ПсиБлог

Танцевально-двигательная терапия: психология в танце

Известно, что правильно нормированная и организованная физическая двигательная нагрузка позитивно влияет на психоэмоциональное состояние человека. Улучшается его настроение, сон, сосредоточенность и способность к концентрации. Активный образ жизни помогает поддерживать высокий уровень функциональной включенности и сохранять эмоциональную стабильность в стрессовых ситуациях.

Психологи называют физические нагрузки «инвестицией в разум, тело и душу», признавая одним из самых полезных видов активности для психологического и психического здоровья танцевально-двигательную терапию.

Что такое танцевально-двигательная терапия?

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) – это психотерапевтическое применение движения и танца для поддержания интеллектуальных, эмоциональных и моторных функций тела. Эта техника основана на идее тесной связи тела и разума и строится на корреляции движений и эмоций: специалисты считают, что изменение паттернов движения влияет на работу всего организма.

В основе ТДТ лежит активный клиентоориентированный подход, позволяющий каждому делиться мыслями и чувствами и выражать себя в безопасной и комфортной атмосфере через движение и слово.

ТДТ известна с 1940 годов, и одной из первых, кто заговорил о танце в психотерапевтическом ключе, была американская преподавательница танца Мэрион Чейз. Её поддержали многие практикующие психотерапевты, и уже в 1966 году была основана Американская ассоциация танцевальной психотерапии (Российская ассоциация – в 1995 году). Этот метод активно применялся для лечения посттравматического стрессового расстройства у американских солдат, вернувшихся с войны, сейчас ТДТ используют для лечения тревожного расстройства, депрессии и расстройства пищевого поведения.

Статья финских учёных, опубликованная в журнале Frontiers in Psychology, рассказывает об исследовании влияния ТДТ на пациентов психиатрической клиники с диагнозом депрессия. Большинство пациентов страдало депрессией умеренной или тяжелой формы, рецидивирующего или хронического типа. Предполагалось, что ТДТ, включающая в себя физическую, эмоциональную и социальную активность, облегчит симптомы. В исследовании приняли участие 33 пациента, которые не прерывали своё обычное лечение. Из них 21 участник прошёл курс ТДТ из 12 сеансов. Эффекты интервенций были исследованы путём последующего наблюдения на протяжении 3 месяцев. Добавление в программу лечения ТДТ значительно улучшило результаты лечения. Эффект ДМТ наблюдался независимо от того, принимал пациент антидепрессанты или нет, что подтвердило ожидания исследователей: ТДТ полезна для лечения депрессии.

Для детей невербальный аспект ТДТ поддерживает развитие и интеграцию моторных, перцептивно-моторных, вербальных навыков обработки, познания и общения, а также социального эмоционального развития. Фокус на невербальном поведении может помочь в работе как с аутизмом, так и диагностированными расстройствами психики, терапия которых предполагает улучшение навыков общения, повышение внимательности к сигналам и состояниям тела и влияния на моторный дефицит. Движение выступает средством взаимодействия между психотерапевтом и клиентом.

Не существует единого фиксированного типа движения, используемого в ТДТ. Программы варьируются от традиционных танцев, таких как бальные, до более тонких форм движения, таких как йога и растяжка для расслабления тела. Сеансы ТДТ проходят в терапевтической обстановке. Терапевт применяет движение, чтобы помочь клиенту достичь эмоциональной, когнитивной, физической и социальной интеграции. К преимуществам ТДТ относятся снижение стресса и эмоциональная регуляция. В процессе лечения расстройства пищевого поведения ТДТ способствует улучшению восприятия собственного тела и повышению самооценки.

Чем танцевальная терапия отличается от обычных танцев?

Движение в танцевальной терапии – это больше, чем просто упражнение. Положение тела, его плавность и движение интерпретируются скорее как средства самовыражения. При лечении расстройств движение используется для передачи сознательных и бессознательных чувств в танце. Терапевт реагирует на движения,

оценивает язык тела, невербальное поведение и эмоциональные выражения, чтобы разработать меры вмешательства (интервенции) для удовлетворения конкретных потребностей клиента.

Примеры интервенций в ТДТ:

• Отзеркаливание. Повторение движений клиента, чтобы показать сопереживание и подтвердить то, что он чувствует.

• Использование «метафоры движения» или реквизита, чтобы помочь клиенту физически продемонстрировать затруднение или прорыв. Например: психотерапевт может выдать клиенту белый флаг, чтобы помочь отметить эмоциональную капитуляцию.

Важные навыки, которые приобретаются в ТДТ:

• Здесь и сейчас.

• Открытость, искренность и честность.

• Интерпретация невербального поведения.

Чувства могут долгое время оставаться невыраженными, продолжая существовать в теле, ухудшая эмоциональное и физическое состояние человека. Необходимо помочь им проявиться правильно и продуктивно – для этого и нужна ТДТ. Она хорошо сочетается с другими методами лечения расстройств и приводит хотя и не к сиюминутным, но значимым глубинным изменениям. Обладая таким инструментом понимания собственного тела и имея возможность ощущать его сигналы и состояния, можно постепенно наладить с ним эмпатийную связь и качественно улучшить свою жизнь.

ПСИБЛОГ.РФ

Статья создана по материалам:

1) Greta Gleissner, What is dance movement therapy? Psychology Today, April 12, 2017.

2) ATDT.RU

3) ADTA.ORG

4) Wikipedia

Ключевые слова: танцевально-двигательная терапия, психотерапия