

**«Қазақстан Республикасының индустриалды-инновациялық даму
стратегиясын жүзеге асырудағы ғылымның рөлі»**

атты VIII Халықаралық жас ғалымдар мен студенттердің ғылыми- практикалық
конференция

**ПРАКТИК ПСИХОЛОГТЫҢ ЖҰМЫСЫНДА БИ ТЕРАПИЯСЫН ҚОЛДАНУ
ЖОЛДАРЫ**

Суиндыкова Э.Т.

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе мелекеттік университеті

Қазіргі уақытта практикалық психологияның алға қойған мәселелердің бірі жаңа, тиімді және дәліректеу диагностикалық және психокоррекциялық әдістерді іздеу болып отыр. Осындай әдістің бірі – би болып отыр. Әрбір адамның ішінде өзінің бір әуені (музыкасы) болады, бірақ оны әрқашанда естімейді. Музыка – бұл бізге санасын түрде қосылған, алайда айналадағыларға анық белгілі индивидуалды ырғақ. Біз мінез-құлқымызды, ойымызды және сезімдерімізді бейнелейтін ымдарға (жестикауляция) иеміз. Қозғалыстар ішкі музыкадан (ішкі ырғақтан) келді. Ол тек эмоцияны білдірмейді, ол амандық және өзін-өзі сауықтыру сезімдерінің пайда болуымен сәйкес келеді.

Дене – қозғалысқа, ал жан- жетілуге жаралған. Бізді бала кезімізден бастап өзіміздің эмоциямызды, соның ішінде реніш, қорқыныш, ашу және тіпті қуанышты да білдіруді үйретеді. Бірақ денеде көрінетін эмоция жоқ. Дене барлық жан қайғыруларымызды «біледі және есінде сақтайды». Ол жеке сигналдарды береді, бірақ адамдар оны сезбейді, себебі байланыс бұзылған, тіпті толықтай жойылған. Өз денесін итеру, стресске, ауруларға, депрессияға, жалғыздық сезіміне және басқа адамдарды итеруге әкеледі.

Би – бұл адам сөйлейтін тірі тіл. Би алдымен тікелей қарым-қатынасты қажет етеді, себебі оны ұстанатындар және көрсететіндер адам, ал көрсету құралы адамның денесі. Шынайы қозғалыс биге материал құрушы және оны өз бетімен қолданатын адамның жалғыз материалы болып табылады.

Би-қозғалмалы терапиясы әдісі жеке дамуды, ерекше әсерді уайымдаумен және қатысушыларға мінез-құлықтың әр-түрлі тәсілдерін көруге, жеке проблемаларын қарастыруға мүмкіндік береді. Бұл әдіс түсінуге және өзін және басқаларды қабылдауға үйретеді, рахат алуға, қауіпсіз ортада өзінің басым эмоциясын көрсетуге және қалауына қарай өзін немесе өзінің өмірінде бір нәрселер өзгертуге мүмкіндік береді.

Би демократияшыл, билеуді бәрі де біледі, сондықтан ақыл немесе жас билеуге ешқандай кедергісін тигізбейді. Ал, «шеберлік» сатысы тез жойылады, себебі топпен қатысу әрбір қатысушыларға толық қақанағаттандыруға әкеледі.

Бұл кезеңнің негізгі мақсаты қазіргі уақытта кең қолданылып келген би-қозғалмалы терапиясының орнын және қабілетін түсіндіру контекстінде басқа техникаларды және бағыттарды «жаңа психотерапияны» сонымен қатар би-қозғалмалы терапиясындағы жаңа әдістер мен тренингтерді сипаттау.

Би терапиясы – бұл билеу өнері және психотерапия синтезі. Ол ежелден бері танымал би күшіне көрсетілген би оқытуының жетістіктері және әртүрлі психотерапиялық мектептердің тәжірибесінде негізделген.

