

# КТО МЫ И О ЧЕМ ЭТА КНИГА

**Мы** – Игорь и Эмма, психотерапевты и преподаватели танго. Познакомились в возрасте полутора-двух танго-лет и с тех пор протанцевали много тысяч километров и проговорили миллионы слов.

Я пришел в психотерапию из танго, Эмма – в танго из психотерапии. Как и многие до нас, мы не могли не замечать: танго изменяет личность. Но эти изменения – бонус, они происходят не у всех. Иногда вместо позитивных изменений лишь поднимаются глубокие темные пласты, возникают новые травмы.

Мы захотели использовать танго как психотерапевтический инструмент и назвали сам процесс неоригинально – Танго-терапией. Оригинальным было то, что мы сумели по-своему интегрировать танго в Гештальт-подход. Опыт, который мы получили, привел нас к более широкой, но в то же время более глубокой теме – к исследованию телесности в контакте.

Если вы попросите гештальт-терапевта разъяснить некую сложную концепцию – такую, как Танго-терапия или «телесность в контакте» (и если этим терапевтом окажется

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

кто-то из нас) – он будет говорить не о теории, а о своих чувствах, ощущениях, впечатлениях. О своем опыте.

Эти тексты – наши впечатления, наш опыт танго как танца и танго как терапии. Попытка до-ассимилировать то, что прожили.

Наша первая книга – «Обними меня» – разошлась быстро. Но появлялся новый опыт, впечатления, идеи, новые ученики и учителя. «Танго на кушетке» – еще сорок танго-эссе, возможно, более зрелых, однако, надеемся, не менее искренних, ироничных и живых.

И танго, и психотерапия – это деликатесы. Они, как и эта книга, – для тех, кто любит нюансы, чувствует оттенки, хочет растягивать удовольствие и смаковать послевкусие.

Приятного чтения!

### ***Несколько замечаний-предостережений:***

1. В этой книге много (само)иронии и сарказма. Не верьте всему и не воспринимайте слишком серьезно. Иногда танго невыносимо прекрасно, приходится разряжать напряжение.
2. Некоторые тексты написаны кем-то одним из нас, но мы не помним, кому принадлежат идеи. Они развивались в общении и стали общими.

3. Несмотря на общность идей, мы редко согласны друг с другом полностью. И это здорово.

*Искренне Ваши,  
Игорь и Эмма  
(танцующие психотерапевты)  
tango-therapy.com.ua*

# 1. ЗВУЧАЩИЕ ОБЪЯТИЯ

**И**ногда по объятиям узнаешь партнершу, с которой танцевал год назад.

Особенно запоминающиеся, трепетные объятия у начинающих. Жаль, это проходит.

Вспоминаю партнершу, для которой объятия были чем-то непростительно, предосудительно интимным. Она бросалась в них, как в холодную воду, задерживала дыхание и замирала на несколько секунд. Обнаруживала, что вода не ледяная, осторожно выдыхала, расслаблялась, оттаивала. Превращение испуганного замороженного зверька в теплую подвижную женщину у тебя в руках – щемящее, трогательное ощущение.

Другая с первого же такта вкладывала в объятия всю себя, прижимала и прижималась как в последний раз – с каким-то отчаянием, фанатизмом и завидной физической силой. И каждый раз, каждый такт – как последний. Если она не изменит свое отношение, однажды она окажется права.

Со временем приходит опыт, но с ним и привычка с убеждениями «как надо». Дальше развитие может

происходить либо в сторону обогащения оттенками, полутонами и возрастания способности впечатляться – либо в сторону десенситизации. В первом случае появляется свобода и удобство для двоих.

Во втором – объятия становятся пресными, бытовыми, функциональными.

У всех по-разному.

Незнакомая, очень «качественная» партнерша.

Прозрачность и точность в ногах что-то напоминают. «Вы откуда?» – «Питер». – «У Тараса Поповича учились?» – «Конечно».

А объятия почти открытые, слегка прохладные.

Прикасаемся скорее аурами, чем телом. Но на скрипках (и только на них) все меняется: ладонь звучно и тепло, с ощутимым вибрато прижимается к лопатке и, кажется, уходит глубже. Этим теплом и вибрацией наполняется все тело, хочется замереть и слушать. И скрипки, и ладонь. «Вы на скрипке играете?» – «На альте».

Музыкальные объятия встречаются редко. Они играют-танцуют музыку, выбирают себе партии, могут включаться на конкретный инструмент. Еще реже встречаются объятия, которые не просто исполняют, но и обогащают музыку, играют то, что могло бы звучать. Как некий дополнительный инструмент или второй вокалист. Их слышно: как музыка может иметь фактуру и ощущаться тактильно, так и они

имеют свой тембр и тон, свою мелодию. Вот так же было слышно эту ладонь.

