

Дарья Михайловна СЕДОВА

| Опыт Мэри Старкс Уайтхаус в формировании практики аутентичного движения |

Дарья Михайловна СЕДОВА

Санкт-Петербург, Россия
Независимый исследователь
ORCID: 0000-0003-1716-4805
E-mail: sedova_daria@inbox.ru

ОПЫТ МЭРИ СТАРКС УАЙТХАУС В ФОРМИРОВАНИИ ПРАКТИКИ АУТЕНТИЧНОГО ДВИЖЕНИЯ

Аутентичное движение – самодостаточная практика, вещь в себе. Она не является терапевтической, не является соматической, не является психологической. Практика открывает пространство для исследования и интеграции различных уровней процесса движения. Она не предусматривает запоминания и многократного воспроизведения двигательного материала. Сессии движения, прямой опыт, его осознание – это суть практики, которая развивается и распадается на школы и отдельные направления.

Аутентичное движение возникло в 1950-е годы в США из движения, сформированного Мэри Старкс Уайтхаус (Mary Starks Whitehouse), танцовщицей и преподавателем танца модерн, и получило название «movement-in-depth» (движение в глубину). За более чем семьдесят лет существования движения заложенные ею идеи развивались и углублялись представителями первого поколения учеников. В последние десятилетия аутентичное движение получило распространение во многом через те форматы практики, которые исследовала в своей работе одна из учениц Уайтхаус, Джанет Адлер (Janet Adler). Структура его проста: движущийся в присутствии свидетеля закрывает глаза, он не знает, что

будет дальше, какой опыт возникнет; свидетель этого также не знает и готов принять без оценки и интерпретации то, что случится в ходе двигательной сессии.

В статье исследованы основы, заложенные Уайтхаус, история возникновения практики; анализируются её личные публикации, а также публикации её современников и последователей – о принципах, роли ведущего, влиянии практики на формирование телесности движущегося и становление внутреннего свидетеля.

Результатом является тезис о том, что аутентичное движение как регулярная практика соединения с собственным телом, проживания его внутренней истории, способствует формированию индивидуального двигательного словаря, углублению осознанности и внимания, развитию органичности и многогранности телесной лексики и телесной реальности танц-художника, поэтому может быть использовано как метод поиска материала и рефлексии в процессе создания танцевального перформанса.

Ключевые слова: активное воображение, аутентичное движение, «движение в глубину», импровизация, кинестетическое осознание, перформанс, танец, телесность, тело, хореография.

Мэри Старкс Уайтхаус (Mary Starks Whitehouse, 1911–1979) считается прародительницей практики аутентичного движения¹, основанной на синтезе принципов

¹ Аутентичное движение – это метод активного вообра-

жения в движении. Оно представляет собой вид медитативной практики, где главным являются взаимоотношения между свидетелем и движущимся. Последний начинает движение из точки покоя, он ждет, когда его внутренние импульсы обретут форму и выразятся в позе и в движении. В аутентичном движении обучают, как развивать свое кинестетическое, физическое осознание с тем,



Дарья Михайловна СЕДОВА

| Опыт Мэри Старкс Уайтхаус в формировании практики аутентичного движения |

немецкого экспрессионистского танца и юнгианской глубинной психологии. Потенциал практики заключается в том, чтобы донести до сознания ранее скрытые элементы уникальных личностных, духовных и творческих аспектов бытия через сенсорный опыт тела.

Публикации Уайтхаус, созданные с 1950-х по 1970-е годы, иллюстрируют ее собственный поиск языка, описывающего то, что она нашла в основе танца и движения. Назвав свою студийную практику² «движением в глубину», Уайтхаус находилась под влиянием юнгианской концепции «активного воображения», которую Джоан Ходоров³ в дальнейшем развила в концепцию «движущего воображения». Творчество Уайтхаус развивалось в то же вре-

чтобы человек смог замечать и осознавать любые физические ощущения. Это в свою очередь развивает способность фокусироваться на физических ощущениях, на внутренних переживаниях, внутреннем опыте, которые могут также обретать форму образов, звуков, эмоций, а дальше этот опыт переживания трансформируется в движение. (Бирюкова, И. В. Аутентичное движение и мудрость тела // Журнал практической психологии и анализа. – 2005. – № 1 [Электронный ресурс]. URL: <https://psyjournal.ru/articles/autentichnoe-dvizhenie-i-mudrost-tela> (дата обращения: 12.06.2022)).

² Практика – сознательное и точное действие, в котором практикующий последовательно применяет предыдущие знания, понимание и навыки в соответствии с руководящими принципами дисциплины. Благодаря сознательной практике и осознанному повторению знания, навыки, понимание (а иногда даже руководящие принципы) уточняются, углубляются и подвергаются необходимой адаптации по мере изменения внутренних и внешних условий. (Koltai, J. Forms of Feeling, Frames of Mind. Authentic Movement Practice as an Actor's Process [Электронный ресурс]. URL: <https://www.embodiedpractice-judithkoltai.com/forms-of-feeling> (дата обращения: 03.06.2022)).

³ Джоан Ходоров (Joan Chodorow) – доктор философии, аналитик и член Института К. Г. Юнга в Сан Франциско. Изучала танец, выступала как танцовщица и имела опыт преподавания. Обучалась танцевальной терапии у Труди Шуп и Мэри Уайтхаус. Является сертифицированным танцевальным терапевтом. На протяжении ряда лет занимала пост президента Американской ассоциации танцевальной терапии.

