

**Автор:**

**Заровняева Елена Владимировна**

магистрант

Институт педагогики, психологии и социальных технологий

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

г. Ижевск, Удмуртская Республика

## **РАБОТА СО СТЫДОМ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ГРУППЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

*Аннотация:* в практической деятельности современного психолога все чаще приходится сталкиваться с чувством токсического стыда, характерного для общества нашего времени. В статье рассмотрен, проанализирован и обобщен опыт работы в психотерапевтической группе с элементами танцевально-двигательной терапии. Работа осуществлялась в интегрированном жанре гештальт-подхода и танцевально-двигательной терапии, основной акцент был сделан на работе с чувством стыда. Группа работала как традиционная динамическая психотерапевтическая группа. В процессе работы для легализации, раскрытия и проработки групповых тем ведущие предлагали техники танцевально-двигательной терапии, которые отлично согласуются с основным методом гештальт-терапии – экспериментом. В данной статье будет описана работа с чувством стыда в технике «танцевальное терапевтическое соло».

*Ключевые слова:* практическая психология, тренинг, танцевально-двигательная терапия, гештальт-подход, работа с психотерапевтическими группами, танцевально-терапевтическое соло, переживание, работа с чувством стыда.

Стыд – одно из базовых чувств. Возникает как ощущение собственного «несоответствия», ущербности, неуместности. Стыд сопровождается мыслями «я какой-то не такой». Хочется обратить внимание – не некое действие или поступок не соответствует, а весь сам человек такой, какой есть. Стыд, на наш взгляд, одно из самых сложных чувств и в переживании и в проработке. Поскольку человек в стыде становится очень хрупким и уязвимым.

Классик гештальт-терапии Ж.М. Робин в своей лекции о стыде акцентирует: «В вопросах стыда существует еще один важный аспект: когда кто-то чувствует стыд, он чувствует себя одиноким. Люди всегда говорят о стыде, как о некотором внутреннем переживании. Но всегда есть еще тот, кто стыдит. Никто не может чувствовать стыд в одиночку. Всегда есть кто-то, кто находится если не снаружи, то внутри нас, он представляется как «Супер-эго» [5].

Ф. Перлз пишет о стыде как о «предателе» организма, обуславливаемого неспособностью выносить неприятные ситуации. Это чувство большого одиночества и уязвимости, проживаемого как отвержение самого себя [3].

Стыд возникает в процессе социального взаимодействия и в здоровом виде призван регулировать поведение человека в социуме. В токсическом переживании стыд может возникать без адекватных на то причин, пробужденный лишь триггерами прошлого травматического опыта. Переживается интенсивно, захватывает человека целиком и в чувственной и когнитивной сфере, несомненно, стыд ярко проживается в теле, наблюдаемые симптомы – покраснение кожных покровов, скованность в движении, потливость, сужение поля зрения и «оглушение», «онемение» и другие. Есть такие выражения в русской разговорной речи, несомненно, обобщающие и отражающие опыт проживания стыда – «провалиться от стыда», «сгорать от стыда». Все наблюдения за переживанием этого не простого чувства можно свести к тому, что человек замирает (обездвиживание, онемение), закрытие способности к восприятию в момент проживания (сужение поля зрения, оглушение), высокая интенсивность – на грани переносимости.

Р. Поттер-Эфрон писал: «Стыд, менее изученный и, возможно, менее понятный, чем вина, также пропитывает наше общество, появляясь всякий раз, когда люди чувствуют себя глубоко смущенными, униженными или ничего не стоящими. И хотя он имеет и позитивные функции, большинство терапевтов имеют дело с клиентами, которые сталкиваются с совершенно избыточными количествами стыда. Такие, «связанные стыдом» люди часто вырастают в семьях, излишне использующих его в своем повседневном обиходе. Стыд – это

«болезненное состояние осознания своей базовой дефективности как человеческого существа» [4].

