

ЗВОРОТНЯ СТОРОНА ПЕРЕВАГ ТЕАТРАЛЬНО-ДРАМАТИЧНИХ ЗАСОБІВ АРТТЕРАПІЇ: РИЗИКИ ТА ОБМЕЖЕННЯ

Савінов Володимир,

*м.н.с. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
психолог Будинку дитячої творчості Подільського району м. Києва,
психодрама-практик, засновник і керівник Київського плейбек-театру
«Déjà vu plus», Відділення плейбек-театру,
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

*Хто я – клієнт в арттерапевтичній групі,
якому наснилося, що він метелик, чи то я ме-
телик, якому наснилося, що він клієнт в арт-
терапевтичній групі?*

Чжуан-цзи, перефразований

Статтю присвячено особливостям цілеспрямованого використання мистецтва театру і драми в сучасних психотерапевтичних практиках, яке стало досить затребуваним і популярним в останні десятиріччя. Показано, що застосування театральних засобів у психотерапії продуктивно розглядати крізь призму теоретичних положень арттерапії, яка має такі відмінності від інших методів як ресурсність, метафоричність й тріадність, та переваги, що полягають в активізації творчого потенціалу, універсальності, м'якості, відсутності обмежень у застосуванні, невербальності, інсайт-орієнтованості, широті можливостей для самовираження та самопізнання. Але в теорії арттерапії не вистачає порівняння використання самої театралізації у психотерапевтичному процесі з іншими модальностями роботи, видами арттерапії. З'ясовано також, що для практичного використання театральних засобів не вистачає інформації, які є специфічні труднощі, обмеження, ризики, перестороги, пастки.

Розглянуто загальні перешкоди, протипоказання, обмеження та ризики групової психотерапевтичної роботи. Специфіку використання театральних засобів в арттерапевтичному процесі проаналізовано у два етапи. По-перше, запропоновано та обґрунтовано вузькоспецифічні переваги, пов'язані з самою специфікою мистецтва театру та її розкриттям в умовах арттерапії. По-друге, сформульовано обмеження та ризики, що обумовлені обраною модальністю роботи і впливають з тих самих властивостей театральних засобів мистецтва, які сприяють ефективності та екологічності його використання.

В результаті на основі проведеного аналізу визначено такі переваги застосування театральних засобів у арттерапії як початково ігровий характер, образність, життєподібність та комплексність.



На підставі розгляду характеристик цих сильних сторін розкрито психотерапевтичні ризики поверховості, гіперідентифікації, переплетіння контекстів та ступору, а також специфічні труднощі групової динаміки. У кожному з типів ризику показано сутність обмежень використання театралізацій і драматизацій в арттерапевтичному процесі та намічено шляхи їх попередження.

Ключові слова: театр, драма, арттерапія, театральньо-драматичні засоби арттерапії, плейбек-театр, драматерапія, психодрама, переваги застосування, ризики застосування, обмеження використання, групова динаміка, шляхи попередження ризиків.

Стаття посвячена особенностям целенаправленного использования искусства театра и драмы в современных психотерапевтических практиках, которое стало достаточно востребованным и популярным в последние десятилетия. Показано, что применение театральньо-драматических средств в психотерапии продуктивно рассматривать сквозь призму теоретических положений арт-терапии, которая имеет такие отличия от других методов как ресурсность, метафоричность и триадность, и преимущества, состоящие в активизации творческого потенциала, универсальности, мягкости, отсутствии ограничений в применении, невербальности, инсайт-ориентированности, широте возможностей для самовыражения и самопознания. Но в теории арт-терапии не хватает сравнения использования самой театралізації в психотерапевтическом процессе с другими модальностями работы, видами арт-терапии. Выяснено также, что для практического использования театральньо-драматических средств не хватает информации, каковы специфические трудности, ограничения, риски, предостережения, ловушки.