Мындаған жылдар аралығында әртүрлі топтарда тойлағанда, пәледен құтылуда, қайтқандарды жоқтағанда, ауруларды емдеуде ырғақ билер болған. Би өзін жетілдіруде және сезімін білдіруде күшті құрал болып табылады. Тарихқа саяхат жасап қарасақ, би – бұл өмір сүрудің бір тәсілі, қарым-қатынасы, адамдармен үйлесімділігі болып келеді. Адамның тарихын тек хронологиялық оқиға ғана ретінде қарастырмай, қозғалыс тарихы ретінде де қарастыруға болады.

Шығармашылық бидің дамуына үлес қосқанның бірі және ең біріншісі болып ХХ ғасырда танымал биші Айседора Дункан болды. Дәстүрде адамның рухани өмірі тікелей

денемен, қозғалыспен және эмоциямен біріккен жұмысын би-қозғалмалы терапиясы деп атаған.

Оның дамуына психоаналитикалық теория өкілдері (В.Райх, Г.Саливан) және аналитикалық психология өкілі (К.Юнг) әсер етті. Би-қозғалмалы терапиясының бір артықшылығы, оның ежелгі мәдениеттің салқын қабылдауы, яғни түсіну, құрылу көзқарасында және адам өміріндегі қозғалыс рөлі және денелік және психикалық денсаулығына толықтай әрекет етуі. К.Юнг айтқандай, денелік және рухани белгілерінің өзара байланысын қарасақ, денелік қасиетімен біз рухани сапасына терең қорытынды жасаймыз және рухани ерекшелігімен де денелік формасының сәйкес келуін талқылай аламыз.

Қазіргі би терапевттері бұлшықетке күш салуларын төмендетіп және қатысушылар тобындағы жігерлілікті көбейтуге тырысып жатыр. К.Юнг терапиялық бағалылығынан әртістік уайымдарды сызып көрсетті және оған «белсенді қиял» деген ат берді.

Би терапиясындағы негізгі факторларды тереңірек айтып кетейік.

Біріншіден, екінші дүниежүзілік соғыстан кейін көптеген мүгедектер, соғыс ардагерлері физикалық және эмоционалдық емдеуге зәру болды. Би терапиясы стационарлы пациенттерге емдеудің қосымша әдісі болды, бірақ ондағы көбіне сөйлей алмайтындарға вербальды ем жасау мүмкін емес болды. Терапияның негізі түрінде «бірінші леди» болып Мэриан Чейс болды. ол Вашингтондағы Колумбия аймағындағы Әулие Элизавета ауруханасында жұмыс жасады. Ол бидің терапиялық модальдығын дамытты. Вербальды емес және психикалық аурулармен жұмыс жасап, үлкен жетістіктерге жетті. Үмітсіз қалған пациенттердің де өзі топтық қарым-қатынасқа кіріп, өзінің сезімін білдіруге қабілетті болды.

Биге деген көріністің қатынасын биші Мэри Вигман дамытты. «Би – бұл адам сөйлейтін тірі тіл... Би тікелей қарым-қатынасты қажет етеді, себебі оны ұстанатындар, көрсететіндер – адам, ал көрсету құралы – адамның денесі...»

Екінші факторында би терапиясына қызығушылығы арта түскен 50 жылдардағы транквилизаторлардың ашылу болды. Психотриалық клиниканың күнделікті пациенттеріне дәрілерді кең қолдануда, психикалық процесстерге жаңа программалар аралысуымен, емдеудің белсенді түрін көрсетті. Осы программаларға қатысты би терапиясы балама (альтернативті) емдеу әдісі болды. Труды Шуп, Мэри Уайтхаус, Франческо Боус және Лимман Эспинак эмоциолық бұзылыстарды емдеуде бидің терапиялық модальдылығының сапасына қарай қолдана бастады. Олардың жалпы терапиялық мақсаты: дене интеграциясы, бүтіндіне сезіну жетекшілігі, топтық әжне жеккелік сезімдерді бөліп көрсету, эмоционалды материалдарды көрсету, өзіне конфликтіні қосу, символикалық әсер ету фантазиясын және еске түсіру.

