

Светлана
ШИШКОВА

БИБЛИОТЕКА
УСПЕШНОГО
ПСИХОЛОГА

СОЗДАЙТЕ
СЧАСТЛИВЫЙ СЦЕНАРИЙ
ВАШЕЙ ЖИЗНИ

ТЕАТРОТЕРАПИЯ



ТЕСТЫ
И
УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ДЕТЕЙ
И ВЗРОСЛЫХ



Светлана Юлиановна Шишкова
Создайте счастливый сценарий
вашей жизни. Театротерапия.
Тесты и упражнения
для детей и взрослых
Серия «Библиотека
успешного психолога»

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34546392

*С. Шишкова. Создайте счастливый сценарий вашей жизни.
Театротерапия. Тесты и упражнения для детей и взрослых:
Издательство АСТ; Москва; 2018
ISBN 978-5-17-106465-5*

Аннотация

Каждому человеку на пути к успеху, счастью, гармонии важно выбрать свой собственный путь, который подходил бы к его психотипу и учитывал врожденные сильные и слабые стороны. Авторская методика Светланы Шишковой «Театротерапия» помогает подобрать индивидуальный сценарий жизни, преодолеть подавленное состояние; закрепить здоровые реакции на травмирующие психику ситуации; повысить

сопротивляемость к стрессам, обрести внутреннюю свободу и легкость. Эта методика опирается на разработки режиссеров и театральных деятелей, арт-психологов, нейропсихологов, педагогов. Перед вами книга-практика, которая прекрасно сочетается с любыми психологическими программами и будет полезна всем, кто хочет добиться большего, понять себя и изменить свою жизнь, а также практикующим психологам и родителям, которым небезразлично развитие детей.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
Как работать с этой книгой?	9
Благодарности	10
РОЖДЕНИЕ ВЕЛИКОГО ИСКУССТВА	11
НЕМНОГО ИСТОРИИ	11
Почему вообще возник театр?	12
Юродивый или артист?	13
ЛИКБЕЗ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ:	16
Что наша жизнь? Игра!	16
Лестница Якоба	20
ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ИСКУССТВЕ И	23
ТЕАТРЕ	
ЧТО ТАКОЕ АРТ-ТЕРАПИЯ?	23
Сам себе терапевт	28
ХЛЕБА И ЗРЕЛИЩ!	31
История создания театротерапии	31
Чем так хороша театротерапия?	33
Зритель или режиссер?	34
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Светлана Шишкова Создайте счастливый сценарий вашей жизни Театротерапия. Тесты и упражнения для детей и взрослых

© Шишкова С., 2018

© Хнкоян Л., иллюстрации, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Огромное спасибо автору за книгу

Прекрасное пособие для практикующего психолога и для тех, кто еще учится. В книге представлены тесты, упражнения для психокоррекции, сказки, интересные случаи из

практики и немного теории театротерапии.

Помощь для учителя и воспитателя

Мне эта методика помогла в работе с, так скажем, активными детьми в начальной школе. Мы стали разыгрывать сценки, что-то придумывать. Дети действительно менялись.

Комплексная методика

Действительно автор проработал все от «а» до «я». Методика очень хорошо продумана. Сначала само-диагностика, разбираешься в себе, потом меняешь то, что мешает. Все просто, понятно, захватывающе интересно и главное – эффективно.

Спасибо за очень полезную книгу!

Она станет теперь у меня настольной, так как написана очень конкретно, профессионально и в то же время доступно. Книга упорядочивает теоретические знания и помогает понять себя. И действительно что-то поменять в «сценарии жизни».

ВВЕДЕНИЕ



*«Театр имеет широчайшую область
из всех форм самовыражения,
какую только может предложить человек.
Скульптор, романист, живописец —
они сводят свою креативность
к более ограниченной, узкой области.
Однако в театре разыгрывается сама жизнь».*

Я. Л. Морено

Эта книга адресована тем, кто хочет познать себя, и тем, кто, не останавливаясь в своем развитии, осмысленно и осознанно идет вперед. В разные периоды жизни у всех людей

появляются вопросы: кто я? В чем смысл моей жизни? Почему одни люди живут так, а я иначе? Что делать, чтоб изменить свою жизнь? Обобщив знания и наш многолетний опыт, мы посмотрели на эти вопросы через призму театра и предлагаем вам познакомиться с ответами на них.

