

**РОЛЬ «ОСОЗНАННО ЧУВСТВУЮЩЕГО ТЕЛА»
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО ТЕРАПЕВТА**

Бирюкова И.В. (Москва, Россия), Буренкова Е.В. (Пенза, Россия)

В статье осуществляется попытка определить понятие «осознанно чувствующее тело» и определить его роль в профессиональной подготовке танцевально-двигательного терапевта. Доказывается значимость данной компетенции через основные принципы ТДТ, которые обеспечивают терапевтическую грамотность в применении метода ТДТ.

Birukova I.V. (Moscow, Russia), Burenkova E.V. (Penza, Russia) ROLE OF THE CONSCIOUSLY FEELING BODY IN PROFESSIONAL TRAINING OF DANCE/MOVEMENT PSYCHOTHERAPISTS

An attempt to identify a notion of “consciously feeling body” is presented in the article. The authors also discuss its role for the professional training of dance- movement therapists. The significance of this competency is proved through survey of the basic principles of DMT, which provide therapeutic ability in implications of DMT methods.

Уникальность танцевально-двигательной психотерапии в том, что в ней на первый план выходит единство тела и психики. Однако, дуальность, существующая и в

культуре, и в обществе, и в образовании, и в системе жизни ставит много условий именно для разделений этих ипостасей. Конечно, в настоящее время в психологии предпринимается попытка свести к нулю дихотомию психики и тела через трансцендентную функцию интеграции этих полярностей – материальное (осязаемое) и нематериальное (неосязаемое). И танцевально-двигательная психотерапия является в этом случае не исключением, а, напротив, пионером этого движения.

Поэтому, мы считаем, что осознанность относительно психосоматического единства, способность возвращения и возможность быть проводником к этому единству у других людей является важной миссией танцевально-двигательного терапевта и собственно метода ТДТ.

Осознанное психосоматическое единство является интегральным образованием, и включает в себя такую характеристику как осознанно чувствующее тело, которая является на наш взгляд важной профессиональной компетенцией для танцевально-двигательного терапевта. Эта характеристика связана с умением произвольно направлять внимание к ощущениям в теле в процессе терапевтических отношений и осознавать позы, движения и эмоции, образы, стоящие за ними, и вербализовывать это в виде терапевтической интервенции. Это также способность развертывать опыт осознанного ощущения тела (позы, движений и проприоцептивных ощущений), переводить его в выразительное движение/ жест при необходимости, связывать его с чувствами, образами и словами, проводить параллели на основе этой видимой телесной или двигательной осознаваемой информации с жизненным материалом и с особенностями контакта в терапевтических отношениях. Это является проявлением собственной психосоматической целостности танцевально-двигательного терапевта, которая в свою очередь поощряет, развивает психосоматические связи у клиента (пациента).

Таким образом, осознанно чувствующее тело – это тело, чувствительное к психическим процессам, способное к канализации и рефлексии телесных сигналов через чувства, образы и другие ассоциации для использования их в терапевтическом контексте.

Мы считаем эту характеристику основополагающей для профессионала, который работает, исходя из позиции психосоматического единства, и чья деятельность направлена на выстраивание психосоматических связей. Хотя данный вопрос рассматривается через призму опыта профессиональной подготовки танцевально-двигательных терапевтов, мы предполагаем, что это может быть значимым и для многих практикующих психологов и преподавателей, готовящих профессионалов в сфере психологического консультирования в рамках личностно-центрированного подхода, для которого важны собственная личностная интеграция и самопознание в работе с другими людьми.

В философии этого подхода важными являются следующие установки:

- чем лучше профессионал осознает особенности своей личности, тем легче проводить границу между собственным личным материалом и материалом клиента;
- насколько глубоко и эффективно профессионал умеет работать с собой, настолько глубоко он может сопровождать внутренний путь своего клиента.

Наши наблюдения, размышления и выводы основаны на 15-летнем опыте обучения танцевально-двигательных терапевтов в программе профессиональной переподготовки на кафедре ТДТ Института практической психологии и психоанализа (г. Москва) [1, 2].

Наше понимание танцевально-двигательной терапии (ТДТ) согласуется с определением ТДТ, данное Американской ассоциацией танцевальной терапии (ADTA) –

самым первым профессиональным сообществом в этой области: ТДТ – «это использование движения в психотерапевтическом контексте с целью содействия эмоциональной, когнитивной, физической и социальной интеграции индивида» (is the psychotherapeutic use of movement to promote emotional, cognitive, physical, and social integration of individuals).

Dance/Movement Therapy is practiced in mental health, rehabilitation, medical, educational, and forensic settings, and in nursing homes, day care centers, disease prevention, and health promotion programs.

