

УДК 37.01.056

Вільховченко Т.І.

РОЗВИТОК ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ

Сучасний стан танцювально-рухової терапії в Україні відбувається під знаком розвитку, впровадження та використання танцю як нового, ефективного виду терапії. Аналіз методичної та дослідницької літератури свідчить про те, що інтерес до танцювально-рухової терапії зростає. Але, попри всю наукову значущість дослідження, у них не знайшла глибокого та змістовного розкриття проблема становлення та розвитку танцювально-рухової терапії у ХХ ст., що стало суттєвим недоліком у вивченні її методів та форм. На розвиток даного виду терапії вплинули психоаналітична теорія В. Райха, Г. Саллівана та аналітична психологія К. Юнга. Завдяки творчій активності видатних представників хореографічного мистецтва, таких, як М. Чейс, М. Вігман, М. Грехем, А. Дункан, М. Канингем, Р. Лабан, – та їх оригінальності мислення, з'явилися нові різноманітні напрямки, стилі і школи у хореографічному мистецтві, що дуже вплинуло на розвиток танцювально-рухової терапії. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять теорії і концептуальні положення про вплив хореографічного мистецтва на естетичний та творчий розвиток особистості (Ж.-Ж. Новерр, Р. Захаров), місце ТРТ у гармонійному розвитку особистості (М. Чейс, А. Лоуен, Р. Сантах, В. Козлов, Н. Веремеєнко, Н. Оганесян), інтеграційні підходи в хореографії (А. Гіршон, І. Дичківська, В. Загвязинський). Становлення та розвиток танцювально-рухової терапії у ХХ столітті – процес складний, довгостроковий та багатофакторний. Він включає освоєння світового інтернаціонального досвіду танцювально-рухової терапії з акцентуванням на досягненнях передових шкіл, в даному напрямку терапії, таких країн як США, Німеччина та Великобританія. Що стосується розвитку танцювально-рухової терапії в Україні, можемо зазначити, що вона знаходиться на етапі формування. Але її розвиток відбувається дуже стрімкими темпами, тому що українські терапевти мають можливість прослідити практику іноземних фахівців та зробити правильні висновки, уникаючи помилок своїх попередників. Ми вважаємо, що аналіз становлення ТРТ в інших країнах світу дає нам наступні можливості правильно сформулювати напрямки роботи танцювальної терапії; визначити коло клієнтів (реціпієнтів); ми можемо твердо стверджувати, що танцювальна терапія – демократична, оскільки танцювати можуть

усі. Вміння танцювати, стать, вік людини під час занять з ТРТ не мають значення; беручи до уваги методичні розробки іноземних танцювальних терапевтів, можемо доповнювати їх та створювати свої нові методи та техніки роботи з пацієнтами. Для реалізації вище перерахованих завдань ТРТ в Україні використовують загальноновизнані методичні прийоми танцювальної терапії. На теперішній часі танцювально-рухова терапія в Україні вже набуває певної самостійності. Наші терапевти, психологи та хореографи зацікавлені якісною, професійною освітою в області танцювально-рухової терапії. Саме тому, останні роки Українська асоціація ТРТ співпрацює з Британською асоціацією ТРТ, для налагодження якісного навчального процесу вітчизняних танцтерапевтів. Розглянемо декілька форм танцювально-рухової терапії: 1. Кінестетична емпатія – це один з методів ТРТ, на меті якого є відображення та зосередження на внутрішньому світі людини. Більш широко це поняття розкривають психотерапевти та автори книги – “Психоаналітичні терміни і поняття” Б. Мур та Б. Файн. Вони вважають, що кінестетична емпатія це особливий спосіб сприйняття і розуміння психологічного стану іншої людини. Буквально емпатія означає – “сприймання” себе в іншій людині [4]. Термін емпатія вперше з’являється в естетиці та психології ХІХ ст., коли емпатією позначався спосіб розуміння і пояснення об’єкта, заснований на моторній імітації і висновках, які робляться на основі спостережень власних відчуттів. В психологічній літературі, емпатію часто характеризують як процес передсвідомий, автоматичний і “беззвучний”. Тобто, вона співіснує з іншими, більш об’єктивними способами отримання інформації про почуття й поведінку пацієнта. Щоб домогтися повного аналітичного розуміння, безпосередності, емпатичні враження повинні співвідноситися і інтегруватися з іншою інформацією. Таким чином, емпатія включає в себе багато компонентів – афективні, когнітивні і логічні, – які, взаємодіючи, створюють ґрунт для аналітичного лікування [5, с. 259].

