

На сегодняшний день разработано достаточно много методов психотерапии. Есть те, что считаются «классическими», и те, что слывут «модными». К последним, пожалуй, относится танцевально-двигательная терапия. Кому она показана, а кому противопоказана? В каких ситуациях может помочь? И наконец, как выбрать специалиста? Эти вопросы «Компаньон magazine» адресовал психотерапевту и танцевально-двигательному терапевту **Аглае Датешидзе**, в этом году впервые приехавшей в Пермь с семинаром.



### «Три бублика и одна баранка»

Не думаю, чтобы танцевально-двигательная терапия была панацеей для всех. Иногда этот метод люди воспринимают по схеме «три бублика и одна баранка». У Толстого есть такой рассказ: съел человек три бублика и не наелся, закусил баранкой, и хорошо стало! «Что ж я сразу-то с баранки не начал?!» — думает он. Здесь может оказаться ровно то же. Ходил к одному специалисту, другому, третьему, потом попал на танцевально-двигательную терапию, и наконец «пробило». Но ведь до этого тоже работали.



### С чем идти

Нет каких-то специальных проблем именно для танцевально-двигательной терапии. Полагаю, что с проблемами идут не на метод, а к ведущему. Идут на то, чем человек «благоухает» в пространстве, назовём это так. Поэтому к кому-то выстраивается очередь семейных пар, к кому-то постоянно записываются мужчины, к кому-то — те, кто постарше, а к кому-то — ровесники. Могу сказать про себя. Ко мне сейчас приходит много женщин моего возраста и старше с вопросами чувств, контакта с миром, контакта с другими. Допустим, вопрос отношений: как я вижу других, как слышу их. Всё это разворачивается телесными метафорами. К моим коллегам идут, к примеру, с вопросами бизнеса, любви или психологических травм, потому что все они оказываются в теле. Словом, как женщина из чего угодно может сделать проблему и шляпку, так и танцевальный терапевт практически из чего угодно может сделать танец. Один мой коллега рассказывал, что во время его занятий в соседнем зале включился перфоратор. Группа стала танцевать этот звук. Они завершили танец, перфоратор завершил работу. Танцуется всё что угодно.