Ірина Чернуха

ТАНЕЦЬ ЯК ТЕРАПЕВТИЧНО-КОРЕКЦІЙНИЙ ЗАСІБ. ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ

Американський філософ Джулія Ван Кемп у своїй роботі «Філософські проблеми танцювальної критики» [1] наводить величезну кількість різних визначень танцю, щораз переконливо доводячи, що жодне з них не може охопити суть явища. Ймовірно, що ця неможливість охопити і вичерпати сутність танцю пов'язана з його процесуальною природою. Подібно до часу і свідомості рух неможливо сприйняти як об'єкт, а тільки як багатогранний мінливий процес. Поділяючи думку засновників інтеграційної танцювально-рухової терапії В.В. Козлова та О.Ю. Гіршона, танець правильніше буде назвати континуумом змістів і якостей, пов'язаних з життям людського тіла, у якому легше визначити акценти і зв'язки, ніж провести чіткі дефініції [2]. Крім того, за словом «танець» можуть стояти змісти доволі різної природи: танець можна описати як внутрішньо організовані рухи людського тіла у просторі й часі; танець можна переживати як стан (це знайоме усім, хто коли-небудь танцював із повною віддачею сил та енергії); нарешті, танцем називають і просто хореографічну композицію.

Щоб зрозуміти причини різноманіття змістів танцю, доцільно звернутися до історії його розвитку. На нашу думку, саме усвідомлення природності походження танцю допомагає зрозуміти органічний зв'язок свідомості і тіла та механізми їх взаємодії, що дає можливість ефективно використовувати танець як терапевтично-корекційний засіб.

Найпершим запитанням, яке постає при детальному розгляді історії виникнення танцю є те, чи дійсно танець є надбанням лише людської цивілізації? Відомий австрійський біолог, родоначальник сучасної етології Кондрад Лоренц у своїх дослідженнях зазначав, що тварини у своїй поведінці часто використовують рухи, які за своєю природою нагадують людський танець. Танець є невід'ємною частиною шлюбного ритуалу дуже багатьох тварин, у т.ч. приматів. Так, якщо самець не танцює у присутності самки, то таким чином він демонструє незацікавленість у ній як у шлюбному партнері. Лоренц зробив висновок, що танець, як і свідомість, не з'явився раптово, він змінювався з розвитком людини. Він виділив три базових механізми танцю: наслідування (як первинний механізм передачі навичок, інформації та знань), стадність (як механізмами виживання) та продовження роду [3].

Дослідники В.В. Кандинський, В.С. Бєляєв, С.Н. Куракіна, А. Менегетті вважають, що походження танцю має виключно сексуальний характер, трактуючи танець, як моторно-ритмічне вираження сексуальної енергії та вивільнення еротизму. Дотичними до цих поглядів є припущення про генетичний зв'язок танців людей і танців тварин.

Обмеженість біологічних теорій танцю доводить у своїх роботах з дослідження проблем тілесного втілення людини у культурі відомий російський антрополог В.Л. Круткін. На його думку, рухи людського тіла

відразу складалися як суто людські, адже ми не маємо свідчень про еволюційний перехід перетворення тваринних рухів у людські [4].

Розглядаючи танець як суто людське надбання та особливий соціокультурний феномен, німецький учений К. Бюхер на підставі великої кількості етнографічних матеріалів доводить, що джерелом ритмічних танцювальних рухів первісної людини є ритмічний лад роботи [5].

Г.В. Плеханов також підкреслював взаємозв'язок первісних танців і технологічних процесів того часу, погоджуючись, однак, з тим, що любовні танці не можуть бути пояснені з цього погляду і є «вираженням елементарної фізіологічної потреби та мають чимало спільного з любовною мімікою великих людиноподібних мавп» [6].

У своєму міжкультурному дослідженні танцю у різних суспільствах А. Ломакс виявив, що ті рухи, які люди робили під час своєї щоденної роботи, увійшли у танцювальний стиль та танцювальну форму цієї місцевості. Наприклад, широка, впевнена стійка ескімоса зі швидкими рухами рук, що нагадують стріли, які були необхідні для лову риби та метання списа, були включені у танець [7].

Через танець із покоління у покоління передавались суспільні цінності, норми і ритуали. Танець став своєрідною зовнішньою пам'яттю людства.

І. Хейзінг розглядає танець як найбільш чисту та витончену форму гри, яка відіграла важливу роль у розвитку людини. Із цим не можна не погодитись, так як на ранніх етапах розвитку людства танець відігравав значну роль у житті суспільства.