Рассмотрены общие препятствия, противопоказания, ограничения и риски групповой психотерапевтической работы. Специфика использования театральньо-драматических средств в арт-терапевтическом процессе проанализирована в два этапа. Во-первых, предложены и обоснованы узкоспецифические преимущества, связанные с самой спецификой искусства театра и его раскрытием в условиях арт-терапии. Во-вторых, сформулированы ограничения и риски, обусловленные выбранной модальности работы и вытекающие из тех же свойств театральньо-драматического искусства, которые способствуют эффективности и экологичности его использования.

В результате на основе проведенного анализа определены следующие преимущества применения театральньо-драматических средств в арт-терапии как изначально игровой характер, образность, жизнеподобие и комплексность. На основании рассмотрения характеристик этих сильных сторон раскрыты психотерапевтические риски поверховности, гиперідентифікації, переплетения контекстов и ступора, а также специфические трудности групповой динамики.



В каждом из типов риска показана сущность ограниченный использования театрализации и драматизаций в арт-терапевтическом процессе и намечены пути их предупреждения.

Ключевые слова: театр, драма, арт-терапия, театрально-драматические средства арт-терапии, плейбек-театр, драматерапия, психодрама, преимущества применения, риски применения, ограничения использования, групповая динамика, пути предупреждения рисков.

The article is devoted to the peculiarities of the purposeful use of the art of theater and drama in modern psychotherapeutic practices, which has become quite popular and in demand in recent decades. It is shown that the use of theatrical and dramatic means in psychotherapy can be productively viewed through the prism of the theoretical provisions of art therapy, which has such differences from other methods as resourcefulness, metaphorical, and triplicity, and the advantages of enhancing creative potential, universality, softness, and the absence of restrictions in application, non-verbalism, insight-orientation, breadth of possibilities for self-expression and self-knowledge. But the theory of art therapy lacks a comparison of the use of theatricalization itself in the psychotherapeutic process with other modalities of work, kinds of art therapy. It was also found that there is not enough information for the practical use of theatrical and dramatic means, what are the specific difficulties, limitations, risks, warnings, traps.

General obstacles, contraindications, limitations and risks of group psychotherapeutic work are considered. The specificity of the use of theatrical and dramatic means in the art therapy process is analyzed in two stages. First, the highly specific advantages associated with the very specificity of theater art and its disclosure in the context of art therapy are proposed and substantiated. Secondly, limitations and risks are formulated due to the chosen modality of work and arising from the same properties of theatrical and dramatic art that contribute to the efficiency and environmental friendliness of its use.

As a result, on the basis of the analysis, the following advantages of the use of theatrical and dramatic means in art therapy are identified as initially playful character, imagery, lifelikeness and complexity. Based on the consideration of the characteristics of these strengths, the psychotherapeutic risks of superficiality, hyperidentification, interweaving of contexts and stupor, as well as specific difficulties of group dynamics, are revealed. In each of the types of risk, the essence of restrictions on the use of theatricalizations and dramatizations in the art therapy process is shown and ways of their prevention are outlined.

Keywords: theater, drama, art therapy, theatrical and dramatic means of art therapy, playback theatre, dramatherapy, psychodrama, advantages of using, risks of using, restrictions on using, group dynamics, ways to prevent risks.

Проблема. Про психотерапевтичну роль мистецтва театру можна й не говорити, зазначивши лише, що однією з концепцій історії його



виникнення є «втілення та ілюстрування розповідей людей» [2, с. 15], або що поняття Аристотеля театральний катарсис отримав свою «медичну теорію» (орієнт. у XVI ст.) [10, с. 46]. Тому, як міркує Г. Вільсон, «недивно, що здійснювались багаточисленні спроби використати психологічний вплив драми... у клінічних умовах» [3, с. 338].

Сам існуючий на сьогодні корпус текстів про цілеспрямоване застосування театру і драми у психотерапевтичних практиках здається просто неосяжним. Для такого свідомого використання театральних форм, методів, прийомів чи інших елементів з метою психологічної допомоги чи корекції психіки використовується багато термінів на кшталт психології засобами театру, терапії театром, театр-терапії, театротерапії, драматерапії, психотерапевтичного театру, паратеатральної системи, лікувального театру, психодраматичного театру, неспрямованої психотерапії, живого поєднання психотерапії й театрального мистецтва, реабілітаційного мистецтва, психотерапії на базі театральних систем тощо. Дивує своїм різноманіттям, і підходів, і назв, низка авторських психологічно-орієнтованих театралізованих розробок та методик, як приміром «магічний театр», «театр спонтанності», «театр розстановок», «драма-дилема», «епічна терапія», «дієво-аналітична корекція», «корекція атмосфер» [10], «пластикодрама», «дволикій Янус» «дель арте-терапія» [8] та ін.