Театротерапия – молодое направление арт-терапии в практической психологии и психотерапии, интерес к которому очень быстро растет. Ведь театр – это универсальное действо, понятное каждому человеку вне зависимости от языка, вероисповедания и культуры. Существует много направлений театральных школ: знаменитый японский театр Кабуки, американский, индийский религиозный театр Катхакали, театральный авангард, европейская театральная школа и многие другие интереснейшие театральные школы и направления. В нашей книге мы будем опираться на русскую театральную школу, которая поможет читателям увидеть себя по-новому, даст возможность побывать в роли актера, режиссера и зрителя не просто театрального зрелища, а своей жизни.

Как работать с этой книгой?

Первый раздел настроит вас на соответствующую волну, расширит кругозор, поможет разобраться с такими понятиями, как театральный жанр и психодрама.

Во втором разделе даются основы театротерапии для взрослых и детей.

Третий раздел позволит провести самодиагностику, определить свои сильные и слабые стороны.

Четвертый раздел – практикум, который дает инструменты для создания или изменения своего жизненного сценария.

Составляйте свой собственный сценарий жизни, пробуйте себя в разных ролях. А если у вас появятся вопросы или возникнет необходимость профессиональной диагностики, консультации, театротерапии, то вы всегда можете обратиться к нам, в Психологический центр «ДОМ» **www.spcdom.ru** в г. Москве или написать по адресу: **pc_dom@mail.ru**

Наиболее интересные идеи и практические наработки, представленные в книге, были апробированы в течение нескольких лет в Психологическом центре «ДОМ», на практических семинарах в вузах Москвы, на I и II Международных конференциях Ассоциации практических психологов и коучей.

Благодарности

Выражаем искреннюю благодарность рецензентам рукописи: доктору психологических наук, профессору Овсяник Ольге Александровне, доктору педагогических наук Шишову Сергею Евгеньевичу.

Благодарим наши семьи за помощь и поддержку в создании книги, и особые слова любви за творческое вдохновение нашим детям Артему и Павлу Шишковым, Евгении и Максиму Клыковым.

Желаем всем продуктивного и интересного чтения. Развивая себя, становитесь сильнее, умнее и, конечно, добрее!

РОЖДЕНИЕ ВЕЛИКОГО ИСКУССТВА



НЕМНОГО ИСТОРИИ

Во внутреннем мире каждого из нас разыгрываются комедии и трагедии, споры и примирения, смерть и возрождение. Наше подсознание постоянно подбрасывает нам новые и новые «сценарии», сюжеты, где мы выступаем в качестве и актеров, и зрителей, и режиссеров. Прав был Шекспир, утвер-

ждая, что «жизнь – театр, и люди в нем актеры».

Почему вообще возник театр?

Истоки театральных постановок лежат в верованиях и обрядах, в религиозных и культурных слоях, уходящих глубоко в древность. Еще пещерные люди, сидя у костра наблюдая за песнями и танцами своих соплеменников, сопереживали и радовались, надеялись и верили.

Уже в древности было тонко подмечено антидепрессивное действие представлений и любых других зрелищ и развлечений на человека. Конечно же, любой грамотный правитель, который желал заручиться поддержкой и любовью своего народа, обязательно устраивал для своих подданных гуляния и зрелища, ярмарки и цирки (может, уже в те времена была заложена основа модных ныне корпоративов?). Не секрет, что во время подобных массовых зрелищ происходит выброс огромного количества эмоциональной энергии, человек словно освобождается от накопившихся забот и наполняется новыми эмоциями. Происходит своего рода эмоционально-духовная перезагрузка человека. Все это способствует выработке эндорфинов, гормонов счастья. Человеческий мозг запрограммирован на поиск удовольствия, а посещение театра помогает получить это удовольствие. Своего антидепрессивного свойства театр не потерял и по сей день. Театр дает пищу для размышлений, возможность расширить

кружозор, зарядиться энергией и получить эстетическое удовольствие. В наш техногенный век, когда практически все можно найти в Интернете, театр не только не потерял свою актуальность, и даже наоборот, как утверждает статистика, театр становится все более популярным. Театральных студий и школ с каждым годом все больше, театральный репертуар постоянно расширяется, применяются новые технологии в разработке декораций, в создании интерьера. Все это говорит о том, что театр эволюционирует, меняется и подстраивается под новые тенденции. Актерская игра, наполненная энергией и истинными переживаниями, приносит душе зрителя своеобразный катарсис.

