

DANS MOUVEMENT THERAPY AND THE INCREASE OF ONE DIFFERENTIATION LEVEL OF THE SELF

Florin Vancea, Assist. Prof., PhD, "Spiru Haret" University of Braşov

Abstract: The paper reveals the dynamics of the differentiation process of the self, in relation to the participation in a personal development program through dance and movement. The concept of differentiation of the self is the headstone of Murray Bowen's systemic and multigenerational theory. The differentiation of the self is the most important variable of the personality regarding the maturity and the achievement of psychological sanity. The research had two objectives: 1 – building up and implementing a personal development program through dance and movement and 2 – conducting a statistically quantitative study in order to capture the effects of the program on increasing of the differentiation level of the self.

The study sample consisted of an experimental sample and a control one (32 subjects each sample). The method of applying the instruments was the test-retest type. The initial testing was at the beginning of the program and the retesting took place two months after its finalization. There was a period of six months between the test and retest. The conducted experiment consisted in a program called "Filia Alchemic Dance", composed of 3 modules, 20 hours long each, every two months. "Filia Alchemic Dance" is a complex program, based on the Experiential Therapy of Unification. The results obtained after the statistical data processing show significant differences between the control group and the experimental one in the dynamics of the differentiation level of the self which confirms the hypothesis of the research. This is the first study revealing the effects of dance and movement therapy on increasing the level of differentiation of self.

Keywords: personal development, dance, movement, differentiation of the self

Introducere

Lucrarea de față dorește să surprindă dinamica procesului de diferențiere a eului în cazul celor două loturi de câte 32 studenți, pe parcursul a 6 luni. Procesul de diferențiere a eului este descris pe baza teoriei sistemice și multigeneraționale a lui Murray Bowen profesor la Universitatea Georgetown. Cercetarea aplicativă a lucrării demonstrează eficiența unui program de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare în creșterea nivelului de diferențiere a eului.

Fundamentarea teoretică

1.1. Bowen și diferențierea eului

Teoria lui Murray Bowen (1978) este privită ca una dintre puținele explicații comprehensive ale dezvoltării psihicului, dintr-o perspectivă sistemică și multigenerațională. Ca orice perspectivă transgenerațională și această concepție se concentrează pe explicarea naturii comportamentelor interpersonale și a structurilor intrapsihice, prin relaționările din trecut din cadrul familiei extinse care se transmit din generație în generație, influențând relaționările din prezent.

Pentru lucrarea de față cea mai importantă idee a lui Bowen este mișcarea individului, în social în general și în relația de cuplu în particular, pe o axă cu doi poli: „individualitatea” (a fi și a se păstra o ființă independentă, de sine stătătoare) și „a fi împreună cu cineva” (a fi conectat la altă persoană sau la un grup). Ambele tendințe sunt forțe naturale cu rădăcini instinctuale. În toate relațiile vom avea acest joc dinamic între cei

doi poli, ceea ce face ca aceste forțe să fie universale. Gestionarea cu succes a acestor două forțe contraechilibrate, ce presupune un control al emoționalității, depinde de gradul de diferențiere a eului. „*Diferențierea eului*” este cea mai importantă variabilă a personalității în ceea ce privește maturitatea și obținerea sănătății psihologice. Diferențierea presupune capacitatea de a gândi și a reflecta mai ales în situații de presiune emoțională și anxietate. Pentru a explica acest concept, Bowen aduce în discuție termenul de „*masă de ego familial nediferențiat*”. Acesta din urmă se referă la „unitatea emoțională intensă într-o familie care produce emoționalitate ce interferează cu gândirea și împiedică diferențierea individului de familie”. Conform acestui autor, un eu diferențiat este acela care a reușit să se desprindă de această masă de ego familial.

Un eu diferențiat, denumit de Bowen „*Eu solid*” se caracterizează prin:

- a. Un grad înalt de autonomie atunci când este într-o relație semnificativă cu altcineva,
- b. O capacitate de a distinge între procesele emoționale subiective și procesele intelectuale obiective, comportamentul fiind ghidat de acestea din urmă,
- c. Flexibilitate, adaptabilitate și trăirea propriilor emoții.