The dance/movement therapist focuses on movement behavior as it emerges in the therapeutic relationship. Expressive, communicative, and adaptive behaviors are used for group and individual treatment. Body movement as the core component of dance simultaneously provides the means of assessment and the mode of intervention for dance/movement therapy [3].

В определении остановимся на фразе «использование движения в психотерапевтическом контексте». Во-первых, это, прежде всего, использование движение в терапевтических отношениях, как это понимается в современных школах психотерапии. Во-вторых, данное определение указывает на принадлежность ТДТ к психотерапевтической сфере (т.е. подготовка происходит в рамках обучения психологическому консультированию и/или психокоррекции, клинической психологии или собственно психотерапии, а не танцевальной импровизации, преподаванию танца, ЛФК, фитнесу и т.п., с чем часто путают ТДТ в нашей стране).

Как мы понимаем «терапевтические отношения»? Это создание альянса между танцевально-двигательным терапевтом/психологом/психотерапевтом и клиентом/пациентом, которое заключается в определении цели терапевтической работы, времени и места. Это общее для современной психотерапии. Танцевально-двигательный терапевт создает пространство, в котором клиент/пациент могут чувствовать безопасность для того, чтобы исследовать свой внутренний мир и отношения с другими людьми, миром, ситуации, как это проявляется на двигательном уровне, в невербальном поведении; чтобы признать и безопасно выразить свои эмоции и мысли, не боясь осуждения и моральных оценок.

В создании атмосферы безопасности огромное значение имеет личность терапевта, так как от этого зависит его качество присутствия с другим человеком. На телесном уровне оно проявляется через качество заземленности, центрированности и телесной интегрированности. На психологическом уровне – и это соответствует теории К.Роджерса – сердечность (позитивное отношение), принятие, конгруэнтность.

Использование движения/танца в психотерапевтическом контексте связано со специальными навыками танцевального терапевта и приемами работы, основанными на базовых принципах ТДТ.

И еще важно упомянуть, что мы проводим разницу между терапевтическим эффектом движения/танца и их использованием в психотерапевтическом контексте. В первом случае, после комплекса упражнений, бега трусцой или после урока танца человек может ощущать повышение жизненного тонуса, улучшение настроения, сброс накопленного напряжения, чувствовать эмоциональную наполненность и т.п. Во втором случае речь идет только о контексте терапевтических отношений и об использовании специфических приемов и навыков танцевального терапевта, которыми он овладевает в процессе специальной подготовки. В своей работе танцевально-двигательный терапевт опирается на ряд принципов, осуществление которых невозможно без постоянного развития осознанного чувствующего тела [4]:

Принцип 1. Тело и психика нераздельно взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Аксиомой ТДТ является «тело - зеркало души, а движение – это выражение человеческого «Я»».

Философская основа феноменологического подхода позволяет понять как движение и его значение являются одним и тем же. В то время как движение, которое случается во время сессии, может иногда служить метафорой какого-либо явления в жизни клиента, в феноменологической парадигме значение метафоры никогда не может быть отделено от переживания самого движения.

Присутствие этих различий может быть подытожено таким образом: *Значение и смыслы начинают зарождаться в движении, и последующая связь его с чем-либо в жизни клиента, всего лишь его эхо, отражающее появление новых смыслов и осознаний.*

Чордас определил «телесно ощущаемые схемы и психологические функции» в отношениях «Я-другие» (Чордас, 1988). Он выявил т.н. «соматический тип внимания» как процесс переживания, в котором человек одновременно уделяет внимание телом и телу – прислушивается к телесным ощущениям – таким образом прислушивается к положению тела в мире. «Внимание к своему телу, может нам сказать что-то о мире и о тех, кто окружает нас» (1993, р. 138-139). Чордас также доказывает, что в области анализа перспектива телесности как таковой способствует аналитическому инсайту, или, по крайней мере, служит более глубокому пониманию. В соматическом типе внимания, объясняет он, появляется «де-центрированный анализ» и отсутствие предпочтений, ибо «все категории находятся в постоянном движении между «субъективностью» и «объективностью»» (с. 146) [цит. по 5].

Формирование осознанно чувствующего тела происходит благодаря релевантности связи телесного и психического, акценте на осознании взаимосвязи между движениями и переживаниями человека. И с одной стороны осознанно чувствующее тело способствует пониманию процессов, происходящих во внутреннем мире, с другой – позволяет трансформировать, достигать целостности и осознанности.

Принцип 2. Танец – это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми, и с миром.

Осознанно чувствующее тело является одной из характеристик телесности человека, которая в свою очередь является интегральным образованием, определяющим особенности взаимодействия человека как с собой, так и с другими и с миром в целом. Телесность является не только конгруэнтностью психического и физиологического в человеке, она затрагивает и социальный аспект жизни человека. Это также знак и символ культуры и времени, причём как исторического, так и биологического [6].