Автентичний рух – це другий метод ТРТ. Що ж собою представляє даний метод танцювальної терапії? Частіше за все навчання танцю і руху засноване на розучуванні певних послідовностей рухів, зовнішній формі. Але й не менш важливо якість проживання руху, внутрішній зміст. Одним з методів танцювально-рухової терапії, що працюють з цим внутрішнім змістом руху, є техніка “автентичний рух”. “Автентичний” – звичайний, природний, справжній [3, с. 12]. Зовні техніка здається простою. В цій техніці є дві головні ролі – “Рухомий” і “Спостерігач”. “Рухомий” закриває очі і, слухаючи імпульси свого тіла, слідує за ними. І завдяки цьому він розкриває історію, яку його тіло готове повідати саме зараз. Найчастіше люди, які

вперше звертаються до цієї техніки, дивуються – що значить “слухати імпульси свого тіла?”, “А якщо мені не захочеться рухатися?”. У такому випадку, відомий танцтерапевт А. Гіршон, говорить наступне: “...у людини немає імпульсів тільки в одному єдиному випадку – якщо вона померла. У будь-якому іншому випадку ці імпульси присутні, але, щоб почути їх, потрібно налаштувати свою увагу, свою чутливість” [1]. У своїй практиці А. Гіршон визначає імпульси різної природи. Охарактеризуємо декілька видів імпульсів: фізичні (тілесні) імпульси, породжені мікронапруженнями в різних частинах тіла. Це невеликі потягування, стиснення, скорочення, мимовільне перенесення ваги і т. п.; емоційні імпульси. У будь-який момент часу ми відчуваємо почуття, емоції. Вони можуть бути сильними або слабкими, але вони є. Спокій – нудьга – тривога – розчарування – злість – вивільнення – радість і т. д.; образні імпульси. Це можуть бути образи, породжені пам'яттю або уявою, образи, що знаходять відгук у тілі. Особливо важливо, що ці образи не задаються ззовні, не придумуються заздалегідь, а народжуються в самому процесі руху і природно пов'язані з рухами і почуттями. Ці різні образи перетікають один в одного, створюючи історію. Під історією танцтерапевти мають на увазі не який-небудь сюжет, а, швидше, цілісність послідовності імпульсів [1]. Отже, автентичний рух являє собою потік свідомості, виражений в потоці руху. Точніше кажучи – потік несвідомого, що стає видимим, явним, втіленим. І тоді приховані в несвідомому “теми” і мотиви виходять на поверхню. Ми дивуємося їм – їх силі і яскравості, незвичайності історій, які живуть у нашому тілі.

Хочемо зазначити, якщо ми чесні і уважні до себе, то в цих історіях, які розповідаються тілом, можна віднайти особливу глибину, додатковий вимір, хвилюючий смак автентичності. І ця глибина і подив з'являються не тільки у “Рухомого”, але й у “Спостерігача”. Завдання “Спостерігача” також не менш важливі для розкриття цих історій. Говорячи метафорично, він створює додатковий “промінь” уваги, в “світлі” якого, як у світлі прожектора на сцені, історія “Рухомого” стає більш явною. “Спостерігач” – це “пристрасний” свідок, що підтримує присутність, він жодним чином не оцінює історію “Рухомого”. Він просто знаходиться поряд, співпереживаючи, але не втручаючись. І ця незрима підтримка допомагає розкрити найдивовижніші і красиві історії тіла. Автентичний рух з'явився у 50-і р. ХХ ст. як з'єднання танцю модерн та аналітичної психології К. Г. Юнга. Його засновницею є американська танцівниця М. Уайтхаус. Спочатку вона назвала свій підхід “movement – to – depth” (“рух в глибину”) [2, с. 45]. У своїй студії М. Уайтхаус помітила, що те, що робили її учні, набагато цікавіше того, що вона бачила на сцені. Тому що за

