровностей. Она испытывала удовольствие и зависть, глядя на них, ей тоже хотелось лепить неровные, не вполне совершенные фигуры, но она не могла себе этого позволить. Также и в танце ее движения были четко выверены, как будто хорошо продуманы и отрепетированы, в них отсутствовало то дыхание жизни, которое присуще спонтанным движениям. Для нее в таком совпадении выступила тема, как позволить самой себе «отпустить» себя, не боясь быть несовершенной.

Свойства глины как арт-материала и человеческого тела, а также процесса лепки и танца имеют немало общего и хорошо дополняют друг друга. Рассмотрим некоторые из них.

1. Танец и лепка из глины предполагают движения тела. Если в процессе танца в движение включается все тело, то в работе с глиной человек использует мелкую моторику пальцев рук, вес тела при надавливании, махающие движения руки, чтобы кидать глину.

2. Движение, танец и лепка из глины – невербальные выразительные средства. Обращаясь в терапии к этим видам творческого выражения, можно устанавливать доступ к глубоким довербальным уровням психики.

3. Глина, наряду с водой, песком, красками, относится к неструктурированному материалу, который поддается всяческому изменению и деформации, и клиент может организовать этот материал таким образом, чтобы воссоздать значимые для него переживания, воспоминания, межличностные отношения. Танец в терапевтической модальности, хотя и структурирован в пространстве и времени, представляет собой постоянно развивающийся процесс, в течение которого также происходит выражение, актуализация и трансформация всплывающего из сферы бессознательного материала.

4. Танец – это коммуникация, которая осуществляется исполнителем на трех уровнях: с самим собой, другими людьми и миром. Движения непосредственно коммуникативны, поскольку выражают чувства в пространстве посредством тела. Лепка из глины тоже позволяет через посредство материала наладить взаимодействие с собой и с другими.

5. Танец не фиксирован и требует вовлеченности. Теории танцевально-двигательной терапии позволяют понять движущееся «я» как нечто,

находящееся в процессе постоянного изменения и самообновления (*Фицджеральд*, 2001). Глина как материал также способна к трансформациям (это свойство часто отмечают участники терапевтических групп, описывая глину как гибкий, живой материал, склонный к постоянным изменениям). Второе свойство глины – способность удерживать форму, выступая своего рода статичным объемным контейнером. Это качество статичности, в противоположность свойственной танцу динамике, дает дополнительные возможности: отстраненного наблюдения, тем самым, дополняя и обогащая терапевтический процесс.

Позволяя осуществлять манипуляции деструктивного характера (чего нельзя сделать с собственным телом в танце), глина дает возможность совершиться объектному переносу и может выступать одновременно и как ресурсный контейнер, и как контейнер для нежелательных деструктивных чувств и эмоций.

Прежде чем конкретизировать формы интермодальной работы, рассмотрим подробнее основные виды применения в психотерапии работы с глиной и танцем в отдельности.

Использование глины в психотерапии

Глина – плотный трехмерный материал, позволяющий создавать трехмерные образы и затем рассматривать их со всех сторон. Фостер полагает, что мягкость и пластичность этого материала ассоциируются с интимностью контакта, разнообразными телесными ощущениями, что может вызвать сильные переживания, такие как удовольствие, страх, отвращение, сексуальные переживания. По мнению Ленора Штейнхардта, глина также символизирует тело, кроме того – фекалии, грязь, и стимулирует создание конкретных образов, связанных с телом и его органами.

Лепка из глины активно используется в качестве терапевтического метода в антропософской традиции, где он получил название *пластицирования*. Зародившись в начале века, антропософское движение, в лице его инициатора – Р. Штайнера, главной своей темой провозгласило исследование красоты и гармонии сил, существующих в природе, в частности, того, как эти силы действуют и проявляются в каждом конкретном человеке. В данном движении разработаны и успешно применяются техники работы с глиной в лечении соматических заболеваний, таких как нарушение обмена веществ, порок сердца, различные заболевания крови. Благодаря манипуляции с глиной, происходит опосредованное воздействие на мягкие ткани и внутренние органы, а также гармонизация сил, действующих в организме, в том числе и на физическом уровне. Нередко применяется техника лепки с закрытыми глазами и медленное

постепенное возвращение форм. Иницируется создание так называемых «живых» форм, в которых ощущается течение и дыхание жизни. Подобным образом устраняются «разрывы», связанные с травматическим и болезненным соматическим опытом.