мя, что и американский постмодернистский танец, поэтому у него существуют параллели с обращенным внутрь себя, самонаправленным характером недавно развивающихся подходов к танцевальной импровизации, таких как Release Dance (техника релиз) и Experimental Anatomy (экспериментальная анатомия).

Немецкий экспрессионистский танец использует образы из-за их эмоциональной силы, что приводит к сырым и интенсивным танцевальным произведениям, которые выносят содержание бессознательного на поверхность исполнения. Уайтхаус и её ученики также используют повторение, усиление, неподвижность, осознание тела и разума. Кажется, что интеграция этих элементов использовалась для того, чтобы вызвать движение, которое казалось аутентичным и поэтому временами, возможно, было похоже на танец Мэри Вигман. Разница заключалась в том, что практика Уайтхаус создавалась не с целью публичных выступлений, а для развития способности движущихся быть самими собой в движении и в покое.

Методология

Методологической основой статьи стал анализ теоретических работ зарубежных и российских практиков аутентичного движения. Материал составили публикации Уайтхаус об основной концепции практики и ролях ведущего группы. Важным источником для написания статьи явились работы Джанет Адлер (Janet Adler), Кетлин Хендрикс⁴ (Kathlyn T. Hendricks), Киры Хесс (Kyr Hess), Линды Хартли (Linda Hartley), Патриции Палларо⁵ (Patrizia Pallaro),

⁴ Кэтлин Хендрикс – пионер в области телесного интеллекта, соучредитель института Хендрикс, в котором проводятся семинары по направлениям, связанным с телом и разумом.

⁵ Патриция Палларо⁵ – автор двух сборников статей практиков и студентов аутентичного движения, в которых рассматривается прошлое, настоящее и будущее развитие



Дарья Михайловна СЕДОВА

| Опыт Мэри Старкс Уайтхаус в формировании практики аутентичного движения |

издавшей два сборника интервью с ведущими практиками, раскрывающими базовые принципы аутентичного движения, а также издание «*A Moving Journal*»⁶ («Дневник движения»), выпускавшееся регулярно с 1994 по 2006 год под редакцией Эни Гейсингер (Annie Geissinger), Джоан Веб (Joan Webb), Полы Сэджер (Paula Sager) и предлагавшее пространство для исследований международного круга практиков аутентичного движения. Среди русскоязычных работ опорой составили публикации А. Гирсона, И. Бирюковой, переводы И. Беленкова, Н. Кунгуровой, Н. Лебедевой, А. Гастевой, А. Бегунской, Е. Гребенюк, Н. Польшанной и других.

Задача статьи – определить специфику «движения в глубину», появившегося в 1950-е годы контрапунктом танцу модерн и экспрессивному танцу, рассмотреть принципы и инструменты, к которым оно обращается, с точки зрения актуальности их использования как метода поиска материала и рефлексии в процессе создания танцевального перформанса.

Практики Мэри Старкс Уайтхаус

Уайтхаус училась у пионеров танца модерн Мэри Вигман⁷ в Германии в 1936 году и

Марта Грэм⁸ в США в 1937–1938 годах, хореографов-новаторов, в танцевальных импровизациях которых исследовались движения, исходящие из сильных эмоциональных переживаний или их вызывающие. Они экспериментировали с такими движениями, как дрожание, падение, лежание на полу, танцы под барабанный бой или совсем без музыки, осмеливались исполнять движения, которые были диссонирующими, не считались приятными или красивыми по западным стандартам, тем самым «распакывая» доступ к естественным, архетипическим и мифологическим реалиям.

Уайтхаус разочаровалась в том виде танца, который преподавали и исполняли в Лос-Анджелесе, и стала больше интересоваться символическими, коммуникативными и выразительными аспектами движения. Она начала заниматься юнгианским психоанализом и, в конце концов, прошла обучение в Институте Юнга в Цюрихе.

Подобно Грэм и Вигман, Юнг был первопроходцем, углублялся в нетрадиционные области психологии, был движим собственными сновидениями. Его опыт привел к развитию «активного воображения»⁹, расширению спосо-

аутентичного движения; связь аутентичного движения с психотерапией и духовностью: «Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow» («Аутентичное движение. Эссе Мэри Старкс Уайтхаус, Джанет Адлер и Джоан Ходоров»), «Authentic Movement: Moving the body, moving the self, being moved» («Аутентичное движение: движение тела, движение самости, быть движимым»).

⁶ *A Moving Journal* («Дневник движения») [Электронный ресурс]. URL: <https://amjpastissues.blogspot.com/> (дата обращения: 09.06.2022).

⁷ Мэри Вигман (1886–1973) – немецкая танцовщица и хореограф, создательница экспрессионистского танца. Оригинальность стиля Вигман заключалась в том, что в танце она воплощала все свои мысли и чувства.

⁸ Марта Грэм (1894–1991) – американская танцовщица и хореограф, создательница труппы, школы и танцевальной техники своего имени; выдающийся деятель хореографии США, одна из т. н. «великой четвёрки» основоположников американского танца модерн, куда также входили Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман и Ханья Хольм.

⁹ «Под активным воображением мы понимаем некое определенное отношение к содержанию бессознательного, когда мы обращаемся к нему, чтобы выделить его и, таким образом, наблюдать его автономное, самостоятельное развитие. Можно также сказать, что мы “оживляем его”, но это неправильно, так как мы просто наблюдаем, что происходит. Это похоже на просмотр фильма или слушание музыки, когда сидишь спокойно и воспринимаешь не то, что ты продуцируешь, а то, что происходит. Единственная разница в том, что в активном воображении “фильм” разворачивается внутри». (Бирюкова, И. В. Аутентичное движение и мудрость тела // Журнал практической психологии и анализа. – 2005. – № 1 [Электрон-



Дарья Михайловна СЕДОВА

| Опыт Мэри Старкс Уайтхаус в формировании практики аутентичного движения |

бов работы со сновидениями, выявлению мощной организующей энергии архетипов. Центральное место в работе Юнга занимал процесс личностной индивидуации и поиска места индивидуума в отношениях с миром.

