

ТАНГО НА КУШЕТКЕ



ОБНЯТЬ СЕБЯ

Игорь Забута
Эмма Кологривова

**Танго на кушетке
(обнять себя)**

Игорь Забута, Эмма Кологривова

Тысячи километров в объятиях, пять лет совместного творчества, миллионы сказанных и услышанных слов.

Эта наша вторая книга о танго: еще сорок лаконичных психологических эссе, личный опыт, впечатления и размышления двух психотерапевтов-тангерос.

О социальном танго изнутри:

- о мужском и женском;
- об одиночестве и отвержении;
- о травмах, страхах и опасениях;
- о ведении и следовании;
- о близости, интимности и контакте;

о том, как

танго меняет людей и их жизнь.

Кто мы и о чем эта книга

1. Звучащие объятия
2. Назвать себя собой
3. Полюс нежности
4. Непростительное терпение
5. Одинокое тело
6. Танец ревности
7. Загадка двенадцати минут
8. Иллюзии
9. Фокус внимания
10. Do nothing
11. Как научиться танцевать танго
12. Тексты и танцы
13. Музыкальность
14. Урок танго
15. Оттолкнуть, чтобы стать ближе
16. Не-любить себя
17. Только для красивых
18. Любить нельзя ненавидеть
19. Тихо, медленно, безответственно
20. Это Ваше Танго
21. На одну ночь
22. Философия шагов
23. Насколько хорошо вы хотите?
24. Незакрытые люди
25. Крылья ангела
26. Просто быть
27. Если бы можно было
28. Руки
29. Давать и брать
30. Из головы
31. Прикосновение

32. Разобраться в тебе
33. Если бы я был женщиной, я бы никогда...
34. Пауза после выдоха
35. С кем ты танцуешь?
36. Расскажи мне о моем теле
37. Кожа
38. Море
39. Как есть
40. Недоверие
41. Вместе
42. Делайте то, что не умеете

БЛАГОДАРНОСТИ

АВТОРЫ

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 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)
tangobook.tilda.ws

1. ЗВУЧАЩИЕ ОБЪЯТИЯ

Иногда 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

Можно 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 обездвигать 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 смирно, сидение ровно, скупая мимика и жестикауляция (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

Нежность 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 одновременно,

пара растягивается тоненьким слоем по всему полушарию.

И в который раз задумываюсь: быть может, танцуя танго, мы немного учимся этой свободе и полифоничности, умению легко перемещаться от полюса к полюсу или сочетать противоположное.

* Идея Барбары Кресциманно (психотерапевт, Италия)

4. НЕПРОСТИТЕЛЬНОЕ ТЕРПЕНИЕ

Иногда нужно терпеть. Правда, нужно. Ради близкого человека, ради цели.

Делать то, чего не хочется, чтобы получить то, что хочется. Пахать землю, чтобы есть. Тащить неподъемные чемоданы в аэропорт, чтобы отдохнуть. Мы это умеем. Это сделало нас самыми успешными и самыми невротичными белковыми существами.

Нам стало казаться, что терпение всегда вознаграждается. Мы превращаем в труд или упражнение даже то, что можно делать с удовольствием, без усилий.

А иногда терпеть нельзя. Особенно в том, что связано с телесным взаимодействием. Хотя сложно назвать то, что с ним не связано.

Тело злопамятно. Оно все запоминает и самым причудливым образом возвращает нам.

Кажется абсурдным терпеть в удовольствии. Хотя если ради партнера и недолго... ну что стоит? Слегка неудобно, а тут чуть больно, немного

неприятно – все это можно пережить. Ведь совсем не терпеть эгоистично, а если эгоистично относиться к партнеру, его ведь можно и потерять.

Проблема в том, что потерять можно себя. За любое само-принуждение и само-изнасилование придется заплатить нечувствительностью, отвращением или такой реальной и удобной головной болью. Не лучший способ порадовать партнера.

Нельзя заставить, принудить только лишь одного себя. Все, что происходит во взаимоотношениях – происходит «между» и там остается. Как в злопамятном теле. Продолжает там жить. Потому любое «терпеть ради другого» – общаться, когда устал и хочешь побыть один, улыбаться, когда хочется плакать, говорить приятное, когда хочется ругаться – все это и себе, и другому дороже. Нельзя изнасиловать себя, не изнасиловав отношения.

Прелесть танго в том, что можно не терпеть.
Сложность танго в том, что терпеть нельзя.

Ты правда можешь не танцевать, с кем не хочешь и когда не хочешь. Этим ты обеспечиваешь себе и

другим возможность танцевать, с кем хочется и когда хочется.