їхніми рухами стояла внутрішня правда. І з тих пір автентичний рух поширився по всьому світу. Він використовується як в терапевтичних цілях для роботи з проблемами клієнтів, так і в розвиваючих групах – для самодослідження і можливості чесного саморозкриття в присутності інших людей. Також його часто використовують звичайні танцюристи для знаходження нових, емоційно заряджених рухів [1]. Наступний метод ТРТ – трансформація руху в комунікацію. Ця техніка працює з рухами, які є дисфункціональними за своєю природою (використовуються для того, щоб тримати інших на відстані) і вони являють собою базисну основу, на якій клієнт долучається до взаємодії. Наприклад, ворушіння пальцями близько до очей, характерне для деяких аутичних дітей, може бути трансформовано в ворушіння пальцями один проти одного, як би помахуючи у привітанні. При використанні цієї техніки важливо не копіювати людину. Краще всього, коли рухи подібні рухам клієнта або є прямою відповіддю на те, що ми робимо [2, с. 138]. Переходимо до характеристики наступного методу ТРТ. Цілеспрямований вибір музики – це метод ТРТ, який передбачає цілеспрямований вибір музики як терапевтом, так і самим учасником групи. Американський танцтерапевт К. Стантон підкреслює, що вибір музики повинен стимулювати і підтримувати вільну імпровізацію і міжособистісну взаємодію. Багато авторів, такі як Дж. Макдоналд, Б. Мікумс та інші, вказують у цьому зв'язку на особливу роль музичного ритму в груповому процесі. М. Чейз, наприклад, вважала, що ритм є основною передумовою для координації, а спільні ритмічні переживання в групі дають почуття причетності, солідарності і взаєморозуміння. Разом з цим ритм може бути нав'язливим. І в такому випадку танцювальні терапевти використовують разом з клієнтами будь-які способи позначення “внутрішнього” ритму людини. Для цього використовуються музичні інструменти: барабан, тамбурін, маракаси та інші, або хлопки, вистукування ногами, наспівування і т. п. Хочемо зазначити, що музичний супровід в ТРТ використовується з певними цілями, а саме: створення настрою; виявлення стереотипів руху; звернення клієнта до своєї пам'яті; для породження ритмів, які сприяють виникненню певних почуттів і відносин (наприклад, ритмів, що викликають сильні і потужні рухи, що призводять до зменшення напруги і агресії); стимулювання творчої експресії і широкого використання простору [2, с. 141]. Отже, музичний супровід допомагає активізувати внутрішній і навколишній світ людини, допомагає їй відійти від реальності та зануритись у свої більш глибинні переживання та проблеми. Завдяки чому, даний метод ТРТ доволі активно застосовується як в індивідуальній, так і в груповій формі проведення танцювально-рухової терапії. Що стосується розвитку

танцювально-рухової терапії в Україні, можемо зазначити, що вона знаходиться на етапі формування. Але її розвиток відбувається дуже стрімкими темпами, тому що українські терапевти мають можливість прослідити практику іноземних фахівців та зробити правильні висновки, уникаючи помилок своїх попередників. Ми вважаємо, що аналіз становлення ТРТ в інших країнах світу дає нам наступні можливості: правильно сформулювати напрямки роботи танцювальної терапії; визначити коло клієнтів (реципієнтів); ми можемо твердо стверджувати, що танцювальна терапія – демократична, оскільки танцювати можуть усі. Вміння танцювати, стать, вік людини під час занять з ТРТ не мають значення; беручи до уваги методичні розробки іноземних танцювальних терапевтів, можемо доповнювати їх та створювати свої нові методи та техніки роботи з пацієнтами. Завдяки вище сказаному, останні декілька років танцювально-рухова терапія в Україні використовується широким колом спеціалістів, психологами, психотерапевтами. До цього методу психопрофілактики почали звертатися люди, які переконалися в його результативності та впливі на особистість. Аналізуючи викладений матеріал, можемо підкреслити, що ТРТ в Україні – це новий вид терапії який викликає доволі активний інтерес у всіх хто любить танець у будь яких його проявах, та хто допомагає іншим покращити своє життя через рух. Зараз танцювальна терапія знаходиться на етапі формування, але українські хореографи, психологи, терапевти роблять значні кроки для покращення цього стану та сприяють більш стрімкому розвитку ТРТ в нашій державі.

Література

Гиршон А. Е. Аутентичное движение [Электр. ресурс] / А. Е. Гиршон // [http:// www.iznutri.ru](http://www.iznutri.ru). **2. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И.** Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – Издание 2-е, расширенное и дополненное. – СПб. : Речь, 2006. – 286 с. **3. Мур Б., Файн Б.** Психоаналитические термины и понятия [Электр. ресурс] / Б. Мур, Б. Файн // [http:// www.gumer.info](http://www.gumer.info) **4. Шапар В. Б.** Психологічний тлумачний словник / В. Б. Шапар. – Х. : Прапор, 2004. – 640 с. **5. Шкурко Т. А.** Танцевально-экспрессивный тренинг / Т. А. Шкурко. – СПб. : Речь, 2005. – 144 с

