

УДК 159.98
ББК 84.5

ISBN 978-966-2246-06-3

Бібліографічний опис:

Вознесенська О. Л., Савинов В. В. Тело в театре или Театр тела / Вознесенская Елена, Савинов Владимир // Простір арт-терапії: витоків натхнення : матер. VIII міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Київ, 24–26 лютого 2011 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьоновой, О. А. Бреусенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської, О. М. Скарн. – К. : Золоті ворота, 2011. – 120 с. – С. 84–91.

ТЕЛО В ТЕАТРЕ ИЛИ ТЕАТР ТЕЛА

Вознесенская Елена,

*кандидат психологических наук, с.н.с. Института
социальной и политической психологии НАПН Украины,
президент ОО «Арт-терапевтическая ассоциация»*

Савинов Владимир,

*сотрудник Института социальной и
политической психологии НАПН Украины,
член ОО «Арт-терапевтическая ассоциация» (Киев)*

Наш устойчивый интерес к использованию театра в психотерапевтической практике основан на том, что искусство драмы способствует (как и другие формы арт-терапии) раскрытию творческого потен-

циала, ресурсов самоисцеления, самопознания, актуализации внутренних возможностей самого клиента. Театр – инструмент коммуникации – межличностной, межгрупповой, внутриличностной (А. Копытин, 2002). Театр проповедует (развивающая и обучающая функция искусства) и исповедует (катарсическая функция искусства) (Л. Переверзев). Театр связан со **свободным** проявлением чувств и **спонтанностью**, с реализацией **социальной природы человека** (А. Копытин, 2002). И театр всегда предполагает **активность**, что, на наш взгляд, является основным условием изменения личности. Личность формируется и проявляется только в деятельности. В процессе сценического действия реализуется все особенное и типичное, что представляет собой сценическое создание актера. Внутреннее психологическое содержание человека (его убеждения, потребности, интересы, чувства, характер, способности) обязательно выражаются у него в движениях, действиях, поступках. И особенно во время игры в Playback-театре, где нет ни заранее заданного сценария, ни конкретной сценической задачи (Джо Салас, 2009).

Playback – разновидность спонтанного и интерактивного театра, импровизации, перформанса. Актерам театра Playback важно умение выражать свой внутренний мир в тонких деталях и оттенках. Возможность показывать в четкой и убедительной форме свои эмоции, чувства, идеи. Даже установка раскрыть ситуацию рассказчика как можно точнее и «безоценочнее» все равно открывает пространство для проявления себя, поднимая наиболее актуальные переживания самого актера. И добавим к этому, что необходимым качеством Playback-актера является **мастерство взаимодействия** – ощущение друг друга на сцене и точное «встраивание» собственных действий в целостную картину спектакля (В. Савинов, 2008). Именно поэтому Playback-театр рассматривается нами здесь как форма психотерапии, наиболее близкая арт-терапии, драматерапии.

Размышляя о воздействии театра на психику человека, современных формах театрального действия и использовании театра в психотерапии (драматерапии) мы ставим своей целью на мастер-классе исследовать потенциал арт-терапии, связанный с движением, с телесным опытом при использовании театральных техник. Мы предлагаем переосмыслить традиционный подход к пониманию арт-терапевтического процесса как связанного с созданием серии изобразительных образов и характеризующегося явно недостаточным вниманием к комплексным

коммуникативным проявлениям, затрагивающим телесный опыт и движения тела (как клиента/членов группы, так и психотерапевта).

Предполагается, что участники мастер-класса найдут в своем теле источники вдохновения, раскроют свой творческий и личностный потенциал через телесный опыт, осознание «смысла движений», понимание значения каждой части тела, что способствует повышению соматической и психологической чувствительности и осознанности телесных проявлений.