Можно переступить через свое нежелание, а можно наоборот, укабесеить, уломать желанную партнершу, но никому от этого не будет хорошо. Танда запомнится как взаимомучительный опыт. Через такой опыт мы учимся уважать и ценить «нет» другого. Неплохое начало, чтобы научиться уважать и ценить и свое право на «нет».

Сложность танго в том, что оно «не получается», если заставляя свое тело терпеть, если принуждать его двигаться неудобным, неестественным способом. Вспоминаю партнершу с бальным прошлым, которая рассказывала, как, придя в танго, сначала пять лет разучивалась и два – училась. И долго не могла поверить, что когда не больно и не тяжело – это можно, это правильно.

В отношениях, во взаимодействии с другими – мы все «бальники» по воспитанию. Верим, что можно и нужно терпеть. Для другого, для какой-то неведомой цели.

Может быть, именно потому танго приходится учиться так долго. Шаги и повороты выучить несложно. Сложно принять, что они могут и

должны быть удобны и приятны для двоих,
включая тебя самого.

5. ОДИНОКОЕ ТЕЛО

Я начал заниматься танго с уже довольно подготовленным телом. За сорок лет я успел к нему привыкнуть и даже немного подружиться. И был удивлен тем, насколько много телесной чувствительности и внимания необходимо для выполнения обычных шагов. Особенно в паре.

В танго нас двое, потому в фокусе внимания нужно уместить и свое тело, и тело партнерши. Поначалу я «залипал» на партнерше. Все внимание в нее. Как будто я на самом деле мог ее почувствовать, как будто в ней мои рецепторы. Когда я убедился, что в ней только мои проекции и фантазии, стал чуть больше сосредотачиваться на себе. За что партнерши, как правило, были благодарны. Получалось что-то вроде суетливого переключения каналов: «как там я? / как там ты?». После семи лет занятий начал неуверенно нащупывать то, что можно приблизительно выразить как «между», то, что описывается в Гештальте как «граница контакта».

Мир, в котором не существует движения вне пары, сам по себе достаточно сложен и непривычен. Оказалось, я к нему мало

подготовлен. Йога дает глубокую телесную осознанность, но это осознанность *одинокого* тела. В боевых искусствах нас уже двое. Айкидо во многом напоминает танго и неплохо к нему готовит. Но там иная цель: сделать контакт максимально дискомфортным и как можно быстрее его прекратить.

За несколько лет в танго можно выработать особое качество согласованного неодинокого движения, «движения во взаимоотношении», приятного для обоих в паре. А дальше открываются уши. Пара попадает в особую среду, которая непрерывно изменяется и требует гармонично к ней приспособливаться, реагировать, жить ее телесно.

Нас уже не просто двое, мы попадаем в контекст, в историю, которая состоит из сюжетов, чувств, ощущений, ассоциаций. Удивительно, что эту историю каждый в паре слышит по-своему, но нам иногда удается найти общее. И мы уже танцуем не ритм и даже не одну из линий мелодического рисунка, а именно эти истории, чувства-ощущения-ассоциации. Рассказываем их друг другу телом. В этом сложность танго, но и шанс преодолеть расщепление между телом и чувствами, вернуть себе *чувствующее* тело.

Дальше - хуже. Появляется Тройло и требует контролировать миллиметры согласованного движения во времени в микросекундах. Если другие дирижеры проявляли некоторую толерантность в выборе шагов, лишь бы характер их исполнения соответствовал музыке, то Тройло словно не только писал музыку, а и кодировал в ней хореографию. Шагни что-то не то или не так - и сразу почувствуешь невыносимую фальшь, телесно ощутишь всю палитру от стыда и вины до смертного греха и собственного ничтожества. Тройло как слон – помнит и не прощает.

Получается довольно сложный многомерный мир: ты в нем уже не один, вас двое, ваше движение — взаимоотношения; вы в среде, в изменяющемся контексте музыки, которую каждый слышит по-своему; вы выражаете свои чувства и воспринимаете чувства другого телом.

На этом сложность не заканчивается. Есть еще одно измерение, еще один изменяющийся контекст – другие пары вокруг, ронда. Со временем они из досадных помех и опасных соседей превращаются в спутников, друзей, в поддержку, с ними можно и нужно

взаимодействовать, ваша пара становится частью дышащего, целостного организма, поля.

Может, потому говорят «в танго как в жизни» (а более опытные танцоры – «в жизни как в танго»). Есть я, есть другой, мы каждый свой, но мы вместе, мы взаимо-двигаемся и взаимо-чувствуем, мы в нашей общей истории среди других людей. Жаль только, жизнь не всегда так красива, как танго, а мы в ней не настолько целостны и чувствительны к себе и друг к другу.

6. ТАНЕЦ РЕВНОСТИ

Почему-то о танго говорят, как о танце страсти. Все немного глубже и намного хуже. Танго замешано на ревности. Добрая половина его текстов и сама история танго – о ревности.

