

**ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА**

УДК 159.9

*Е.В. Аксененко***ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ  
ДИНАМИКИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДУХОВНЫХ АСПЕКТОВ ЛИЧНОСТИ  
В ТАНЦЕВАЛЬНО-ЭЙДЕТИЧЕСКОМ ТРЕНИНГЕ**

На основании транскомуникативного подхода разработана программа по танцевально-эйдетическому тренингу. В основе тренинга – непрофессиональный танец с закрытыми глазами как форма духовной практики. Тренинг предполагает работу с эйдетикой танца – динамикой мыслеобразов танцующих, погружение в пространство которых открывает естественным образом возможность выхода в трансперсональное, нозетическое пространство как источник личностного и духовного развития человека.

«...Танец это нечто глубоко интимное, это способ выработки энергии. Главное – научиться отпускать себя. Снять контроль над своими движениями, позволить себе двигаться так, как хочет твоё тело, а не твой ум. Найди свой естественный ритм, тогда ты почувствуешь, что значит быть собой. Человек с завязанными глазами начал движение...». Такому танцу, описанному автором книги «Камкорт. Хроники Тай-Шин» А.В. Коробейщиковым, учат алтайские шаманы [1. С. 249].

Из отрывка мы видим, что танец – это не только «ритмическое движение» (У. Сорелл), средство улучшения и выражения эмоционального состояния (А. Мэррей), способ «сближения людей» (Г.В. Плеханов), вид искусства (М.С. Каган), выполняющий эстетическую функцию (К. Закс) [2]. Здесь танец выполняет еще и терапевтическую роль, содержит в себе целительную силу (Л. Стросс), возможность выражения духа (А. Дункан) [3. С. 39], а также коммуникации не только с собой, партнером, группой, но и транскомуникации (ТК), свободы взаимодействия с разноуровневыми мирами от клеточного до космического (В.И. Кабрин) [4. С. 54]. При этом благодаря динамичной телесной реальности человек остается укорененным в собственном теле, «здесь и сейчас» и в то же время имеет возможность безграничности пространства, времени, энергии и информации, проявляя тем самым духовную (нозетическую) природу человека. Именно такой подход к танцу, как к форме духовной практики, лежит в основе настоящего исследования.

Существующая танцевально-двигательная психотерапия сильна своей возможностью соединения физических, эмоциональных и духовных процессов в едином действии [3]. Однако, несмотря на провозглашение единства тела и духа, научные исследования, рассматривающие эффективность влияния танцевально-двигательных методов на личность и духовное состояние человека, мало изучены [3, 5, 6].

На основании вышесказанного ставится проблема исследования духовных аспектов личности в рамках танцевально-эйдетического тренинга (ТЭТ) как формы работы, открывающей возможности проявления душевно-духовных состояний личности с помощью медитативных техник, танца с закрытыми глазами, активизирующих эйдетический, метафорический, смысловой язык духовного бессознательного [7].

Основной методологией в исследовании является нозетический подход (Гуссерль, Р. Эйкен, П.Т. Шарден) и транскомуникативная методология В.И. Кабрина [4, 8]. Здесь духовность рассматривается как переживание человеком психологических свобод относительно своей детерминированности как физического тела (энергия, информация, пространство, время), реализуемость которых возможна посредством транскомуникативного фактора (ТК-фактор) стресс-трансформации (СТФ). Его сущность представлена в микроноэзисе личности, пиковых переживаниях (катарсис, импринтинг, экстаз, инсайт), образующих основные векторы транскомуникативного процесса (восходящий (ВТК), нисходящий (НТК), импрессивный (ИТК), экспрессивный (ЭТК) лучи транскомуникации), что представляет собой разные проекции единого нозетического луча духовной природы человека. Отметим, что именно представленные ТК-векторы будут являться одним из критериев проявления духовности в нашем исследовании.

С позиций транскомуникативной методологии личность рассматривается как иерархия разноуровневых миров: от клеточного, телесного до культурного, космического, сообщаемость миров проявляется метафорически и символически. В настоящей работе автор исследует нозетическую возможность личности посредством танца, где тело как экран делает видимым невидимые формы-эйдосы бессознательной, внутренней динамики, предоставляя возможность участнику активно с ними взаимодействовать.