Припущення про те, що танець є першим видом мистецтва, поділяє цілий ряд вчених-антропологів. Наприклад, філософ Робін Джордж Коллінвуд пише, що «будь-яка мова є особливою формою тілесного жесту, і, у цьому змісті, можна сказати, що танець – це мати усіх мов» [8]. У процесі реконструкції архаїчних культур виникла гіпотеза про древню мову жестів, яка була названа вітчизняним лінгвістом, академіком Н.Я. Марром «кінетичною» мовою [9]. Відповідно до цієї гіпотези, найдавнішою мовою є мова жестів і знаків-вказівників, та мова образотворчих знаків-символів. В архаїчних культурах звукам передували власне мімічні або пантомімічні рухи, через які виражалися різні емоційні стани. Г. Меррей відводив первісному танцю роль виразника емоцій і замінника ще не народженої мови [10].

За Е.А. Корольовою, первісний танець використовувався не тільки для психоемоційної розрядки членів племені. Він також був засобом спілкування між представниками різних статей, засобом нагромадження, збереження та передачі досвіду підростаючому поколінню. Крім того, танець здобув знакову функцію, стаючи своєрідним соціальним маркером, ознакою приналежності до того або іншого роду [11].

Підсумовуючи викладене, можна виділити наступні функції танцю: *ритуальна* – танець як найбільш природний спосіб установлення зв'язку зі «священним», первісна символічна мова людства; *комунікативна* – танець як первинна мова, спосіб передачі знань та спілкування між статями;

ідентифікаційна – танець як спосіб самовизначення; *експресивна* – танець як гра і найперше вільне самовираження; *катарсична* – танець як спосіб розрядки емоційної та фізичної напруги, шлях до вивільнення внутрішніх переживань.

З часом танець з форми соціальної комунікації і самовираження перетворився на вид мистецтва, метою якого стала розвага публіки. До XIX ст. танець був досить формалізованим засобом вираження, що найкраще ілюстрував балет. Однією з тих, хто вніс вагомий вклад у відродження «природності» танцю у XX столітті, була Айседора Дункан. Вона використовувала природні та виразні рухи у сучасному творчому танці, відкинувши формалізм традиційного балету, змінивши романтичні ілюзії на реалізм. А. Дункан виходила з того, що танець може використовуватися для природного вираження найсокровенніших почуттів людини. На цьому етапі свого розвитку танець став засобом вираження індивідуальної експресії.

На противагу класичному балету, у якому набір визначених форм слугує інструментом вираження різного емоційного змісту, німецька танцівниця і хореограф Мері Уігман вважала, що, навпаки, емоційні переживання народжують тілесну форму, і саме вони визначають якість руху. На думку Мері Уігман танець – це жива мова, його інструмент – людське тіло, природні рухи якого створюють власний, єдиний і неповторний матеріал для танцю. М. Уігман стала основоположником танцювального експресіонізму та запровадила у танцювальну педагогіку і балетмейстерське мистецтво імпровізацію. Саме танцювальна імпровізація відкрила цілющу силу танцю. Коли людина рухається спонтанно, то виражає себе дуже точно і відверто. Таким чином, через спонтанні рухи «матеріалізуються», «стають видимі» несвідомі сторони особистості.

Створення нових танцювальних форм у танцювальній педагогіці пов’язана з іменем австрійського танцівника, хореографа, філософа Рудольфа фон Лабана. Він був видатним педагогом і теоретиком руху і танцю, основоположником «танцювального індивідуалізму». Відмовившись від традиційного балетного тренажу, Р. Лабан розробив власний підхід до постановки рухової техніки, яка дозволяла максимально розкрити індивідуальні особливості кожного танцівника. Він описав основні рухи та створив систему запису будь-яких людських рухів (подібно запису музики за допомогою нот), яка сьогодні є теоретичною основою, способом аналізу та діагностики у танцювальній терапії. Вчення Р. Лабана у 60-70-і роки було розвинене Ірмгард Бартеньєфф, яка розробила особливу систему вправ, гармонізуючих рух через правильне та економічне використання тіла у русі. Дослідження Р. Лабана та І. Бартенієфф стали складовою частиною методології танцювально-рухової терапії.

Перехід танцю у терапевтично-корекційну модальність пов’язують з ім’ям танцівниці Меріен Чейс. На основі свого досвіду викладання танцю звичайним студентам вона відкрила його психокорекційну спроможність. Поступово вона перенесла акцент із танцювальної техніки на вираження індивідуальних потреб за допомогою руху, започаткувавши системну роботу

з дітьми і підлітками у спеціалізованих школах і клініках, а також у своїй власній студії. Її робота справила враження на психологів, психіатрів і людей інших професій в області охорони здоров'я, які згодом почали посилати до неї своїх пацієнтів. Ця сторона її роботи допомогла зрозуміти значимість співвідношення тіла й емоційних проблем.

Ідея можливості використання танцю у роботі з емоційними розладами знайшла свій розвиток у діяльності доктора Оверхослера, який разом з М. Чейс випробував танцювальні методи з госпіталізованими психіатричними хворими у Вашингтонській лікарні Св. Елізабет. Пацієнти, які вважалися безнадійними, змогли на сеансах танцювальної терапії виразити свої почуття та поступово включитися у групову взаємодію, що дало можливість лікарям з часом перейти до більш традиційних вербальних форм психотерапії. Результати цієї роботи згодом отримали національне визнання. Установлення «рухового» діалогу з наступним обговоренням, вербалізацією почуттів, образів, думок і спогадів лягли в основу танцювальної терапії.

