

ВИТОКИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЇЇ СУТТЄВЕ ЗНАЧЕННЯ У РОЗВИТКУ НЕВЕРБАЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДИ

Волчукова В. М., канд. мист., доц. кафедр культурології та хореографії

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті проаналізовано виникнення та еволюція танцювально-рухової терапії. Наведені невербальні аспекти комунікації у межах танцювально-рухової терапії. Виявлені базові механізми танців та принципи їх реалізації.

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

Аннотация. Волчукова В. Н. Истоки танцевальной терапии и ее существенное значение в развитии невербальной коммуникации современной молодежи. В статье проанализировано возникновение и эволюция танцевально-двигательной терапии. Приведены невербальные аспекты коммуникации в рамках танцевально-двигательной терапии. Выявлены базовые механизмы танцев и принципы их реализации.

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

Annotation. Volchukova V. N. Sources of dancing therapy and its substantial value in development non-verbal of communication of modern youth. In the article analyzed origin and evolution of dancing-motive therapy. Resulted non-verbal aspects of communication within bounds of dancing-motive therapy. The base therapeutic mechanisms of dances and principle of their realization are exposed.

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

Актуальність теми. Для всебічного вивчення особливостей міжкультурної комунікації треба звернутися до ціннісних аспектів невербальної взаємодії. Адже відомо, що люди спілкуються один з одним не тільки за допомогою вербальних (словесних), але і невербальних (зовнішність, колір, запах, міміка, жести, танець) засобів. Установлено, що за допомогою вербальних засобів передається 45% інформації, а невербальними засобами – 55%. Також відомо, що танець, а саме жести, міміка виникли раніше вербальної комунікації, за допомогою рухів первісна людина передавала свої знання про світ, свій світогляд. Тому актуальним сьогодні є звернення до танцювальних джерел і терапевтичної функції танцю.

Мета статті. Виявлення витоків танцотерапії та впливу її на формування комунікативної функції сучасної молоді.

Ступінь вивчення проблеми. Перші концепції танцотерапії були розроблені в США у 30-тих роках ХХ ст. Західні психологи, філософи, медики, теоретики танцю Вільгельм Райх, Карл Юнг, Гаррі Стек Салліван, Олександр

Лоуен, Рудольф Лабан, Джері Селкін, П. Бернстайн внесли свій внесок у розглянуту галузь. Однак, історичні й теоретичні аспекти розвитку танцотерапії носять суперечливий характер і не розглядають її в руслі комунікативної функції сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу. Якщо звернутися до танцювальних джерел, то ми виявимо, що танець – це самий давній засіб невербальної комунікації (коли не було мови – були рухи), для первісних людей – це спосіб передачі знань про світ, це засіб входу в різні змінені стани свідомості, це спосіб зняття напруги, лікування від недуг. Танцювали всі й завжди, і в радості, і в сумі, і перед полюванням, і після нього, і в день весілля, народження, і в день смерті. Групові танці вчили розуміти один одного без слів і давали почуття єдності й гармонії. Магічними танцями викликали дощ і сонце, розмовляли з богами. Тобто цілющий потенціал танцю, його вплив на індивідуальну й групову свідомість відомі з давніх часів. Як частина ритуалів, танець був зв'язуючою ланкою між «хаосом і космосом», втіленням єдності й розмаїттям відносин між людиною, співтовариством і навколишнім середовищем. І тільки у 18 ст. танець здобуває статус мистецтва. З'являються школи й вчителі танців, а вміння танцювати стає ознакою певного соціального стану. У танцях зникають природність і спонтанність, емоційність і відкритість, з'являються гра, правила, манірність. З погляду психології відбувається нарощування масок соціальних осіб, спілкування стає формальним, щирі почуття ховаються й не проявляються (тому що це непристойно), певна послідовність рухів закриває шлях до творчості.

У ХХ ст. танець одержав новий і досить потужний імпульс до розвитку. Починаючи з Айседори Дункан, багато відомих танцівників танцю модерн (Мері Вігман, Рут Сен-Дені й Тедді Шоун, Доріс Хамфрі) прийшли до нового розуміння танцю – вони вважали його головним вираженням неповторної індивідуальності танцівника, безпосереднього емоційного життя людини. Танцювальна терапія, таким чином, має коріння в давніх ритуалах і традиціях, а з іншого боку – є «спільним продуктом» розвитку в ХХ ст. сучасного танцю й психотерапії.

Наприкінці ХХ ст. з'являється багато видів танців, танцювальних напрямків, рухів, течій на будь-який смак, запит, рівень сучасної молоді: Рок-н-рол, Диско, Фламенко, Реп, Рейв, Хастл, Сальса, Білліденс, Модерн і т. ін. Танець стрімко повертається до своїх первісних функцій: комунікабельна, гедоністична, катарсична, терапевтична. На сьогоднішній час ми можемо вибрати будь-який вид або напрямок танцю. Наприклад, кому подобаються щирі спілкування й різні тілесні контакти – контактна імпровізація, хастл; кому подобається бути сексуальними й привабливими – білліденс (танець живота), танцювальні фітнес-програми; подобається бути активним й впевненішим – латинські танці, сальса й ін.; якщо людина втомилася від стресів і напруг сучасного життя – клубні танці або трансіві дискотеки. Це перший аспект, для чого потрібні танці.

