

УДК 316.61+316.723

Сорока А. В¹.

¹ канд. соц. наук, доц. ЗНТУ

УСВІДОМЛЕНЕ ТАНГО АБО ПРОЕКТ «LA MAGIA DEL TANGO» – СИНЕРГІЯ ТАНГО-ТЕРАПІЇ & ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ

Усвідомленість у гештальті. Усвідомленість, тобто уважність до своїх думок, тілесних відчуттів, почуттів, емоцій, до своїх потреб і способів їх задоволення або незадоволення є однією з головних цінностей у гештальт-терапії. Гештальт-терапевт, граючи роль активного учасника, розкриваючись і взаємодіючи з клієнтом як особистість з особистістю, допомагає йому розвинути самоусвідомлення.

Одним із шляхів розвитку усвідомленості є практика (процедура, вправа) «континуум усвідомлення», метою якої є розширення актуального усвідомлення. Завдання вправи: 1) зосередження уваги на постійно змінюваних моментах дійсності, що усвідомлюється; 2) вираження того, що відчувається в кожен даний момент часу. Фокус уваги рухається між зонами:

«тут – там» (в іншому місці); «Зараз – тоді» (в минулому або в майбутньому); «Відчуття / емоції / почуття – думки».

Межі танго-терапії. Головна теза танго-терапії – «танго саме по собі має терапевтичний ефект». Вчені та лікарі-практики вважають, що з його допомогою можна лікувати багато хвороб від депресії до шизофренії, воно може стати ефективним способом лікування таких важких захворювань, як хвороба Альцгеймера і Паркінсона. Однак, як і будь-який з методів, він має свої межі терапевтичного впливу. З точки зору гештальт підходу межі впливу танго на особистість знаходяться там, де особистість блокує усвідомлення і переживання певних почуттів, як правило, неприємних, заборонених, нестерпних.

Танго-терапія і гештальт-терапія: точки дотику. Гештальт-терапія виступає за цінність почуттів і уважно ставиться до тілесних проявів і відчуттів клієнта. Танго-терапія заснована на тілесному контакті, спільному русі під музику-танго, що викликає цілий спектр почуттів і емоцій. У танго і гештальті цінним є творчість, спонтанність, імпровізація і контакт.

Синергія танго-терапії і гештальт-терапії: передісторія виникнення ідеї. У авторки тексту знайомство із Танго сталося у березні 2012 року. І ставлення до цього танцю з часом змінювалося. Так, через пару років, до задоволення від танцю під прекрасну музику у красивому місці в обіймах симпатичного чоловіка додався теоретичний інтерес до культурної цінності танго. За допомогою Фейсбуку вдалося взяти інтерв'ю у вчителів і маестро танго з України, Молдови і Росії. Це дослідження було спрямоване на виявлення етичного, мотиваційного, комунікаційного, духовного, поведінкового аспектів викладання танго. Результати та висновки викладені у статті у фаховому виданні з психології. До ідеї танго-терапії прийшла у 2014 році, після двох років практики соціального танго і вже відчувши на собі його терапевтичний вплив. Участь у Щорічній психологічній конференції восени 2014 року із майстер-класом з танго-терапії дало можливість перевірити і підтвердити його «магічний» позитивний вплив на особистість. На сьогодні авторку цих тез цікавить синергія танго-терапії і гештальт-терапії: об'єднання можливостей гештальт підходу і практики соціального танго у терапії і консультуванні. Впевнена у тому, що ефективність «магічного» благотворного впливу танго можна посилити із застосуванням процедур гештальт підходу і навпаки.

Проект «La Magia Del Tango». «La Magia Del Tango» – це назва авторського проекту, метою якого є просування ідеї синергії (співучасті, сприяння) танго-терапії і гештальт-терапії. Впевнена, що їх об'єднана дія істотно перевищує ефект кожного окремо взятого компонента та їх простої суми. Ця ідея пройшла апробацію на Психологічній конференції з гуманістичної психології та психотерапії 12-14 жовтня 2018 року. І отримала

схвалення і підтримку учасників майстер-класу «Музика нас зв'язала ... або La Magia Del Tango».

Досвід усвідомленого танго. Всі складові аргентинського танго: чарівна музика, танцюючі пари, тілесний і візуальний контакт, обійми з партнером, рух у парі під музику піднімають цілий спектр почуттів, емоцій, відчуттів. Якщо зробити їх усвідомленими, то можливо отримати досвід усвідомленого танго. Це творчий експеримент з об'єднання гештальтистської практики усвідомленості та практики соціального танго; дослідження своїх кордонів; ролей лідер/відомий у партнерських відносинах й досвіду усвідомленої побудови того самого «магічного» Ми, без якого неможливий парний танець. Для подружніх пар спільний досвід танго у поєднанні з уважністю до почуттів і тілесних відчуттів своїх і свого партнера може здійснювати благотворний вплив на взаємини у родині.