

РОЗВИТОК НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ПРИКЛАДІ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ

Волчукова В.М., канд. мистецтвознавства,
доцент кафедри культурології та хореографії

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті відображено місце і суттєву роль танцювально-рухової терапії у навчальному процесі вищої школи, спрямованому на освіту та виховання важливих детермінантів інноваційного мислення сучасної хореографічної еліти. Обґрунтовується специфіка та особливості напрямків ТРТ.

Ключові слова: танцотерапія, творчий танець, невербальна комунікація, терапія.

Анотация. Волчукова В.Н. Развитие невербальной коммуникации на примере танцевально-двигательной терапии. В статье рассматривается место и существенная роль танцевально-двигательной терапии в учебном процессе высшей школы, направленного на образование и воспитание важнейших детерминантов инновационного мышления современной хореографической элиты. Обосновывается специфика и особенности направлений ТДТ.

Ключевые слова: танцотерапия, творческий танец, невербальная коммуникация, терапия.

The summary. Volchukova V.N. The development non-verbal of communication after the example of dance therapy. In the article a place and role of dance therapy is examined in the educational process of higher school, directed on education and education of higher determinant of innovative thought of modern choreographic elite. A specific and features of dance therapy.

Key words: dance therapy, creative dance, non-verbal communication, a therapy.

Актуальність теми. Розкрити інтелектуальний потенціал українського народу неможливо без реформування системи, яка завжди була могутнім чинником зростаючої соціальної функції культури, особливо в умовах національного відродження України. Розвиваючи українську культуру, система освіти повинна більше приділяти уваги питанням гармонійно-розвинутої особистості. В Указах президента України «Про серйозні недоліки у здійсненні заходів щодо захисту моральності та утвердження здорового способу життя у суспільстві», підкреслюється, що утвердження у суспільстві загальнолюдських гуманістичних цінностей, здорового способу життя, докорінне вдосконалення системи духовного та морально-етичного виховання молоді є провідним напрямком діяльності навчальних закладів України. Також були поставлені завдання активізації наукових досліджень морального стану суспільства, обґрунтувати шляхи і механізми утвердження духовності та здорового способу життя. Рішення цих питань можна здійснити засобами хореографічного мистецтва, тобто невербальними аспектами комунікації, зокрема зверненням до філософії танцю, або танцювальної терапії.

Мета статті. Виявлення особливостей розвитку групової та особистісної танцювально-рухової терапії як системного явища й показати її значення в діяльності викладачів хореографічних спеціальностей.

Ступінь вивчення проблеми. Масовий інтерес до танцтерапії виник в 80-рр. ХХв. Перші концепції танцтерапії були розроблені в США (30-і рр.). Західні філософи, психологи, медики Вільгельм Райх, Карл Юнг, Гаррі Стек Салліван, Олександр Лоуен, Рудольф Лабан, Джеррі Селін, П. Бернстайн і багато інших внесли свій особливий внесок у розглянуту галузь. Райх спробував декодувати мову тіла й описував, як напруга накопичується й виражається фізично. Його послідовник А. Лоуен розробив способи вивільнення напруги через фізичні рухи. К. Юнга підкреслював терапевтичну цінність артистичних переживань, які він назвав «активною уявою», і був переконаний, що артистичні переживання, які виражаються в танці, можуть витягти неусвідомлені потяги й потреби з несвідомого й зробити їх доступними для катарсичного звільнення й аналізу. Р. Лабан розробив систему зусиль, у якій використовуються символи для зображення динамічних і просторових аспектів руху, діагностики потреб клієнта й допомоги терапевтові у виборі послідовності рухів для досягнення лікувальної мети. Теорія «тіло-Я» Д. Селіна є спробою з'єднання системи форм зусиль із психоаналітичною теорією. Танцювально-рухова терапія П. Бернстайна ще один психодинамічно-орієнтований підхід, що розглядає танцювальну терапію як засіб корекції незакінченого процесу розвитку. Однак, історичні, теоретичні й практичні аспекти розвитку танцювальної терапії носять суперечливий характер і вимагають подальшого глибокого вивчення.