В терапии чувство стыда – это кропотливая работа, направленная на создание теплой, принимающей атмосферы, в которой, человек получает опыт принятия в момент переживания чувства стыда, а не отвержения другими. В тот момент, когда человек сам себя отвергает, другие люди (терапевты, участники группы) остаются принимающими, внимательными, сочувствующими и бережными к нему. Такой опыт, несомненно, целителен. Накапливаясь постепенно, интроецируется и переходит во внутреннее качество – принятия себя и переживание стыда становится менее токсичным и более соответствующим ситуации, менее интенсивным, более мягким и выполняет свою первоначальную функцию регулятора поведения, а не парализующего травмирующего переживания собственной ущербности.

При стыде поражено не само «Я», а скорее имеет место недостаток представлений о самом себе – образа своего «Я». В условиях терапевтической группы есть возможность получить достаточно обратной связи, расширить, изменить и сформировать ресурсные представления о самом себе. Так же этому способствует наблюдение, осознание и эксперимент.

Согласно Н. Мак-Вильямс токсический стыд и отвержение собственного «Я» лежит в основе характера с «нарциссической» акцентуацией [2]. И формируется в детстве, когда в ситуации несоответствия требованиям значимый взрослый стыдил и отвергал целиком личность ребенка, то есть не разделял действие от ребенка, совершившего это действие. Ребенок не получает опыта собственной значимости, ценности и любви к себе такому какой он есть.

Какие же ресурсы имеет групповая психотерапевтическая работа с использованием методов ИТДТ в этом контексте?

Деформирующий личность стыд впервые возникает, несомненно, в присутствии другого. Ребенок интроецирует ситуацию своего несоответствия требованиям и отвержение его целиком в этой ситуации. Затем, позже он уже проделывает это сам, часто проецируя этот паттерн на новые ситуации и людей.

Несомненно, проработка стыда возможна в присутствии и принятии других людей, для замещения старого опыта новым – и у терапевтической группы такой ресурс есть.

Также терапия возможна лишь в обстановке доверия, которую необходимо достигать при активной поддержке ведущих терапевтов. Обеспечение конфиденциальности, прохождение определенных этапов групповой динамики, взаимное тепло и наблюдение других людей, принятие в своей открытости, хрупкости, уязвимости и слабости, это и есть возможный ресурс для проживания своего болезненного опыта.

Приемы, использованные нами в работе для создания терапевтического пространства:

- устная договоренность о конфиденциальности в группе и четкое прояснение правил группы;
- интервенции, направленные на поддержку самораскрытия участников;
- обращения участников напрямую друг к другу;
- работа с «границами» участников методом ИТДТ, в результате которой произошло снижение тревоги, появилось ощущение опоры и собственной значимости в группе;
- техники *bodywork*, которые дают ощущение тепла, расслабленности, успокоения и ощущение присутствия рядом, принимающего другого человека на телесном уровне;
- интервенции терапевтов, упражнения и интеграция опыта этих упражнений, направленные на внимание к собственным психическим процессам в ситуации, осознание, проживание и возможный анализ этих процессов.

Особое внимание уделим технике ИТДТ «Терапевтическое танцевальное соло» [1] Это подготовленное импровизированное «выступление» в присутствии участников группы и терапевтов. По сути, исполнитель сольного танца воплощает и переживает всем собою свою историю. В контексте темы статьи, проживает чувство стыда публично.

Полноценное и исцеляющее переживание доступно исключительно в поддерживающей, сочувствующей и не оценивающей атмосфере. Иначе переживание либо не случается, либо оно может быть повторно травмирующим для человека. Важно, что участники осознанно выбирают работу с этим чувством.

Выступление традиционно связано в представлении людей со сценой, демонстрацией, произведением впечатления и оценкой. Это расхожее восприятие выступления нам не нужно и не полезно. В контексте терапии выступление совершается ради исполнителя, и зрители присутствуют для исполнителя.

Повторимся, это подготовленное выступление – исполнитель, при поддержке терапевта, может подобрать звуковое сопровождение, реквизит, костюм, название, обсудить тему и общую канву раскрытия ее в движении. Исполнитель так же может организовать пространство для своего движения – расположить зрителей в зале по своему усмотрению, отрегулировать расстояние между собой и зрителем. Одна из участниц группы работавшая с чувством стыда в соло, попросила в начале своего выступления всех отвернуться и дать ей возможность начать свое движение наедине с собой, без взглядов, и после этого в течение минуты поворачиваться и наблюдать ее танец. Таким образом, она регулировала выносимый для нее уровень напряжения.