Формально й неформально описано безліч функцій та ефектів від використання театралізацій і драматизацій у практиці психологічної допомоги, психологічного впливу драми на індивідуальну та групову свідомість, методики й техніки трансформації особистості театральними засобами тощо. В теорії арттерапії давно сформульовано її **відмінності** від інших методів, а саме ресурсність, метафоричність й триадність [1], проаналізовано її **переваги**, які полягають в активізації творчого потенціалу, універсальності, м'якості, відсутності обмежень у застосуванні, невербальності, інсайт-орієнтованості, широті можливостей для самовираження та самопізнання [там само]. Але не вистачає порівняння використання самої театралізації у психотерапевтичному процесі з іншими модальностями роботи, видами арттерапії, тобто опису відмінностей і переваг саме театральньо-драматичних засобів.

Противопоказання групової психотерапевтичної роботи загалом для фахівців є добре відомими, починаючи від клієнтів із органічними розладами чи у гострих психотичних станах (маніакальна стадія, імперативні марення, галюцинації тощо) до таких його особистісних рис, як наприклад, емоційна неврівноваженість, надвиражена збудливість, занизькі інтелектуальні можливості, надмірна слабкість



вольових якостей тощо. В таких випадках ми говоримо про **ризик** травматизації чи ретравматизації психіки, некерованої агресії й аутоагресії, дистресу та емоційного зриву тощо. Звісно, перешкодами для психотерапії є актуальні об'єктивні обставини людини: фізична хвороба, травма, що потребує негайної медичної допомоги, тривала відсутність сну, термінові соціальні обов'язки, будь-які потужні й наразі нездоланні зовнішні чи внутрішні труднощі. Бувають й інші причини, через які клієнт може свідомо або несвідомо заважати працювати учасникам групи, шокувати інших або не розуміти, чого від нього очікують, відводячи таким чином арттерапевтичний процес від основних завдань. Тоді ми говоримо про **обмеження** ефективності терапії чи взагалі **несумісність** з об'єктивними обставинами, тобто її тимчасову недоречність чи неможливість.

Але ні об'єктивні, ні загальнотерапевтичні обмеження не потребують особливої аргументації, тож ми не будемо брати до уваги ці крайні випадки, а сконцентруємось на основному масиві клієнтів, з якими зазвичай працює арттерапевт. Арттерапія в цілому, як відомо, не має протипоказань, оскільки є м'яким методом, що сконцентрований на процесі, не оцінюючи творчий продукт (зовнішній результат), і не передбачає швидких, радикальних інтервенцій, критики, примусу тощо. Але якщо взяти наш один вид арттерапії, театральнотерапевтичне мистецтво, яке терапевт вирішив використати, то не вистачає інформації, а як далеко можна зайти, застосовуючи елементи театру і драматизації у психотерапевтичній роботі? Чи є якісь специфічні труднощі, обмеження, ризики, протипоказання, пастки? **Що може відбутись з більшою вірогідністю, ніж при використанні інших видів мистецтва?** Чи настільки «легкий» і «зручний» інструмент ще потребує якихось застережень, червоних ліній та відповідно, ґрунтовної підготовки психолога? Адже кваліфікований арттерапевт повинен не лише вміти використовувати різні методи, техніки, вправи практичного характеру, а й мати фахові теоретичні знання про дію факторів, обумовлених обраною модальністю роботи. Без них неможливі глибоке занурення у ситуацію клієнта, професійне пропрацювання власної індивідуально-особистісної проблематики, здатність гнучко підходити до процесу допомоги особистості, пропонувати клієнтові найкращі і найвідповідніші проблемам методи та методики, дотримуватись етики та екологічності як всередині, так і зовні терапевтичного альянсу.