Иная форма работы с глиной, известная как техника Tonfeld, существует в русле экзистенциальной терапии. Перед клиентом ставится большой деревянный ящик с глиной и после некоторых дыхательных упражнений иницируется создание из нее любой формы. При этом акцента на интерпретации, в ее психоаналитическом понимании, не делается. «В работе с глиной, как и в случае рисования, нас интересует корреляция форм и способов работы пациента с этим материалом, с одной стороны, и с другой – жизни пациента вообще, с типовыми способами его бытия-в-мире» (Летуновский, 2005).

В юнгианской аналитической терапии в работе с глиной внимание обращается, главным образом, на всплывающие архетипические и символические формы, лепка используется как способ проявить содержание индивидуального бессознательного либо тот или иной аспект коллективного бессознательного. «В некотором смысле арт-терапия оказывается ближе к экзистенциальной, нежели юнгианская. Ближе, поскольку истинное творчество – это всегда “встреча с бытием” (Мэй, 2001), а значит и встреча с собственной сутью» (Летуновский, 2005).

В нашем подходе речь идет, как уже говорилось, совсем не об академической скульптуре, где приоритетны высокие эстетические критерии, а, скорее, о форме, пережитой и восчувствованной изнутри. При этом такие критерии, как реалистичность, композиция, правильность форм, теряют свою силу. Значение приобретает один из принципов терапии творческим выражением: «Высокая чувствительность при низком уровне мастерства».

Следует обозначить следующие терапевтические акценты в применении данного арт-материала как в индивидуальной, так и в групповой работе.

1. Настройка на работу (установление контакта со своим эмоциональным состоянием).
2. Установление контакта с терапевтом.
3. Фокусирование и прояснение запроса.
4. Контейнирование.
5. Выражение (придание формы чувствам, конфликтам).
6. Отреагирование эмоций и др.

В качестве основного языка, как описания, так и анализа скульптурных глиняных форм, мы обращаем внимание на следующие моменты:

1. Форма (полая, объемная, плоская и т.д.).
2. Поверхность (однородная, разнообразная, гладкая, неровная).
3. Образ (наличие/отсутствие, конкретность/абстрактность).
4. Метафора. Что напоминает работа? Какие ассоциации она будит (она может быть названа «устремленной», «испуганной», «ленивой»)?
5. Способы взаимодействия автора с работой.

Танец и движение: многообразие психотерапевтического применения

Использование движения и танца в терапевтической модальности началось с работ Мэриан Чейс в 1940-1950-х гг. в США, когда она, преподавая танец «модерн» в собственной студии, начала использовать его в качестве терапии. В дальнейшем, работая с регрессивными, неразговаривающими и психотическими больными в больнице Св.Елизаветы в Вашингтоне, она развила свой подход и получила широкое признание. Пациенты, которые считались безнадежными, благодаря танце-терапевтическим сеансам включались в групповое взаимодействие и выражение чувств. Установление диалога на языке движений с последующим его обсуждением, вербализация чувств, образов, воспоминаний на танце-терапевтических сеансах часто становилось для пациентов первым шагом в их способности перейти к традиционной «разговорной» психотерапии. М.Чейс внесла ценный вклад в распознавание и определение тех элементов танца, которые служат терапевтическим целям, а также в развитие интерактивной роли терапевта на двигательном уровне.

