

Бойко Татьяна Михайловна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-154533

ТАНЕЦ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕСУРСИРОВАНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ У ЖЕНЩИН, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается потенциал танцевально-двигательных практик как средства ресурсирования и восстановления психофизиологического состояния женщин, переживающих кризисные жизненные ситуации. Анализируются механизмы влияния танца на эмоциональную регуляцию, телесную чувствительность и способность к восстановлению внутреннего равновесия. Обосновывается целесообразность включения танцевально-двигательных практик в структуру кризисной психологической помощи с учетом динамики переживания кризиса. Предлагается этапный подход к использованию танца в работе со стрессовыми и травматическими переживаниями.*

***Ключевые слова:** танцевально-двигательная терапия, кризисные состояния, ресурсирование, эмоциональная регуляция, телесно-ориентированный подход, психофизиологическое восстановление.*

Введение.

Современные социальные и экономические условия сопровождаются ростом стрессовых факторов, способствующих возникновению кризисных состояний у женщин. Утрата близких, развод, профессиональное и эмоциональное выгорание, хроническое напряжение, травматические события и их последствия – все это требует от женщины значительных внутренних ресурсов. Совмещение профессиональной, семейной и социальной ролей нередко усиливает нагрузку и повышает риск психофизиологического истощения и нарушений саморегуляции.

В кризисной ситуации вербальные методы психологической помощи не всегда оказываются достаточными, особенно когда переживание еще слишком интенсивно и трудно поддается осмыслению. В такие периоды человек может ощущать растерянность, потерю опоры, отчуждение от собственного тела. Именно поэтому особую ценность приобретают телесно-ориентированные подходы, позволяющим работать с состояниями, которые с трудом поддаются осознанию и вербализации.

Одним из таких подходов является танцевально-двигательная терапия, объединяющая элементы движения, ритма и эмоционального выражения.

Согласно определению Американской ассоциации танцевально-двигательной терапии, это «психотерапевтическое использование движения, направленное на содействие эмоциональной, социальной, когнитивной и физической интеграции личности» [1]. В определении важна идея целостности – восстановление связи между телом, эмоциями и осознанием.

Ряд отечественных и зарубежных исследований подтверждают эффективность танцевально-двигательных практик в работе с тревожными и депрессивными состояниями, последствиями стресса – постстрессовыми реакциями и эмоциональным выгоранием [2–4]. Это позволяет рассматривать танец не только как форму самовыражения, но и как инструмент психологического восстановления и поддержки.

Актуальность исследования.

Танец исторически выступает способом выражения и переработки эмоционального опыта, а также является одной из наиболее ранних и универсальных форм невербального выражения эмоциональных состояний. С позиций нейропсихологии и психофизиологии ритмическая двигательная активность способствует снижению уровня стрессовых гормонов, активации парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и нормализации дыхательных и мышечных паттернов [5]. Ритмическое движение и синхронизация дыхания способствуют стабилизации физиологического состояния и снижению уровня напряжения.

В отличие от преимущественно вербальных методов психотерапии, танцевально-двигательные практики позволяют оказывать воздействие на телесный и эмоциональный уровни переживания одновременно. Это особенно важно в кризисных состояниях, когда высокая эмоциональная нагрузка ограничивает возможности когнитивной переработки опыта – движение позволяет затронуть слои переживания, которые еще не оформлены в слова. Работа через движение создает условия для постепенного восстановления телесной чувствительности и формирования ощущения внутренней опоры.

Цель исследования.

Проанализировать возможности использования танца как инструмента ресурсирования, восстановления женщин, переживающих кризисные жизненные состояния, а также определение возможностей его применения в структуре кризисной психологической помощи с учетом этапов переживания кризиса.

Основные механизмы воздействия танцевально-двигательных практик.

1. Психофизиологическое воздействие.

Осознанная двигательная активность, включающая ритм и координацию, способствует снижению уровня кортизола, уменьшает мышечное напряжение, выравнивает дыхание и постепенно снижает уровень физиологического возбуждения. Эти процессы создают благоприятные условия для восстановления адаптационных ресурсов организма и повышения стрессоустойчивости, а также мягко стабилизируют состояние без перегрузки нервной системы.

2. Невербальная переработка эмоционального опыта.

Танец активирует механизмы невербальной регуляции эмоций, что особенно значимо при работе с травматическими переживаниями. Через движение становится возможным безопасное проживание и выражение эмоций, связанных с утратой, страхом, подавленной агрессией и чувством беспомощности [6].

Современные исследования в области травмы подтверждают, что травматический опыт фиксируется не только на уровне нарративной памяти, но и в соматических телесных реакциях организма. По мнению П. Левина, травматическая

реакция может сохраняться в виде незавершенных защитных импульсов [6]. Через движение появляется возможность постепенно завершить эти реакции и выразить подавленные чувства. Б. ван дер Колк также подчеркивает значимость телесно-ориентированных подходов в восстановлении саморегуляции после травмы [7].

3. Восстановление телесной чувствительности.

Кризисные состояния нередко сопровождается ощущением «замирания» или отчуждения от телесных ощущений. Танцевально-двигательные практики способствуют постепенному возвращению чувствительности, развитию осознанности и формированию опыта присутствия в настоящем моменте.

В отечественной психотерапевтической традиции танцевально-двигательная терапия рассматривается как интегративное направление, объединяющее телесно-ориентированные, психодинамические и гуманистические подходы, в центре которого находится процесс осознания и «присвоения» телесного опыта [10; 11].