Отже, *мета статті* – віднайти вузькоспецифічні переваги та ризики застосування театральнотерапевтичних засобів у арттерапевтичному процесі.



З точки зору мистецтва власне театр розглядається як моделювання світу за допомогою створення додаткової художньої реальності, яка має ознаки дієвості, повноти, темпоральності, синкретичності, тілесності, короткотривалості тощо. Так наприклад, з літературою його ріднить побудова повної панорами ситуації, на відміну від живопису чи фотографії, що акцентується на фрагменті реальності, певному її розрізі. Театр як і література створює дійсність за допомогою слів, але література через вербальні коди актуалізує свої змісти у свідомості читача, тоді як архітектура і скульптура більш схожа на театр способами втілення змісту – синтетичним та об'ємним, цілком реальним та відчутним, хоча у т. ч. й символічним. З музикою, співом, танцем у театру, на відміну від фіксованих художніх засобів, спільною є їхня континуальність, протяжність у часі. Але не ставлячи собі мети мистецтвознавства – дослідити специфіку театру і драми порівняно з іншими видами мистецтва, а також мети історичної науки – з'ясувати, з яких практик і з якою відпочатковою метою насправді виникли перші пратраетри, сформулюймо корисні в роботі психолога аспекти цього виду мистецтва, а також чи можливі побічні ефекти під час терапії театром і драмою. Умовно кажучи, поміркуємо над показаннями та протипоказаннями застосування театру і драми в арттерапевтичній роботі.

Деякі форми театру (напр., плейбек-театр) можуть використовуватись як такі з метою психосоціальної підтримки людей, які її потребують. От просто самі по собі, навіть без включення до програми психологічного реабілітації чи супроводу. Хоча, правда, за умов специфічного «тюнінгу», тобто врахування методичних рекомендацій щодо, наприклад, особливостей позиціонування перед аудиторією, вступного слова ведучого, незначних модифікацій ритуалу-технології, нормалізації темпоритму та динаміки перформансу, важливих смислових акцентів тощо (див.: [9, с. 183–186]). Але більшість театральньо-драматичних засобів арттерапії можна умовно назвати паратеатральними системами, тобто такими елементами театралізації, які були спеціально розробленими у той чи інший час для викликання певних психологічних ефектів, психотерапії в широкому сенсі. Серед цих форм паратеатрального мистецтва і драми, що використовуються як засоби в арттерапевтичному процесі, слід назвати в першу чергу драматерапію [6], і такі її різновиди як маскотерапія, міфодраматерапія, маріонеткотерапія, казкотерапія (компонент драматизації казки), також використовується психодрама та її модифікації, деякі форми театру пригноблених (театр образів, невидимий театр, форум-театр, веселка бажань), наративний театр, травмачутливий плейбек-театр.



Що ж у всіх цих практиках, об'єднаних театром і драмою, є такого, що дає змогу бути настільки корисними та поширеними? Які властивості театрального мистецтва сприяють ефективності психотерапії?

Серед переваг використання театру в психологічній підтримці (психотерапії, психологічному консультуванні, соціально-психологічному супроводі тощо), на наш погляд, варто згадати його **початково ігровий характер**, що допомагає переключенню клієнтів на творчу діяльність та **образність**, що дає змогу виявляти важковербалізовані змісти. Специфіка застосування театру в арттерапії, крім того, полягає у його **життєподібності**, що спрощує сприйняття і виконання процедур та **комплексності** (синтетичності), що надає полімодальні можливості для експресії клієнтів в одній практиці в один час та сприяє зміненню стану свідомості.

Всі ці переваги впливають із специфіки мистецтва театру, розкривають її в умовах арттерапії. Обмеження та ризики, звісно, варто шукати також у специфіці театру, тож логічним буде почати з аналізу тих самих переваг. А що як вони мають зворотній бік? Якщо обмеження у використанні, протипоказання чи ризики застосування театру в арттерапевтичному процесі пов'язані з тими самими рисами, які надають ці переваги? Спробуймо їх розкрити та проаналізувати на предмет ефективності та екологічності.

