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 осознавания своих чувств и мыслей и их связи с телом и движениями. Например: вытягивание плеч и рук может развиться 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 осознаванию 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. Бастракова
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 всеобще, которое по-новому 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

природы на человека, возвышающее, гармонизирующее его личность.

Таким образом, достигнутый первоначальный эффект, выразившийся в смягчении болезненных нарушений, с одной стороны, может привести к таким изменениям отношений личности с окружающей средой, которые повлекут за собой преобразование первоначальной конфликтной ситуации, а с другой - может обусловить изменение самовосприятия, самооценки, что также способствует восстановлению внутренней психодинамики.

Иногда еще говорят о ландшафттерапии, хотя достаточно однозначного отношения к этому методу среди специалистов нет. Не подлежит сомнению, что значение натурпсихотерапии будет возрастать как одно из следствий урбанизации.

Ландшафтотерапия один из методов психотерапии. Он включает в себя такие благоприятные воздействия как:

1) лечебный эффект;

2) профилактика психических заболеваний;

3) реабилитации организма человека за счет воздействии географического и культурного ландшафта.

Ведущей целью ландшафтотерапии служит: возвращение измененного функционального и психологического состояния человека. Длительное созерцание ландшафта может отвлечь больного от некоторых проблем.

Восприятие человеком окружающего мира реализуется через эмоции и чувства. Желанные ощущения – радость, удовлетворение, душевный покой, счастье – возникают обычно при контакте с природой, произведениями искусства, архитектурой городских ансамблей. Чувство творческой приподнятости может быть поддержано созерцанием красивого, спокойного ландшафта или, наоборот, стихийного состояния природы, бури.

В ландшафтотерапии видение объектов природы есть пассивный процесс. Эстетическое созерцание великолепия природы только тогда приносит свои плоды, когда происходит творческое восприятие природных эффектов. Помимо этого человек должен периодически переходить к моментам пассивного наблюдения, испытывая при этом благодатный отдых.

Специалисты различают географический, культурный ландшафт, ландшафтную архитектуру. На человека действуют, прежде всего, такие составные части пейзажа, как цвет, форма и его линия.

Проведение ландшафтотерапии требует учитывать так называемую внутреннюю картину болезни, структуру личности больного, его эмоции на окружающий ландшафт. Известно, что положительные эмоции, вызываемые созерцанием произведений искусства и архитектуры, красивым пейзажем, помогают расслабиться и отдохнуть.

Однако максимальный эффект такого положительного действия может проявиться также в том случае, если предложенная больному терапия ландшафтом будет соответствовать структуре его личности, особенностям переживаний и характеру патологических изменений.

А.М. Саитгараева, Н.С. Бастракова
РГППУ, Екатеринбург

Поведенческая психотерапия

Поведенческая психотерапия принадлежит к числу относительно молодых методов психотерапии. В качестве самостоятельного метода она сложилась в 50-х годах XX-го века, и практически с момента своего образования начала бурно развиваться в нескольких направлениях.

Поведенческая психотерапия опирается на классические поведенческие теории (бихевиоризм) и поэтому заимствует у психологии поведения пристальное внимание к экспериментально полученному знанию и пренебрежение к тем психическими явлениями, которые не поддаются непосредственному наблюдению и объективной фиксации.

Поведенческая психотерапия основывается на психологии поведения и теориях научения, именно поэтому в ней такое большое количество