Принцип 3. Целостность понимается как триада «мысли – чувства – поведение», и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других.

Феноменология признает, что индивидуальная телесная ориентация напрямую связана с процессом восприятия; и признает наши кинестетические ощущения как следствие этой ориентации, которая создана благодаря этому кинестетическому восприятию, очень субъективному и присутствующему в этом мире (Merleau-Ponty 1964; Serlin 1986). В соответствии с феноменологией, «кинестетическое восприятие» формирует существенную часть наших особенностей, возникающих в результате нашего физического опыта, т.к. телесное сознание является нашим изначальным, основополагающим знанием о существовании, которое через интенциональность передается нашей системе восприятия. Сознание понимается как процесс обозначения какого-

либо существующего предмета или явления. И тело здесь видится как система взаимосвязей, или форма, в пределах которой осуществляется это наполнение значением. Все ощущения возникают как продолжение серии взаимодействий между телом и окружающей действительностью, что делает индивидуальное значение не зависимым от всего доступного нам объема информации (Welton 1999; Leder 1990; Merleau-Ponty 1962).

Ключом к этому научному исследованию и основополагающей предпосылкой феноменологии является теория о том, что все наши перцептивные ориентации возникают из неразделимого взаимоотношения между нашим телом и нашим окружением. Тело, таким образом, является основой, которая объединяет в себе и то, что мы привносим в свой опыт из объективной реальности, и нашей субъективной реальности, исходя из материальной природы личного опыта. Мерло-Понти с позиций сознания и восприятия, вывел замечательно похожее заключение: «Мы постигаем внешнее пространство через наше телесное состояние. Положение нашего тела дает нам в каждый момент глобальное, практическое и полное знание об отношениях между нашим телом и вещами, с которыми мы соприкасаемся. Система возможных движений, или двигательных паттернов исходит от нас к нашему окружению. Наше тело является нашим выражением в мире, видимой формой наших намерений. Даже наше самое потаенное неестественное движение... помогает оформить наше восприятие вещей» (1964, р. 5) [цит. по 5].

Мы понимаем осознанно чувствующее тело как способность развернуть опыт тела, используя при этом эмоциональную и когнитивную функции психических процессов и наоборот. В данном случае осознанно чувствующее тело является точкой, в которой сходятся все выше обозначенные компоненты, и таким образом является инструментом выражения личной истории как клиента/пациента, так и консультанта/психотерапевта.

Принцип 4. Тело – процессуально. Суть данного принципа отражает один из принципов Дао – способность видеть статику в движении и движение в статике.

Процессуальность является одной из характеристик, которой обладает тело и, соответственно, все, что с ним связано. Поэтому осознанно чувствующее тело также процессуально, и с его помощью возможно делать невидимое видимым.

Принцип 5. Творчество – неиссякаемый источник жизненной силы и созидательной энергии человека.

Осознанно чувствующее тело соединяет в себе образы, чувства и их выражение и поэтому обладает творческой силой, способствующей реализации и достижения результата в процессе жизни.

Таким образом, как мы видим, выделяются три основные области работы танцевально – двигательного психотерапевта: тело и его выразительность движений, межличностные отношения, самосознание. И танцевально-двигательная терапия, беря за основу жизненную силу творчества, с одной стороны – дифференцируя интегрирует в целое мысли, чувства и поведение человека в исследовании и осознании телесного процесса, с другой стороны – использует эти знания в изучении и формировании коммуникаций человека с социумом. Одной из основных задач танцевально-двигательной психотерапии является обретение чувствования и осознанности собственного «Я» и способности его выражать через движения, что в свою очередь невозможно достичь минуя развития такой характеристики у специалистов как осознанно чувствующее тело [7].

Литература

1. [Электронный ресурс] www.psychol.ru,
2. [Электронный ресурс] www.exat-edu.ru,
3. [Электронный ресурс] www.adta.org,
4. Бирюкова И.В. Танцевально – двигательная терапия: тело как зеркало души // Информационный бюллетень АТДТ. – Москва, 2000. - №4. - С. 6-7.
5. Кейлоу Дж. Тело в контексте Феноменологии и Исследования Движения/e-motion Vol. XIV No.7. Spring 2004 / Перевод Марины Гроздницкой [Электронный ресурс]/ <http://www.girshon.ru/txt/kaylo.htm>
6. Язвинская Е. С. Методологическое и теоретическое обоснование культурно-исторического подхода к изучению телесности [Электронный ресурс] // Новости украинской психиатрии. – Киев–Харьков, 2007. /<http://www.psychiatry.ua/articles/paper257.htm>
7. Бебик М.А. История и основные принципы танце-двигательной терапии [Электронный ресурс] // http://www.lib.eliseeva.com.ua/view_book.php?id=675