Другий аспект. Усім відомо, що кожній людині властиві певна хода, жести, міміка. Ці особливості індивідуальні й рідко змінюються з роками. Також у кожної людини є свій танець, набір рухів, манера танцювати й пересуватися у просторі. На відміну від ходи, жестів і міміки, танець людини має соціальну природу й вплив моди. У танці не усвідомлено відображається особистість людини і якщо уважно придивитися, то можна багато чого розповісти про характер танцюючого, його звички, страхи, особливості взаємодії з різними людьми й із самим собою, його фантазії, відношення до себе й навколишнього світу.

І третій аспект про «танцюючі» частини тіла. Якщо уважно придивитися до танцюючої людини, то можна помітити, що постійно рухаються тільки певні частини тіла, найчастіше це руки й ноги, рідше – стегна й голова, майже ніколи – спина, шия, плечі. Сюди ж можна віднести погодженість частин тіла у танці. Якщо зробити символічну розшифровку, то руки – це здатність до соціальних контактів й їхній характер (куркулі – агресивність, долоні – доброзичливість); ноги – стійкість соціального стану; стегна – здатність одержувати сексуальне задоволення, незалежність; голова – раціональність, критичність; шия – контроль у всіх змінах (за собою, людьми, емоціями й поведінням); спина – щирість, первантаження; плечі – відповідальність (особливо за інших).

Якщо більш рухлива права частина тіла – це свідчить про виявлення чоловічого початку й таких якостей як наполегливість, агресивність, цілеспрямованість, активність, твердість, логічність. Якщо ліва – то превалює жіночий початок, який проявляється у таких якостях як гнучкість, терпимість, підпорядкованість, м'якість, інтуїтивність.

Необхідно відзначити, що людина завжди може змінити свій танець, а таким чином, й свій характер, коли придбає нові рухи, тільки це буде вже вольовий процес. Таким чином, по-перше, танцювати або рухатися може кожна людина, незалежно від віку, статі, соціального стану, рівня освіти, цінностей, установок і навіть здоров'я (не вважаючи випадки нерухомості). По-друге, за допомогою танцю можна провести діагностику особистості, (виявити стереотипи руху, м'язові затиски, проблемні зони). По-третє, зняти напругу, зменшити тривожність, агресивність, визволити стримування, що придушують почуття й емоції, у тому числі соціально небажані. Найчастіше, саме цей аспект танцю приводить до зниження ваги. По-четверте, придбати нові рухи, що сприяють: а) ефективній взаємодії із собою, світом, людьми; б) зміні стилю комунікацій з оточуючими; в) формуванню вміння усвідомлювати свої й чужі бажання, почуття, вчинки, за допомогою аналізу рухів. По-п'яте, танець сприяє прояву індивідуальності, щирості, спонтанності, сприйняттю себе. І як наслідок, відбувається зміна установок, стереотипів, комунікацій. Підвищується самооцінка, з'являється впевненість у собі. Людина стає більш успішною, привабливою, задоволеною.

Таким чином, танець є взаємодією, історією людських взаємовідносин. Ми маємо стійкі та обмежені уявлення про себе. І це природно створює неусвідомлені переваги й стереотипи у взаєминах з іншими людьми. Тому через танець ми можемо:

- більш відкрито глянути на світ людських взаємин;
- виразити ті почуття, які ми не вміємо й боїмося виражати;
- реалізувати ті бажання, які нам поки що страшно, або ніяково втілити;
- знайти взаєморозуміння, якого не вистачає в повсякденному житті.

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.

Реакція, катарсис через повторне проживання й усвідомлення емоційно значимих моментів є загальним механізмом глибинної й тілесно-орієнтованої терапії. У танцювальній практиці виділяють дві реалізації цього механізму:

- танець як психоемоційна розрядка;
- танець як творче (символічне й цілісне) самовираження.

Перший спосіб більше відображає повсякденний і вузько-медичний підходи, але, безумовно, адекватно описує процеси стандартного соціального функціонування танцю (дискотеки). Другий – більше співвідноситься з танцем – як мистецтвом і його потенційною можливістю з'єднувати фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні процеси в єдину дію.

Психоемоційна розрядка досить простий і витратний (у змісті глибинних змін) спосіб, типовим прикладом якого в терапевтичній галузі є трансові танці. Він опирається на оргаїстичну природу танцю. Самовираження – галузь експресивних мистецтв – розгорнутий та досить складний процес, що вимагає «входження» у матеріал та освоєння його. Це може бути робота зі специфічним образом у танці, що має для танцюючих особливу емоційну значущість.