Таким образом, на основании вышесказанного делаются следующие предположения: динамика духовных аспектов личности в процессе ТЭТ проявляется посредством активизации эйдетики танцующего, о чем свидетельствует активизация информационного обмена сознания и бессознательного, перехода к образному мышлению, метафорам; духовные аспекты личности проявляются посредством исследования ТК-фактора микроноэзиса личности, содержащего в себе потенциал STF; в ТЭТ как групповой форме работы возможно формирование единого эйдетического пространства (ЕЭП) коммуникативной ситуации среди всех участников танцевального процесса, выражающегося во внутренней синтонности мыслеобразов и внешней синхронности движений, что свидетельствует о ТК-потенциале группы. ЕЭП – пространство коммуникативной

ситуации, в которой происходит актуализация и взаимопрезентированность эйдосов партнеров посредством их символизации и осмысления субъектами коммуникативного процесса [4. С. 13].

С целью учета особенностей чувствительности определенных категорий людей к ТЭТ как методу, создающему условия для духовного развития, были сформированы три экспериментальные группы, всего 37 человек. Первая группа – студенты 2-го курса факультета психологии (14 участников), вторая группа – студенты 2-го курса художественного отделения колледжа культуры и искусства (11 участников), третья группа – студенты медицинского колледжа, обучающиеся медсестринскому делу (12 участников). Выбор групп объясняется предположением, что чувствительность к методикам ТЭТ определяется внутренней направленностью к формам творческого самовыражения, саморазвитию. Средний возраст участников – 21 год.

Для обеспечения валидности данных в исследование включены три контрольные группы студентов вышеуказанных специальностей, не участвующих в ТЭТ. Общее количество участников исследования составило 74 человека. С каждой из экспериментальных групп в форме факультатива проводился предварительно разработанный и апробированный танцевально-эйдетический тренинг продолжительностью 20 академических часов.

Следует отметить, что в ТЭТ помимо практик, проходящих в тишине, основанных на собственном внутреннем ритме, использовалось и музыкальное сопровождение, которое, в свою очередь, способно задавать направленность не только движению тела, но и содержанию образов танцующего. В настоящем исследовании для минимизации подобного влияния используется малознакомая нейтральная музыка, которая способствует постепенному направлению сознания в глубину. В начале занятия звучит музыка, имеющая легкий, но четкий ритм и динамику (*Amores Perros*, *Karunesh* и др.), далее – постепенный переход к направлению «Нью-эйдж» (*Ж.-М. Жарр*, *James Asher*, *Vangelis*). В определенный момент участники перестают слышать музыку, она становится внутренним состоянием каждого, что отмечено в самоотчетах участников: «...в один момент ощутила легкость, невесомость, я совсем не касаюсь пола, и звенящая тишина вокруг, полное отсутствие звуков, словно все зависло, остановилось...»

Среди методов, которые применялись в исследовании, можно выделить тренинговые, помогающие активизировать и сонастроить на внутреннюю работу участников ТЭТ. Это медитативные практики (метод направленной визуализации, медитативный рисунок «Мандала»), техники работы с энергией. Также в основе большинства упражнений лежал танец с закрытыми глазами как форма активизации эйдетики танца. Известно, что закрытые глаза перекрывают привычный канал восприятия реальности, обостряя тем самым кинестетические, осязательные, обонятельные рецепторы, которые в повседневной жизни не всегда задействованы полноценно.

Исследовательские методы применялись с целью диагностики динамики состояния участников ТЭТ (наблюдение, метод самоотчетов, проективная методика «Я и группа»). Метод «Мандала» применялся также

как проективный, самоактуализационный тест (САТ) – как метод измерения уровня личностной зрелости. Статистические методы: Т-критерий Стьюдента, непараметрический U-критерий Манна – Уитни. Среди качественных методов обработки данных – феноменологический метод анализа самоотчетов по схеме А. Джорджи, метод контент-анализа.

