

ПРИРОДА ТІЛА В КОНТЕКСТІ ТАНЦЮ В РЕАЛІЯХ ВІЙНИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНЦЕПТ

У статті розглянуто низку нюансів організації роботи зі студентами (у системі неперервної освіти дорослих, на прикладі хореографів) з урахуванням теорії травми Пітера Левіна, досліджень Бесселя ван дер Колка, теорії біоенергетики Олександра Лоуена, теорії та практики з тілесно орієнтованої і танцювально-рухової терапії та практичного досвіду викладання.

Переживаючи всі складні ситуації, що виникають у країні після розпочатої РФ “спецоперації”, кожен українець з різною інтенсивністю отримує травматичний досвід (усвідомлено чи ні). Це необхідно враховувати, аналізуючи природу тіла людини в контексті танцю.

Зазначено, що травма змінює тіло і звичну роботу мозку, на що варто звертати увагу при проведенні занять зі студентами під час воєнного положення в країні. Також важливу роль відіграють емоції, які відчують здобувачі освіти під час виконання тих чи інших рухів, оскільки це може як покращити, так і погіршити психологічний стан людини.

Схарактеризовано поняття травми як своєрідної втрати або руйнування нормальних зв'язків (з собою, з іншими людьми, з навколишнім світом). Травма є тілесним процесом, а вже потім її можна розглядати в емоційному та психологічному аспектах.

Окреслено основні шляхи подолання стресу за допомогою виконання тих чи інших рухів тіла, які відображають внутрішній стан особистості. Під час танцю людина отримує можливість перетворити негативні емоції на позитивні, використовуючи енергію, яка спрямована на пізнання себе та навколишнього світу.

Зараз в Україні майже всі люди травмовані, студенти не є винятком. Навіть ті, хто перебуває в безпеці, не відчують себе стовідсотково в ресурсі. Вихід у танцювальні зали, навіть там, де є така можливість для наших студентів, має бути поступовим, з урахуванням відсутності звичних життєвих сил і попередженням травмування.

Ключові слова: травма, тілесні відчуття, первинні емоції, фізичні вправи, рухи тіла.

Вже кілька місяців стресовий стан сильної інтенсивності є незмінною складовою життя в Україні, оскільки порушено кордони і цілісність нашої країни. Це набагато складніше для кожного з нас, ніж може здатися на перший погляд. 24.02.2022 року військовими РФ на території нашої країни було розпочато “спецоперацію”, яка триває й нині, а те, що досі відбувається в Україні, не може не впливати на стан усіх українців.

Мета – проаналізувати нюанси організації роботи зі студентами (у системі неперервної освіти дорослих, на прикладі хореографів) з урахуванням теорії травми Пітера Левіна [7], досліджень Бесселя ван дер Колка [6], теорії біоенергетики Олександра Лоуена [5], теорії та практики з тілесно орієнтованої і танцювально-рухової терапії та власного практичного досвіду викладання [2; 4], що є нині актуальним.

Оскільки нашу країну втягнуто у воєнний конфлікт, ми маємо захищати її кордони. Переживаючи ситуацію, що склалася, кожен з нас з різною інтенсивністю отримує травматичний досвід (усвідомлено чи ні), і це не просто варто, а необхідно враховувати.

Люди по-різному реагують на події однакової інтенсивності, тобто на ідентичні стресори. Є складні ситуації та певний процес оцінювання події з різних поглядів (контрольованість, ресурсність тощо). Якість особистості та соціальні фактори можуть так чи інакше провокувати стресову реакцію. На це впливають такі характеристики, як:

- стабільність, тобто стійкі в часі риси особистості, незалежно від ситуації;
- “душевне здоров'я”, тобто можливість задовольняти внутрішні та зовнішні потреби;
- витривалість (стійкість), комплексна система стверджень стосовно себе самого та навколишнього світу.

Отже, травму в широкому розумінні можемо схарактеризувати як певну втрату або руйнування нормальних зв'язків (з собою, з іншими людьми, з навколишнім світом). При цьому можливість вибору та життєві сили і потенціал для дії, реалізації цілей та мрій суттєво зменшуються.

Відомо, що відділи мозку, які відповідають за інстинктивну поведінку, практично ідентичні у людей і тварин. В останніх, схоже, є природна здатність у ситуації “лишився живим”, в буквальному сенсі, “струшувати з себе” наслідки зіткнення з хижаками і продовжувати жити так, ніби нічого не сталося. Більшість тварин мають фізіологічний механізм, який дає їм можливість, ледве уникнувши смерті, одразу ж повертатись до нормального існування. Відновлювальний процес – це тремтіння, що перетворюється на потужний струс тіла, спонтанну зміну дихання. Це дуже схоже на те, що спостерігається на багатьох шаманських ритуалах зцілення.