Юродивый или артист?

Русский театр черпает свои истоки в религиозно-обрядовых постановках. В первой половине XVI века на Руси существовал один из самых древних и интересных обрядов, нечто вроде духовной драмы под названием «Пещное действо». Его ставили в Москве, Киеве, Новгороде, Вологде и других городах накануне Рождества Христова.

С XVII века, когда по указу Петра I по России всюду начали строить театры, «Пещное действо» перенеслось из церкви на театральные подмостки. Эта постановка наглядно учила людей величию веры, призывала каждого человека быть преданным единому истинному Богу и отвергать лживых мир-

ских богов.

Неотъемлемой частью народных гуляний и ярмарок были скоморохи. Где и когда возник этот первый профессиональный театр и как скоморохи появились в жизни русского народа, никто точно не знает. Эти странствующие комедианты, веселящие народ, высмеивающие пороки общества, занимали важное место в жизни. Даже при дворе русских самодержцев обязательно были скоморохи, придворные шуты, потешники. У Петра I на пирах и праздниках роль шута иногда выполнял князь Юрий Федорович Шаховской, хотя и занимал достаточно важные государственные посты, исполнял поручения и носил высокий титул ближнего боярина. Другим не менее знаменитым шутотом Петра Великого был Иван Алексеевич Балакирев, происходивший из старинного боярского рода. Его шутки и остроумные выходки сохранились до наших дней в рассказах и преданиях.

Задорный юмор и искрометный сарказм, которым славились странствующие комедианты, делал их любимцами народа. Жизнь простого люда на Руси в те времена была неспокойной и наполненной тяжким трудом. Праздники, ярмарки, гуляния давали возможность отдохнуть от тяжких будней, и скоморохи были неотъемлемой частью этих представлений.

Не менее интересным и в какой-то степени феноменальным явлением на Руси было юродство.

Юродство не только являлось духовным подвигом, но и несло в себе некую театральность. Юродивые призывали на-

род к покаянию, молитве или, наоборот, к борьбе, обращали внимание на общественные проблемы и пороки, утешали и лечили.

С точки зрения философии и психологии юродивый может показаться человеком душевно больным, странным, не признающим общественных норм и морали. Но вместе с тем феномен юродства выходит за грани бытового и культурного понимания жизни и являет видение мира, противоположное принятому в обществе. Однако с точки зрения театрального искусства юродство можно назвать первым Русским авангардным театром одного актера, где рушились все принятые формы морали, где метафоризм и символизм создавали единую наполненную смыслом и осознанную картину бытия.

И если скоморохи высмеивали и веселили, то юродивые наставляли, учили и лечили. Скоморохи смеялись и плакали, а юродивые вызывали смех и слезы.

ЛИКБЕЗ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: театральные жанры, реальная жизнь и психодрама

За всю историю театра было создано множество драматургических жанров, а режиссерских жанров – еще больше. Понимая суть театральных жанров, вы сможете легко отслеживать сценарии своей жизни. Поговорим о наиболее значимых жанрах.

Что наша жизнь? Игра!

Основу **трагедии** составляют острые, неразрешимые общественные и личные конфликты, глобальные проблемы бытия, противостояние личности судьбе и обществу. Завершается трагедия гибелью одного или нескольких героев.

Когда у человека происходят трагедии, то говорят о «черной полосе» в жизни. Трагичные сценарии присущи людям, склонным к жертвенности. Для изменения таких жизненных сценариев требуется глубокая и кропотливая работа в направлении не только арт-терапии, но и психоанализа. Поняв все сложные негативные жизненные сценарии, важно найти силы и точку опоры и поменять вектор движения, справиться с «черной полосой» поможет коуч. А первым самостоя-

тельным шагом к изменениям может стать работа с материалом из 4-й главы.

Драма – это один из самых распространенных жанров, она может вмещать в себя и комедию, и трагедию, и водевиль. В основе драмы лежат поступки, мысли, действия героев, показана их жизнь, проблемы, связанные с повседневностью. Главной особенностью драматических постановок является интерпретация режиссера, его видение смысловой линии произведения.