Юнгианский подход в танцевально-двигательной терапии представлен такими именами, как Мэри Старк Уайтхаус, Джоан Чодороу, Джанет Адлер. Мэри Старк Уайтхаус разработала особое направление – «движение в глубине», позднее названное ее учениками как «аутентичное движение». Она писала: «Новый подход будет состоять в том, чтобы найти способы, с помощью которых простое движение становилось бы активным воображением. На данном этапе сам танец не столь важен, как его значение. Физическое выражение чувства/мысли ведет к важным открытиям для движущегося человека. Мы вошли в область понимания того, что именно наше движение может сказать нам о самих себе и об общих ценностях, которые мы все разделяем. Исполнение и результат не так важны, как сам процесс. Мы делаем чувствительным наше тело и открываем душу; мы позволяем душе говорить, и она освещает тело» (Уайтхаус, 1954).

Ее клиентами были не госпитализированные больные, а здоровые люди с неврозами, и она не становилась активной участницей и ролевой

моделью движения (как в способе, разработанном М.Чейс). Мэри Уайтхаус концентрирует свое внимание на поиске того смысла, которое движение приобретает для каждого индивида, посредством процесса, названного, по Юнгу, «активным воображением». Она использует Юнгианскую систему, в которой клиента подводят к раскрытию содержания бессознательного, предоставляя ему возможность увидеть, как оно проявляется в физической форме, и интегрировать этот материал для более полного познания самого себя. «В самом начале основной упор делается на возможность движения проявить себя, точно так же, как при рисовании пальцами вначале появляются цвета и формы предметов. Затем какая-то часть личности учится наблюдать это движение. В танце будут фиксироваться не визуальные образы, как при рисовании или письме, а ощущения, приходящие самому движению» (*Vaïmhauc*, 1954).

Психоаналитическая теория Альфреда Адлера в соединении с теорией А.Лоуэна были взяты в качестве теоретической основы для «психомоторной терапии» Лилиан Эспенак. Она акцентировала три главные концепции А.Адлера: агрессивная энергия, чувство неполноценности, социальное чувство (необходимость быть принятым обществом). Эспенак писала: «Если рассматривать агрессивную энергию как основу естественного и необходимого аспекта жизни, то есть в качестве первоначальной жизненной энергии, бессознательного желания жить, то она становится выражением здоровья и естественной динамики, к которому следует относиться с благодарностью, если он не был подавлен в результате болезней и травмирующих ситуаций в детстве» (*Espenak*, 1979). Поэтому непосредственная работа с телом, развитие физической силы, выразительного словаря движений может помочь человеку, когда это необходимо, преодолеть чувства неполноценности и зависимости.

Терапевтический процесс состоял из следующих этапов:

- развитие силы, осознание и расслабление специфических областей тела;
- предложение определенной последовательности движений, которые воздействуют на области тела, где проявляются излишнее напряжение или вялость;
- использование импровизации и музыки как способа активной интеграции вновь высвобожденных источников энергии тела в творческом выразительном танцевальном движении (*Hardenbergh*, 2001).

При большом разнообразии подходов в танцевально-двигательной терапии, в каждом из них нетрудно обнаружить общие черты, которые можно также назвать основными принципами:

1. Тело и психика взаимосвязаны: изменения в сфере эмоциональной, мыслительной или поведенческой находят отражение в тех или иных телесных изменениях и наоборот.

2. Танец можно использовать с целью развития психосоматического осознания, способствуя тем самым телесной интеграции, что помогает человеку ощутить свою целостность и жизненность;

3. Движение и танец используются как средство переживания и выражения полного спектра чувств.

4. Танец – это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: коммуникация с самим собой, с другими людьми и с миром.

5. Восприятие тела как процесса, а не как предмета, объекта или субъекта.

Таким образом, психотерапевтические цели, которые побуждают нас использовать движение и танец, заключаются в том, чтобы эмоциональный материал (чувства, темы, образы, мечты, сны, конфликты и т. д.) мог облечься в конкретную форму, выразиться, получить развитие и оформиться на телесном уровне, благодаря чему достигается интеграция чувств, мыслей и действий.