Танго зародилось в дисбалансе – десять мужчин на одну женщину. Ревность была не мутноватым жиденьким киселиком недочувств, которых мы стыдливо избегаем сегодня. Она была ядовитой, живой, ярко-искренней и действенной:

В дом, где танцуют,
вошел красавчик,
воззрившись мрачно
на ронды ряд.

Не за танцульками
пришел он нынче –
а за змеею,
красоткой ветреной,
впрыснувшей в сердце
мерзейший яд.

Нашел он тут же
кидалу-сучку —

и пальцы нервно
сжали «перо».

Броском звериным,
легким, тигриным,
хищно-игривым
к шее добравшись,
сталью взблеснул —

И красной кляксой,
и всхлипом меха
оборвались и
змеищи жизнь, и
танго разгул.

...

(De Puro Guapo, перевод — Vadim Vasilenko)

Сейчас не так. Мы стали еще более взрослыми и зрелыми, более цивилизованными и - немного кастрированными. Мы не испытываем ревности к другим партнерам. Ведь танго – оно просто о танго?

Мы обнимаемся настолько умело и чувственно, что авторы Камасутры краснеют и записываются на мастер-классы в следующей реинкарнации. Мы чувствуем сердце партнерши независимо от размера груди, пахнем ее парфюмом, а иногда

она – нашим потом. Вместе с ней телом проживаем музыку, которая могла бы быть полным и точным определением любви, если бы мы сохранили чувствительность к невербальным определениям.

Это ничего, это просто танго.

Танго-браки, танго-измены, танго-разводы – все бывает. Когда «твоя» партнерша намекает на то, что предпочитает другого партнера из Лапландии, он так музыкален и у него такие объятия, мы достаем из широких танго-штанин уважительно-понимающее постное лицо, но в другом кармане пальцы нервно сжимают перо.

Мы меняемся парами на уроках, иначе мы не научимся. Мы даже хотим, чтобы наши партнерши танцевали с другими на практиках и милонгах. Так они учатся, а у них учимся мы. А главное, это дает нам свободу танцевать с другими. У нас идеальные совсем свободные отношения, уважительно-понимающие лица и приглаженные перышки. Это до первой последней танды, станцовой с другим.

Но знаете, ревность в танго – хороший, не смертельный опыт. Его можно получать с

удовольствием и даже с пользой. Для взросления, самосовершенствования и других умных слов. Это же просто танго.

7. ЗАГАДКА ДВЕНАДЦАТИ МИНУТ

Одинокий успешный мужчина за сорок проводит вечера на милонгах, танцуя с женщинами, с которыми ему мало светит. Женщина средних лет планирует перелеты на год вперед по танго-ивентам, семья и бизнес не помеха, у нее только одна проблема – как успеть на все-все. Люди из разных стран всех возрастов и полов встречают новый год на танцполе во Львове.

В фоне — настойчивая работа. Молодая красивая девушка тратит сотни часов, километров и евро, чтобы научиться обходить вокруг партнера за четыре шага. Уроки, практики, частники, семинары, техники, а кому мало – йога, соматика, пилатес, чтобы хоть немного продвинуться, а еще разочарование от собственного несовершенства, отказов, игнора, дисбаланса, а еще туфли, которые стоят таких денег, будто сделаны из золота гномами Убервальда. Награда – 12 минут чего-то, что сложно описать и нельзя унести с собой.

Зачем это все? Что ищут в этом танго? И чего, судя по неутолимому голоду, не находят достаточно? Секса в танго не особо, наркотиков тоже, рок-н-

ролла вообще нет. Зарабатывать «тангом» приличные деньги удается немногим, для романтики-флирта-замужениться есть менее затратные способы.

«Потому что это танго» – не ответ, это возвращение к изначальному вопросу. Да, есть вещи, прекрасные в себе, как голые ежи пятки, жужжащие жирные шмели, запах свежей травы или выпечки. Есть цветы, которые непонятно почему кажутся нам красивыми. Но танго создали люди, оно к вещам в себе не относится. Его создали из какого-то голода. Понять бы какого.

Никто гениальный и патологически человечный не садился на табуреточку и придумывал танго. Оно возникло из воздуха и света фонарей того особого времени и города, из разочарований и ностальгии, мечтаний тех людей. Говорят, танго было социально приемлемым способом обнять женщину. Женщин было мало, приличных – еще меньше, строгость нравов ужасала английских пуритан. Вот и объяснили.