Анотація

Сучасний стан танцювально-рухової терапії в Україні відбувається під знаком розвитку, впровадження та використання танцю як нового, ефективного виду терапії. Аналіз методичної та

дослідницької літератури свідчить про те, що інтерес до танцювально-рухової терапії зростає. Але, попри всю наукову значущість дослідження, у них не знайшла глибокого та змістовного розкриття проблема становлення та розвитку танцювально-рухової терапії у ХХ ст., що стало суттєвим недоліком у вивченні її методів та форм. Становлення та розвиток танцювально-рухової терапії у ХХ столітті – процес складний, довгостроковий та багатофакторний. Він включає освоєння світового інтернаціонального досвіду танцювально-рухової терапії з акцентуванням на досягненнях передових шкіл, в даному напрямку терапії, таких країн як США, Німеччина та Великобританія. Що стосується розвитку танцювально-рухової терапії в Україні, можемо зазначити, що вона знаходиться на етапі формування. Але її розвиток відбувається дуже стрімкими темпами, тому що українські терапевти мають можливість прослідити практику іноземних фахівців та зробити правильні висновки, уникаючи помилок своїх попередників. ТРТ в Україні – це новий вид терапії який викликає доволі активний інтерес у всіх хто любить танець у будь яких його проявах, та хто допомагає іншим покращити своє життя через рух.

Ключові слова: танцювально-рухова терапія, танець, рух, хореографія, процес

Annotation

The modern situation of dancing and motive (DMT) therapy in Ukraine takes place under the sign of the development, introduction and using of dance as a new, effective type of therapy. The analysis of methodical and research literature testifies that the interest to the dancing and motive therapy is growing today. But, without regard to all scientific meaning fullness of research, the problem of the development of dancing and motive therapy did not find the deep view. Dance and a motive therapy is “the psychotherapeutic use of movement to further the emotional, cognitive, physical, and social integration of the individual.” The development of dancing and motive therapy in the XX century is a difficult, long-term and multivariable process. It includes a world international experience of dancing and motive therapy with accenting on the achievements of profound dancing schools in this direction of therapy, such countries as the USA, Germany and Great Britain. Speaking about the development of dancing and motive therapy in Ukraine, it is worth to stress that this field is on the stage of forming. But its development takes place in a very swift rates, because the Ukrainian internists have the opportunity to trace practice of foreign specialists and do correct conclusions, avoiding the errors of the predecessors. Dancing-motive therapy in Ukraine - it the new type of therapy causes that sufficiently

active interest in all who loves dance in be what his displays, but who helps other to improve the life through motion. Now dancing therapy is on the stage of forming, but the Ukrainian choreographers, psychologists, internists, undertake considerable steps for the improvement of this state and assist to more swift development of DMT in our state. Dancing and motive therapy in Ukraine is used by the wide circle of specialists, psychologists, psychotherapists. To this method began to apply people that made sure in his effectiveness and influence on personality

Key words: ancing-motive therapy, dance, motion, choreography, process

Аннотация

Современное состояние танцевально-двигательной терапии в Украине происходит под знаком развития, внедрения и использования танца как нового, эффективного вида терапии. Анализ методической и исследовательской литературы свидетельствует о том, что интерес к танцевально-двигательной терапии растет. Но, невзирая на всю научную значимость исследования, у них не нашла глубокого и содержательного раскрытия проблема становления и развития танцевально-двигательной терапии в XX в., который стал существенным недостатком в изучении ее методов и форм. Становления и развитие танцевально-двигательной терапии в XX веке - процесс сложный, долгосрочный и многофакторный. Он включает освоение мирового интернационального опыта танцевально-двигательной терапии с акцентированием на достижениях передовых школ, в данном направлении терапии, таких стран как США, Германия и Великобритания. Что касается развития танцевально-двигательной терапии Украины, можем отметить, что она находится на этапе формирования. Но ее развитие происходит очень стремительными темпами, потому что украинские терапевты имеют возможность проследить практику иностранных специалистов и сделать правильные выводы, избегая ошибок своих предшественников. ТРТ в Украине - это новый вид терапии который вызывает достаточно активный интерес во всех кто любит танец в любых его проявлениях, кто помогает другим улучшить свою жизнь через движение.

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия, танец, движение, хореография, процесс

Відомості про автора

Вільховченко Тетяна Іванівна – старший викладач кафедри музичного мистецтва та хореографії Інституту культури та мистецтв Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Полтава, вул. Коваля 3, моб – 0959024125, tvilh57@gmail.com