Формы сочетания движения/танца и лепки из глины

Здесь мы задавали себе следующие вопросы:

– с чего лучше начинать психотерапевтическую сессию: с движения или лепки?

– как чередовать танец и лепку в терапии?

– какой терапевтический эффект дает тот или иной вариант их чередования?

Практика убеждает, что начинать психотерапевтическую групповую или индивидуальную сессию необходимо, исходя из конкретного состояния клиента или группы в целом. Если группа перевозбуждена, хорошо начать именно с лепки: как уже отмечалось, она обладает способностью гармонизировать уровень энергии, поскольку, требуя концентрированного внимания, способствует большему сосредоточению в работе. А если, напротив, группу требуется «разогреть», подняв ее энергетический уровень, то в этом случае лучше предложить двигательные, танцевальные задания.

Чередование танца и лепки также может быть различным, в зависимости от особенностей каждой конкретной группы или случая. Если, например, группа состоит из участников, у которых отсутствует двигательный опыт, и для которых выражение себя посредством движения, танца – слишком серьезный вызов, приходит на выручку работа с глиной, являясь более интравертной и более защищенной формой самовы-

ражения. Постепенно вслед за работой рук подключается движение тела и танец.

В этом отношении можно выделить следующие схемы работы.

1) *движение/танец > скульптура*

Здесь лепка из глины помогает оформить и сделать видимым в форме скульптуры образ, чувство или состояние, переживаемые в танце.

Например, в свободном танце одной из участниц семинара было много острых и резких движений, словно она пыталась поставить себя в положение, где ей едва удавалось удержать равновесие. В лепке она создала две остроугольные геометрические фигуры, которые поставила друг на друга в положении хрупкого равновесия. Участница получила возможность наглядно увидеть воплощенным в скульптуре характер своего движения и своего обычного поведения. Скульптурная композиция отражала попытку клиентки достичь желанной гармонии способом, который вступал в противоречие с ее же собственным запросом, имеющим отношение к более женственному проявлению себя. Ей было предложено поэкспериментировать с более плавными формами и движениями как в скульптуре, так и в танце. В конце семинара участница создала очень живую скульптуру, неожиданно для себя проявив яркие способности к лепке.

2) *лепка/скульптура > движение/танец*

Материалом для танца в этих случаях может служить форма изделия из глины или поверхность.

На одном из семинаров, где исследовались базовые формы покоя, участникам была предложена лепка статичного образа башни и трансформация его в некую форму. Тот же опыт было предложено повторить в движении: из статичного положения начать двигаться, при этом, чтобы движение возникало изнутри. Предлагалось обращать внимание на то, какие части тела вовлекаются в движение. Одна из участниц заметила, что во время свободного движения ей хотелось прыгнуть вверх, в этот момент она увидела, что вылепленная из глины «башня» тоже словно отрывается от земли. Заметив это, она смогла сделать вывод о своих базовых свойствах на данном этапе жизни. Таким образом, двигательный опыт позволил в новом свете увидеть глиняную скульптуру, оказался узанным в скульптуре, кроме того, участница смогла связать его со своей жизненной темой.

3) *скульптура > движение/танец > скульптура («долепливание»)*

В этой схеме работы движение/танец позволяют «развернуть» историю, потенциально заложенную в статичной форме скульптуры, выразив ее на языке телесных движений. В комплексном процессе творчества могут открываться новые смыслы и, соответственно, желание привести

эти открытия в скульптуру, изменить ее, трансформировать, учитывая найденные значения.