Spre deosebire de acest Eu solid avem Eul nediferențiat, denumit de către acest autor „*Pseudo-Eu*”. Acest „*Eul fals*” o va ghida pe această persoană în viață. O astfel de persoană este mai rigidă și mai dependentă emoțional de ceilalți. Comportamentul ei este coordonat mai mult de emoții decât de judecățile raționale.

Pornind de la teoria lui Bowen, Skowron și Friedlander au elaborat un instrument propriu pentru a putea testa validitatea ei. Astfel a apărut „*Scala de diferențiere a eului*”. Scala include ambele componente intrapsihice și interpersonale, adică, gândire-sentiment (rațiune-emoție) și separare-fuziune. Această scală prezintă patru subscale, corespunzătoare celor patru dimensiuni ale diferențierii și o notă generală a nivelului de diferențiere a eului. Cele patru dimensiuni sunt:

- a. *Reactivitatea emoțională*, arată gradul în care individul răspunde la stimulii din mediu prin reacții emoționale puternice, labilitate emoțională, hipersensibilitate,
- b. *Poziția de „Eu”*, arată claritatea sensului Eului și capacitatea de a rămâne fidel propriilor convingeri chiar și atunci când individul este presat de către alții,
- c. *Separarea emoțională*, reflectă sentimentul de amenințare resimțit la apropierea celuilalt, la un grad mărit de intimitate și sentimentul vulnerabilității în relații,
- d. *Fuziunea*, arată o supraimplicare emoțională cu ceilalți și o supraidentificare cu părinții.

1.2. *Terapia Unificatoare prin Dans și Mișcare*

Dezvoltarea Personală Unificatoare prin Dans și Mișcare este un tip de dezvoltare personală unificatoare care are un suport corporal predominant. Caracteristicile ei proprii o exprimă drept un experiment nonverbal de grup care, ca oricare astfel de experiment, „conduce la o deblocare semnificativă a celor mai profunde modalități de interacțiune umană, în special afective și constructive, anulând intelectualizarea trăirilor și evitând funcția defensivă a limbajului. Câștigul terapeutic principal este spontaneizarea emoțiilor, reactivarea contactelor întrerupte, blocate și declanșarea energiilor creatoare” (Mitrofan, Nuță, 1999, p.112).

Terapiile psiho-corporale și grupurile de dezvoltare personală cu suport corporal predominant sunt cele mai complexe și profunde intervenții de tip terapeutic și de dezvoltare personală, având atât puteri de vindecare și transformare la nivel psiho-somatic cât și de restructurare a personalității. Acestea pentru că corpul este baza personalității, maniera primară și cea mai condensată de a fi în această existență și o memorie fidelă a tuturor evenimentelor pe care un individ le-a trăit. Aspecte esențiale din planurile personale, interpersonale și transpersonale pot fi transformate cu ajutorul exercițiilor de tip corporal. Iar dansul și mișcarea reprezintă cea mai veche, cunoscută și elegantă abordare psiho-corporală. Terapia prin dans și mișcare (TDM) face parte nu doar din categoria abordărilor psiho-corporale dar și din aceea a terapiilor expresiv-creative, alături de terapia prin muzică, terapia prin arta vizuală și dramaterapia. Ea are ca fundament, principiul care arată că mișcările și emoțiile sunt într-o permanentă conexiune.

În TDM (Terapia prin Dans și Mișcare) de grup, mișcarea este folosită pentru a permite participanților să devină mai conștienți de comportamentul lor interpersonal și astfel să modifice modul în care își stabilesc și mențin relațiile cu alții. Pacienții devin conștienți de modul în care experiența emoțională și a corpului sunt legate și prin intermediul asocierii cu cuvinte, cum mișcarea poate genera imagini, care apoi sunt analizate ca semnificații pentru înțelegerea psihologică. Mai mult decât atât, grupul TDM generează mișcări, metafore și imagini care ilustrează ceva din inconștientul vieții emoționale a grupului.