Драматичные жизненные сценарии присущи мнительным, тревожным, сомневающимся, истероидным личностям. Излишняя драматизация происходящего не позволяет человеку жить полноценной жизнью, и силы часто уходят впустую. Изменить такой сценарий можно с помощью индивидуальной психотерапии, психодрамы.

Трагикомедия – смесь трагедии и комедии, это то, что мы называем «смех сквозь слезы».

Казалось бы, как хорошо, что можно все обернуть в шутку, посмеяться над неудачами. С одной стороны, это качество развивает в человеке скорость реакции и перехода из одной эмоции в другую, учит переключаться на «позитив», развивает чувство юмора, присущее людям с высоким интеллектом. Но, с другой стороны, не все можно перевести в юмористическую плоскость, иногда серьезные ситуации будут обесценены. Учитесь смотреть на жизнь легче, при этом полноценно проживая все ее грани.

В опере весь смысл и действие, разыгрываемое на сцене, передается через музыку и пение. Такой вид восприятия искусства подходит не всем.

Попробуйте посетить оперу в живом исполнении, а не прослушивать в гаджетовых форматах. Если вы поймете, что опера тяжела для понимания и восприятия, то отложите этот театральный формат, при желании вы всегда сможете вернуться к нему позже.

Мюзикл – музыкально-сценическое произведение, в котором много музыки, вокальных постановок, монологов, танцев. Театральное действие в данном формате помогает человеку быть легче в отношениях, не поддаваться меланхолии, ярче воспринимать жизнь, не заикливаться на негативных мыслях и эмоциях.

Балет – спектакль, содержание которого передается в музыкально-хореографических образах. Музыка и танец, пластика и мимика, костюмы и декорации – все повествует о сюжете, о характере героев и переживаемых героями эмоциях.

Этот театральный жанр помогает воспринимать невербальное общение: мимику, жесты, пластику тела.

Театр кукол – театральные постановки, которые могут вмещать в себя и трагедию, и комедию, и мюзикл, но героями на сцене выступают куклы. С этого жанра стоит начинать театральное развитие детей. Кукольный театр научит детей сопереживанию, смелости, пониманию шуток, сосредоточенности.

Сатира – представляет собой обличение, высмеивание различных пороков, как общественных, так и личностных. Это театральное направление учит человека быть милосердным, не теряя при этом принципиальности, а также помогает овладеть приемами самоиронии.

Морфология театральных жанров практически безгранична, она может быть ограничена лишь рамками фантазии и таланта режиссеров. Интерпретация, то есть авторское прочтение одного и того же произведения разными режиссерами может быть диаметрально противоположной, но не отступающей от линии сюжета, а иногда за основу берется только идея или название произведения. Авторское видение – это творческий почерк того или иного режиссера. Также произведение может трансформироваться под зрителя, под модные веяния, политическую ситуацию, идеологические и моральные запросы общества.

Таким образом, каждая театральная постановка несет в себе не только оригинальную идею писателя, но и частичку видения режиссера и всей театральной труппы. Не только режиссер, но и актер, вживаясь в роль, привносят в характер героя свое видение его образа, добавляя ему какие-то индивидуальные черты, не упоминающиеся в произведении. Пропуская «через себя» его жизнь, переживания, актер оживляет героя, отдавая ему часть себя и своего темперамента.

Лестница Якоба

В психотерапии наиболее близким к театральному искусству методом признана психодрама.

Автор классической психодрамы, доктор Якоб Морено считал театр универсальным искусством, позволяющим людям, страдающим психическими заболеваниями, «переиграть» жизнь по-новому и изменить ход болезни. По легенде, однажды Якоб, будучи еще ребенком, забрался вместе со сверстниками в подвал жилого дома и предложил поиграть в Бога. Ребята соорудили из стульев и столов престол, на который залез Якоб, изображающий Господа. Вокруг него бегали остальные дети, изображая ангелов и размахивая руками, как крыльями. Когда юный Морено, поддавшись на уговоры одного мальчика, попытался «полететь», конструкция развалилась, и Якоб упал, сломав руку. Этот случай Морено называл первым опытом психодрамы – театральной игры, которая внесла существенные корректировки в его жизнь. Со временем у психодрамы, которая активно использовалась последователями Морено для лечения психозов, появились свои течения и направления, применяемые в работе со здоровыми людьми, попавшими в трудные жизненные ситуации, с теми, кто испытывал большие эмоциональные и психологические нагрузки и не мог самостоятельно сдерживать их натиск. Одним из таких направлений стала театротерапия

– бережное воздействие на психологическое состояние здорового человека средствами театрального искусства, постепенно меняющее отношение и к себе, и к ситуации.