Мастер-класс предполагает использование *«модели партнерства»*, которая позволяет исследовать идеи, связанные с общей ответственностью, совместной работой, обнаружением и выражением различий, обменом опытом и т.д. (П. Уайтекер, 2002). Эта модель опирается на предшествующий опыт членов группы в арт-терапии и их жизненный и профессиональный опыт. Мы предлагаем обменяться своими знаниями, в то же время оставляя возможности для импровизации и эксперимента.

На наш взгляд, взаимодействие клиента и арт-терапевта, участников драматерапевтической игры и зрителей происходит на трех уровнях психической реальности:

- вербальном (наполненном смыслами и значениями);
- невербальном и паравербальном (собственно через движения и микродвижения тела, мимику, интонации и т. д.);
- бессознательном (на этом уровне в движения тела воспринимаемого человека вплетается его бессознательные комплексы, двигательские паттерны, обусловленные не только культурой, но и личными травмами раннего детства, что считается «зрителем»).

В контексте этого мастер-класса нас более всего интересует невербальный уровень взаимодействия, чувствование своего тела и тела партнера.

Театр, драматерапия как методы развития личности позволяет человеку расширить свое психическое пространство, принять разные образы своего «Я» в постоянно расширяющемся диапазоне контекстов, что дает возможность для «ревизии имагинативного пространства» (Elliott, 1996, p. 33). И среди этого «множества» образов «Я» тело человека является константой, «вместилищем» всех этих «Я», выразителем прошлых, настоящих и будущих идентичностей, ощутимым и постоянным, условием преемственности чувства «Я».

Тело часто является ключом к пониманию того, что с нами происходит; метафоры позволяют обозначить особенности телесного опыта в культурном контексте. Мы чувствуем и «знаем» на телесном уровне

многое задолго до того, как можем обозначить все это словами. Однако в нашей культуре мы относимся к телу как к вещи. Для многих из нас телесный опыт ассоциируется с болью, что приводит к бессознательному «обесчувствованию» нами своего тела. Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, сдерживать его и думаем, что оно останется безответным (К.Хендрикс). Потеря контакта со своим телом происходит вследствие травм раннего детства, попыток добиться одобрения и любви своих родителей, избежать наказания, необходимости выживать в окружающем его мире. Отсутствие движения и неспособность его восприятия контрастирует со способностью человека отслеживать свои соматические и кинетические ощущения как то, что отражает выход за пределы фиксированных представлений (McNiff, 1992).

В XX веке произошла радикальная смена способов понимания тела и, соответственно, форм телесной выразительности. Телесная выразительность – не только форма бытия телесности, но определенный способ отношения тела к себе, к миру, т.е. телесная выразительность является стилем и формой опыта тела (И.В. Мухин, 1999). Телесность не вполне идентична телу, что «шире» и «больше» тела и телесно-метафорически выражает психологические проблемы человека. Границы, размеры телесности человека не совпадают с его телом, включая его в себя, как бы в качестве своего ядра, телесность человека охватывает большее пространство. Телесность формируется с момента зачатия до смерти (Е.Э. Газарова). В этом контексте следует говорить о психосоматическом развитии человека в течение жизни, которое опосредовано культурно-историческими условиями, условиями социализации (Л.С. Выготский). Тело реагирует на изменяющиеся условия в соответствии с тем, какую оценку этим условиям дает сознание. Психосоматический феномен не тождествен психосоматическому симптому, он является закономерным следствием социализации телесности человека, т. е. его психосоматического развития. С другой стороны уровень развития телесности, ее диапазон позволяет человеку «резонировать» с миром и духовно совершенствоваться (Е.Э. Газарова).

Феномены телесности рассматриваются как проявления стереотипов коммуникации и самовыражения (В. Николаева, Г. Арина, 1996). Тело – материал художественного выражения и коммуникации, агент, который генерирует и придает форму идеям, чувствительный приемник опыта и культурных кодов и переводчик новых идей (Diane

Elshout). То, как тело движется, обязательно связано с культурной, политической и социальной средой человека.