Muzica foarte bine aleasă, ritmurile, în special cele primitive, combinațiile de mișcări de tip ritualic, securitatea oferită de grup, dar mai ales de către echipa terapeutică și spațiul ambiental, toate acestea pe fundalul unor stări emoționale pozitive, vibrante, euforice uneori, constant-liniștite sau dezlănțuite, conduc foarte repede participanții către o implicare majoră în mișcări și către o puternică integrare grupală. Și acest lucru se petrece și cu persoane care nu se cunosc deloc, sau cu persoane puternic inhibitate, blocate verbal și corporal, cu persoane depresive sau timide.

Modalitățile preverbale sonore (sunete, silabe, intonații, fredonare) se deblochează prin asociere cu modalități de expresie ritmice (lovirea podului cu picioarele, bătaia palmelor, lovirea unor obiecte, manipularea bețelor, a pernelor sau a altor obiecte disponibile, săritul pe vârfuri, utilizarea unor instrumente muzicale aflate în acel spațiu).

Muzica ritmată, tobele și alte instrumente de percuție, sunetele și incantațiile, mișcarea și dansul prelungit, ritualic, determină modificări subtile ale nivelului de conștiință care accesează o cunoaștere specială, fină și o trezire a experiențelor unificatoare. Este un teren fertil și pentru apariția experiențelor transpersonale.

Partea provocativă dansantă a DPUDM parcurge trei faze, atât în cadrul unei secvențe terapeutice (exercițiu provocativ) cât și în cadrul întregului atelier, etape ce pot fi considerate etape de creștere la nivelul întregului proces terapeutic. Iolanda Mitrofan și Adrian Nuță (1999) descriu astfel aceste faze:

- *Faza inițială: dezmoșirea, dezghețarea*

Este etapa de trezire a exprimării corporale și de focalizare pe diferite părți ale corpului și apoi pe corp ca întreg. Fiecare secvență a DPUDM începe în cercul grupului. În această primă fază este un moment în care se poate iniția următorul experiment: fiecare persoană este invitată în interiorul cercului unde să propună o mișcare, un dans propriu, pe care toți ceilalți să o preia producându-se astfel un minunat joc de oglinzi în cerc. În această

fază, muzica și dezinvoltura terapeuților sunt foarte importante pentru deblocarea spontană a exprimării participanților, mai ales în cazul celor mai inhibați. Aceasta etapă pune bazele coeziunii de grup.

- *Faza de mijloc: catharsisul, restructurarea*

În această fază are loc o amplificare a exprimării corporale a participanților, o descărcare emoțională prin dans, mișcare, exprimări sonore. Au loc alternări ale comunicării nonverbale dansante cu sine, cu un partener, pe subgrupe și apoi cu întreg grupul. Faza de mijloc cuprinde diferite exerciții propuse cu sau fără o tematică. Poate fi lucrul tematic pe diade (agresivitate, a te sprijini unul pe altul, relația dominare-supunere, a-l avea pe celălalt în grijă, mesajul pozitiv etc.). Deasemenea se poate propune dansul spontan cu suport obiectual: bețe, eșarfe, diverse obiecte ce pot produce sunete, instrumente muzicale.

- *Faza finală: de creștere, extindere a conștientizării și comunicării*

În această fază creativitatea grupului înregistrează maximul manifestării expresiv corporal-kinestezice. Se nasc spontan, una din alta, teme și scenarii colective dansante. Reintegrările și restructurările instantanee din timpul programului se realizează prin reconectare cu Sinele prin accesul la supraconștiința, obiectiv pentru atingerea căruia DPUDM ca și TEU folosesc un instrument foarte puternic: *Starea de Martor*. Etapa de analiză și de travaliu terapeutic vine apoi, cu alte insight-uri clarificatoare, să susțină acest proces, să-l consolideze și să-l ajute pe participant să integreze aceste realizări.