Также применялся модифицированный метод моделирования коммуникативного мира (ММКМ) [9], позволяющий исследовать ТК-потенциал личностного развития участников. Невербальные показатели, такие как «вектор роста», разнообразие шкальных типов, суммарный показатель позитивных и негативных переживаний, вычислялись с помощью приемов ММКМ. Также осуществлялся контент-анализ вербальных проявлений К-стресса, К-транса, стресс-транс-формации, транс-стресс-формации.

Вышеописанный пакет методик применялся в трех экспериментальных и трех контрольных группах. Однако ММКМ и метод самоотчетов не давались контрольной группе по причине отсутствия у исследуемых соответствующего опыта.

При описании качественного исследования, в котором выявляется динамика внутреннего состояния участников до, в процессе и после ТЭТ и сопоставлении результатов по каждой методике среди трех экспериментальных групп, прослеживается сходство в динамике внутреннего опыта у групп «психологов» и «художников». Результаты исследования показали, что тенденции к образному мышлению у представителей данных групп изначально выражена ярче и в ходе тренинга его активность лишь усиливалась, переходя в образы-архетипы: «Гулливвер», «святой Грааль». Активность образного мышления у «медиков» проявлялась постепенно от реалистических изображений, таких как цветы, человек, птица, солнце, несущих характер непосредственности, поверхностности и инфантильности к метафорам «бурлящая лава», «пламя», «росток, ищущий выход», «открытая книга». Здесь видно качественное отличие.

Среди групп «психологов» и «художников» легче и быстрее проявлялась спонтанность движений, новизна двигательного репертуара, мягкость, гармоничность и аутентичность, а также состояние резонанса с группой. Интересно, что данный факт проявляется в синхронности на телесном уровне, в схожести поворотов, прыжков, подъема ног, рук с закрытыми глазами. Также наблюдается сходство в рисунке танца: вращения, перемещение в пространстве, повороты по часовой стрелке, в виде спирали.

Помимо этого наблюдается совпадение на ментальном уровне, несмотря на глубоко индивидуальную жизнь в танце каждого: «...вихрем меня захватил поток воспоминаний из детства, давно забытых, но пробирających до мурашек... и волны тихого счастья, любви и единения со всем живым сжимали сердце... очень удивилась, когда узнала, что у многих участников были схожие переживания».

Однако если синхронность движений можно отнести к влиянию музыки, то существующая близость содержательных компонентов образов участников, выходящая за пределы физического плана, вытекает из процессов

трансперсонального опыта. «Образ энергетических молекул»; «единение»; «струящийся поток»; «созвучие», «синхронистичность», «соприкосновение с энергией мира», «открытие вселенской тайны»; эйдосы «гармонии, счастья, любви», «сакрального союза» – это только некоторые образы, повторяющиеся в самоотчетах участников. Подобные переживания относятся к категории трансцендентных, трансперсональных, что еще раз подтверждает выход за привычные границы сознания в духовное состояние. В рисунках мандалы преобладало совпадение природных символов-стихий: огонь, вода, земля, дождь, солнце, которые, с точки зрения Р. Ассаджоли, принадлежат к символам духовного психосинтеза, способствуют пробуждению Духовной Самости [10. С. 228].

Таким образом, можно заметить, что в двух экспериментальных группах «психологи» и «художники» формируется единое эйдетическое пространство «Встречи» всех участников процесса, проявляясь в конгруэнтности ментального (совпадение в рефлексии участников образов, метафор) и физического (единство движений членов группы в танце с закрытыми глазами) планов.

Также наблюдается среди трех экспериментальных групп общая динамика к погружению в собственное состояние: «желание остаться одной», «принадлежать только себе», «Встреча с Собой», «молчание внутри себя», «откровение самой себе» с тенденцией к постепенному выходу на партнера, во внешнее пространство группы. «...Я рада, что испытала это чувство сопричастности, содружества, соединения, созвучия, соприкосновения с группой и очень благодарна Д. за партнерство, за ощущение доверия и уверенности в его надежности». Данное положение подтверждается рядом качественных методик, также и ММКМ говорит о невозможности, вернее, неполноценности встречи с другим без встречи с собой.