В интервью Дж. М. Сакс Я. Л. Морено так описывал механизм работы созданного им метода: «...В психодраме мы разработали метод, посредством которого мы можем исследовать невидимую структуру. Мы можем исследовать не только взаимоотношения между людьми, мы можем исследовать вовлеченность незримых людей. Мы можем также расширить фантазии посредством дополнительного стула, зеркальных техник, дубля, обмена ролями – техник, которые стали почти обычным явлением не только в психодраме. Терапевты многих других направлений используют наши методы, не отдавая себе отчета в полной мере, что они пришли из психодрамы...» Целительные способности искусства были осознаны задолго до того, как психотерапевты придумали психотерапию, и связывались они, прежде всего, с катарсисом – очищением. Катарсис может достигаться как через выражение себя вовне, так и через восприятие окружающего мира. Выразить что-то будоражащее, беспокоящее – значит освободиться от него или, по крайней мере, уменьшить его интенсивность, или посмотреть на ситуацию по-новому. Выразить – значит, разделить с другими людьми состояние, увидеть со стороны. Можно проговорить, пропеть, прорисовать, проиграть, протанцевать переживания и тем самым

освободиться от тяжести, которая нас деформирует изнутри. Выпустив переживания из себя, прожив их еще раз и перенеся их в музыку, рисунок, картину, танец, стихотворение, можно увидеть себя и свой внутренний мир по-новому.

Методологической основой театротерапии является метод действенного анализа, на котором основывается и знаменитая система К. С. Станиславского. Анализ действия, способствующий выявлению потребностей, мотивов, задач и целей в определенном кругу предлагаемых обстоятельств, в конечном итоге приводит к выражению конкретного отношения к объекту деятельности, которое проявляется через голос, мимику, жесты. Формирование навыков самоконтроля на основе анализа действий способствует развитию навыков самокоррекции. Совершенствование навыков сознательного действия средствами театрального искусства происходит в процессе чувственно-наглядного отображения явлений действительности, что способствует самопознанию в единстве развития эмоционально-волевой и интеллектуально-познавательной сфер личности.

ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ИСКУССТВЕ И ТЕАТРЕ



ЧТО ТАКОЕ АРТ-ТЕРАПИЯ?

До недавнего времени самостоятельного понятия театро-терапия не существовало, использовалось обобщенное название арт-терапия. Это метод психотерапии, основанный на решении психологических проблем личности путем вовлечения человека в творчество.

В процессе творчества происходит сублимация, то есть определенные запретные желания, потребности заменяются, например, художественным, литературным и другими образами, чтобы уменьшить психическое напряжение. Продукт творческой деятельности является отражением внутреннего мира человека, чувств, ощущений, мыслей, представлений, внутренних конфликтов.

И нередко продукт творчества помогает приблизить его творца к осознанию того, что скрыто. Язык творчества символичен, как наши сны и фантазии, и такая терапия помогает человеку понять и интегрировать глубокий смысл этих символов. В терапии творчеством задействована в большей степени иррациональная сторона нашей психики, отвечающая за чувства, интуицию, неосознанный опыт, что тоже является очень важным, потому что для решения многих трудностей в современном мире необходимо обращение именно к этим ресурсам.

Творчество – один из способов работы с очень сильными чувствами, особенно когда переживание трудно выразить словами. Широко практикуется и успешно используется до сих пор снятие психологического напряжения с помощью музыки, звуков природы, особых композиций для медитаций и классических музыкальных произведений. Музыку можно использовать как лекарство, здесь важно знать свое звучание и быть созвучным Миру и ситуации.

**Воспользуйтесь «шпиргалкой»
для настроя своего звучания**

Барабан — восстанавливает ритм сердца, улучшает кровеносную систему.

Пианино — благотворно влияет на щитовидную железу.

Арфа — гармонизирует работу сердца.

Баян и аккордеон — активизируют работу брюшной полости.

Флейта — очищает легкие.