При работе с образом тела участников, после небольшой разминки, попросили слепить с закрытыми глазами фигуру человека. В работах каждого проявился его бессознательный образ тела, в котором можно было выделить ряд аспектов: устойчивость фигуры, распределение в ней глиняной массы, степень сгорбленности или выпрямленности, поворот головы, положение рук и ног, постанковка таза, наклон всей фигуры. Часто участники были крайне удивлены, увидев результаты своего труда. Так, одна из участниц вылепила фигуру с широко расставленными ногами, но которая словно падала вперед. Далее участникам было предложено принять физически позу слепленной фигуры, словно примерив ее к своему телу, а затем медленно начать двигаться, постепенно найдя для себя позу и движение, в которых им удобно стоять и двигаться. В танце женщины отразилось желание захватить как можно больше территории и одновременно невозможность справиться с этим. В танце она изменила положение ног и сразу стала заметна ее величественная осанка. Прodelав несколько раз танец «перехода», участникам было предложено долепить или изменить что-то в своей скульптуре, тем самым, закрепив полученный в танце опыт.

Таким образом, переход из одной модальности в другую (из движения\танца в лепку из глины и наоборот) позволяет раскрывать новые аспекты опыта и новые смыслы. Конечно, на каждой стадии работы психотерапевт применяет метод групповой обратной связи, шерринг и личные комментарии и интерпретации, чтобы помочь вербальному осознанию процесса.

Возможны и другие последовательности применения танца и лепки из глины.

«Эстетический отклик» в терапии искусствами

Концепция «эстетического отклика» была предложена Паоло Книллом. «Это определенная реакция, – поясняет он, – рождающаяся в теле в ответ на что-то, имевшее место в воображении, на художественный акт или на восприятие художественного произведения. Когда отклик является глубоким и «берет за душу», мы описываем его как «захватывающий дух» (*Atem-beraubend*). Наш язык подсказывает наличие связи между образом и сенсорной реакцией, о чем Хиллман говорит как о том, что выдает себя в быстром вдохе (или *вдохновении*). Мы можем испытать его в присутствии прекрасного, даже если иногда мы и не испытываем этого буквально» (*Knill, 1933*).

«Эстетический отклик» может пониматься также как невербальная эстетическая реакция по поводу затронувшего нас произведения искусства, выраженная в другой модальности. В рассматриваемом подходе эстетический отклик может проявляться в создании пластического образа из глины в ответ на движения другого человека либо группы, или, напротив, быть впечатлением от пластической формы, выраженным в танце и движении.

Использование метафор в терапевтической работе с танцем и лепкой

Метафора «большого куска глины». Для того чтобы дать возможность участникам группы в буквальном смысле пережить понятие «тела» группы, мы прибегли в качестве ресурса к метафоре «большого куска глины». Каждому из участников, с согласия остальных членов группы, было предложено использовать их как «строительный материал» для реализации своей идеи. Кто-то предлагал товарищам по группе построиться, изобразив укрытие, и получал таким образом ресурсное переживание поддержки и защиты. Другой предпочел использовать группу как сопротивление, с тем чтобы иметь возможность проявить и продемонстрировать свою силу, пролезая через большой кусок глины в переживании опыта рождения.

Таким образом, данная метафора дает возможность каждому получить тот терапевтический опыт, который ему необходим на соответствующей стадии терапевтического процесса.

Давая обратную связь, участники отмечали позитивно воспринятый опыт обилия телесного контакта, внезапное возникновение в их жизни тенденции к созиданию, а также осязаемый рост внутренней энергии.

Метафора «движения» и «покоя» в работе с глиной

Участникам группы предлагалось вылепить шары (как известно, шар – одна из базовых форм покоя) и вслед за этим выразить состояние покоя в позе, отражающей «состояние шара» изнутри. Многие участники отмечали, что такое простое задание, как лепка шара, сопровождается приливом энергии и тепла. Другие признавали, что когда они гладили шар, они словно гладили свое тело и «могли дотянуться до спины», например. Многим трудно было расстаться с шарами. Интересно было перенести метафору шара, имеющего центр и поверхность, в двигательный телесный опыт, у которого также есть центр и поверхность, и начинать движение, ощущая центр и поверхность одновременно. Этот опыт соприкосновения с внутренним ресурсом, источником покоя и наполненности, позволяет сохранять ощущения центра в обычной жизни.

