**Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души**

<https://psyjournal.ru/articles/tancevalno-dvigatelnaya-terapiya-telo-kak-zerkalo-dushi>

Год издания и номер журнала:

2001, №1-2

Автор:

[Бирюкова И.В.](https://psyjournal.ru/authors/biryukova-iv)

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) является областью психотерапии. Как отдельное направление она оформилась примерно в 50-70-е годы ХХ века вначале в США, а затем в 60-80-е годы в Великобритании, Германии и Израиле. В 80-90-е годы ТДТ получила свое развитие в других странах Европы, Азии, в Австралии и в России. Официальным годом рождения ТДТ в России можно считать 1995, когда была создана Ассоциация танцевально-двигательной терапии (АТДТ) в Москве. Понятно, что неофициально все началось гораздо раньше.

ТДТ - это междисциплинарная область, она существует на стыке психотерапии и танцевального искусства. Кроме того, она тесно связана со многими другими областями знания. Среди них: анатомия, физиология, психофизиология, кинезиология, нейропсихология, самые разные теории движения и танца, психология и т.д., - т.е. практически все, что можно отнести к областям знания о теле, движении, танце, психике, о творческом процессе и творческом выражении.

***ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ТДТ***

Невозможно понять суть ТДТ, не обращаясь к основным источникам, которые питают ее как отдельную школу психотерапии. В связи с этим следует выделить четыре исторических аспекта:

1. Первый - это развитие науки, и прежде всего психоаналитических школ, связанных с открытием **З. Фрейдом** психической реальности и рассмотрением психики как динамики сознательных и бессознательных процессов в онтогенезе человека. З. Фрейд дал толчок развитию глубинной психологии, где можно выделить три основных школы:

- Психоанализ З.Фрейда;
- Индивидуальную психологию А.Адлера;
- Аналитическую психологию К.Г.Юнга.

К 40-50-м годам психоаналитические направления достаточно укрепились в психотерапии как альтернатива традиционному гипнозу. Появилось множество других школ, которые либо опровергали, либо развивали эти основные теории и практики - таким образом внося неоценимый вклад в общее понимание психологических законов.

ТДТ рождалась, уже опираясь на традиции и новые психотерапевтические школы и направления. Танце-терапевты (в зависимости от своих склонностей и общей психотерапевтической подготовки и опыта) могли использовать универсальный язык движения для соотнесения и сопоставления своей практики с любыми психологическими концепциями. ТДТ своего рода мета-уровень, способный провести параллель и объединить знания, опыт и концепции различных психотерапевтических направлений. В то же время ТДТ развивает свою теорию, основанную на представлении о психосоматическом единстве.

**2.** Начало века стало эпохой модерна в искусстве: пробовались новые формы, новые принципы. Танец также вышел за рамки привычного. В России из танцевальных новаторов известна Айседора Дункан. Она была неповторима как исполнительница и выражала именно те идеи, которые были знаменем модернистского искусства. Она не создала своей школы. Основание новых танцевальных форм, танцевальной педагогики связано с другими именами. И прежде всего стоит выделить австрийского танцовщика, хореографа и философа Рудольфа фон Лабана. Он был выдающимся педагогом и теоретиком движения и танца. Именно Р. Лабан претворял в жизнь принцип ценности индивидуального выражения в танце. Отказавшись от привычного балетного тренажа, он разработал свой подход к обучению и постановке движенческой техники, которая позволяла максимально раскрыть индивидуальные особенности выражения каждого танцовщика. Кроме того, он создал систему записи и описания любого человеческого движения (как ноты для записи музыки), которая в настоящее время является теоретической основой и способом анализа и диагностики в ТДТ. Его учение в 60-70-е годы было развито Ирмгард Бартениефф, которая разработала особую систему упражнений ("Основы Бартениефф" [1)](https://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2747#_i)) гармонизирующую движение и обучающую правильному и экономичному использованию тела в движении. В настоящее время Лабан-анализ и Основы Бартениефф являются составной частью методологии ТДТ, а также ее отдельным направлением.

