



что, когда человек встречается с ними, ему есть на что опереться, у него заложена здоровая основа, есть целостность.

Следующая сторона интеграции проявляется в отношениях с другими людьми. Конечно, отношения — живой процесс, в них есть развитие, кризисы, их разрешение. Но эта сторона интеграции очень важна: обрести не только внутреннюю целостность, но и определённый уровень отношений с близкими людьми, который бы удовлетворял обе стороны. Понимание, что мы вместе, и это значимо для нас обоих.

Четвёртый уровень интеграции — интегрированность в мир. Проще говоря, то место в социуме, которое я занимаю, действительно моё, и оно меня вполне удовлетворяет.

На всех уровнях важно, что интеграция — это включённость и правильный баланс с собой и миром.

Ещё один важный момент, который достаточно сложно описать. Интеграция — не заданная модель, а непосредственное переживание человека.

НА РАЗНЫХ КОНТИНЕНТАХ ВЫРОС ЦЕЛЫЙ ЦВЕТНИК РАЗЛИЧНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ, РАБОТАЮЩИХ С САМЫМИ РАЗНЫМИ ЛЮДЬМИ

У меня всё хорошо! Это нельзя измерить, но я нахожусь в таких отношениях с собой, близкими людьми и миром, которые меня устраивают.

❓ Наверняка к вам на семинары и мастер-классы приходят самые разные люди. Ни у кого не возникало отторжения относительно интеграции с той реальностью, которая окружает нас сегодня?

— Здесь опять важный момент: с какой из реальностей вы интегрируетесь.

Люди, которые находятся только в позиции жертвы и тотального недовольства миром, — это не тот круг, с которым я работаю. И не потому, что не хочу. Они не приходят ко мне. Позиция жертвы не редка. Но максимально неэффективна. Можно попробовать и из такого положения заниматься танцем, но, скорее всего, это не сработает. Очень важно, из чего ты исходил, когда танцевал. Танец — это не таблетка, механически не действует. Иной процесс. Живая деятельность.

Необходимо понимать, что танец включает творческую адаптацию к действительности. Любое же творчество означает, что я что-то создаю, творю. Неважно, в какой сфере, будет ли это танец, близкие отношения с человеком или социальный проект, в любом случае ты занимаешь активную позицию.

❓ Есть ли люди, которым танцевально-двигательная терапия категорически не показана?

— Противопоказанием является острая стадия психоза, когда нужны