Уайтхаус разработала то, что она назвала «движением в глубину», которое можно считать «активным воображением» в движении. Активное воображение – это терапевтический процесс, который позволяет исследовать бессознательный опыт, свободно проговаривая любые образы и ассоциации без обязательного придания им смысла или логического структурирования мыслей. В «движении в глубину» участник позволяет движению «случаться», а не выполняет заученные действия или действия, контролируемые разумом: *«Внутреннее ощущение, позволяющее импульсу принять форму физических действий, есть активное воображение в движении точно так же, как следование зрительному образу есть активное воображение в фантазии. Именно здесь сознанию становятся доступны самые драматические психофизические связи»*¹⁰.

Существует несколько источников движения, благодаря которым материал из глубин тела обретает воплощённую форму: личное бессознательное (личная история), коллективное бессознательное (трансперсональное и кросскультуральное) или сверхсознательное (связанное с энергиями, выходящими за пределы собственного «я»). Этот процесс интегрируется в сознательное посредством диалога со свиде-

телем, тем, кто наблюдает за движением движущегося¹¹.

Первоначально Уайтхаус описала практику, названную «движение в глубину», в интервью Джильде Франц¹² в 1972 году. Основываясь на танцевальных занятиях с Мэри Вигман и собственном личном опыте юнгианского психоанализа, она разработала подробный переход от движения к внутреннему опыту, включающий бессознательное, довербальное, прямое ощущение, сны и динамику межличностных отношений¹³. *«Ядром двигательного опыта является ощущение “я двигаюсь” и “я движим(а)”». В идеале, и то, и другое присутствует в одно и то же мгновение. Это момент полного осознания, слияния того, что я делаю, и того, что со мной происходит, его нельзя предвидеть, объяснить, специально проработать или точно повторить»*¹⁴.

Уайтхаус рассматривала процесс движения как континуум, варьирующийся от одной полярности (невидимое движение сознательного «я») к другой (аутентичное движение бессознательного «я»), и подчеркивала различную степень наличия каждой из них в зависимости от потребностей человека. В её более поздних текстах аутентичное движение отсылается не к целостному движению, а, скорее, к чистому переживанию «я движим(а)», больше внимания

ный ресурс]. URL: <https://psyjournal.ru/articles/autentichnoe-dvizhenie-i-mudrost-tela> (дата обращения: 03.06.2022)).

¹⁰ Levy, F. J. *Dance/Movement Therapy: A Healing Art*. – Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1998. – P. 65.

¹¹ Hugill, T. *Embodying Our Longing to be Seen* [Электронный ресурс]. URL: <https://www.awakeningbodywisdom.com/resources/articles/embodying-our-longing-to-be-seen> (дата обращения: 20.04.2022).

¹² Frantz, G. *An Approach to the Center: An interview with Mary Whitehouse // Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow / Ed. P. Pallaro*. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1999. – P. 17–28.

¹³ Hendricks, K. T. *What I Learned from Mary: Reflections on the Work of Mary Starks Whitehouse // American Journal of Dance Therapy*. – 2010. – June. – P. 64.

¹⁴ Levy, F. J. *Dance/Movement Therapy: A Healing Art*. – P. 67.



Дарья Михайловна СЕДОВА

| Опыт Мэри Старкс Уайтхаус в формировании практики аутентичного движения |

уделяется разделению, подразумевается, что любой опыт уровня «я двигаюсь» будет ослаблять подлинность опыта уровня «я движим(а)». Однако она никогда не хотела полностью исключить сознание из движения, искала и ценила тотальный опыт, в котором переплетается спонтанная осознанность обеих уровней.

Чтобы подключиться к бессознательному, первым шагом было развитие осознанного пребывания в своем уникальном теле, которое сейчас называют кинестетическим осознанием¹⁵. Ученики стояли с закрытыми глазами и следовали вербальным инструкциям, чтобы заметить чувства, которые физические ощущения вызывали в их телах. Это исследование могло включать в себя простые движения, такие как раскачивание, вращение, потягивание или балансирование; по мере развития осознанности движущегося, любые возникающие ощущения, мысли или образы должны были быть замечены и исследованы на предмет их внутреннего или внешнего происхождения.

Студенты могли погружаться в телесное исследование как с помощью инструкций, спе-

¹⁵ Кинестетическое осознание – это, как полагала Уайтхаус, внутреннее ощущение человеком своего физического «я». Она считала, что у одних людей кинестетическое чутье от природы выше, чем у других, но в любом случае его можно пробудить, развить и поощрить: «Если кинестетическое чувство никогда не развивалось или редко использовалось, оно становится бессознательным, и человек оказывается в ситуации, которую я могу назвать только жизнью в голове, что отражает тело, поскольку оно развивается путём приобретения целого ряда искажений, напряжений и привычек, накопленных годами ассимиляции с ментальными образами выбора, необходимости, ценности и уместности». Уайтхаус рассматривала кинестетическое осознание как способность человека устанавливать «субъективную связь» с ощущениями от движения. Она противопоставляла кинестетическое чутье и упражнения, которые вызывают мышечный рефлекс, но без соответствующего проживания личностной идентичности. (Whitehouse, M. S. The Tao of the Body // Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow / Ed. P. Pallaro. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1958. – P. 43).