Подберите для себя нужное звучание, так:

гастрит успокоит — «Седьмая соната» Бетховена;

для сердца полезен — «Ноктюрн ре минор» Шопена;

с мигренью справится — «Полонез» Огинского;

повышенное давление приведет в норму — «Свадебный марш» Мендельсона;

при зависимостях поможет — «Лунная соната» Бетховена;

при бессоннице — «Пер Гюнт» Грига;

язва желудка успокаивается — от «Вальса цветов» Чайковского.

Звук и свет — это то, что напрямую влияет на пространство, мозг и клетки организма. Наибольшим терапевтическим эффектом, по мнению ученых и медиков, обладает классическая музыка, которая нормализует сердечный ритм и повышает уровень иммуноглобулина в крови. Объясняется это тем, что ритмы классической музыки и ритмы сердца че-

ловека совпадают (в минуту шестьдесят-семьдесят ударов).

Немецкими учеными установлено, что *колыбельные песни* гораздо эффективнее снотворных. Прослушиваемые на ночь колыбельные обеспечивают глубокий, здоровый сон как детям, так и взрослым.

Выработке мелатонина – гормона сна способствуют: «Концерт для фортепиано» (2-я часть) Бетховена, «Возблагодарим Господа» (116-й псалом) Моцарта, Дебюсси «Лунный свет», «Вторая симфония» (3-я часть) Рахманинова, Вивальди «Концерт для гобоя», григорианские псалмы. Наибольший эффект достигается при прослушивании музыки перед сном.

Уменьшить тревожность, выйти из стрессового состояния помогут мажорные небыстрые мелодии этнических композиций, симфонии Чайковского, рапсодии Листа, «Вальсы» и «Мазурка» Шопена, «Мелодии» Рубинштейна.

Расслабляют звуки флейты, игра на скрипке или фортепиано, звуки природы, полезны классические произведения: Дебюсси «Свет луны», «Ноктюрн соль минор» Шопена, «Симфония № 6» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта, «Колыбельная» Брамса.

Для улучшения общего самочувствия, поднятия жизненного тонуса необходимы маршевые мелодии, оказывающие мобилизующее действие, ускоряющие сердечный ритм. Из классики: 3-я часть «Шестой симфонии» Чайковского, «Увертюра Эдмонд» Шопена, «Венгерская рапсодия 2» Ли-

ста.

Избавление от мигрени и многих болей принесут религиозные мелодии, полонез Огинского, Моцарта «Дон Жуан», Хачатуряна «Сюита Маскарад», Листа «Венгерская рапсодия 1», «Фиделио» Бетховена, «Юморески» Дворжака.

Современная рок-музыка может вводить в состояния стресса и подавленности. Слишком быстрая, громкая, диссонансная музыка вызывает усиленный выброс адреналина, что не всегда и не всем полезно. А какая музыка нравится вам? В этой книге вам будут предложены задания, которые помогут развивать свой фонематический и музыкальный слух, а также научат вас настраивать свой организм на свое истинное звучание. Развивайте свой музыкальный слух, расширяйте музыкальный кругозор.

Сам себе терапевт

Не менее популярные способы выражения эмоций – живопись, лепка из пластилина и мягкой глины. Простейшую терапию мы проводим себе сами, даже не замечая этого. Вспомните: когда вы разговариваете по телефону и испытываете напряжение или скуку, то начинаете на листе бумаге что-то рисовать или калякать. Этот прием помогает справиться с внутренним дискомфортом, а если показать эти рисунки арт-терапевту, то он сможет «расшифровать» ваши записи души и подскажет, что надо делать, чтоб внутренний перегруз не усугублялся. С помощью лепки могут быть проработаны глубокие психологические травмы. Маскотерапия, один из приемов этого направления, заключается в том, что человек лепит себя, свои чувства. Постепенно, шаг за шагом, внутренний дисбаланс уходит, и человек смотрит на ситуации по-другому.

Искусство является божественным зеркалом природы, и привлекает оно нас тем, что одновременно и отражает ее, и возвышается над ней. Театральное искусство помогает быть восприимчивым к впечатлениям, к искусству, к природе, а главное – друг к другу.

Мы много говорим о культуре, но часто забываем, что ее наивысшее достижение – это создание условий для самовоспоминаний человека. Сократ сказал: «Все люди пребывают

в состоянии духовного и физического созревания и нуждаются в обстановке красоты, способствующей их рождению». Искусство и творчество дают такую возможность.