Однако у группы «медиков» этот выход имеет несколько иную динамику. Участники поглощены собственным новым состоянием, процессом перехода от скованности к раскрепощению, динамикой внутренних образов. Затем происходит постепенное, осторожное погружение в отношения с партнером и группой, однако результаты ММКМ показали, что позитивная динамика заканчивается рамками тренинговой ситуации без перспективы развития в естественном жизненном пространстве, что говорит о несформированности глубины принятия группы участниками. Данное положение также подтверждает отсутствие в группе зафиксированных совпадений на физическом и ментальном уровнях.

У групп «психологов» и «художников» наблюдается положительный динамический потенциал, свидетельствующий о преобладании по всем темам СТФ переживаний, т.е. о переносе позитивно трансформирующих переживаний за границы тренинговой ситуации в жизненное пространство личности, что в свою очередь является показателем личностного роста [9]. ТК модусы микронозиса личности, идущие по лучам НТК → ИТК → ЭТК → ВТК с доминирующими модусами переживания катарсиса, импринтинга, экстаза и инсайта, схожи с динамикой в группах «художников» и «психологов». Путь от сомнений, слез к увлеченности, самопредъявлению партнеру и группе реализуется не только на коммуникативном, но и на ТК уровне.

Данный непростой путь СТФ убеждает нас в возможности и необходимости личностного и духовного роста, что наглядно видно из фрагмента самоотчета одной из участницы тренинга: «Мне представилась возможность раскрыться такой, какая я есть... это открытие было для меня настолько неожиданным и полным, что после своего танца я ни слова промолвить не могла еще некоторое время. Это было молчание внутри себя, молчание, говорящее обо всем, откровение САМОЙ СЕБЕ!!!.. и вот это разрушено в одночасье (причина – негативный комментарий другой участницы тренинга)... и все... заболела голова, захотелось скрыться, спрятаться, словно я напуганный зверек... плакать захотелось». Спустя время: «Это для меня хороший урок, дабы впредь была уверена в себе и не позволяла другим решать за меня, что хорошо, а что плохо!!! лишний раз убеждаюсь, что человек нелегко вырастает... немного грустно, немного странно, немного не по себе... за это время произошло нечто такое, с чем я еще не успела сжиться, к чему еще не успела привыкнуть, что еще вроде бы и не мое, но уже и не чужое...»

В группе «медиков», если обращаться к ТК модусам микронозиса личности, состояние участников соответствует динамике по лучам НТК → ИТК с доминирующими модусами переживания катарсиса и импринтинга как прохождение стадии расслабления, разрядки к запечатлению нового опыта. Вот пример самоотчета участницы: «Очень много новых и необычных упражнений делали. Мне понравилось, раскрылась душа, после рабочего дня стало легче, пропала усталость... я чувствую свободу и расслабление».

Статистический анализ результатов исследования динамики проявления духовных аспектов личности в экспериментальной и контрольной группах помог подтвердить результаты качественного исследования. После тренинга по методике САТ в трех экспериментальных группах наблюдается достоверность различий по шкале глубины контакта с достоверностью  $p < 0,05$  и по шкале ценностных ориентаций с достоверностью  $p < 0,01$ , что коррелирует в исследованиях В.И. Кабрина с коммуникативным транс-состоянием [9]. В экспериментальной группе «художников» и «психологов» прослеживается больше общих тенденций, чем в группе «медиков». Между схожими группами наблюдается достоверность различий ( $p < 0,05$  у «художников» и  $p < 0,001$  у «психологов») по шкалам спонтанности, гибкости поведения, синергичности, коррелирующей также с коммуникативным транс-состоянием. В группе «психологов» видна также достоверность различий по шкале креативности ( $p < 0,01$ ), что говорит о росте творческого потенциала участников.

При сравнении результатов исследования экспериментальной и контрольной групп наблюдается положительная динамика во внутреннем состоянии, насыщенности опыта у участников экспериментальных групп.