Дуже важливо зрозуміти і пам'ятати, що травма – це, насамперед, тілесний процес, а вже потім – емоційний та психологічний.

Характерні симптоми, які можуть виникати:

- перезбудження (прискорюється серцебиття, труднощі з диханням, тобто воно стає переривчастим, поверхневим, напруга м'язів, поколуювання у тілі);
- спазми у тілі та обмеження сприйняття (звуження поля зору), зміна дихання, тону м'язів, тобто все, що сприяє збільшенню боєздатності організму;

• дисоціація та реакція уникнення (відмежування від події, начебто її немає); втрата зв'язку з певною частиною власного організму, наче її не існує; часто хронічний біль може "представляти інтереси" таких "вимкнених" частин тіла / організму.

Інстинкти призводять до виникнення одного з трьох станів, а саме: завмири, борись або біжи.

Завмирання призводить до втрати чутливості. Характерним є те, що енергія буквально застигає всередині організму і за тілесних пошкоджень, і під час сильних переживань. Додаткова тривожність лишається, навіть коли ситуація і стан змінюються. Танцювально-рухова психотерапія використовує таке запитання: "Що дає мені можливість відчувати себе цілісно?"

Травма – це, насамперед, фізіологічне явище. Те, що відбувається з організмом людини та її інстинктами, впливаючи на емоції, розум, дух.

Якщо тварина не розмірковує, а завжди діє, то людина, виходячи із завмирання, лякається сили власної енергії та агресії, чинить супротив силі цих переживань. Важливий і необхідний виплеск енергії не відбувається, а невідреагована енергія накопичується у нервовій системі.

Те, що пропонує Леві, не є психотерапією (з погляду фізіолога). Але тілесно орієнтована терапія і танцювально-рухова використовують подібні варіанти роботи, а отже, ми можемо говорити, з власного досвіду зокрема, що терапевтичний ефект є.

Першою найважливішою умовою якісного виходу зі стресу (з травмованого стану людини) Леві вважає неспішність. На нашу думку, це є також універсальним базовим поняттям у психотерапії взагалі.

Під час роботи танцювально-рухові терапевти завжди говорять, що важливо дати собі час, стільки, скільки є необхідним для того, щоб відчути контакт із власним тілом, відчуттями, його імпульсами, патернами, щоб ознайомитись із мудрістю власного тіла [1].

В роботі з травмою відбувається те саме, тобто повільне і поступове повернення до здорового стану. Зараз у нашій країні майже всі люди травмовані, студенти не є винятком. Навіть ті, хто перебуває в безпеці, не відчувають себе стовідсотково в ресурсі та нормі. Тому вихід у танцювальні зали, навіть там, де є така можливість для наших студентів, має бути поступовим, з урахуванням відсутності звичних життєвих сил, з попередженням травмування. Використання відкритих позицій також може викликати певний, інколи несвідомий, супротив, який виникає як момент самозбереження і потребує великих енергозатрат для виконання. Зауважимо, що навіть виконання такого дуже простого й звичного руху руками, як виведення у відкрити позицію, може призвести до стану виснаження.

Як правило, травматичні переживання супроводжуються відчуттям стиснення, важкості, холоду, нерухомості, оніміння, напруги, дискомфорту. Але важливо пам'ятати, що, крім травматичних відчуттів, у тілі людини є різноманітні види ресурсних відчуттів, які характеризують як розширення, тепло, легкість, тілесний комфорт, свободу. Цілеспрямоване створення ресурсних відчуттів у тілі, фіксація на них уваги людини завжди є важливою складовою при роботі з травмою. І це також доцільно використовувати під час роботи зі студентами при поверненні до занять під час воєнного стану в країні.

Диханню під час занять варто приділяти додаткову увагу і враховувати, що поглиблене дихання для людини у стресовому стані може призвести до сліз на очах, підіймаючи глибинні почуття, контакт з якими у стані стресу без відповідного ресурсу може призвести до погіршення самопочуття на всіх рівнях. Необхідний час, щоб визнати всі свої емоції: лють, жах, почуття повної безпорадності. Проте, це має проводитися досить обережно стосовно студентів (і себе).

Ще одна важлива умова – спокійне і безпечне місце для роботи, для виконання запропонованих вправ, що зараз для більшості наших студентів не є можливим.

Кілька слів необхідно сказати про те, що при травмі відбувається з роботою мозку.