Стаття виконана за планом НДР ХНПУ імені Г.С. Сковороди.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні танець використовується для вираження всього діапазону людських емоцій, думок, установок. Коли ж танець використовується в терапії, почуття спонтанно вивільнюються і вільному русі імпровізації, і стилізація, що робить танець видом мистецтва, не грає ролі. Танець є комунікацією за допомогою руху. Тому в танцтерапії немає стандартних танцювальних форм. І для особистої виразності можуть використовуватися всі форми: танець примітивних племен, народний танець, вальс, рок, полька.

У танцтерапії можна виділити наступні завдання занять із групою:

1. розширення сфери усвідомлення членами групи власного тіла, його використання й можливостей, що не тільки підвищує фізичне й емоційне здоров'я, але й для більшості людей має розважальний характер;
2. підвищення самооцінки шляхом розвитку позитивного образу;
3. удосконалювання за допомогою групового досвіду соціальних умінь тих пацієнтів, які мають потребу в тренінгу елементарних соціальних навичок;
4. приведення членів колективу у контакт із їхніми почуттями, шляхом установлення зв'язку з рухами;
5. створення «магічного кола» за допомогою спільної роботи, ігри й досвіду у ритмічних діях, експериментування з жестами, позами й рухами. Тобто, невербальне спілкування людей служать створенню глибокого групового досвіду, що діє на несвідомому рівні.

Можна виділити три галузі застосування танцтерапії:

1. *танцтерапія хворих (клінічна танцтерапія)* – у цьому випадку, танцтерапія частіше використовується як допоміжна терапія, поряд з лікарською, особливо для пацієнтів з порушеннями мови. Проводиться в клініках, триває кілька років (використовується з 40-х рр. XX ст.).
2. *Танцтерапія людей із психологічними проблемами (танцювальна психотерапія)* – один з видів психотерапії, орієнтований на рішення конкретних запитів клієнтів. Що найчастіше використовує психодинамічну модель свідомості (психоаналіз) або підхід аналітичної психології К.Г.Юнга. Може проходити у груповій та індивідуальній формі.
3. *Танцтерапія для особистого розвитку й самовдосконалення.* Це заняття для людей, які страждають від проблем, але хочуть чогось більшого у своєму житті. У цьому випадку танець стає засобом пізнання себе, своїх особливих індивідуальних якостей, засобом вивести неусвідомлені історії свого тіла на світло усвідомлення, можливість розширити уявлення про самого себе, знайти нові шляхи вираження й взаємодії з людьми. Ознайомлення з таким видом танцтерапії було б корисним для вивчення студентами вищих навчальних закладів, що випускають фахівців хореографічних спеціальностей.

Наше тіло зберігає пам'ять всього нашого життя. Тих обмежень, які ми придбали й тих можливостей. Які ми можемо використати. У кожного тіла є своя мова. Одне з головних завдань танцтерапії – навчити людину чути неповторний голос свого тіла.

Танцтерапія, таким чином, працює з трьома галузями нашого життя:

1. наше тіло, його можливості й обмеження;
2. наші уявлення про себе самих, розширення й розкриття цих уявлень;
3. наша взаємодія з іншими людьми, сфера між особистісних відносин.

Життя тіла є дзеркалом свідомості. У танці стають явні, видимі різні якості й внутрішні конфлікти особистості, її неповторність й обмеженість. Різні категорії руху – простір, час, вага, течія (за класифікацією Р. Лабана, автора системи аналізу рухів) є метафорами головних життєвих тем особистості. Інші теми, які досліджуються в танцтерапії – контакт, довіра, лідер, опір, співробітництво та ін. Таким чином, танець може бути творчим засобом вираження й сприйняття складних емоцій і почуттів, розкриттям нових можливостей й якостей. Танцтерапія дозволяє краще зрозуміти взаємозв'язок внутрішнього життя людини з його втіленням у танці.

Існують різні теорії відносно місця ТРТ в світі сучасної психотерапії. Багато хто вважає танцтерапію частиною орієнтованого підходу, і фокус на тілесному рівні існування поєднує їх. Але орієнтований підхід не завжди використовує творче самовираження.