Немецкая танцовщица и хореограф Мери Вигман стала основоположницей танцевального экспрессионизма. Ее больше всего интересовали человеческие аффекты. Эмоциональное переживание рождало телесную форму и определяло качество движения. В балете же наоборот, набор определенных форм служит выражению различных содержаний. Мери Вигман привнесла в танцевальную педагогику и балетмейстерское искусство импровизацию.

Танцевальная импровизация - это способы спонтанного движения. Когда человек спонтанно двигается, он выражает себя очень точно и честно: в спонтанном движении могут материализоваться бессознательные стороны личности. Бессознательное может стать видимым, обрести форму, таким образом человек способен воссоединиться с потерянными частями себя, своими психологическими ресурсами. И если осознать это, то открывается возможность к самопознанию и обретению большей личностной целостности и интегрированности - а это основная часть и цель психотерапевтического процесса. Т.е. оказалось, что сама импровизация сталкивала танцовщиков и педагогов с целительной силой танца.

Не случайно, что все первые танце-терапевты были учениками Р.Лабана и М.Вигман или их последователей.

Например, Мэриан Чейс имела собственную студию. И постепенно ее интерес все больше смещался с исполнительского искусства на процесс исследования индивидуальности в танцевальной импровизации. Она видела, что ее студенты раскрывались и менялись как личности, становясь все более целостными, все более самими собой. Есть легенда, что среди ее учеников были люди, одновременно находившиеся в психотерапии. И психотерапевты обратили внимание на улучшение состояния своих пациентов, что было связано с занятиями у М.Чейс. Постепенно некоторые психотерапевты стали направлять своих пациентов на занятия по танцевальной импровизации в ее студию. И в 1946 году Мэриан Чейс была официально приглашена на работу в психиатрическую больницу им. Св.Элизабет в Вашингтоне (округ Колумбия), где в тесном сотрудничестве с психиатрами и родился ее метод. Вероятно, эту дату и можно считать днем рождения ТДТ. Следует упомянуть, что эта клиника - одна из самых передовых психиатрических больниц в США. Она известна своим гуманистическим подходом в психиатрии и по сей день остается новатором в применении терапий творческим выражением в психиатрическом лечении. Среди пионеров ТДТ следует также упомянуть Труди Шуп, Мери Уайтхаус и Лилиан Эспенак.

**3.** Стоит отдельно сказать о Вильгельме Райхе и его учении о мышечно-эмоциональных блоках и характерном панцире. Он был одним из самых талантливых учеников З.Фрейда, который первым среди аналитиков обратил внимание не только на то, *что* говорит пациент, но и прежде всего, *как* он говорит. Райх считал, что невыраженные эмоциональные переживания не исчезают, а остаются в мышцах и "застревают" там в виде мышечных блоков. Эмоции в виде мышечных зажимов, годами оставаясь в теле невыраженными и неосознанными, образуют мышечный панцирь, или характерный панцирь, который отражает способы психологических защит (часто патогенных) и структуру характера, сформировавшуюся под их действием.

В.Райх, будучи аналитиком, предложил не просто вербальный анализ, он непосредственно воздействовал на мышечные блоки, чтобы освободить их и скрытые в них эмоции и на этой основе анализировать ситуации, отношения с людьми, вызвавшими эти чувства и переживания.

ТДТ обращается к этому пониманию психосоматических механизмов, сформулированному В.Райхом, но практически не использует его методов работы.

**4.** Нельзя не упомянуть о полностью утерянном в современной цивилизации изначальном предназначении танца и о древних целительских практиках, где танец был неотъемлемым атрибутом.

У первобытных людей еще до появления языка движение, жесты были средством коммуникации. И в первых человеческих общинах танец был одним из главных составляющих общинной жизни: как индивидуальный способ выражения (страха, печали, радости и т.д.), так и способ передачи культурного наследия. До сих пор в племенах аборигенов вместо вопроса: "Из какого ты племени?" спрашивают: "Какой танец ты исполняешь?"

Танец сопровождал все ритуалы (рождение, свадьба, смерть и т.д.), все праздники и торжества, события повседневной жизни (охота, рыбалка и пр.), военные походы. Именно в танце человек передавал свое отношение к неведомому и непознанному, к природе, выражал свою связь со Вселенной и с богами и духами. Танец служил средством духовной и целительской практики. И в основе этого - не эстетическая форма, а выражение Сокровенного в человеке.