Но всего этого больше нет. Ни времени, ни людей, даже город стал иным. Обнимать можно сколько угодно и кого угодно, даже мужчин, спасибо сексуальной революции и контрацепции. Но танго

зачем-то все больше нужно людям из совершенно других культур и другого времени. Они не могут повторить ту музыку, это уже нереально, но «12 минут чего-то, что сложно описать и нельзя унести с собой» они воссоздают, раз за разом не утоляя свой голод.

Говорят, в танго нас приводит и удерживает некая потребность, некая психологическая личностная, а скорее, межличностная проблема. Она как-то решается в танго. Или не решается. Мне, как психотерапевту, эта идея очень импонирует, но все же она еще более туманна, чем отсутствие ответа.

В танго идут за удовлетворением сенсорного голода. Правдоподобно. В бестелесной культуре сенсорный голод одолевает всех. Только почему не массаж? Возможно, голод у тангерос очень селективный, насыщается только самым тонким и изысканным способом. Или сенсорный голод – это не только о прикосновениях, но и о разделенных чувствах?

А может, танго – это возможность в моногамной культуре реализовать свои полигамные потребности? Ведь, говорят, в нас есть и то, и другое. Я не о сексе, а об интимности, возможно,

даже близости, хотя бы символической. Они у нас тоже под запретом, кроме как в особых ритуальных формах.

Когда-то я считал, что в танго ищут способ почувствовать, реализовать изначальные мужские и женские роли. Мужчина ведет — проявляет запретную агрессию, женщина следует — делает то, чего так мало в ее жизни. Потом я увидел, с каким удовольствием женщины ведут и с каким наслаждением мужчины следуют. И посмотрел на кизомбу и бачату, в которых мужского-женского может, и побольше. А что, если в танго мы ищем свое депривированное человеческое?

Сейчас психотерапевты говорят о потере чувствительности, ратуют за ее возвращение. Но не говорят о том, как с этой чувствительностью выживать в городе. Да и сами не очень справляются.

Это правда, диссоциация с телом и чувствами сильно обедняет жизнь, с ней невозможно полностью смириться. Но включать чувства и ощущения — часто болезненно, непереносимо, особенно без возможности их произвольно выключить. Для мужчин — иногда смертельно и всегда противно воспитанию. Может, танго —

безопасный способ вновь стать чувствительным телесно и эмоционально? На небольшой, конечный отрезок времени?

Можно легко рассуждать и даже знать ответ на вопрос, зачем танго вообще, другим людям. Сложнее понять, зачем оно мне. И проще всего после некоторого размышления от этого вопроса отмахнуться. Тоже вариант. Самое приятное, интересное и вкусное в жизни – непонятно зачем или незачем.

Но все же. Зачем вам танго?

Конец бесплатной версии.

Полную версию книги можно купить на сайте

<http://tangobook.tilda.ws>

АВТОРЫ

Эмма Кологривова

Психотерапевт, супервизор и тренер. Вместе с Игорем разрабатывала концепцию Body-in-Contact и Танго-терапии в гештальт-подходе.

Специализация: терапия пар (у Margherita Spagnuolo Lobb), BodyMind Gestalt (Arye Bursztyn)

Училась у Даниила Хломова, Елены Калитиевской, Александра Моховикова, Владимира Кулишова, Евгения Медреша, Григория Харькова, Ирины Фроловой, Александра Гиршона, Margherita Spagnuolo Lobb, Arye Burstein, Barbara Crescimanno и др.

Училась танго у Кости Приходько, Тараса Поповича, Анны Лаврус, Славы Иванова, Dominic Bridge, Graciela Gonzales и др.

Сайт: kologrivova.com

Игорь Забута

Психотерапевт, преподаватель танго.

Специализация: телесно-ориентированные методы в гештальт-подходе, терапия пар (у Margherita Spagnuolo Lobb), BodyMind Gestalt (Arye Bursztyn).

Учителя в танго: Наталья Омельяненко, Ната Дымерка, Тарас Попович, Сергей Подболотный, Елена Сергиенко, Слава Иванов и Ольга Леонова, Fernando de Lutiis, Diego “El Pajaro” Riemer&Natalia Cristobal Rive, Mariela Samet band&Guillermo Barrionuevo, Nito&Elba Garcia, Gustavo Guarnieri&Gabriela Perea, Yanina Quinones&Neri Piliu, Dominic Bridge, Graciela Gonzalez и др.

Учителя психотерапии: Владимир Степаненко, Татьяна Мартыненко, Виктория Крупская, Александр Гиршон, Margherita Spagnuolo Lobb (специализация – терапия пар), Arye Burstein (BodyMind Gestalt), Barbara Crescimanno, Елена Коссе и др.

Сайт: izabuta.com

Наши проекты:

Танго-терапия: tango-therapy.com.ua

Body-in-Contact: bodycontact.tilda.ws

Наши книги: tangobook.tilda.ws