циальных двигательных заданий Уайтхаус, так и через собственную импровизацию. *Спонтанно возникающие движения* рассматривались как специфическое отражение бессознательного в моменте. «Движение – один из великих законов жизни. Это первичная среда нашей жизненной силы, поток энергии, текущий в нас подобно реке все время, бодрствуем мы или спим, двадцать четыре часа в сутки. Наше движение – это наше поведение; существует прямая связь между тем, что мы из себя представляем, и тем, как мы двигаемся»¹⁶.

Уайтхаус стала тем, кто преобразовал танцевальную студию в пустое пространство, открытое для чего-то иного, нежели танец, кто ввел такой формат – учитель сидит в стороне, в то время как ученики двигаются. Также она исследовала значение проговаривания опыта после движения – один на один, в парах или тройках, в группе. Люди, которые приходили к Мэри Старкс Уайтхаус, танцевали не для того, чтобы произвести впечатление или научиться хореографии, они желали открыть для себя нечто большее. Уайтхаус в студии являлась «учителем, медиатором, лидером... зеркалом»¹⁷; она отражала то, что видела в физическом теле, движущемся перед ней, и со смирением вносила предложения.

В начале своего пути в аутентичном движении некоторые студенты мало осознавали влияние подавленных чувств и мыслей на их тело. Внимание Уайтхаус было постоянным и открытым, независимо от того, в какой степени она словесно направляла своих учеников. Формировались взаимные отношения, в которых

¹⁶ Whitehouse, M. S. Reflections on a metamorphosis // Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow / Ed. P. Pallaro. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1999. – P. 59.

¹⁷ Levy, F. J. Dance/Movement Therapy: A Healing Art. – P. 57.



Дарья Михайловна СЕДОВА

| Опыт Мэри Старкс Уайтхаус в формировании практики аутентичного движения |

студенты могли открыто делиться своими мыслями и телесными реакциями по мере их возникновения и углубляться в их происхождение. Кэтлин Хендрикс, ученица и последовательница Уайтхаус, писала о ней и своём непосредственном опыте посещения занятий: она отказывалась выражать одобрение или неодобрение на протяжении всего исследования движения, не делала комплиментов и не поправляла, скорее, излучала любопытство, часто говорила: «Я просто ищу». Обратная связь включала рассказывание историй или мифов, уместных ситуации. Она усиливала более глубокое понимание личной ответственности, всегда обращаясь к реальному опыту каждого, предлагая ученикам поделиться тем, что они экстернализировали или проецировали на другого человека или ситуацию. Она могла активно молчать, передавая ощущение наполненности и созревания вниманием.

«Внутреннее движение сознания либо движущегося, либо фасилитатора¹⁸ (и особенно обоих) создавало осязаемое пространство и потенциал для видимого движения, который возникал из связи тела с психикой и духом. Внимание как мост между сознательным и бессознательным открылось для меня на этих сеансах с Мэри и с тех пор очаровывало меня», – вспоминала Хендрикс¹⁹.

Уайтхаус посвятила годы развитию уникального образа движения, которое являлось бы подлинным, настоящим и непридуманным в присутствии другого человека (учителя/свидетеля): *«Когда движение было простым*

и неизбежным, не подлежащим изменению, каким бы ограниченным или частичным оно ни было, оно становилось тем, что я называла “аутентичным”, – его можно было признать подлинным, принадлежащим этому человеку... Истина невыученная, но явленная, чтобы быть увиденной»²⁰.

Уайтхаус противопоставляла аутентичное движение, или «видимое», его противоположности, «невидимому движению» – движениям, которым не хватает подлинного эмоционального заряда. Слово «невидимый» относилось не к мышечному действию, а к эмоциям или мыслям, которые движение не передавало в полной мере. Вместо этого была видна стилизация движения или мышечная ригидность. Разница в качестве движения проявлялась в демонстрации полярностей, тенденции выражать и тенденции подавлять или прятать.

Когда Уайтхаус работала с двумя потоками движения, один из которых исходил из психологического уровня, а другой – из уровня телесности, она открыла для себя способ существования, движения и отношения к телу и душе как к целому, живому, нераздельному. Единство и инклюзивность тела и души были тем, чего не хватало Уайтхаус в западных версиях танца и психологии. Это может стать ключом для любого искусства и любого художника. И дело не в том, чтобы выполнять работу с «закрытыми глазами», а в том, чтобы узнать, как лучше всего приблизиться к глубинам, где появляется необработанный материал, как обращать внимание на его зарождение.

¹⁸ Фасилитатор – (англ. *facilitator*, от лат. *facilis* – «лёгкий, удобный») – это человек, обеспечивающий успешную групповую коммуникацию. Обеспечивая соблюдение правил встречи, её процедуры и регламента, фасилитатор позволяет её участникам сконцентрироваться на целях и содержании встречи.

¹⁹ Hendricks, K. T. What I Learned from Mary: Reflections on the Work of Mary Starks Whitehouse. – P. 66.

²⁰ Whitehouse, M. S. C. G. Jung and Dance Therapy. Two major principles // *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow* / Ed. P. Pallaro. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1958. – P. 87.