И ТДТ после многих и многих веков отношения к танцу как к форме элитного искусства возвращает ему его первозданный смысл: не важно *как* ты двигаешься, важно, *что* ты ощущаешь, чувствуешь и думаешь, важно, что ты выражаешь своим танцем. Ведь тело - это единственное, что в человеке не лжет и может помочь ему раскрыть и выразить себя во всей своей полноте и истине.

Абрахам Маслоу говорил, что "...так же, как человек имеет инстинктивные потребности, которые являются частью его биологической природы, он имеет и высшие потребности, например, потребность быть значимым, потребность в уважении и потребность в свободе самовыражения".[2)](https://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2747#_ii) Если перевести это на язык танце-терапии - это потребность *быть видимым*, что возможно только в движении.

Итак, суммируя вышесказанное, танце-терапевты обращаются к целительной силе танца, к силе творческого выражения в движении, а также используют достижения современной танцевальной педагогики и обращаются к исследованиям движения и к опыту различных психотерапевтических школ (прежде всего психодинамической, экзистенциальной, гуманистической и трансперсональной).

***ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И ЗАДАЧИ ТДТ***

**1. Тело и психика связаны нераздельно и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга.** Для танце-терапевта аксиома то, что тело - зеркало души, а движение - это выражение человеческого "Я". Делая более гибким тело, мы делаем более гибкой и душу, и наоборот.

Следовательно, задача терапии - достичь самоосознавания, исследуя реакции тела и его действия.

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

Таким образом, задачей будет формирование безопасного пространства, терапевтических отношений, чтобы анализируя отношения с терапевтом и/или с другими людьми, если это групповая работа, человек мог бы найти более эффективные способы взаимодействия в окружающей его среде.

**3. Холистический принцип**, т.е. принцип целостности, где триада мысли-чувства-поведение рассматривается как единое целое и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других.

Задача - найти способ соответствия друг другу мыслей, чувств и действия. Часто человек думает одно, чувствует другое, а делает третье, что является отражением какого-то внутреннего конфликта. Здесь исследуется, как мысль, чувство и движение могут выражать какое-то одно содержание, а также анализируется, что в личной истории привело к такому разделению внутри, т.е. к потере внутренней целостности.

**4. Тело воспринимается как процесс**, а не как предмет, объект или субъект. Слово "процесс" подчеркивает, что мы имеем дело не с данностью, статикой, а с чем-то постоянно изменяющимся. Суть такого процесса лучше всего отражает один из принципов Дао: способность видеть статику в движении и движение в статике.

Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, вид, сдерживать его и думаем, что оно останется безответным, не даст никакой обратной реакции. А потом возникают не всегда объяснимые симптомы, боли, появляется постоянно ощущаемое напряжение в теле, скованность, спектр движения становится все более ограниченным.

Задача: следуя процессу человека (можно сказать, его психосоматическому Дао), танце-терапевт помогает освободить и раскрыть информацию, которая лежит в основе симптомов, болей, разного рода телесных дискомфортов и ограничений в движении - человек учится понимать язык своего тела и таким образом восстанавливает диалог с самим собой. Также эта работа развивает способность использовать движение и танец для выражения полного спектра чувств и находить конструктивные способы отношения со своими чувствами без отрицания и подавления (которое было бы деструктивно для психологического здоровья).

**5. Обращение к творческим ресурсам человека** как к неиссякаемому источнику жизненной силы и созидательной энергии.

Задача: развитие самоуважения самопринятия и глубинного доверия к себе и к жизненному процессу, развитие постоянного контакта со своими жизненными ресурсами. Здесь ТДТ обращается непосредственно к творческому танцу: это моменты исследования и выражения эмоционального материала (снов, фантазий, воспоминаний) посредством символического движения.

***КТО ОБРАЩАЕТСЯ К ТАНЦЕ-ТЕРАПЕВТУ?***

Это прежде всего люди (их иногда называют кинестетиками), для которых движение является способом переработки информации. Им, чтобы полностью что-нибудь понять, необходимо ощутить это в теле и найти выражение этому в движении. Для них движение - это способ самовыражения, самопознания и развития.

