

- Прямо-таки ни одно, - осведомился картофель. Наш борщ приобретает законченное содержание только если я опущусь в кастрюлю.

- А мне, кажется, что именно я смогу ароматно завершить это действие! – пропищал молоденький укроп.

Внимательно слушала их старая соль.

- Давно я живу на белом свете и скажу вам, что каждый из нас имеет свое значение, свой смысл и вкус. Порознь мы не всегда вкусны. Но стоит нам объединиться, взяться за руки, опуститься в воду и вдохнуть в нее свои земные ароматы и – о, чудо, получается очень аппетитное и полезное блюдо. Да... это знаете как в семье, в которой мы живем, главных нет – главные все!

Е.В. Колотова, Н.С. Бастракова
РГППУ, Екатеринбург

Танцевально-двигательная терапия

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Телесные движения человека рассматриваются как отражение его внутренней психической жизни и взаимоотношений с окружающим миром. Танцевальная терапия базируется на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны. Танц-терапевты убеждены, что ментальные и эмоциональные проблемы представлены в теле в виде мышечных зажимов и ограничивающих двигательных паттернов. Человеку, который обращается к танц-терапевту, не обязательно иметь опыт движения и танца, так как акцент в этом случае делается на том, как человек чувствует свое тело и движение, а не на том, насколько хорошо он владеет танцевальной техникой и как он выглядит во время танца.

Танцетерапия стремится дать возможность каждому клиенту реализовать свои ощущения в непосредственном потоке самовыражения, представляющем собой скорее естественные, самопроизвольные и неограниченные

движения, чем выполнение формальных танцевальных движений. Танцетерапевты поддерживают и мотивируют своих клиентов тем, что учат использовать эту форму искусства исцеления, чтобы подключиться к сфере бессознательного. Многие из практикующих эту методику психологов считают, что целебный эффект основан на подсознательном стимулировании в танце каналов энергии, что позволяет жизненной силе двигаться более свободно.

Самый широкий круг разнообразных жизненных ситуаций тесно связан с этой терапией. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом. Иногда в танце подчеркнуты творческие аспекты, иногда терапевтические. Данная методика может быть полезна для людей, которые не в состоянии иным способом выразить волнующие их чувства, и почти всегда эффективна при лечении большинства психологических проблем.

Основная задача танце-двигательной терапии - обретение чувствования и осознанности собственного «Я». Люди обращаются к танце-терапевту потому, что они, будучи отчужденны от тела, не чувствуют себя интегрированными. В нашей современной культуре мы относимся к телу часто как к вещи, предмету. В танце-двигательной терапии нет идеальной модели тела, которую нужно достичь. Танце-терапевт относится к телу как к эволюционирующему процессу. Важнейшее отличие танце-двигательной терапии от различных подходов работы с телом состоит также в том, что здесь клиент сам исследует себя, свои движения и развивается по собственному пути, а терапевт следует за ним. Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит.

Танце-двигательная терапия - это единственный вид терапии, где используется очень много свободного пространства. Танце-терапевт работает постоянно с собственным телом, используя его как инструмент, с помощью которого он знакомится с невербальным миром клиента.

Танце-двигательная терапия, помимо движения, использует еще такие понятия как вес, пространство, время - для расширения и обогащения творческого и выразительного мира клиента. Например, люди, которые не ощущают собственного веса, обычно имеют трудности в умении заставить своего партнера выслушать их.

Танце-терапевт концентрируется на взаимоотношениях терапевт - клиент, клиент – пространство, осознанные движения – неосознанные. Танце-двигательная терапия выступает в двух формах: индивидуальной и групповой.

Индивидуальная форма: исследование клиентом с помощью терапевта спектра своих движений, благодаря чему открываются невыраженные эмоции, которые были заблокированы в теле и освоение новых движений (замена старых, неадекватных форм реагирования).

Групповая форма: Процесс групповой танце-двигательной терапии основан на том, что терапевт направляет спонтанность движений участников, развивает их. Типичная групповая сессия включает в себя 3 части: разогрев, его развитие и завершение. Разогрев помогает включиться в группу, лучше почувствовать свое состояние, центрироваться. Эмоциональные состояния участников группы выражаются и развиваются более полно на телесном уровне, интегрируя мысли, чувства и действия. В результате разогрева участники группы обычно чувствуют расслабление, координированность и готовность двигаться. Разогрев также способствует началу осознания своих чувств и мыслей и их связи с телом и движениями. Например: вытягивание плеч и рук может развиваться в толкающее движение, связанное с желанием вытолкнуть что-то прочь, неприятную ситуацию или человека, с кем это связано. Повторяя и усиливая движения, терапевт помогает каждому участнику осознать чувства через обратную визуальную связь. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая осознанию конфликтов, желаний, и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них.

Терапевт должен быть очень чувствительным к происходящему в группе, чтобы не было эмоциональной и физической перегрузки, которая ведет к сопротивлению работе. Терапевт помогает привести процесс движения к завершению (3 часть группового процесса) с помощью вербальной обратной связи. Эта стадия способствует интеграции физического, эмоционального и когнитивного компонентов структуры Я.

Танцевально-двигательная терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательного. С помощью танцевально-двигательной терапии клиент может использовать движение для более полного выражения себя и для сохранения своей аутентичности в контакте с другими. В отличие от других подходов работы с телом, танцевально-двигательная терапия использует сны, образы или символы в работе с телом.

Н.С. Мешавкин, Н.С. Бастрарева
РГППУ, Екатеринбург

Психотерапия общения с миром природы

Психотерапия общения с миром природы - лечебное влияние природы в качестве фактора психотерапевтического процесса. В качестве лечебных факторов при общении человека с природой выступают, прежде всего, ее положительное влияние на организм человека, позитивное эмоциональное воздействие; седативный, отвлекающий, активизирующий и катарсический эффекты (под катарсисом при этом понимается не фрейдовское погружение в бессознательное, а «расширение границ индивидуального сознания до всеобщего, которое поновому освещает индивидуальный опыт, прошлое человека, помогает ему увидеть свои отклонения и пагубные последствия»).

Лечебное влияние природы может проявляться в восстановлении нарушенных отношений и установок личности, лежащих в основе многих расстройств в нервно-психической сфере. Главное же – эстетическое воздействие