Мы также рассматриваем тело с точки зрения теории систем как живую, открытую, оптимально функционирующую сложную, саморегулирующуюся и самообновляющуюся биологическую систему с присущими ей принципами самосохранения и приспособляемости. Если человек еще в детстве «отключил» от взаимодействия с окружающим миром какую-либо часть своего тела, это найдет отражение во всем теле, в каждом движении, а не только в «зажимах» и «телесных блоках» этой части тела. Шансом на ее «включение» может стать ситуация разрешающей и в то же время безоценочной поддержки проявления эмоций и чувств. Да и сама по себе «включающая позиция» (П. Теодору) – необходимое умение плейбек-актера.

Среди физиологических функций, затрагиваемых психологическими воздействиями, Франц Александер выделяет экспрессивные иннервации – физиологические процессы, такие, как плач, вздох, смех, покраснение, жестикуляция и гримасничанье, которые осуществляются под влиянием специфических эмоциональных напряжений. Все эти сложные проявления выражают определенные эмоции и в то же время снимают специфическое эмоциональное напряжение – печаль, жалость к себе, радость и т.д. Чтобы возник смех – сложный феномен, состоящий из спазматических сокращений диафрагмы и лицевых мышц, – должны присутствовать и другие тонкие психологические факторы.

Эмоции, вытесненные, из-за конфликта с нормами личности, не могут разряжаться через обычные каналы экспрессивных иннерваций (Ф. Александер, 2002). Физиологические реакции на эмоциональные стимулы, как нормальные, так и патологические, зависят от природы эмоционального состояния. Смех – реакция на веселье, плач – на горе; вздох выражает облегчение или отчаяние, а покраснение – смущение. Вегетативные реакции на различные эмоциональные стимулы также зависят от типа эмоций. Каждому эмоциональному состоянию присущ свой физиологический синдром. Возросшее кровяное давление и учащенное сердцебиение – компоненты ярости и страха. Усиленная желудочная секреция может быть регрессивной реакцией на чрезвычайную ситуацию. Приступы астмы связаны с вытесненным бессознательным импульсом – криком звать мать на помощь.

К этому добавим, что каждая часть тела человека связана с определенной социальной сферой жизни человека, с конкретными эмоция-

ми. Например, в животе могут жить страхи, а на плечах лежать груз ответственности, спина – получать поддержку и т. д. Также у каждого есть своя доминанта, самая значимая сфера жизни, и часть тела, ей соответствующая. Кто-то живет чувствами, кто-то логикой, кто-то боится всего на свете, для кого-то самым важным является накопление капитала. Центр – это та часть тела, из которой человек живет, или направляется во внешний мир. Обычно центр окружающими видим и в статике, и в движении. В статических позах, сидя, стоя или лежа человек будет закрывать центр руками или микро-поворотом туловища в некомфортных ситуациях, и выделять, открывать, демонстрировать в комфортных и безопасных. В движениях совершенно очевидно, какую часть тела человек несет, а какую – тащит за собой, какую считает важной и значимой, а на что мало обращает внимания (Е. Шубина).

Мы с помощью тела интроецируем, «поглощаем» социальные установки, нормы поведения, «удерживаем» наши эмоциональные реакции, и в то же время, выражаем то, что происходит у нас внутри, позволяя тем, кто рядом с нами, «читать» наше состояние с помощью нашего тела. Тело является материалом для выражения наших психических глубин и посредником во взаимодействии с миром. Воспринимаемая движения, действия, деятельность человека, люди проникают в его внутреннее психологическое состояние, познают его убеждения, характер, способности (А. Бодалев).

И теперь снова обратимся к театру. Какова роль тела в театральном представлении, в актерском мастерстве?