Үшінші фактордағы би терапиясының дамуы 60 жылдары адамдардың қарым-қатынас қозғалыс тренингі болды. Мұнда санамен және топпен жұмыс экспериментальды әдістің кеңеюімен зерттеледі. Әйтеуір вербальсыз қатынасты зерттегенде, мінез-құлықтың адам денесіндегі қатынасын толықтай анализдегенде, би терапиясында жаңа программаларға қызығушылығын шақырды. Осы зерттеудің бір стимулы оң жақ жарты шар функциясының дамуы арқылы интуитивті ойлауды оқыту болды.

Қазір би адам эмоциясының барлық диапазонын, ойлауын және құрылымын көрсетуде қолданылады. Егер би терапияда қолданылған сезім спонтанды түрде еркін қозғалыстар мен импровизациялар арқылы сыртқа шығады.

Қазіргі уақытта клиенттер (ол жас өсіпірім немесе ересек адам болсын) топтық би терапия жаттығуына көп қызғушылық білдіріп жүр. Олар осы топтың би терапиясы арқылы өзін қабылдауды, өзінің өзектілігін, өзіне деген сенімділігін, өзара қарым-қатынасын қалыптастырады.

Мэри Уайтхаус және Труды Шуп терапиялық процесстің 3 компонентін ерекшелеп көрсетті.

1. Сезіну (дене мүшелерін, демалысын, сезімін, бейнесін, вербальды емес «екілік хатты» (адамның вербальды және вербальды емес хатының арасындағы диссонансты байқаған кезде).

2. Қозғалыс (майысқақтықтың дамуы, спонтанды, қозғалыс элементтерінің әртүрлілігі, қозғалыстың уақыт, кеңістік және күш факторын қосқандағы қозғалысының, өз қозғалысының шекарасын анықтағандағы және олардың дамуындағы) мәнерлілігінің артуы.

3. Аутистикалық қимылда (спонтанды, би-қозғалмалы импровизациясы, ішкі сезінуден өту, өзінде уаымдау сезімі) болады. К.Юнг көрсеткен санасыздық жағындай аутистикалық қимылда психикалық жағын белсендіреді. Аутистикалық қимыл би-қозғалмалы терапия әдісі сияқты, аналитикалық психология өкілі К.Юнг негізімен Мэри Уайтхаус құрды.

Би терапевт жұмысының 3 негізгі аумағы бар:

1. Дене және оның қимылы 2. Өзара қарым-қатынас. 3. Сана-сезім.

Терапияның мақсаты бірінші облыста денені белсендіріп пациентке көмектесу үшін толықтай күш салып және жанжалын табу керек. Дененің интеграциялық және координациялық сезім тәжірибесін алу үшін дененің қабілетін көбірек дамыту керек. Екінші облыста би терапевт ырғақ және тікелей физикалық өзара әрекет арқылы негізгі сатыдағы қатынасты құрады. Топтық тәжірибе арқылы өзіндік сананың сатысын көтеруде басқа адамдарды сырттай бақылай білеміз. Бақылай келе, сезімнің басқа адамдардың денесі арқылы көрінуі, топтағы қатысушыларға теңестіре отырып, өзінің жеке сезімдерін табуы мүмкін. Топқа әлемнің бөлшегін көрсеткенде, топтағы қатысушыларға алуға және керісінше байланысты беруге мүмкіндік береді және әлеуметтік-психологиялық рөлдің репертуарын кеңейтеді. Мақсаттың үшінші облысында саналы денелік тәжірибе сананы қолдайды және тереңдететіні жөніндегі ой айналасында топтасқан. Жеке тұлғаның ерекшелігінің көбінде тура бейнелейтіні тек дене арқылы болатын. Бұл бұлшықет қозғалысының физикалық тәжірибесі, өзі туралы тәжірибені алуға және түсінуге бағыттайтын тез жол түрінде беріледі, «мен» концепциясын дамытып, өзін бағалайды жоғарылатуға әсерін тигізеді.