Рациональний (когнітивний) мозок, що займає близько 30% черепної коробки, є ділянкою, яка найпізніше сформувалась у структурі людського мозку. Вона "відповідає" за світ навколо нас, досягнення цілей, устрій речей та людей, керує часом, структурує дії, можливість планувати, розмірковувати, обирати. Саме завдяки цій структурі мозку людина втілює психічні функції, має можливість використовувати мову для спілкування та абстрактне мислення.

Частиною головного мозку, яка сформувалась раніше за всі інші, є так званий "тваринний мозок", який ще називають рептильним (анатомічно – це стовбур мозку). Він відповідає за такі дії, як: дихати, спати, плакати, відчувати біль, голод тощо, – тобто забезпечує відчуття безпеки та певного комфорту на фізіологічному рівні.

І між цими двома відділами мозку розташований так званий емоційний мозок, який складає лімбічна система (мозок ссавців), що анатомічно розташована над рептильним, має можливість змінюватись під впливом пережитого досвіду (але також з огляду на гени та темперамент). Ця система дає нам можливість зрозуміти власні емоції: отримуємо зараз задоволення чи нам лячно і ми відстежуємо загрози, що важливо і необхідно для виживання, що – ні.

Також до складу емоційного мозку належать стовбур мозку та гіпоталамус, що розташовані над ним і забезпечують контроль запасів енергії тіла, координують роботу серця, легень, ендокринну та імунну системи, підтримуючи їхній баланс, що відповідає за гомеостаз.

Сплетіння розуму та поведінки можуть не дати людині помітити особливості власного дихання, ставлення до їжі (відсутність апетиту та відчуття голоду), сну (його відсутність або тривожність), відсутність бажання

сходити до туалету (можлива “ведмежа хвороба”). Тобто фундаментальні функції (дихання, сон, вживання їжі, задоволення фізіологічних потреб) можуть не привертати увагу людини, яка перебуває у травмі.

Людина отримує із зовнішнього світу сенсорну інформацію через власні очі, ніс, вуха, шкіру (кодування може відбуватися окремо). Всередині лімбічної системи є така складова, як таламус, що об’єднує всю цю інформацію, всі отримані відчуття, переміщує вхідні сигнали вгору у лобні долі (свідоме), але це відбувається повільніше порівняно з часом для замирання. Водночас таламус переміщує всі вхідні сигнали і вниз у мигдалевидне тіло (несвідоме), що відбувається швидше на кілька секунд, але загалом це виходить “набагато” швидше, ніж інформація потрапляє у лобні долі.

Отже, піклуючись про благополуччя людини, емоційний мозок запускає програми “завмири, борись, біжи” завдяки саме роботі мигдалевидного тіла.

Мигдалевидне тіло, отримавши інформацію, яка розпізнається на основі власного досвіду як загроза (це відбувається на несвідомому рівні, рішення про загрозу для життя приймається ще до того, як ми усвідомлюємо небезпеку), миттєво відправляє інформацію далі до гіпоталамусу і стовбура мозку. Спрацьовує гормональна система, результатом чого є викид гормонів стресу (кортизолу та адреналіну), які потрапляють у кров та впливають на прискорення серцебиття і дихання людини, підвищення кров’яного тиску, що сприяє готовності до стану боротьби та бігу. Отже, система гормонів стресу та вегетативна нервова система займаються керуванням реакції всього тіла на ситуацію. Тому дуже важливо повернути людину, яка опинилась у стресовій ситуації, тобто травмовану, до життя в природному потоці почуттів, сенсорних відчуттів та відчуття захищеності та цілісності свого тіла.

Мигдальна префронтальна кора у лобних долях неокортексу відіграє роль вежі: виконує завдання вільно та спокійно витати у думках, почуттях і емоціях – самоусвідомлення.

При травмі баланс між роботою мигдалевидного тіла та мигдальною префронтальною корою у лобних долях неокортексу страждає, зміщується, тому контролювати емоції та тілесне збудження стає складно.

Почуття страху, злості, суму активують підкорку, що відповідає за емоції, людина може зависнути в цих станах. Замирання, яке відбувається за умови активації рептильного мозку (давньої частини парасимпатичної нервової системи), може призвести навіть до “відчуження” певних частин тіла, які не сприймаються як власні: якщо необхідно не відчувати біль на всіх рівнях, болю “немає” [5].

Ще раз зауважимо, що завданням є дати собі можливість жити теперішнім, відчуваючи себе у безпеці. Важливим є вдих (симпатична нервова система) – активуються “борись” і “біжи”, енергія витрачається. Видих (парасимпатична нервова система) – розслаблення, “проти емоцій”, працює на збереження енергії. Відповідь на травму – “відключення” ділянок мозку, що відповідають за передачу внутрішніх почуттів і емоцій, що супроводжують і визначають страх.