Авторы подчеркивают, что формирование целостного образа Я невозможно без включенности телесного компонента, поскольку тело выступает не только биологическим субстратом, но и носителем личностного опыта [10].

4. Формирование внутренней опоры.

Техники центрирования, заземления и медленного движения позволяют женщине вновь почувствовать устойчивость. В кризисной работе телесный аспект часто остается в тени, хотя именно через него постепенно возвращается ощущение опоры и безопасности.

5. Потокное состояние и радость.

Танец может включать потокное состояние, когда человек полностью вовлечен в движение, теряя ощущение времени и чувствуя радость и удовлетворение [8]. Такой эффект способствует повышению эмоционального благополучия, укреплению позитивного опыта и ощущению счастья, что дополнительно поддерживает восстановление внутренних ресурсов.

*Танцевально-двигательные практики в структуре кризисной помощи:
этапный подход*

Применение танца в кризисной работе должно учитывать динамику кризисного состояния.

1. Этап стабилизации (острая фаза).

Основной задачей является снижение острого физиологического напряжения. Используются дыхательные техники, упражнения на фиксацию внимания в теле, мягкие покачивающие движения и техники заземления. Активные танцевальные элементы на данном этапе не применяются.

2. Этап восстановления (подострая фаза).

Через 4–6 недель после кризисного события возможно постепенное введение медленных танцевальных техник, упражнений на центрирование и мягкой импровизации. Основной задачей является восстановление способности к выражению чувств и осознанию внутренних процессов.

3. Этап ресурсирования.

После стабилизации состояния танец становится одним из ключевых инструментов восстановления эмоционального и энергетического ресурса, укрепляет внутреннюю устойчивость, возвращает жизненный тонус и ощущение целостности, формирует управляемый терапевтический эффект и способствует повышению качества жизни.

Женщины как целевая группа.

Женщины чаще сталкиваются с хронической эмоциональной перегрузкой и нередко более выразительно реагируют на кризисные события на телесном уровне. Кроме того, эмоциональное состояние женщин, особенно матерей, оказывает значительное влияние на психологический климат семейной системы. Вместе с тем в рамках данного исследования женщины рассматриваются не только в семейном контексте, но и как самостоятельные субъекты, нуждающиеся в восстановлении связи с телом и внутренними ресурсами.

Практическая значимость.

Танцевально-двигательные практики обладают рядом преимуществ: доступностью, возможностью применения в индивидуальном и групповом форматах, а также высокой адаптивностью к различным типам кризисных состояний. Они эффективно сочетаются с когнитивно-поведенческой терапией, арт-терапией и телесно-ориентированными методами психологической помощи.

Важно различать терапевтический эффект движения и полноценную профессиональную психотерапию. Как отмечает Карл Витакер, между явлением, способным оказывать терапевтическое воздействие, и терапией как организованным профессиональным процессом с четкой структурой, целями и клинической ответственностью существует принципиальное различие (Whitaker, 1985). Такое разграничение особенно важно при внедрении танцевально-двигательных практик в систему кризисной помощи

Заключение.

Танцевально-двигательные практики имеют научные основания и демонстрируют потенциал в работе с последствиями стресса и эмоциональной дезорганизации. Их воздействие охватывает телесный, эмоциональный и психофизиологический уровни, способствуя восстановлению внутреннего равновесия, устойчивости и саморегуляции. Включение танца в систему кризисной помощи расширяет возможности специалиста и позволяет формировать более целостный подход к поддержке женщин в сложных жизненных ситуациях.

Выраженный эффект телесно-ориентированных практик подтверждается их востребованностью. В группы по обучению танцам приходит значительное количество взрослых женщин, в том числе матерей, которые нередко интуитивно выбирают хореографию как способ восстановления внутреннего баланса. Развитие психологически ориентированных танцевально-двигательных программ дает не только телесное проживание и временное облегчение, но и осознание собственных мотивов, эмоциональных блоков и зажатостей, переводя спонтанный положительный эффект в управляемый терапевтический процесс.

Кроме восстановления психофизиологического равновесия, танцевально-двигательные практики способствуют повышению уровня позитивных эмоций,

ощущения радости и удовлетворения, что укрепляет внутренние ресурсы женщин и поддерживает их психологическое благополучие.

Список литературы

1. American Dance Therapy Association. What is dance/movement therapy? 2023. URL: <https://www.adta.org> (дата обращения: 05.03.2026).
2. Chace M. Dance as therapy // Bulletin of the Menninger Clinic. 1956.
3. Payne H. Dance Movement Therapy: Theory and Practice. Routledge, 1992.
4. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes / S.C. Koch, R.F. Riege, K. Tisborn [et al.] // Frontiers in Psychology. 2019.
5. Porges S. The Polyvagal Theory. W.W. Norton & Company, 2011.
6. Levine P. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. North Atlantic Books, 2010.
7. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score. Viking, 2014.
8. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience / M. Csikszentmihalyi. Harper & Row, 2009.
9. Whitaker C. Psychiatric Nursing. Philadelphia: Lippincott, 1985.
10. Козлов В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. Козлов, А. Гиршон, Н. Веремеенко. – СПб.: Скифия, 2022. EDN OFQAAO
11. Шевцова И.В. Танцевально-двигательная терапия в психологической практике / И.В. Шевцова. – 2015.
12. Малкина-Пых И.Г. Телесно-ориентированная психотерапия / И.Г. Малкина-Пых. – 2008.