Ceea ce deosebește fundamental Dezvoltarea Personală Unificatoare prin Dans și Mișcare de alte forme de TDM este componenta meditativă. Prin această componentă meditativă înțelegem focalizarea conștientă asupra senzațiilor corporale, asupra trăirilor și sensurilor personale revelate în timpul improvizațiilor de mișcare și dans. De cele mai multe ori această focalizare este inițiată, dirijată de către terapeut, dorindu-se ca ea să devină din ce în ce mai mult o focalizare autodirijată prin învățare, de către participanți. Această componentă meditativă poate avea loc în acțiune sau într-o stare de împietrire. În ultimul caz putem vorbi de un adevărat moment introspectiv creat prin oprirea mișcării în anumite momente cheie, prin introducerea comenzii STOP, care creează acel spațiu infinit de tăcere și refocalizare asupra „filmului interior” ce tocmai se derulează. Starea este denumită MARTOR. Acest spațiu tăcut creat este mai degrabă o ruptură de spațiu și timp corespunzătoare unei modificări spontane și progresive a nivelului de conștiință, ceea ce conduce la Supraconștiința și deci, la un nivel superior de înțelegere. Din aceste considerente putem spune că DPUDM este o meditație dinamică asupra raportului cu sine (incluzând și componenta corporală) și cu ceilalți.

În continuare voi aminti câteva exerciții și tehnici terapeutice utilizate în programul Filia Alchimic Dans: Dezmoțirea (momentul de debut al modulului), tehnica oglindirii mișcării, călătoria muzicală, dansantă, cu ochii închiși, exercițiu „Umbră și Lumina” (o metafora corporală în dans și mișcare pentru explorarea, conștientizarea și integrarea aspectelor din Umbră, desenul de tip Mandală, dansul celor cinci ritmuri (exercițiu inspirat din practica lui Gabrielle Roth, cu cele cinci ritmuri curgere, staccato, haos, lirism și liniștire).

Metodologia cercetării

1.3. Scopul, obiectivele și ipotezele cercetării

Prezenta cercetare este statistică, cantitativă și experimentală iar scopul ei este acela de a studia eficiența unui program de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare în diferențierea eului, la studenții de la facultățile de psihologie.

Obiectivele de la care a pornit această cercetare au fost următoarele:

1. Evaluarea nivelului de diferențiere a eului la studenții de la psihologie;
2. Validarea unui program de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare realizat în scopul creșterii Nivelului de Diferențiere a Eului (NDE) la studenții de la psihologie;

Ipoteza de lucru: Parcurgerea unui program de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare determină creșterea NDE.

1.4. Etapele cercetării

Prima etapă a vizat completarea scalei de diferențiere a eului de către întreg lotul de studiu, urmată de constituire celor două loturi, cel experimental și cel martor. Departajarea s-a realizat prin exprimarea dorinței subiecților din grupul experimental de a participa la acest program. *A doua etapă* a constat în proiectarea și implementarea unui program de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare, denumit Filia Alchimic Dans pentru studenții din grupul experimental. Programul s-a constituit din 3 module de câte 20 ore (în total 60 ore), realizate la un interval de două luni. *A treia etapă* a constat în retestarea studenților din cele două loturi după două luni de la desfășurarea modulului de dezvoltare personală.

1.5. Lotul studiu

Cercetarea experimental-cantitativă s-a realizat cu ajutorul unui lot experimental compus din 32 de persoane și a unui lot martor compus tot din 32 persoane. Cele 64 persoane sunt studenți sau absolvenți de psihologie cu vârste cuprinse între 22 și 48 ani. Constituirea lotului experimental s-a realizat prin exprimarea dorinței persoanelor respective de a participa la acest program.