Дарья Михайловна СЕДОВА

| Опыт Мэри Старкс Уайтхаус в формировании практики аутентичного движения |

Принципы аутентичного движения

Кэтлин Хендрикс выделила принципы, которые она усвоила на занятиях Уайтхаус: 1) *движение изнутри наружу*. Идея не принимать эстетически интересную позу, а двигаться, исходя из телесных переживаний. Уайтхаус учила отпускать контроль, который был в центре танцевального обучения, и вместо этого задаваться вопросом о том, что должно произойти. Фразы, которые часто использовались: «будь настолько медленна, насколько оно хочет», «стремясь контролировать, ты теряешь это», «погрузитесь в происходящее настолько отдаленно, чтобы стать наблюдателем», «спросите о смысле прямо у тела», «делать то, что оно хочет делать»; 2) *всё движется*. Уайтхаус учила замечать не только то, что движется, но и то, что не движется и должно или может двигаться с приливом интереса и внимания, учила ощущать малейший импульс – поворот, наклон, начало жеста, который может начать историю или завершить часть чьей-то истории, где возникает более подлинный и свободный выбор; 3) *погружение в метафору*. Движение каждого человека имеет смысл, и метафора для движения каждого человека, хотя и основана на универсальных элементах, уникальна в настоящий момент опыта; 4) *исследование полярностей*. Осознание ценности противоположностей катализирует способность приветствовать неожиданное, изнанку и теневой мир другого человека. Ученики обнаруживают, что движение с такими полярностями, как аккуратность/неопрятность, контроль/беспомощность, обвинение/интерес, позволяет им обнаруживать те аспекты себя, от которых они отреклись, и высвобождает гораздо больше опций для свободного выбора; 5) *превращение проблемы в творческое выражение*. Имея юнгианское прошлое, Уайтхаус любила сны и читала их уникальный язык. Она учила не

только методам или способам интерпретации, но и, как она это называла, «присутствию» сна, учила вникать в движение чувств, в цвет и ландшафт каждого сна и позволять проявиться его значению. Мэри использовала работу со сновидениями, чтобы стимулировать творческие сдвиги в мышлении и чувствах.

Роли ведущего группы

В основе подхода Уайтхаус лежал акцент на терапевтических отношениях, доверии собственной интуиции и помощи участникам в доверии их собственной интуиции. Она считала, что ведущий группы в разное время мог быть *учителем, лидером и медиатором*, о чём рассказывается в её публикации «Teacher, leader and mediator» («Учитель, лидер и медиатор»)²¹.

Роль *учителя* складывается как результат многолетней тренировки, что создает определенный фон. Учителю необходимо умение видеть, но видеть не в значении смотреть на что-то, а в значении воспринимать, сочувствовать, смотреть внутрь. Уайтхаус говорила о желании заменить роли учителя и ученика на другие, сокращающие дистанцию и позволяющие выстраивать коммуникацию более горизонтально.

Лидер представляет собой нечто среднее между «учителем» и «медиатором»: «Я обнаружила, что училась так же, как и студент передо мной. Любой хороший учитель достигает того, чтобы оставаться живым в том, что он изучает, но это особенно верно в случае, когда отваживаешься идти на неизвестную территорию. Поскольку слово “учитель”, казалось, несёт тяжелый груз ассоциаций, кластер образов, уже окружающих его, я использовала для себя слово “лидер”, имея в виду, что я несколько выделяюсь тем, что обладаю не-

²¹ Whitehouse, M. S. Teacher, leader and mediator // Moving Journal. – 2002. – Vol. 9.1. – P. 3–7.



Дарья Михайловна СЕДОВА

| Опыт Мэри Старкс Уайтхаус в формировании практики аутентичного движения |

которыми идеями и опытом, которые могли бы быть полезны в групповом или индивидуальном подходе. Я могла предлагать что-то, я взяла на себя инициативу»²².

Медиатор «пребывает в центре процесса, являясь тем, кто наблюдает или двигается с остальными, пришедшими на занятие. Знание и опыт, не говоря уже о вере в смысл движения, создают своего рода безопасность, позволяя быть рядом с тем, что должно появиться. До тех пор, пока учитель, лидер, не станет медиатором без опасения относительно того, что он увидит или что с ним произойдет в процессе, позволение, о котором я говорю, не может стать открытой средой ни для него самого, ни для ученика»²³. У медиатора есть только его собственный опыт движения, чтобы помочь в распознавании того, что происходит. Его желание чему-то учить находится на одном конце этого распознавания, а готовность ничему не учить и не руководить – на другом. Его полное смирение свидетельствует о том, что он является медиатором. Тот факт, что медиатор уже имеет некоторый опыт и «побывал здесь раньше», пусть в иной форме, по иным причинам, позволяет ему ориентироваться в том, что происходит. Медиатор не оценивает, не судит, просто следует процессу без знания того, что правильно для конкретного человека, позволяя ему найти собственное решение. Он присутствует без страха неизвестности и без чувства превосходства в отношении того, что может случиться: «Я не могу провести человека на глубину, где я сама не побывала»²⁴.

Существует также термин «фасилитатор», который используется для обозначения человека, нанятого для работы с группой. Фа-

силитатор способствует тому, чему желательно произойти. Он знает (он мыслит) имеющиеся переживания. Следуя знакам и сигналам, подаваемым в группе, членом которой он является, он делает возможным их проживание членами группы. Фасилитатор обеспечивает более лёгкий результат – более рациональный способ быть кем-то. У медиатора нет предвидения, особенно в отношении движения, фасилитатор же понимает форму опыта и то, чем он может быть полезен человеку, находящемуся перед ним.