Техніки ТРТ можуть використовуватися усередині різних напрямків психотерапії, оскільки не є вираженням певного погляду на природу людської свідомості, а, скоріше, створюють можливість доступу до різних структур і шарів системи «тіло-свідомість» та їхньої інтерпретації. У танці поєднуються

безпосередність переживань почуттів і взаємин, наочність стереотипів поведінки й взаємодії; процесуальність (мінливість і безперервність) як коренева якість будь-якого людського досвіду.

У танцотерапії усвідомлення завжди ґрунтується на безпосередньому досвіді переживання й тому менше піддано перекручуванням зайвими ментальними побудовами. У терапевтичному процесі ми можемо зустрітися з такими аспектами досвіду. Які раніше відчувувалися, деформувалися. Спотворювалися або ігнорувалися.

Для кращого розуміння терміну «танцотерапія» необхідно звернутися до значення слова «терапія», що має на увазі лікування, зцілення, турботу. Полярні розуміння ТРТ відповідають 3 різним розумінням слова терапія: 1. лікування як усунення симптомів; 2. зцілення як шлях до цілісності; 3. супровід на шляху розвитку.

Самі терапевтичні механізми в танці й танцотерапії природно перетинаються, але не ідентичні, а в деяких випадках – протилежні. Два базових терапевтичних механізми, які є в танці – це його можливість бути вираженням різноманітних людських почуттів і зміни тілесного, рухового характеру особистості при навчанні новим рухам.

Таким чином, танець все частіше вживається в сполученні слів – танцювально-рухова терапія, де можна виділити деякі протилежні «розуміння»:

1. медичне – танцотерапія як різновид фізкультури, лікувальної гімнастики або шейпінгу. Туди ж професіонали танцю відносять такі техніки як Пілатес, техніки Олександера й Фельденкрайса, або мало відоме ВМС (body-mind centering).
2. нью-ейджевське – екстатичний танець, танець-медитація.
3. психологічне – танцювальні техніки у контексті тренінгів особистісного розвитку або індивідуальної терапії.

Висновки. Танцювально-рухова терапія може бути частиною різних психотерапевтичних підходів й «працювати» на різних рівнях свідомості. Крім того, що танець сам по собі є гармонійною фізичною практикою, танцотерапія може використати різні моделі свідомості й терапевтичної роботи, які можуть бути застосовані на заняттях з хореографічних дисциплін «Мистецтво балетмейстера», «МРХК», «ОКПТ» у вищих навчальних закладах для хореографічних спеціальностей:

1. принципи терапії емоційного катарсису (оскільки тілесне вираження почуттів є самим прямим і природним засобом доступу до окремих галузей досвіду);
2. модель психоаналітичної терапії (через танець відбувається усвідомлений доступ до довербальних стадій розвитку);
3. підходи сценарної та рольової терапії (оскільки танець, за словами І. Хейзинги, «є вищою й самою досконалішою формою гри» та наочним засобом символізації);
4. погляди екзистенціальної терапії (коли темами танцю є Кохання, Самітність, Воля й Відповідальність).

Таким чином, необхідно відзначити, що танцювальна терапія є окремим напрямком, що вимагає специфічної підготовки й освіти, хоча в реальному терапевтичному процесі техніки танцотерапії, тілесного підходу й будь-які напрямки арт-терапії гарно взаємодіють й доповнюють один одного.

Література:

1. Андреева Ю. Танцотерапия. – СПб.: изд. «Диля», 2005. – 256с.
2. Кластер М. Мудрость тела./пер. с англ. – М.: Изд.Эксмо. 2002. – 496с.
3. Хендрикс К. Танцевальная терапия (пер. Бирюковой И.В.). – Ярославль, 1994.
4. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Под ред. В.Ю. Баскакова, 2-е изд. – М.: Смысл, 1997.
5. Laban, R. The mastery of movements. L. Macdonald & Evans, 1960.

Надійшла до редакції 10.09.2008