Би терапиясы топта кем дегенде 4 міндеттен тұратын шешімді қамтиды:

1. Топ мүшелерінің өз денесін танытуды жоғарылату және оны қолдану мүмкіндіктері;
2. Қатысушыларда олардан позитивті бейнені алу жолы арқылы өзіндік ерекшелік сезімін күшейту және тұлғаның өзіндік бағасын жоғарылату;
3. Сөйлесу мен өз ойын білдіруде өзіндік стилінің әлеуметтік дағдысын дамыту;
4. Топ мүшелеріне өз сезімдерін адамның физикалық және эмоционалдық жағдайын жапқартатын қозғалыс арқылы жол ашып байланысқа түсуге көмек беру.

Би-қозғалмалы әдісі және тұлға өсуінің тренингі.

Жоғарыда айтылғанның барлығы биді топтағы қарым-қатынас, өз ойын білдіру және байланысты түзету тәсілі ретінде қолдануға мүмкіндік береді. Тұлғаның даму тренингісінде және би-қозғалмалы терапиясының процесінде сана әртүрлі деңгейде, әртүрлі мақсатта, әртүрлі көлемде қолданылады. Тренинг мақсаты келесідей болуы мүмкін:

- босансудың әртүрлі тәсілдерін игеру;
- әртістік, эмоциональдық, қозғалмалы мінез-құлықты дамыту;
- стрессті түсіру, құлыпталған агрессиядан шығу;
- ойды басым эмоциялардан босату;
- аудитория алдындағы қорқыныштан айырылу;
- сексуалдылықтың дамуы;
- өзіндік бағалаудың деңгейі мен өз-өзіне сенімділікті жоғарылату;
- жағымды өзін қабылдау және жекелік еркіндікті сезіну;
- өз денесін тану мен қабылдау;
- ұжымның бірігуі мен топтағы қарым-қатынасты дұрыстау.

Қалыпты топтағы сессия өзіне келесідей 3 бөлімді кіргізеді: қыздыру, оны дамыту және аяқтау (мұндай құрылым басқа да психотерапиялық топтарға тән: психодрама, гештальт және т.б.).

Қыздыру топқа қосылуға, өзінің жағдайын жақсы түсінуге, орталықтандырылуына көмек береді. Топ қатысушыларының эмоциялық жағдайы толық денелік деңгейде білініп дамиды және ой, сезім, қозғалысты қалыптастырады.

Қыздырудың нәтижесінде топ мүшелері әдетте өздерін босаңсыған жүйелілік түрде және қозғалуға дайын екенін сезеді. Қыздыру сонымен қатар өз сезімдерін, ойларын және олардың дене мен қозғалыс арасындағы байланысын тануға алғашқы көмегін береді. Мысалы, иығын және қолын алға шығарып лақтыру, жағымсыз жағдайды немесе сонымен байланысты адамды лақтырып тастауға деген қалауын тудырады. Терапевт қозғалыстарды қайталап және қиындата түсіріп әрбір қатысушыға өз сезімін кері визуальды байланыс арқылы тануына көмек береді. Қозғалмалы жаттығулар биде кең көлемін тауып, конфликттерді, қалауларды тануға және олармен байланысты жағымсыз сезімдерді лақтыруға, одан бас тартуға көмек береді. Бұл жағдайда терапевт топта болып жатқан жағдайға өте сезімтал қарау керек, себебі кейін жұмысқа кедергі болатын эмоционалды және физикалық артулар болмас үшін. Терапевт қозғалыс процесін кері, вербальды байланыс арқылы аяқталымына (топтық процесстің 3 бөлігі) әкелуге көмек береді. Бұл деңгей мен құрылымының физикалық, эмоционалды және когнитивтік компоненттерінің құрылуына септігін тигізеді.