Связь со сценическим искусством

Таннис Хюгилл²⁵ обращала внимание на тесную связь аутентичного движения и искусства танца, прежде всего, выраженную в воплощении формы через телесность. Диада движущийся-свидетель отражается в отношениях исполнитель-зритель. Процесс создания танца – процесс поиска телом того, что оно должно выражать таким способом, который невозможно облечь в слова. Помимо этого, аутентичное движение предлагает возможности для перевода телесного опыта в вербальное измерение, чтобы то, что двигалось/танцевало, могло достичь дополнительных уровней совместного проживания и интеграции материала.

Аутентичное движение связано с импровизацией, оно позволяет движущемуся следовать внутренним импульсам без задачи придать форму происходящему, уловить и запомнить действия, создать конечный продукт, что случается в процессе работы над произведением искусства. Целью является процесс самосознания, процесс, который может происходить только в сострадательных, непредвзятых отношениях. Зрители перформанса приходят, чтобы

²² Whitehouse, M. S. Teacher, leader and mediator // Moving Journal. – 2002. – Vol. 9.1. – P. 6.

²³ Ibid. P. 6.

²⁴ Ibid. P. 7.

²⁵ Танис Хюгилл (Tanis Hugill) – соматический психолог, танцевальный терапевт, преподаватель университета, руководитель инклюзивной театральной компании.



Дарья Михайловна СЕДОВА

| Опыт Мэри Старкс Уайтхаус в формировании практики аутентичного движения |

напитаться искусством. Свидетель приходит, чтобы напитать и напитаться процессом.

Часто на занятиях танцами учеников учат относиться к своему телу как к инструменту, не оказываясь поддержка, которая может помочь «соединению» со своим телом по мере роста. Таким образом, теряется связь с собой, потому что желание принятия и одобрения настолько сильно, что к потребностям других можно приспосабливаться больше, чем к своим собственным. Выступление может стать опытом самоотрицания в попытке угодить хореографу, публике или внутреннему критику. Внутренний критик, выученный проверять, всё ли делается «надлежащим» образом, дразнит надеждой на внешнее одобрение и подрывает стремление почувствовать себя увиденным целостно.

Практика аутентичного движения позволяет выходить на профессиональную сцену, оставаясь собой, полностью принимая себя в своем теле. Выступление артиста или перформера с сохранением этого качества присутствия побуждает аудиторию чувствовать и принимать свою телесность, свою жизненную силу, истину о том, кто они есть.

Из всех учениц Мэри Уайтхаус наиболее известны две. Джанет Адлер²⁶ (Janet Adler) сфокусировалась на развитии роли свидетеля

²⁶ Джанет Адлер (Janet Adler) – доктор философии, преподает дисциплину аутентичного движения в США и Европе, была основательницей и директором Института Мэри Старкс Уайтхаус, первой школы, посвященной изучению и практике этой дисциплины. Она является создателем двух фильмов: «В поисках меня» («Looking for me», 1968), в котором рассказывается о ее работе с детьми-аутистами, и «Все еще в поисках» («Still Looking», 1998), отражающего ее работу в области аутентичного движения, автором книг «Archiving Backward: the Mystical Initiation of a Contemporary Woman» («Возвращаясь к истокам: Мистическая инициация современной женщины», 1995) и «Offering from the Conscious Body: The Discipline of Authentic Movement» («Дар осознанного тела: Дисциплина аутентичного движения», 2002).

внутри отношений движущийся-свидетельствующий. В «движении в глубину» роль свидетеля выполнял наставник или терапевт. Адлер расширила практику таким образом, что роли движущегося и свидетеля стали взаимозаменяемыми. Постепенно движущийся перенимает положительное отношение свидетеля и начинает видеть себя более целостно. Свидетель перенимает процесс движущегося. В конечном итоге оба чувствуют, что они увиденны друг другом, возникает глубокая эмпатия и сострадание в присутствии неисчерпаемого богатства опыта, воплощенного телом из бессознательных глубин. Джоан Ходоров (Joan Chodorow) исследовала отношения между аутентичным движением и психоанализом К. Г. Юнга и поместила практику в контекст телесно-двигательной терапии.

Заключение

Аутентичное движение, или «движение-в-глубину», основанное на синтезе принципов экспрессионистского танца и юнгианской глубинной психологии, получило распространение в психологической, танцевальной и терапевтической среде во всем мире. Практика Уайтхаус поощряет веру в то, что не нужно ничего делать специально, украшать или форсировать, чтобы что-либо «случилось», учит верить, что присутствия достаточно. Практика учит признавать желание оставаться в контакте с другим человеком, не теряя при этом связи с собой, с самостью. Практика учит честно, уверенно, с принятием говорить о телесном опыте, с опорой на телесное проживание, на осознание того, что он является внутренней истиной. Практика поощряет развитие более зрелого внутреннего свидетеля. Парадоксальным образом через практику обнаруживается, что, возвращаясь к воплощенному я, обретаются более тесные и здоровые отношения с другими. Таким образом, цель



Дарья Михайловна СЕДОВА

| Опыт Мэри Старкс Уайтхаус в формировании практики аутентичного движения |

практики состоит в том, чтобы научиться быть собой в присутствии других, воплощаться и отождествляться со своим телом как с живымместилищем разума, плоти и костей.

Аутентичное движение может стать глубинным внутренним путешествием, ведущим к личностной трансформации и исцелению, или формой исследовательского танца, направленного на развитие новых двигательных образов и форм, что может быть использовано в качестве ресурса в хореографии и искусстве перформанса.