Арт-терапия эффективна в любом возрасте, но, к сожалению, ни одно из ее направлений не позволяет раз за разом проигрывать эмоции и поведение. Живопись или музыка снимают напряжение «здесь и сейчас», помогают расслабиться и обрести уверенность, но они не позволяют получать навыки, которые пригодятся человеку в последующей жизни. Даже признанная и активно рекомендуемая психологами сказкотерапия, которая помогает и взрослым, и родителям вместе с детьми преодолеть сложные жизненные ситуации и справиться с психологическими проблемами, не может одновременно и мягко воздействовать на настроение, состояние, поведение и давать ребенку навыки межличностного общения. В последнее время психологи и психотерапевты все чаще используют театральную терапию как один из наиболее эффективных и щадящих методов коррекции поведения.

При осуществлении любого творческого процесса происходит трансформация негативных мыслей и эмоций в созидательные чувства. Эти чувства оживают в процессе театрального действия. Терапевтический эффект при этом наблюдается не только в сам момент творчества, но и в последующем, в воспоминаниях о нем, являясь мощной позитивной доминантой.

Терапия творчеством развивает восприятие, воображение, мышление, внимание. Это имеет огромное значение для людей разного возраста, но особенно – для детей и подростков. Взрослые становятся более внимательными к своим внутренним изменениям, к чувствам и ощущениям.

ХЛЕБА И ЗРЕЛИЩ!

История создания театротерапии

Театротерапия на сегодняшний день является одним из эффективных способов социальной реабилитации человека, попавшего в непростые жизненные ситуации. Эта практика известна с античных времен. В древних Афинах из государственной казны малоимущим гражданам выдавались «зрелищные деньги» – пособие на посещение театра. Это помогло снять психоэмоциональную напряженность среди беднейших слоев населения, переключить их внимание с материального положения на удовлетворение духовных потребностей, способствовало своеобразному возвышению над проблемами, эмоциональной разрядке. Театр в древних Афинах рассматривался и как школа воспитания гражданина, и как средство профилактики неврозов. По учению Аристотеля, трагедия «при помощи сострадания и страха производит катарсис подобных аффектов».

Большой вклад в создание театротерапии внес Николай Николаевич Евреинов – русский и французский режиссер, драматург, теоретик и преобразователь театра, историк театрального искусства, философ, музыкант, художник и психолог. Его книги «Театр как таковой», «Театр для себя», «Теат-

ральные новации», «Театр и эшафот», «Pro scena sua» – не о театре, как мы его обычно представляем, а о театральности и инстинкте. В противовес аристотелевскому определению человека как животного общественного Евреинов представляет человека как «животное театральное», а одним из основных инстинктов, управляющих его деятельностью, провозглашает «инстинкт преобразования, инстинкт противопоставления образам, принимаемым извне, образов, произвольно творимых человеком, инстинкт трансформации видимостей природы, достаточно явно раскрывающий свою сущность в понятии „театральность“». Всякое действие, не имеющее целью удовлетворение самых примитивных естественных потребностей, рассматривается Евреиновым как деятельность, прежде всего, театральная. Понятая настолько широко театральность, действительно, пронизывает каждую мысль любого человека; любая человеческая деятельность, в конечном счете, есть «трансформация видимостей природы».

Все, что Евреинов Н. Н. вкладывает в понятие театра в XX веке, близко и узнаваемо нами в бытовых и житейских ситуациях в наше время. Концепция «Театра для себя», написанная им в 1916 году, основывается на идее, что лечебный эффект достигается возможностью преобразования, желанием испытать что-либо посредством театральной игры. То есть терапевтический эффект направлен на желание сыграть другую роль или оказаться в определенной ситуации. Эти потребности свойственны и современному человеку.

Отличительной особенностью театротерапии от других видов арт-терапии является то, что искусство в ней не только средство, но и цель.

На данный момент существует не так много структур проведения театротерапии. Мы познакомим вас с некоторыми подходами, а также предложим вашему вниманию свои разработки.

Мощный скачок в развитии психологии и психотерапии обусловил использование различных видов искусства в качестве эффективных средств воздействия на психику, на структуру и динамику бессознательного. Результатом многочисленных поисков и научных экспериментов врачей, психологов, педагогов, представителей искусства стала так называемая невербальная (несловесная) психотерапия, к которой относится и театротерапия.