Спроби використання танцю з лікувальною метою були здійснені танцівницями Мері Уайтхаус, Францискою Воас, які почали досліджувати можливості використання танцю як терапевтичного засобу для лікування емоційних розладів. Незважаючи на використання різних підходів і методик, їх об'єднувало глибоке переконання, що танець можна використовувати для розвитку психосоматичного усвідомлення. На їх думку, використання рухів і танцю як засобу переживання та вираження повного спектру почуттів, можливість розділяти групове та індивідуальне вираження почуттів за допомогою ритмічних рухів, уміння надавати рухам конкретної форми та виражати емоційний матеріал (наприклад, сни, фантазії, спогади) за допомогою символічної дії сприяє інтеграції у тілі пацієнтів, яка забезпечує відчуття цілісності і наповненості життям.

Поява у 60-х роках XX століття тренінгів міжособистісних стосунків, розробка експериментальних методів для розширення свідомості, дослідження особливостей невербальної комунікації у групі сприяли виникненню нових програм танцювальної терапії.

Значний вплив у розвиток танцювальної терапії здійснила психоаналітична теорія. Вільгельм Райх, Карг Густав Юнг та Гаррі Стек Саліван зробили особливий внесок у розвиток методу. В. Райх намагався декодувати мову тіла і зміг описати, як напруга може накопичуватись та вивільнятися фізично. Інтерес В. Райха до ролі тіла в емоційному розвитку та роботи його послідовника А. Лоуена над вивільненням напруги через фізичні рухи стали основою багатьох сучасних методик танцювальної терапії.

К.Г. Юнг підкреслював терапевтичну цінність артистичних переживань, які називав «активною уявою». Він був переконаний, що артистичні переживання, виражені, наприклад, у танці, можуть проявити витіснені потяги і потреби з зони несвідомого та зробити їх доступними для катарсичного вивільнення і наступного аналізу. Акцентування К.Г. Юнгом ролі символічної активності та творчої експресії для посилення

психотерапевтичної дії вплинуло на подальший розвиток танцювальної терапії.

Отже, використовуючи досягнення танцювальної педагогіки та звертаючись до досліджень різноманітних теорій руху, танцювальна терапія розвивалась під впливом традиційних психотерапевтичних напрямків і шкіл (психоаналітичної, психодинамічної, екзистенціальної, гуманістичної, трансперсональної, тощо).

Сучасні танцетерапевти (у залежності від своїх схильностей і загальної психотерапевтичної підготовки та досвіду) використовують універсальну мову руху для співвідношення і зіставлення своєї практики з різними психологічними концепціями.

Таким чином, можна сказати, що танцювальна терапія – це свого роду мета-рівень, здатний провести паралель і об'єднати знання, досвід і концепції різних психотерапевтичних та психокорекційних напрямків.

На нашу думку, танцювальна терапія, після багатьох століть ставлення до танцю як до форми елітного мистецтва, повертає йому сьогодні його первісний зміст: неважливо *як* ти рухаєшся, важливо, *що* ти відчуваєш і виражаєш своїм танцем. Адже тіло і його рухи – це первісна мова, якій властива щирість, і яка може допомогти людині відверто розкрити і виразити, а головне, усвідомити власну індивідуальність та неповторність.

Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок, що сучасна танцювальна терапія, використовуючи природну цілющу силу танцю та силу творчого самовираження у русі, відкриває можливість самопізнання і досягнення особистісної цілісності та інтегрованості, що і є основною метою психокорекційного процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Dance Metaphors: A reply to Julie Van Camp. Whittock Brit J Aesthetics.1997; 37. 274-282
2. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – М., 2005. – 255 с.
3. Лоренц К. Эволюция ритуала в биологической и культурной сферах. – М.: Природа, 1969.
4. Круткин В.Л. Онтология человеческой телесности. Философские очерки: Монография. – Ижевск, 1993.
5. Бюхер К. Работа и ритм. – М., 1923.
6. Плеханов Г.В. Сочинения. – М., 1923. – Т. 2.
7. Lomax A. Folk Song Style and Culture. – Washington, 1968.
8. Коллинвуд Р. Дж. Идея истории. Автобиография / Перевод и ком. Ю.А. Асеева, статья М.А. Кисселя. – М.: Наука, 1980. – 488 с.
9. Марр Н.Я. Избранные работы. – СПб.: ИФИ, 2006.
10. Murray H. Preparation for scaffold of a comprehensive system. In: S. Koch (ed.) Psychology: a study of a science. – N.Y., 1957.
11. Королева Е.А. Танец, его происхождение и методы исследования (по работам зарубежных ученых XX века) // Советская этнография. – 1975. –

№ 5. – С. 147-155.
12. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.