Би-қозғалмалы терапиясының негізгі техникасы жалпы би сессиясының құрамына енгізілген және би және қозғалыс тіліндегі танымал терапиялық деңгейлердің қорытындысымен қатар жүріп келеді. Біз осындай бірнеше қатарларды тексере аламыз: белгілі бір қалыпта отыру және демалу, белгілі бір қалыпта отыру және қозғалу («айна»). Сезімнің үлкеюі, күштенуі және оның гештальт-терапияда бейнеленуі – би сессия процесіндегі нақты қозғалыстың күштенуі, безендірілуі.

Тақырыптың қозғалыста дамуы: бұлшықет жинақтарымен жұмыс және шаршаудан босатылудағы, дене бағдарлық терапиядағы күрделі жүйеленген әрекеттер тізімі, би-қозғалмалы терапиясындағы қозғалыс диапазонының кеңеюі және т.б. Осыған орай би-қозғалмалы терапиясы психотерапияның «жаңа толқындарының» бағыттарына тән қасиеттеріне де ие бола, өз кеңістігінде дене мен қозғалыста жұмыс істейді. Би-қозғалмалы терапия ішіндегі техник-әдістерінен де басқа көптеген тренингтердің контекстік құрамына кіре алатын техник, форматтар (жаттығулар мен форматтар жасалған). Бұл келесі жаттығулар: «континиум» (оның көптеген ресейлік нұсқауларымен), «аутентикалық қозғалыс», байланыс импровизациясы, «жүргінші биі», Габриелла Роттың «Дене джазы» және т.б.

Мысал ретінде «Бес қозғалыс биі» деген атпен де атақты «Би жолы процесін» келтірейік. Бұның авторы «қалалық щаман» Габриелла Рот. Ол өз ойынша барлық мәдениетте бар және оның антологиялық сапасының репрезентациясы болып келетін 5 алғашқы қозғалыс ритмін ерекшелеп көрсетті.

Flowing – қалқымалы, жұмсақ, домаланған және ағымдағы қозғалыстар; «әйел энергиясының» қозғалысы;

Staccato – тез, қатты және нақты қозғалыстар, «ер адамдар» қозғалысы,

Chaos – хаотикалық қозғалыстар,

Lurical – жіңішке, көрікті қозғалыстар «көбелек ұшуы» немесе «жапырақтың түсуі»;

Stillness – қозғалмай тұру, алғашқы қозғалыстағы импульсті бақылау. «статуя» бейнесі.

Бұл процесс үшін арнайы кем дегенде 5 минутқа созылатын әрбір сатының өз әуені бар. процесс басында - нұсқау, процесс соңында – қорытындысы жүргізіледі. «Бес қозғалыс биіне» көзді жұмып қатысу, әрбір денемен әр ритмге сәйкес қосылып, толығымен берілу ұсынылады.

Әдебиеттер:

В.Берндер, И.Гнайст. Психодрама в примерах //Практическая психодиагностика и психологическое консультирование. Ростов-на-Дону, 1998.

И.Курис. Биоэнергетика йога и танца. М., 1994.

Психологическая газета, 6/98. «Рисунок не бывает правильным»

Психологическая газета, 1/97. «Арт-терапия»

Бебик М. история и основные принципы танцевально-двигательной терапии// Танцевально-Двигательная Терапия. Выпуск 2. М.,1997.

Старк А. Танцевально-двигательная терапия// Танцевально-двигательная терапия. Перевод с англ. Ярославль, 1994.

Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. – М, 1992.

Рудестам К. Групповая психотерапия. – М.: Прогресс, 1990.

Научный руководитель: психология магистрі Таумышева Р.Е.