Інший базовий механізм – перенавчання. Якщо порушення обумовлені проблемами та пропущеними (дисоційованими) стадіями розвитку в минулому або зупинкою розвитку в сьогоденні, то перенавчання є адекватним механізмом відновлення безперервності й цілісності розвитку. Воно може виступати як: а) перебудування й трансформація дисфункціональних паттернів (робота з фокусом уваги в русі і т. ін.); б) одержання нового досвіду (освоєння нових якісних характеристик руху).

Звичайно, цей розподіл умовний, і у реальному процесі механізми перекривають і підтримують один одного. Проте, має сенс знати, виділяти й використовувати ці механізми в реальному процесі – творчому, освітньому або терапевтичному.

Необхідно відзначити, що дані механізми задіяні не тільки в танцювальній терапії. Вони працюють у будь-якій танцювальній практиці, але їхнє значення змінюється залежно від мети і контексту конкретної практики. Наприклад, при вивченні певного репертуару, або при конкретній хореографічній постановці, аспект відреагування буде тільки заважати поставленій меті (що найчастіше відбувається в непрофесійному середовищі). Треба відзначити, що реальних механізмів набагато більше – тут і здатність танцю (особливо парного) бути моделлю й метафорою людських відносин і почуття приналежності до групи й багато іншого.

Варто також враховувати, що конкретні танцювальні напрямки й стилі презентують певний набір якостей, характерних саме для них. Тому у кожного напрямку танцю є «зворотня сторона» – те, чому він не може навчити, або набір якостей, які необхідно «відкинути» для того, щоб танець відповідав стилістиці. Так структурованість і точність класичного танцю погано сполучається з «відпусканням» тіла, використанням інерційності в деяких напрямках сучасного танцю. Бальний танець «самба» за рахунок чергування повільного та швидкого ритмів знижує рівень реактивної й особистісної тривожності, зменшує рівень сприйняття болю; а «пасодобль» із його цілеспрямованими, активними, чітко окресленими рухами корпусу допомагає переборювати невпевненість у собі, страх перед іспитами й виступом. Треба відзначити, що акцент на змагальний характер у спортивних бальних танцях знижує «відчуження партнерами один одного», переводячи це в утилітарну і підлеглу поза-танцювальним завданням площину.

Багато танцтерапевтів поєднує терапевтичний підхід і певний напрямок танцю (наприклад «фламенко» або «білліденс»), але частіше в ТРТ використовується стилістика модерн або контемпорарі, оскільки саме ці напрямки пов'язані з особистим, авторським, глибоко індивідуальним висловленням у танці.

Перша корінна відмінність терапії від більшості танцювальних напрямків полягає у відсутності передбаченого результату – образу, стилю, словника рухів. Навіть у танцювальній імпровізації важливі закони композиції (або їхнє порушення), а в контексті танцтерапевтичної сесії важливим є, що людина відчуває, коли рухається, ніж естетична функція.

Друга відмінність – наявність танцтерапевта, тобто людини, що має спеціальну (танцювальну та психотерапевтичну) освіту. Творчий танець може бути частиною танцтерапії, але контекст танцтерапії ширший.

Третя відмінність – співвідношення вербальної та танцювальної модальності. Танцювальна терапія завжди пов'язана із установленням, поглибленням зв'язків у системі «тіло-свідомість», тому відноситься і до вербальної й символічної мов. Тобто, співвідношення між двома цими модальностями може бути різним, але «терапевтичність» процесу багато в чому залежить від створення адекватного контексту, можливості осмислення й інтеграції досвіду.

Четверта відмінність полягає у самому контексті танцтерапії, її позиціонуванні. Тобто, людина може приходити на заняття з хореографії з не занадто усвідомленими «терапевтичними» запитамі й задовольняти їх, але ці завдання іноді легше вирішити безпосередньо, через танцтерапію. Можливо, що ця невідповідність між несвідомою метою й технічними танцювальними заняттями приведе до зворотного ефекту – відтворенню самого танцю; як це іноді відбувається в дитинстві, коли природа в русі занадто структурована, підганяється під далекі стандарти. Коли танець стає лише технікою й забувається його здатність мати справу із цілісністю й розвитком цілісності

людської істоти. І, коли цей аспект відсутній, танець залишається невітленою й нездійсненою мрією.

Висновки. У ході дослідження танцотерапії прийшли до висновку, що наш час характеризується вибухом масової танцювальності, підвищенням ролі побутових танців у структурі маскульту. Танець стає органічною частиною життя. Він є дозвіллям та спортом, видовищністю та релаксацією. Танець є ефективним засобом інкультуризації людини, універсальною мовою спілкування молоді, необхідним важелем у формуванні ідеалів, цінностей, естетичної функції людини.

Література:

1. Андреева Ю. Танцотерапия. СПб: изд. «Диля», 2005. – 256 с.
2. Кластер М. Мудрость тела / пер. с англ. – М.: Изд. Эксмо, 2002. – 496 с.
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.