Это также могут быть люди другого склада (можно выделить аудиальный тип или визуальный), которые на определенном этапе своей жизни стали понимать, что для того, чтобы решить свою проблему, им надо обратиться к своему телу, научиться понимать его язык и вступать с ним в диалог.

Их всех может объединять то, что в определенный момент эти люди могут чувствовать, что они не целостны, что они потеряли контакт с собой или хотели бы изменить качество этого контакта. Психологически потеря контакта с собой тождественна потере контакта с телом.

***ЧТО ПРИВОДИТ К ПОТЕРЕ КОНТАКТА С ТЕЛОМ ?***

Стромстэд[3)](https://psyjournal.ru/sites/default/files/articles/detail.php?ID=2747" \l "_iii" \o "T. Stromsted. Re-inhabiting the female body. / Somatics. 1994-1995. V.10. № 1. p. 18-27.) следующим образом отвечает на этот вопрос:

- Любого рода физическое, эмоциональное и/или психологическое насилие.

- Ранние детские болезни, трудные роды, дефекты при рождении, травмы тела, полученные на самом раннем этапе жизни.

- Другие травмы тела, включая несчастные случаи и хирургические вмешательства.

- Плохие ранние объектные отношения, где "отзеркаливание" родителями, так необходимое ребенку для развития здорового ощущения себя, было неадекватным.

- Неадекватные или нарушенные границы в межличностных отношениях членов семьи.

- Чувство стыда и критика, которые родители проецируют на ребенка (когда взрослые не в ладах со своим телом). Также эти чувства могут быть вызваны отвергающим или вторгающимся родителем.

- Раннее оставление или игнорирование ребенка. Ощущение ребенком того, что его тело или качество его жизненности не соответствует культурному идеалу или семейному паттерну-стилю.

- Религиозное обесценивание чувственности, потребности и роли тела как наиглавнейшей основы нашего восприятия, точки зрения и доступа к миру ощущений.

- Выживание в катастрофах, таких как холокост, стихийные бедствия, войны. (см. T.Stromsted "Re-inhabiting the female body" / Somatics(r). 1994-1995. V.10. N1. P.18-27.)

Итак, ТДТ - это огромная область. Для ТДТ нет ограничений по возрасту или по нозологии. Ограничением являются только ограничения самих танце-терапевтов (в зависимости от их специализации).

В России ТДТ изначально развивалась как вид групп личностного роста для взрослых. Сейчас спектр ее применения значительно расширился. Существует групповая и индивидуальная работа с детьми и взрослыми, с помощью которой можно решить свои личностные проблемы, связанные с отношениями с другими людьми, тревогами и страхами, кризисными жизненными ситуациями, потерей жизненного смысла, непониманием себя. Также существует семейная ТДТ, где можно решить семейные проблемы; есть детские группы для дошкольников и школьников, развивающие творческие способности, коммуникативные навыки ребенка, помогающие подготовиться и адаптироваться в школе. Существуют уникальные программы для детей (детско-родительские группы), корректирующие дисгармоническое развитие ребенка (такие как задержка психического развития, минимальная мозговая дисфункция и т.д.); в группах и индивидуально ведется работа с людьми, страдающими расстройствами питания (анорексия, булимия, навязчивое переедание - классификация по DSM IV-R); с психогенно обусловленными телесными симптомами и другими психосоматическими нарушениями. ТДТ используется как способ подготовки супружеских пар к родительствованию перед родами, а также для послеродовой поддержки - специальные группы для малышей от 0 до 3 лет и их мам.

Начинает развиваться работа с людьми, страдающими посттравматическими расстройствами, с детьми-инвалидами, беженцами.

ТДТ в России пока еще очень новая специализация. Ассоциация ТДТ (АТДТ) постепенно предпринимает шаги для развития этой профессии при поддержке Американской танце-терапевтической ассоциации (ADTA), Европейской рабочей группы по профессиональному развитию ТДТ (это совет руководителей 12 учебных ТДТ-программ в Европе) и Международной ассоциации терапий творческим выражением (IEATA). С 1995 года существует 4-летняя обучающая программа по ТДТ и в Москве. В 1999 году открылась ТДТ-специализация в Институте практической психологии и психоанализа.