Как возникают такие объятия, кто их создает? На первый взгляд, именно эта необыкновенно музыкальная партнерша. Или мы вместе? Гештальтисты скажут, что объятия создаем мы оба, но не только мы. Участвуют также другие пары в ронде и диджей, и, возможно, Ди Сарли с его оркестром – все поле целиком. Эту мысль сложно вместить, но чувствовать это приятно.

## 2. НАЗВАТЬ СЕБЯ СОБОЙ

**М**ожно годами заниматься танго, научиться правильной технике, выучить шаги и связки и даже вставлять их уместно в музыку. И так и не начать танцевать. Внешне это будет выглядеть как синхронное движение, но без свободы, энергии, спонтанности. А изнутри – без удовольствия.

Отчего так?

Выражать себя, особенно телесно – непросто. Есть базовые установки из раннего детского опыта, подкрепленные воспитанием в садике и школе, прошитые в культуре, которые подавляют самовыражение, аутоэкспрессию.

Наше прошлое, наш характер отпечатаны в теле, и особенно это видно в движении. Так «ребенку, которого ненавидели» (по *Стивену М. Джонсону*) присуща фундаментальная установка «моя жизнь угрожает моей жизни». Установка эта телесно выражается в поверхностном дыхании, напряженной шее, скованных движениях. Такая мышечная блокада – творческое приспособление к враждебной среде, ценное приобретение для выживания. Любое самовыражение, особенно телесное, требует ослабления блокады, а значит, оно опасно для жизни (см. *фундаментальную установку*).

Есть и другие дети – «брошенные», «присвоенные», «использованные», «дисциплинированные» – со своими блокировками экспрессии, спонтанности, жизненности. В каждом взрослом есть все эти дети, только пропорции разные.

Садик, школа, работа, polis зачищают то, что не удалось придушить в раннем детстве. «Ты что, не такой как все?», «Не кривляйся, не выпендривайся, не воображай». Есть целый комплекс культурных предписаний, призванных обездвижить и обесчувствовать тело ребенка и взрослого: уроки – только сидя за партой; выйти в туалет – только объявив о своей потребности и получив разрешение; бегать и вертеться – запрещено. Неудобная форма, стойка смиренно, сидение ровно, скупая мимика и жестикация (так принято в хорошем обществе: аристократы не хохочут), костюмы, исполняющие роль смиренных рубашек.

«Будь собой! Ой нет, ну не так!»

В танго, кроме проблемы аутоэкспрессии, есть еще одна. Танго – между личностями. Мне бы со своими блокировками разобраться, а тут еще другой человек в объятиях. И он двигается. Это уже межличностное. Это возводит мои блокировки в степень блокировок партнерши.

Что с этим делать?



Считается, что, работая с телом, переучивая его, расслабляя, заземляя, расширяя диапазон движений, мы прорабатываем и психические причины блокировок. И сложно придумать более эффективное средство, чем танго. Соблазнительно так думать. В какой-то мере это подтверждается опытом. Лечим симптомы и таким образом влияем на их причину – принцип медицины, подтвержденный тысячелетним опытом неудач. Удивительно, но до определенного предела это работает, а дальше уместнее кресло напротив психотерапевта.

Думаю, видеть в психотерапии средство для того, чтобы лучше танцевать – это перекося ценностей. Но лучше танцевать, чтобы лучше жить, – вполне адекватная структура.

Так или иначе и в танго, и в жизни когда-нибудь захочется выразить именно себя, назвать себя собой. Проявить себя, а не некий защитный образ. Прелесть и сложность танго в том, что можно притворяться кем и каким угодно, но только собой получается хорошо.

### 3. ПОЛЮС НЕЖНОСТИ

**Н**ежность и сексуальность – два полюса.\* Для нежности достаточно слияния, для сексуальности необходима дистанция и агрессия.

Есть пары, которые слишком далеко продвинулись к полюсу нежности-слияния и уже не могут вернуться. Там тепло, уют, бережность и мягкость, но нет страсти.

Есть пары, застрявшие на полюсе страсти, где так хорошо видно друг друга, где энергия возбуждения мощная, как океанские волны, но так хочется, чтобы иногда просто погладили и чтобы поговорить.

И, наверное, есть пары, которые умеют свободно путешествовать с одного полюса на другой. Или выбирают вместе поселиться на экваторе, и у них всего достаточно, но все как-то умеренно и пресно.

Думаю о музыке танго, о Ди Сарли, который мгновенно, без переходов телепортирует танцоров с одного полюса на другой. Или о Пульезе: у него два полюса звучат

---

\* Идея Барбары Кресциманно (психотерапевт, Италия)