В результате проведенного исследования можно сделать выводы, которые содержат общие тенденции для всех трех экспериментальных групп. Так, наблюдается переход к образному мышлению, метафорам, что свидетельствует об актуализации духовных аспектов личности, увеличении информационного обмена сознания и бессознательного, росте способности к уста-

новлению глубоких контактов, спонтанности, аутентичности, гибкости поведения, самопринятии, принятии группы, гармонизации личностных структур, способности свободно выражать чувства, осознанию своей уникальности и стремлении к актуализации собственного Я, способность к целостному восприятию мира и людей. Анализ данных самоотчетов, ММКМ показал динамику к погружению в собственное состояние с тенденцией к постепенному выходу во внешнее пространство группы. Данное положение подтверждает гипотезу настоящего исследования о неполноценности встречи с другим без встречи с собой.

Наблюдается схожая динамика состояний и высокая чувствительность к методам ТЭТ среди экспериментальных групп «художников» и «психологов» в отличие от «медиков». Переживания и отношения в ТЭТ («психологи», «художники»), вызываемые особенностями собственной личности в танце, партнером по танцу и группой в танце имеют динамику СТФ, свидетельствующей о потенциале личностного роста; динамика духовных аспектов в микроноэзисе личности свидетельствует о трансформации переживаний, перехода от катарктических переживаний к наполненности, экстазу, трансцендентным переживаниям. Наблюдается выход участников в ЕЭП группы, что является проявлением транскомуникативного, духовного потенциала танцующих, характеризую-

щийся со-настройкой участников как на физическом уровне, через единство движений группы в танце с закрытыми глазами, так на ментальном уровне, посредством совпадения в рефлексии участников образов, метафор.

Помимо общих тенденций существуют отличительные особенности. В группе «медиков» при встрече с непривычным опытом сильнее проявляются защитные механизмы. Включается процесс рационализации, скепсис, критика. Возможно, это связано с профессиональным выбором, требующим соответствующей личностной организации (логичность, четкость, материалистичность). Однако наблюдается уверенная положительная динамика состояния в сторону большей внутренней гибкости, спонтанности и открытости новому опыту.

Таким образом, результаты проведенного исследования на основании разработанного ТЭТ, говорят о том, что танец с закрытыми глазами, медитативные техники, работа с энергией способствуют в мягкой и естественной форме выходу в транскомуникативное состояние. Наличие транскомуникативной природы танца напоминает не только о его релаксационных или тонизирующих возможностях, но о предоставлении пространства и возможности для эйдетической «Встречи» с «инаковыми» мирами благодаря проявленности личности в ее духовно-душевно-телесном единстве.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Коробейщиков А.В. Камкорт. Хроники Тай-Шин (Мистический цикл войны шаманов) / А.В. Коробейщиков. – Барнаул, 2006. – 448 с.
2. Королева Э.А. Танец, его происхождение и методы исследования (по работам зарубежных ученых) / Э.А. Королева // Советская этнография. – 1975. – № 5. – С. 146–155.
3. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В.В. Козлов, А.Е. Гиршон, Н.И. Веремеенко. – М., 2005. – 255 с.
4. Кабрин В.И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: теория, методы, исследования / В.И. Кабрин. – М.: Смысл, 2005. – 248 с.
5. Веремеенко Н.И. Социально-психологические особенности применения танцевально-двигательных методов в групповой форме работы: Автореф. дис ... канд. психол. наук / Н.И. Веремеенко. – Ярославль, 2003. – 24 с.
6. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т.А. Шкурко. – СПб.: Речь, 2003. – 192 с.
7. Франкл В.Э. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / В.Э. Франкл. – СПб.: Речь, 2000. – 280 с.
8. Психологический универсум образования человека ноэтического: Сб. ст. – Томск: Водолей, 1999. – 384 с.
9. Кабрин В.И. Исследование и прогноз динамики стресс-трансформации в общении личности на основе метода моделирования коммуникативного мира (ММКМ) / В.И. Кабрин // Сибирский психологический журнал. – 1999. – Вып. 11. – С. 23–28.
10. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники / Р. Ассаджиоли; Пер. с англ. Е. Персвой. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 21 апреля 2008 г.