Другая участница-исполнитель, с той же целью, обратилась с просьбой к двум другим участницам группы не смотреть на нее прямо, а лишь в «пол-оборота». Позже, несомненно, были прояснены проекции на этих участниц значимых фигур из прошлого участницы-исполнителя, которые не являлись поддерживающими и ресурсными для нее.

Другая исполнительница смогла двигаться и проживать лишь спиной к зрителям, только в самом конце своего танца она смогла повернуться лицом к зрителям и мельком взглянуть на них.

Прояснение и реализация подобных возможностей дает возможность бережно и этично прикасаться к сложно переносимому чувству, дает ощущения контроля над ситуацией здесь и сейчас, а также необходимый и переносимый опыт взаимодействия с другими, а не одиночества, опыт разделения.

Любой из участников группы может выбрать способ интеграции своего сольного выступления – сам почувствовать, решить и определить обратную связь (чье мнение ему необходимо, а чье – нет), форму обратной связи – вербально, либо «вернуть» движение отозвавшееся тому или иному участнику или терапевтам и словно увидеть себя в зеркале, со стороны. Так же может сам рассказать о своих впечатлениях и осознаниях, связанных с солом и любое другое, что не противоречит правилам группы.

В качестве обратной связи на свое соло, одна участница попросила зрителей нарисовать впечатления от ее танца и забрала некоторые рисунки себе, с разрешения их авторов, по ее словам, там она была новая, иная, такая, какую она сама себя не знает. По нашему мнению, это важно, для расширения представлений о самой себе. Для расширения своей идентичности.

Одна из участниц после обратной связи переосмыслила свой опыт и попросила у группы ещё несколько минут времени и внимания, чтобы по-новому закончить танец, тем самым изменяя привычный опыт.

Другая участница в качестве интеграции попросила группу и ведущих танцевать вместе с ней – и получила опыт совместного проживания радости.

Третья участница попросила группу встать вокруг нее и обнять, ей было необходимо много тепла и сочувствия.

Возможности группы в этом смысле действительно велики. Хочется особо отметить несколько аспектов необходимых для успешной терапии стыда доступных в работе, сочетающей групповую гештальт-терапию и танцевально-двигательную терапию:

– форма групповой работы, несомненно, обеспечивает модель общества, которое в терапии становится не травмирующим, а поддерживающим, принимающим и безоценочным, тем самым расширяя опыт клиента и давая ему возможность более трезво, вне захваченности аффективным стыдом, ориентироваться в жизненных ситуациях. Проверять свои проекции отвержения и обесценивания в жизни. И опираться на опыт принятия и контакта в сложном переживании, когда привык отвергать самого себя;

– именно движение, так необходимо поддерживать в момент проживания стыда, помня, что стыд парализует, обездвиживает человека. Это травматичный момент, в котором важно оставаться живым и подвижным, «двигающимся» буквально и в метафоре;

– также важным, на наш взгляд, является поддержанная самостоятельность и свобода, оба метода основаны на этом;

– прикосновение – и гештальт-терапия и ИТДТ свободно используют терапевтическое прикосновение, которое активно направляет внимание к телу, включает его в переживание, и, наоборот, через ощущения тела возможно получить доступ к чувствам. Так же прикосновение играет большую роль в создании атмосферы тепла и доверия, выражает сочувствие и причастность, помогает в работе с границами – границы тела – метафора психологических границ [1].

Работа на стыке групповой психотерапии и ИТДТ видится несомненно перспективной, методы взаимодополняют и расширяют возможности терапии.

### *Список литературы*

1. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – М.: Речь, 2010. – 286 с.
2. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Класс, 2001. – 480 с.
3. Перлз Ф. Эго, голод и агрессия. – М.: Смысл, 2000. – 358 с.
4. Поттер-Эфрон Роналд Т. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 416 с.
5. Робин Жан-Мари. Стыд // Гештальт 2002: Сборник материалов Московского Гештальт Института за 2001 год. – Вып. 1.
6. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения. – М.: Институт аналитической психологии, 2001.