

*Е. Ч. Алехнович,
доцент кафедры психологии и педагогики
Белорусского государственного
университета культуры и искусств,
кандидат психологических наук*

МЕТОДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В СОХРАНЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Еще в XIX в. французский философ М. Блондель подчеркивал, что «...конечная цель искусства – побудить людей делать то, что им нужно, и осознавать то, что они знают» [цит. по: 1, с. 13]. В этом заключается глубокий психотерапевтический потенциал искусства. Оно помогает человеку познать самого себя, выразить свою суть символическим языком, придающим внешние формы внутреннему содержанию.

В психотерапии потенциал искусства активно задействуется с середины XX в. Практики единогласно отмечают, что это один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. К числу достоинств терапии искусством они относят положительный эмоциональный настрой в группе, которому она способствует, укрепление культурной идентичности личности. Терапия искусством опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления, она дает возможность клиенту на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. По мнению К. Рудестама, это безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций, кроме того, этот метод стимулирует развитие правого полушария головного мозга, отвечающего за интуицию и ориентацию в пространстве, он способствует творческому самовыражению личности, повышает ее адаптационные способности к повседневной жизни. Иначе говоря, терапия искусством помогает человеку познать самого себя, с помощью символического языка выразить весь спектр своих переживаний.

На современном этапе о терапии искусством можно говорить как о интердисциплинарном, комплексном явлении, объединяющем в себе наиболее прогрессивные идеи теории и практики психологии, педагогики, культурологии, психотерапии, искусства.

Данная эклектичность отразилась в имеющихся на сегодняшний день разночтениях относительно содержательной стороны понятия «терапия искусством», а также ряде его дефиниций. Нет единого понимания, в каком соотношении находятся такие категории, как терапия искусством, арт-терапия, музыкальная терапия, изотерапия, визуальная терапия (терапия образами), медитативное рисование, библиотерапия и т.п.

Бесспорно, необходимость прояснить данную терминологию, иерархию понятий, которые ею обозначаются, очевидна.

Первоначально, в период становления данного направления, словосочетанием «арт-терапия» обозначали различные методы использования всех видов искусства и творческой деятельности с терапевтическими целями. Ряд авторов А. И. Копытин, Б. Корт, А. А. Осипова и др. по-прежнему придерживаются такой трактовки.

В то же время, согласно подходу Л.Д. Лебедевой, самая крупная таксономическая единица в иерархии данных понятий — «терапия искусством». Она включает в себя такие подклассы, как музыкальная терапия, игровая терапия, драматерапия, сказкотерапия, библиотерапия, танцевальная терапия, телесно-двигательная терапия, арт-терапия. В свою очередь, арт-терапия объединяет такие виды творческого самовыражения, как изотерапия, рисуночная терапия, визуальная (терапия образами), медитативное рисование, мультимедийная (интегративная) терапия [1, с. 12].

На наш взгляд, последний подход более структурирован, а выстроенная в рамках его иерархия имеет большую прозрачность.

Среди имеющихся в арсенале терапии искусством приемов остановимся более подробно на такой разновидности танцевальной терапии, как танцевально-экспрессивный тренинг.

Как указывает Т. А. Шкурко, данный вид тренинга понимается как синтез подходов, совмещающих в себе признаки современной танцевальной психотерапии (преимущественно западной, в рамках которой танец может быть использован как одно из психологических средств), а также важнейших идей отечественного социально-психологического тренинга, где природа танца понимается не только с психологической и социокультурной позиций, но и с точки зрения социально-психологической, делающей акцент на коммуникативной природе танца, проявлении в нем отношения личности к другому человеку, миру в целом.

К числу специфических методических приемов танцевально-экспрессивного тренинга относятся кинестетическая эмпатия (эмпатическое принятие партнера путем «отзеркаливания» его движений), ритмическая синхронизация (совместное движение под единый ритм), ритмическая групповая активность, экспериментирование с движением и прикосновением, индивидуальный спонтанный танец, диадный танец, групповой танец, разнообразные виды обратной связи и т.п. [2, с. 74].

Сопоставляя идеи В.А. Лабунской о специфике экспрессивного поведения с особенностями танцевального взаимодействия партнеров, Т. А. Шкурко подчеркивает общность природы этих явлений, единый источник их возникновения, схожие параметры описания и анализа. Автор отмечает также, что совместный танец партнеров – «... это, по сути своей, невербальная интеракция. Значит, в танцевальном взаимодействии также проявляются и становятся представленными партнерам по танцевальной интеракции для осознания, анализа и изменения три главные компоненты межличностных отношений: симпатия – антипатия, уважение – неуважение, близость – отдаленность. Вышесказанное позволяет обосновать использование танца при разработке новых методов социально-психологической работы» [2, с. 69]. Тем более что экспрессивное поведение – категория более всеобъемлющая, чем танец, отмечает Т. А. Шкурко.

Отметим также, что обучение студентов, получающих хореографическое образование, навыкам ведения такого тренинга, разработке его модификаций с учетом возрастных особенностей обучающихся способствует усилению профессиональной компетентности будущих специалистов, поддержанию интереса к данному виду деятельности, расширению представлений о потенциале данного вида искусства.

1. *Лебедева, Л. Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.

2. *Шкурко, Т. А.* Танцевально-экспрессивный тренинг / Т. А. Шкурко. – СПб.: Речь, 2003. – 192 с.