Невербальное общение в группах с использованием шаров, происходившее далее, затронуло тему стратегий взаимодействия. На какое расстояние члены подгрупп допускали к своим шарам другие шары, какие манипуляции они совершали со своими шарами – все это отражало базовые стратегии коммуникаций. Были группы, которые положили свои шары рядом на достаточном расстоянии друг от друга, молчаливо присутствуя при этом, или группы, игравшие шарами, перекачивая их друг другу. Таким образом, данный способ работы может быть использован и для коррекции стратегий коммуникации, когда участникам предлагается пребывание в новых для них ролях простым перемещением шаров внутри пространства малой группы. Что чувствовал каждый участник, доверяя свой шар другому? Таким образом, была затронута тема доверия и границ. Участники в каждой подгруппе создавали маленькую модель взаимодействия, находя в некоторых случаях, метафору, отражающую опробованную схему взаимодействия. Например, «атомы в структуре молекулы».

При кажущейся простоте совместное использование в психотерапии лепки из глины и движения/танца требует, помимо психотерапевтических базовых знаний и навыков, квалифицированной подготовки в области танцевально-двигательной или арт-терапии, а также собственного личного опыта импровизационного танца и взаимодействия с глиной.

Выводы

Подводя итог вышесказанному, мы хотим отметить, что, дополняя друг друга в одном терапевтическом пространстве, работа с движением и глиной позволяет с большей полнотой раскрыть, пережить, выразить и осознать свой внутренний опыт, используя возможности выразительного языка этих модальностей.

Использование движения/танца и лепки из глины напрямую обращается к бессознательному материалу и позволяет строить процесс терапии, минуя сопротивление клиентов, что особенно важно в случаях, когда имеешь дело с людьми с ограниченными возможностями или при работе с травмой. Помимо очевидного практического преимущества подобного интермодального подхода, еще раз хотелось бы отметить важность развития исследований сознания через посредство искусства и смыкание теоретических исследований сознания с практикой терапии искусствами. Как отмечалось в статье, соединение теории арт-терапии, основных представлений танцевально-двигательной терапии, теории культуры и теории сознания способно обогатить наше понимание арт-терапевтического процесса, эффективности использования языка тела и художе-

ственных образов в арт-терапевтическом пространстве и одновременно расширить представления об организации и способах функционирования сознания, языках сознания.

ЛИТЕРАТУРА

- Арнхейм Р.* Новые очерки по психологии искусства. – Москва, 1969.
- Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: «Речь» совместно с «Семантика-С», 2002.
- Бирюкова И.В.* «Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души». Информационный Бюллетень Ассоциации Танцевально-Двигательной Терапии. Лето-осень 2000, № 3, с. 3-9.
- Василюк Ф.Е.* Структура образа // Вопросы психологии, 1993, №5. С.5-19.
- Летуновский В.В.* Экзистенциальная терапия в работе с телом. 2004 (Интернет-ресурсы).
- Уайтхаус М.С.* «Танцевальное движение и бессознательное», 1954.
- Петренко В.Ф.* Психосемантика сознания. – М.: МГУ, 1988.
- Старк А., Хендрике К.* «Танцевально-двигательная терапия». Пер. с англ. Ярославль, 1994.
- Хант Г.* О природе сознания. – М.: АСТ., Институт трансперсональной психологии, 2004.
- Чайклин Ш., Шмайс К.* «Подход М.Чейс в танцевальной терапии» // Журнал практического психолога, 2005, №3. Москва.
- Чодороу Дж.* «Тело как символ: танец и движение в анализе» // Журнал практического психолога, 2005, №3. Москва.
- Штейнхардт Л.* «Юнгианская песочная терапия». – СПб.: Питер, 2001.
- Hardenbergh, M.* «Overview of Dance Therapy». Metro University Spring, 2001.
- Knill P. J., Nienhaus B.H., Fuchs M.N.* Ministrels of Soul/ Intermodal Expressive Therapy – Toronto, Palmeston Press, 1993.
- Lewis P.* Creative transformation – the healing power of the art. Chiron Publications, 1993.