Список литературы

Бирюкова, И. В. Аутентичное движение и мудрость тела // Журнал практической психологии и анализа. – 2005. – № 1. URL: <https://psyjournal.ru/articles/autentichnoe-dvizhenie-i-mudrost-tela> (дата обращения: 03.06.2022).

Гиршон, А. Истории, рассказанные телом. Практика аутентичного движения / А. Гиршон. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2010. – 158 с.

Наблюдение и движение. Андреа Ольсен. URL: <http://girshon.ru/article/nablyudenie-i-dvizhenie-autentichnoe-dvizhenie-andrea-olsen/> (дата обращения: 01.06.2022).

Адлер, Д. Разговаривая на одном языке: продолжающийся диалог с Мэри Уайтхаус / Пер. А. Бегунская, ред. Г. Кулкыбаева, Н. Кунгурова, 2016. URL: https://vk.com/doc-48553939_438213411?hash=OR836FF1PJMyTQIW9mR4eFCb3zi4SsrUT2sqDZhQNZH&dl=TydAQfd4Yr2u0ePu9VFSNpyySDsrFuov0HNmzZuopZ8 (дата обращения: 01.06.2022).

Чодороу, Дж. Тело как символ: танец и движение в анализе / Пер. Ю. Морозова, И. Бирюкова // Журнал практической психологии и анализа. – 2005. – № 1. URL: <https://psyjournal.ru/articles/telo-kak-simvol-tanec-i-dvizhenie-v-analize?ID=2071> (дата обращения: 01.06.2022).

Хартли Л. Практика и дисциплина аутентичного движения / Пер. И. Беленков, ред. Н. Кунгурова, М. Грудская, 2013. URL:

<http://www.kostevich.com/practice-authentic-movement> (дата обращения: 01.06.2022).

Adler, J. Who is the witness? A description of authentic movement // *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* / Ed. P. Pallaro. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1999. – P. 141–159.

A Moving Journal («Дневник движения»). URL: <https://amjpastissues.blogspot.com/> (дата обращения: 09.06.2022).

Fladager, L. Mary Starks Whitehouse and Her Teachers. URL: <https://movementindepth.com/2016/10/03/mary-starks-whitehouse-and-her-teachers> (дата обращения: 25.04.2022).

Frantz, G. An Approach to the Center: An interview with Mary Whitehouse // *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow* / Ed. P. Pallaro. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1999. – P. 17–28.

Frieder, S. Reflections on Mary Starks Whitehouse // *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow* / Ed. P. Pallaro. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1999. – P. 35–44.

Hendricks, K. T. What I Learned from Mary: Reflections on the Work of Mary Starks Whitehouse / K. T. Hendricks // *American Journal of Dance Therapy*. – 2010. – June. – P. 64–68.

Hess, K. Witnessing Another, Witnessing Oneself. URL: https://digitalcommons.slc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1045&context=dmt_etd (дата обращения: 15.04.2022).

Hugill, T. Embodying Our Longing to be Seen. URL: <https://www.awakeningbodywisdom.com/resources/articles/embodying-our-longing-to-be-seen> (дата обращения: 20.04.2022).

Koltai, J. Forms of Feeling, Frames of Mind. Authentic Movement Practice as an Actor's Process. URL: <https://www.embodiedpractice-judithkoltai.com/forms-of-feeling> (дата обращения: 28.05.2022).

Krueger, D. W. *Integrating Body Self and Psychological Self*. – New York: Brunner Mazel, 2002. – 284 p.



Дарья Михайловна СЕДОВА

| Опыт Мэри Старкс Уайтхаус в формировании практики аутентичного движения |

Levy, F. J. *Dance/Movement Therapy: A Healing Art*. – Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1998. – 354 p.

Wasson, A. *Witnessing and the Chest of Drawers // Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow / Ed. P. Pallaro*. – London: Jessica Kingsley Publishers, 2002. – P. 69–72.

Whitehouse, M. S. *Reflections on a metamorphosis // Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow / Ed. P. Pallaro*. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1999. – P. 58–62.

Whitehouse, M. S. *Teacher, leader and mediator // Moving Journal*. – 2002. – Vol. 9.1. URL: https://drive.google.com/file/d/0B_eAIUFTNHonUIBqSG9oaW1vWm8/edit?resourcekey=0-M2TEY54noQBLZGdfUMsiYg__ (дата обращения: 18.05.2022).

Whitehouse, M. S. *The Tao of the Body // Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow / Ed. P. Pallaro*. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1958. – P. 41–50.

Whitehouse, M. S. *C. G. Jung and Dance Therapy. Two major principles // Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow / Ed. P. Pallaro*. – London: Jessica Kingsley Publishers, 1958. – P. 73–106.



Daria M. SEDOVA

| Mary Starks Whitehouse's Experience in Forming the Practice of Authentic Movement |

Daria M. SEDOVA

Saint-Petersburg, Russia

Independent researcher

ORCID: 0000-0003-1716-4805

E-mail: sedova_daria@inbox.ru

MARY STARKS WHITEHOUSE'S EXPERIENCE IN FORMING THE PRACTICE OF AUTHENTIC MOVEMENT

Authentic movement is a self-sufficient practice, a thing-in-itself. It's not therapeutic, not somatic, not psychologic. The practice opens up space for exploration and integration of the various levels of the movement process. It doesn't provide for the memorization and repeated reproduction of movement material. Movement sessions, direct experience and its realization is the essence of practice, which develops and separates into schools and particular branches.