Також у повсякденному житті ці ділянки відповідають за реєстрацію повного діапазону емоцій та відчуттів, що складають основу самосвідомості, самосприйняття.

Отже, необхідно зрозуміти, що людину, яка опинилась у ситуації гострої травми, важливо спочатку повернути до відчуття власного тіла, а також через фокус уваги на власному тілі та його відчуттях, відчутті власних кордонів, потім – тіла у просторі, де відчувається безпека та спокій, активуючи увагу на конкретних предметах, що є у просторі, активувати парасимпатичну нервову систему. Тобто це навіть не є психотерапією спочатку (на першому етапі), а забезпечує дію на рівні фізіології.

Важливо пам’ятати, що емоції – це досвід минулого. Якщо ми думками у минулому, то і наша енергія здебільшого перебуває там само.

Якщо те, як я думаю та відчуваю, впливає на моє життя, варто транслювати – запускати – приймати емоцію свого майбутнього ще до його прояву, але це стає можливим тільки після того, як забезпечені саморегуляція, відчуття безпеки та можливість життя у потоці відчуттів.

Що, перебуваючи у стресі, кожного дня я транслюю у простір життя, орієнтуючись на власний досвід? Первинні емоції страху, образи, гніву, вини, сорому, засудження, тривожності, пригніченість, нетерпіння тощо. Як їх прожити і відпустити? Як трансформувати біль, який виникає, коли ми надаємо собі можливість виразити певний рівень гніву? Танцювальна рухова терапія працює над цими темами, як й інші напрями психотерапії, але має суттєву перевагу, звертаючись до історій тіла, коли під час роботи задіяні всі рівні людського існування.

Важливо розуміти, що біль завжди примушує тіло стискатися. Почуття та енергія концентруються у м’язах, а не на поверхні тіла. Вивільнити їх з рівня м’язової напруги можливо лише певними інтенсивними рухами / діями. Після розрядки гніву подальше звільнення відбувається частіше за все через плач чи ридання. До цього також варто бути готовими.

Для нас, українців, багато чого вже не буде так, як раніше. Це усвідомлення потребує часу і ресурсу. Ми повинні діяти кожного дня, враховуючи такі чинники, як:

по-перше, порушено територіальні й особистісні кордони, тому важливо працювати на відновлення відчуття кордонів власного тіла, використовуючи певні вправи [6];

по-друге, ґрунт під ногами загублено, тому необхідно працювати із темою “заземлення”, центрування та дихання [5].

Також використовувати роботу над темою стихій, яка є витоком енергії ресурсу і додаткової активації ресурсів власного тіла [2]; працювати над усвідомленням відчуттів власного тіла, що “маякують” про різні

емоційні стани, наприклад, що все добре, відчуваюся цілісно. Використовувати техніки “струшування” та “розтрушування” тіла також доцільно.

Із вищевикладеного можна зробити такі висновки:

- всі ми (українці) переважно перебуваємо у стресовому стані, тому дуже важливим є бережне ставлення до себе і студентів під час занять;
- тілесні відчуття є ключем до зцілення травми, виходу зі стану несвідомої стресової реакції (навіть дієвішим за сильні емоції);
- важливо з розумінням ставитись до власних фізичних і психологічних станів і станів студентів (виснаженість, відсутність ресурсу, небажання / неможливість багато рухатись, відсутність мотивації для навчання, “застиглість” почуттів);
- пам’ятаємо, що навіть для адаптації до ситуації нестабільності необхідно багато енергії та зусиль;
- танцювальна рухова терапія, працюючи з первинними емоціями страху, образи, гніву, вини, сорому, засудження, тривожності, пригніченості, нетерпіння тощо, дає можливість прожити їх якісно і відпустити, оскільки під час роботи задіяні всі рівні людського існування, звертаючись до тіла, оскільки саме там і живуть почуття та емоції, відчуття, інстинкти та думки;
- є сенс мислити позитивно про майбутнє.