За любым действием, движением скрывается вполне определенная потребность или мотив (Н. Рождественская). И не всегда эти потребности осознанны, как и многие действия – навыки, привычки, инстинкты, произвольные движения и прочее. Актер привносит свое тело, свои движения и действия в роль, и роль воздействует на человека, «перекраивая» его тело под образ. Возникает особое психическое состояние актера в роли, и, соответственно, изменяются параметры всех его психических процессов. В роли слепого может измениться качество ощущений, характер восприятия, мышления, походки и т. д. Вспомним, что прославившийся ролью доктора Хауса актер Хью Лори начал хромать в реальной жизни. Построение темпо-ритмического рисунка роли определяет темперамент персонажа – глубинную характеристику личности, и, таким образом, влияет на темпо-ритмические характеристики актера.

Именно «уничтожение преград в протекании психических процессов» Ежи Гротовский – польский театральный режиссер, педагог, теоретик и экспериментатор театра – назвал главной целью и задачей тренинга актера. И не случайно в театре Гротовского ключевым моментом является телесная практика. Результатом ее является освобождение или «расширение» тела (Э. Барба), взаимосвязь между внутренними импульсами и формой их выражения, мгновенная реакция на внутренние импульсы. А сущность актерской одаренности представляется в способности к беспрепятственному воплощению внутренних психических импульсов во внешнее выражение, преодолевая физиологические преграды (тело, речь, психические барьеры). Гротовский называет это «выходом за пределы», его ученик и последователь, Э. Барба – «расширением человека»: «Расширенный человек – это горячий человек, но не в эмоциональном или сентиментальном смысле слова. Чувство и эмоция – это только следствия процесса как для актера, так и для зрителя» (Л.В. Грачева, 1992). Здесь можно привести метафору разгорающейся искры – так чувства рассказчика, отозвавшись хотя бы частично в чувствах Playback-актера, дают возможность развернуться им более полно, пережить их вновь, а, может быть, и впервые.

Мастер-класс основан на театральных этюдах, принципах и техниках Playback-театра, теории телесности и танцевально-двигательной терапии, идеях Дайан Элшаут относительно телесного выражения внутриспсихических процессов.

Соединение теории арт-терапии с представлениями танцевально-двигательной терапии, теории культуры вообще, и теории театра, в частности, может обогатить наше понимание связанного с арт-терапевтическим процессом телесного опыта – созданием художественных образов, движением в пространстве, общением с другими или погружением вовнутрь. Это также может помочь в понимании «кинестетической субъективности» (Desmond, 1997) – той, которая определяется посредством тела и его движений.

Литература:

1. *Александр Ф.* Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение / Пер. с англ. С. Могилевского. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
2. *Газарова Е.Э.* Тело и телесность: психологический анализ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://telesnost.ru/>

3. *Грачева Л.В., Грачева М.С.* Воспитание чувств // Диагностика и развитие художественной одаренности: сборник. – СПб., 1992. – С. 127–135.
4. *Мухин И.В.* Тело в танце: эстетическая выразительность // Эстетика сегодня: состояние, перспективы: Материалы научной конференции 20-21 октября 1999 г.: Тезисы докладов и выступлений. – СПб. : Санкт-Петербургское философское общество, 1999. – С. 53–55.
5. *Николаева В.В., Арина Г.А.* От традиционной психосоматики к психологии телесности / В.В. Николаева, Г.А. Арина // Вестн. Моск. гос. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1996. – № 2. – С. 8–17.
6. *Савінов В.В.* Театр Playback як засіб розвитку особистості / Савінов Володимир // Простір арт-терапії: міф, метафора, символ : матер. V міждисциплін. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, ІСПП АПН України – ЦППО АПН України, 28 лютого – 1 березня 2008 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьонової, О. А. Бреусенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської. – К. : Міленіум, 2008. – 102 с. – С. 95–96.
7. *Салас Джо.* Играем реальную жизнь в Плейбек-театре / Джо Салас ; пер. с англ. М. Ю. Кривченко. – М. : Когито-Центр, 2009. – 160 с.

© ГО «Арт-терапевтична асоціація», 2011

УДК 159.98

ББК 84.5

ISBN 978-966-2246-06-3