1.6. Instrumentul de lucru

Scala de diferențiere a eului (Differentiation of Self Inventory) pentru măsurarea NDE. Scala a fost construită de către Elizabeth Skowron și Myrna Friedlander profesori la University at Albany, State University of New York, în perioada 1997-1998, fiind destinată adulților.

Rezultate obținute

După cum se poate vedea și din reprezentările grafice din figura 1, toate mediile variabilelor diferențierii eului au crescut semnificativ prin parcurgerea modulelor DPU la grupul experimental. La grupul de control există atât creșteri cât și descreșteri, foarte mici și ne semnificative statistic ale variabilelor. Astfel *ipoteza* a fost confirmată: parcurgerea unui program de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare a condus la creșterea semnificativă statistic a NDE (creștere cu 11,07%). Comparativ, la grupul de control creșterea a fost foarte mică și ne semnificativ statistic (0,97%). Această analiză statistică s-a realizat cu ajutorul *testului t* pentru eșantioane perechi. Pragul de semnificație: $p < 0,001$.

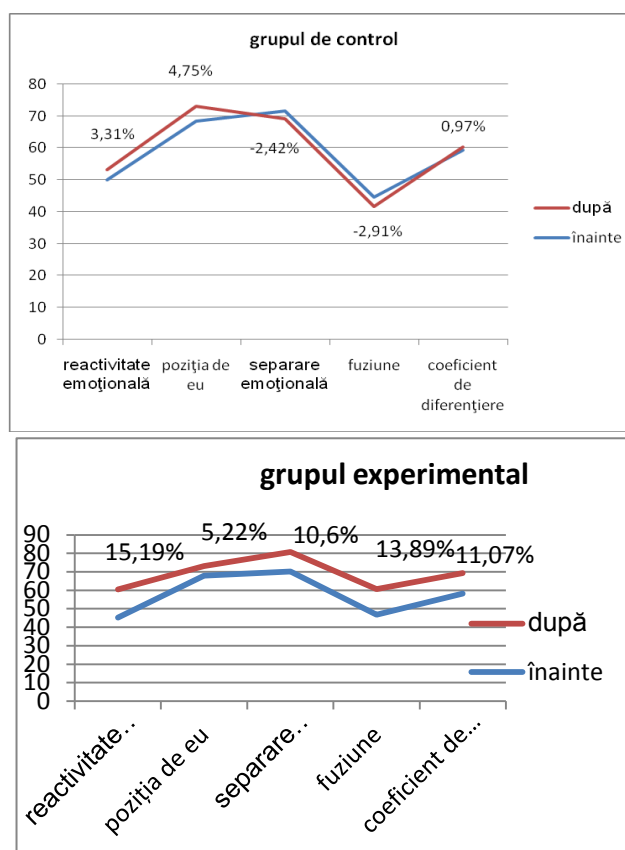


Figura nr. 1. Dinamica coeficientului de diferențiere a eului la grupul de control și la cel experimental

La grupul de control există creșteri foarte mici ale variabilelor: „reactivitate emoțională” (3,31%), „poziția de eu” (4,47%) și „coeficientul total de diferențiere a eului” (0,97%). La celelalte două variabile: „separare emoțională” (-2,42%) și „fuziune” (-2,91%) există descreșteri mici. Prelucrările statistice cu SPSS au arătat că la grupul de control nu există diferențe semnificative cu excepția variabilei „poziția de Eu”. „Poziția de Eu” este o componenta a dimensiunii intrapsihice a diferențierii eului. Dimensiunea intrapsihică cere individului să aleaga între a fi ghidat de intelect sau de emoții în acțiunile lui. A alege să fie ghidat de intelect este un deziderat al oricărui student și viitor intelectual și profesionist. În planul conștient se face această alegere iar componenta „poziția de Eu” este foarte sensibilă la această alegere, mai ales dacă se bazează pe acumularea unor cunoștințe teoretice despre funcționarea sistemului psihic uman. Aceasta poate fi o explicație a faptului că a avut loc această creștere la grupul de control. Componenta polară a acestei dimensiuni intrapsihice, „reactivitatea emoțională”, nu a crescut însă semnificativ, arătând că acumulările pe această direcție nu sunt suficient de profunde.