Використана література:

1. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесеньська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. ред. О. Л. Вознесеньської, О. М. Скар. Київ : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
2. Мова Людмила. Енергія стихій, людське тіло і танець. Цілющі сили природи : еко-арттерапія / за ред. О. Л. Вознесеньська, Л. О. Подкоритова. Київ : ФОП “Назаренко Тетяна Вікторівна”, 2021. С. 98-108.
3. Макаренко Л. Л., Мова Л. В. Інноваційні технології як засіб формування творчої особистості хореографа у процесі професійної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки : реалії та перспективи* : збірник наукових праць. Вип. 77. Київ : Видавничий дім “Тельветика”, 2020. С. 138–142.
4. Мова Л. В. Творчість: психолого-фізіологічні виміри / Бойко О. С., Герц І. І., Журавльова А. В., Кебас О. С., Мова Л. В. Сучасний танець : шляхи творчого вдосконалення : навчальний посібник. Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2021. С. 15-63.
5. Alexander Lowen. Depression and the Body : The Biological Basis of Faith and Reality. Penguin Publishing Group, 1993. 320 p.
6. Bessel Van der Kolk. The Body Keeps the Score : Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Paperback, 2015. 464 p.
7. Peter A. Levine, Ph. D. Healing Trauma : A Pioneering Program for Reclaiming the Wisdom of Your Body. Sounds True; Pap / Com edition, 2008. 104 p.

References:

1. Enciklopedichnij slovník z art-terapiji (2017). [Encyclopedic dictionary of art therapy] / O. L. Voznesenska, O. M. Sknar, O. A. Breusenko-Kuznecov, O. O. Derkach, L. V. Mova ta in. ; za zag. red. O. L. Voznesenskoyi, O. M. Sknar. Kiyiv : Vidavev FOP Nazarenko. T. V. 312 s.
2. Mova Lyudmila (2021). Energiya stihij, lyudske tilo i tanec. Cilyushi sili prirodi: eko-artterapiya. [The energy of the elements, the human body and dance. Healing forces of nature: eco-art therapy] / za red. O. L. Voznesenska, L. O. Podkoritova. Kiyiv : FOP “Nazarenko Tetyana Viktorivna”. S. 98-108.
3. Makarenko L. L., Mova L. V. (2020). Innovacijni tehnologii yak zasib formuvannya tvorchoyi osobistosti horeografa u procesi profesijnoyi pidgotovki [Innovative technologies as a means of forming the choreographer's creative personality in the process of professional training]. *Naukovij chasopis Nacionalnogo pedagogichnogo universitetu im. M. P. Dragomanova. Seriya 5. Pedagogichni nauki : realiyi ta perspektivi* : zbirnik naukovih prac. Vip. 77. Kiyiv : Vidavnicij dim “Gelvetika”. S. 138-142.
4. Mova L. V. (2021). Tvorchist: psihologo-fiziologichni vimiri [Creativity: psychological and physiological dimensions] / Boyko O. S., Gerc I. I., Zhuravlova A. V., Kebas O. S., Mova L. V. Suchasnij tanec : shlyahi tvorchogo vdoskonalennya : navch. posib. Kiyiv : Vidav. centr KNUKIM. S. 15-63.
5. Alexander Lowen (1993). Depression and the Body : The Biological Basis of Faith and Reality. Penguin Publishing Group, 320 p.
6. Bessel Van der Kolk (2015). The Body Keeps the Score : Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Paperback. 464 p.
7. Peter A. Levine, Ph. D. (2008). Healing Trauma: A Pioneering Program for Reclaiming the Wisdom of Your Body. Sounds True; Pap / Com edition. 104 p.

Mova L., Marchenko V. Nature of body is in context of dance in realities of war

In the article the row of nuances of organization of work is considered with students (in the system of continuous education of adults, on the example of choreographers) taking into account the theory of trauma of Peter Levin, researches of Bessel, theories of bioenergetics of Oleksandr Loweren, theory and practice from the corporal oriented and dancing-motive therapy and practical experience of teaching.

Experiencing all difficult situations which are folded in a country after the begun Russian Federation of “special operation”, every Ukrainian with different intensity gets traumatic experience (realized or not). It must be taken into account, analysing nature of body of man in the context of dance.

It is marked that a trauma changes a body and usual cerebration, on what it costs to pay attention during realization of reading with students during a martial law in a country. Also an important role is played by emotions which feel bread-winners of education during implementation of those or other motions, as it can both improve and worsen the psychological state of man.

Considered of concept of trauma as an original loss or destruction of normal зв'язки (with itself, with other people, with the surrounding world). A trauma is a corporal process, and already then she can be examined in emotional and psychological aspects.

The basic ways of overcoming of stress are outlined by means of implementation of those or other motions of body, which represent the internal state of personality. During dance a man gets possibility to convert negative emotions into positive, using energy which is sent to cognition of itself and the surrounding world.

Now in Ukraine almost all people are trauma, students are not an exception. Even those, who is out of harm's way, do not feel hundred-per-cent in a resource. Therefore exit in ball-rooms, even wherein there is such possibility for our students, must be gradual, taking into account absence of usual life-breaths, and warning of injuring.

Key words: trauma, corporal feeling, primary emotions, physical exercises, motions of body.