Authentic movement originated in the 1950s in the USA from movement initiated by Mary Starks Whitehouse, a modern dancer and teacher, and was labelled «movement-in-depth». For more than 70 years of existence, the basic ideas were deepened and further developed by representatives of the first generation of students. Over the past few decades, the authentic movement was spread through the practice formats introduced by Janet Adler, one of Whitehouse's students. The structure is simple: mover in the presence of witness closes the eyes not knowing what will happen next, what experience will arise; witness doesn't know this either and is ready to welcome without evaluation and interpretation anything that will happen during a movement session.

References

- Biryukova, I. V. (2005). Autentichnoe dvizhenie i mudrost' tela [Authentic Movement and Body Wisdom], *Zhurnal prakticheskoy psikhologii i analiza*, 1. <https://psyjournal.ru/articles/autentichnoe-dvizhenie-i-mudrost-tela> (Accessed June 03, 2022). (In Russian).
- Girshon, A. (2010). Istorii, rasskazannie telom. Praktika autentichnogo dvizhenia [Stories told by Body. Authentic Movement Practice]. Rech. (In Russian).

The article explores the foundations laid by Whitehouse, the history of the practice; analyzes her personal publications, as well as her contemporaries' and her followers' publications – about the principles, the role of the teacher, the influence on the body formation of mover and becoming of inner witness.

The result is the thesis that authentic movement as a regular practice of connecting one's mind and body, of experiencing inherent history, contributes to the formation of a unique movement vocabulary, the deepening of consciousness and awareness, the development of organicity and versatility of the bodily vocabulary and bodily reality of a dance-artist, therefore may be used as a method of searching for and reflection on the material while creating a dance performance.

Key words: active imagination, authentic movement, «movement-in-depth», improvisation, kineshetic awareness, performance, dance, body, physicality, choreography.

Nablyudenie i dvizhenie. Andrea Olsen [Observation and movement. Andrea Olsen]. <http://girshon.ru/article/nablyudenie-i-dvizhenie-autentichnoe-dvizhenie-andrea-olsen/> (Accessed June 01, 2022). (In Russian).

Adler, D. (2016). Razgovarivaya na odnom yazike: prodolzhaushijsya dialog s Meri Waithaus [Speaking One Language: An Evolving Dialogue with Mary Whitehouse] https://vk.com/doc-48553939_438213411?hash=OR836FF1PJMMyTQIW9mR4eFCb3zi4SsrUT2sqDZhQNZH&dl=TydAQfd4Yr2u



Daria M. SEDOVA

| Mary Starks Whitehouse's Experience in Forming the Practice of Authentic Movement |

0ePu9VFSNpyySDsrFuov0HNmzZuopZ8 (Accessed June 01, 2022). (In Russian).

Chodorow, Dj. (2005). Telo kak simbol: tanetz i dvizhenie v analize [The Body as Symbol: Dance and Movement in Analysis], *Zhurnal prakticheskoy psikhologii i analiza*, 1. <https://psyjournal.ru/articles/telo-kak-simvol-tanec-i-dvizhenie-v-analize?ID=2071> (Accessed June 01, 2022). (In Russian).

Hartley, L. (2013). Praktika i distsiplina autentichnogo dvizhenia [Practice and discipline of authentic movement]. <http://www.kostevich.com/practice-authentic-movement> (Accessed June 01, 2022). (In Russian).

Adler, J. (1999). Who is the witness? A description of authentic movement. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers. 141–159.

A Moving Journal («Dnevnik dvizhenija») [A Moving Journal]. <https://amjpastissues.blogspot.com/> (Accessed June 09, 2022)

Fladager, L. *Mary Starks Whitehouse and Her Teachers*. <https://movementindepth.com/2016/10/03/mary-starks-whitehouse-and-her-teachers> (Accessed April 25, 2022).

Frantz, G. (1999). An Approach to the Center: An interview with Mary Whitehouse. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers. 17–28.

Frieder, S. (1999). Reflections on Mary Starks Whitehouse. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers. 35–44.

Hendricks, K. T. (2010). *What I Learned from Mary: Reflections on the Work of Mary Starks Whitehouse*, *American Journal of Dance Therapy*, June. 64–68.

Hess, K. *Witnessing Another, Witnessing Oneself*. https://digitalcommons.slc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1045&context=dmt_etd (Accessed April 15, 2022).

Hugill, T. *Embodying Our Longing to be Seen*. <https://www.awakeningbodywisdom.com/resources/articles/embodying-our-longing-to-be-seen> (Accessed April, 20, 2022).

Koltai, J. *Forms of Feeling, Frames of Mind. Authentic Movement Practice as an Actor's Process*. <https://www.embodiedpractice-judithkoltai.com/forms-of-feeling> (Accessed May 28, 2022).

Krueger, D. W. (2002). *Integrating Body Self and Psychological Self*. Brunner Mazel.

Levy, F. J. (1998). *Dance/Movement Therapy: A Healing Art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Wasson, A. (2002). Witnessing and the Chest of Drawers. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers. 69–72.

Whitehouse, M. S. (1999). Reflections on a metamorphosis. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers. 58–62.

Whitehouse, M. S. (2002). *Teacher, leader and mediator*, *Moving Journal*, 9.1. https://drive.google.com/file/d/0B_eAIUFTNHonUIBqSG9oaW1vWm8/edit?resourcekey=0-M2TEY54noQBLZGdfUMSiYg_ (Accessed May 18, 2022).

Whitehouse, M. S. (1958). The Tao of the Body. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers. 41–50.

Whitehouse, M. S. (1958). C. G. Jung and Dance Therapy. Two major principles. In P. Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler, and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers. 73–106.