Чем так хороша театротерапия?

Основной принцип театротерапии – это осознанное восприятие произведений искусства в театре, и это замечательный способ развития, потому что, чем больше мы растем, тем больше мы видим и слышим. При этом важно научиться не отождествлять себя с героями на сцене. Отождествление подобно липкой бумаге для мух: слишком легко увязнуть и не так просто освободиться.

Метод театротерапии помогает:

- ◇ преодолеть подавленное состояние;
- ◇ закрепить правильные реакции на травмирующие психику ситуации;
- ◇ повышает иммунитет к стрессам;
- ◇ раскрепощает.

Важно помнить про психологические составляющие театральной терапии, это роль режиссера, актера, зрителя и театрального пространства.

Попробуйте по-новому осознать слова «Весь мир театр, а люди в нем актеры» – действительно, в повседневной жизни мы все играем роли: роли детей, родителей, подчиненных, начальников. Мы являемся то зрителями, наблюдателями событий и ситуаций, то сами пишем сценарии и режиссируем ситуацию, некоторые наши роли бывают откровенно провальными, но есть и звездные моменты. Так, три позиции режиссера, актера и зрителя активно проявляются в нашей обычной жизни, но не забывайте и про пространство, про сам театр.

Зритель или режиссер?

Каждую секунду вокруг нас разыгрывается маленький спектакль. Есть спектакли, которые мы ставим сами. Есть постановки, в которых мы становимся актерами, есть те, где мы вольно или невольно просто зрители. Есть представления, из которых мы извлекаем уроки, есть те, о которых тут

же забываем. Есть спектакли, над постановкой которых нам пришлось немало потрудиться и как режиссерам, и как актерам. Мы часто сами выбираем себе ту или иную роль, и наш выбор, как правило, зависит от нашей психологической готовности или потребности в самореализации, от желания получить что-то или, наоборот, отдать. Мы постоянно делаем выбор, кем нам быть в этом мире – режиссером, актером, зрителем.

Рассмотрим основные составляющие театротерапии и их возможное использование в своей жизни.

Роль режиссера дает нам ощущение создателя, чувство власти и контроля. Помогает вселить уверенность, что все в наших руках. Учит грамотно распределять свои и чужие ресурсы. Роль режиссера накладывает определенные обязательства, ответственность за результат и за коллектив, которым режиссер управляет. Заставляет стать более чувствительным, развивает способность предугадывать и планировать исход, оттачивает стратегические навыки и креативность. Важно помнить, что человек является режиссером в первую очередь своей жизни.

Актерская игра помогает понять, почувствовать, пережить все свои эмоции, переживания, ощутить напряжение, а психология (терапия) объясняет, что обозначают эмоции, мимика, жесты, позы, символы. Происходит познание не только самого себя, но и других людей через чувства.

Проработка этого аспекта используется в терапевтиче-

ских целях в расчете на то, что та или иная роль в спектакле окажет благотворное воздействие на личность пациента, поможет ему справиться со своими внутренними проблемами. Актерская игра на сцене театра, в отличие от кинофильмов, наполнена энергией и истинными переживаниями, ведь на сцене нельзя переснять то, что сыграл не так. И актеру театра приходится выкладываться на все сто, каждый раз отдавая часть себя не только своей роли, но и зрителю. Переживаемые актером эмоции напрямую передаются зрителю, что приносит душе зрителя своеобразный катарсис.

Недаром театралы, обсуждая игру того или иного актера, говорят, что от него идет мощная энергия, которая просто окутывает зал.

Роль зрителя в театре очень значительна, ведь если никого нет в зале, то вся работа режиссера и актеров не имеет никакого смысла. Умение слушать, видеть, воспринимать, сопереживать, испытывать инсайты и катарсисы доступно не всем. Через театральное искусство мы можем развивать в себе те качества, которые помогут нам быть счастливыми в жизни.

Пространство театра. Само посещение театра для большинства из нас представляет некий ритуал. Мы выбираем произведение, или актера, игру которого хотим увидеть. Мы освобождаем для этого время, подбираем наряд, а иногда и спутника или спутницу, с которыми нам бы хотелось пойти. Сама атмосфера театра, интерьер, запах, даже сидя-

щие рядом с нами зрители – все это создает определенное настроение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.