Parcursul programului Filia Alchimic Dans conduce la o creștere a coeficientului de diferențiere, cu 11,07% mai mult decât la grupul de control. Demne de remarcat sunt creșterile mari ale variabilelor „separare emoțională” și „fuziune” în cazul lotului experimental (10,6% și respectiv 13,89%), care au scăzut în cazul grupului de control. Exercițiile corporale ale programului implementat, ce vizează axa: „a fi o individualitate – a fi împreună”, adică dimensiunea interpersonală a diferențierii eului, au o bună eficiență în acest sens determinând scăderea tendințelor de separare emoțională și de fuziune. Pe această

axă exercițiile menționate îl pun pe participant să experimenteze cu întreaga lui ființă (corporal, emoțional și mental), în manieră unificatoare, situații treptate de la a fi în singurătate la a fi în parteneriat și în colectivitatea care are un țel comun.

Concluzii

Prezenta lucrare cuprinde un studiu asupra eficacității unui program de trei module de dezvoltare personală unificatoare prin dans și mișcare, intitulat Filia Alchimic Dans în ceea ce privește creșterea nivelului de diferențiere a eului. Prelucrarea statistică a confirmat creșterile semnificative ale nivelului de diferențiere a eului și ale tuturor celor patru componente ale sale. Nivelul de diferențiere a eului poate fi un bun indicator al maturității psihice. O mai bună diferențiere a eului va permite persoanei respective să beneficieze de o mare autonomie în relație cu ceilalți, în condițiile unui contact profund cu ei. Alternativa ar fi un contact superficial, dictat de o teamă de contagiune emoțională și de a nu fi copleșit sau un contact fuzional în care trăirile emoționale ale celor doi se întrepătrund și interferează, alterând obiectivitatea în comunicare.

Exercițiile corporale ale programului ce vizează axa: „a fi o individualitate – a fi împreună”, adică dimensiunea interpersonală a diferențierii eului, au o bună eficiență în acest sens și în mod special în scăderea tendințelor de „separare emoțională” și de „fuziune”. Pe această axă exercițiile menționate îl pun pe participant să experimenteze cu întreaga lui ființă (corporal, emoțional și mental), în manieră unificatoare, situații treptate de la a fi în singurătate la a fi în parteneriat și în colectivitatea care are un țel comun. Creșterile pe componentele „separare emoțională” și „fuziune” sunt importante pentru orice persoană, dar mai mult, pentru cei care lucrează în servicii de tip „ajutor social” (medici, psihologi, asistenți sociali etc) pentru că le permite să păstreze o „distanță emoțională” potrivită, echilibrată, pentru a facilita și a nu bloca relația cu clientul său.

BIBLIOGRAFIE

- Bowen, M. (1978), *Family therapy in clinical practice*, Jason Aronson, New York.
- Mitrofan, I., Nuță, A. (1999), *Jocurile conștiinței sau Terapia Unificării*, Ed. SPER, București.
- Mitrofan, I. (coord.), (2000), *Orientarea experiențială în psihoterapie. Dezvoltarea personală, interpersonală și transpersonală*, Ed. SPER, București.
- Mitrofan, I., Vasile, D. (2001), *Terapii de familie*, Ed. SPER, București.
- Mitrofan, I. (2004), *Terapia Unificării, Abordare Holistică a Dezvoltării și Transformării Umane*, Ed. SPER, București.
- Skowron, E. A., Friedlander, M. L. (1998), *The Differentiation of Self Inventory: Development and Initial Validation*, in *Journal of Counseling Psychology*, vol.45, No.3, 235-246.
- Stanton-Jones, K. (1992), *An Introduction to Dance Movement Therapy in Psychiatry*, London, New York: Routledge.
- Vancea, F. (2009), *Introducere în terapia prin dans*, Editura Psihomedica, Sibiu.