Така перевага театралізації, як **початково ігровий характер** полягає в тому, що театральний компонент знімає у клієнтів певні психологічні бар'єри до саморозкриття. Дійсно, гра не є, наприклад, серйозним судженням, оцінкою, прямим текстом (вербальним чи невербальним), навіть «я-висловлюванням», оскільки у грі кожен з учасників відчуває це умовне «якби». Тож дія фактору творчої експресії завдяки ігровому характеру театру запускається зазвичай легше, простіше, невимушеніше. Тим легше, чим більше імпровізації у тому чи іншому театральньо-драматичному методі. І тим складніше, чим більше у ньому рольових приписів. Хоча саме у зазначених системах, що використовуються, таких рольових приписів або просто немає (драматерапія), або їх пошук є завданням самих виконавців (плейбек-театр), або спільно створюються групою (форум-театр), тобто компонент імпровізації та/чи спонтанності, волі акторів у всіх без винятку є провідним, базовим, евристичнотворчим, а «ігровий стиль не є випадковим» [4, с. 21] за самим визначенням театру як різновиду гри.

Під час такого драматичного втілення/перевтілення клієнтів для ведучого очевидна проєктивна діагностика, вона тут проявляється дуже яскраво, починаючи від мотивації обрання ролей, завершуючи розкриттям їх змісту та самоінтерпретаціями. Самі учасники, як в ін-



ших видах арттерапії, бувають свідомі того, що в кожному творчому продукті є особистісна проекція, але в театрі вони завжди можуть ніби виправдатись: «Це не я такий, це роль така», «Я говорив від імені того героя», «Там були специфічні обставини», «Це ж вимисел, гра» тощо. Тому необхідне саморозкриття, психологічна регресія, певний ігротерапевтичний ефект занурення може бути обмежений чи навіть «підризаний» несерйозним виконанням. Така *несерйозність* часто маскується сміхом як захистом від доторкання до власних глибоких процесів, симулюванням емоцій, раціоналізаціями.

Другий можливий «крен» ігрового характеру – якщо люди занадто взялися «якісно ставити» театральну сценку, зовсім забувши про само-рефлексію, стає дуже важко занурити їх у терапевтичний контекст самосприйняття, самоаналізу, виразу глибоких почуттів, своїх почуттів, а не умовних відомих героїв. Тоді під час програвання у драматизаціях відбувається нібито зсув завдання, люди переймаються тим, аби втілити сценарій/роль/жанр. Спілкування у казкових ролях, персонажах ніби знімає відповідальність з особистості за себе, перекладаючи її на якість виконання ролі: достовірність, цікавість, виразність, креативність, чіткість, злагодженість тощо. В такому випадку почасти використовуються театральні шаблони: розхожі фрази, характерні жести і типові сюжетні ходи. Але навіть якщо драматизація дійсно є талановитою і нешаблонною (наприклад, у групі, де є люди з театральною освітою), все одно це становить загрозу через зсув завдання – з пошуку відповідності власним почуттям на пошук відповідності стандартам театрального мистецтва. Умовно цю ситуацію можна назвати надмірною *демонстративністю* гри, нехай і за всієї її серйозності. Такий режим буде у нагоді для артпедагога, якщо метою роботи є розвинути вміння та навички самовираження клієнтів, але тоді інші цілі можуть суттєво зблякнути. Наприклад, якщо демонстративність занадто висока, тоді людина концентрується на зовнішніх рисах своєї гри, втрачаючи сенс зміни ролей, евристичності ситуацій, розкриття власних глибоких переживань і т. ін. Їй може просто не вистачити ресурсу уваги, аби усвідомити інші важливі речі.

Отже, ці два випадки, що витікають з ігрового характеру театралізації, – несерйозність та демонстративність – складають зміст **ризиків поверховості**. Основним недоліком такої поверховості, звісно, стає *розрив між цілями терапії й театралізації*, внаслідок чого учасники не усвідомлюють власних проєкцій і потім не присвоюють проявлені якості, процеси, ресурси. Це можна певною мірою компенсувати під час зворотного зв'язку, але переспрямувати увагу клієнтів



на самоусвідомлення буде вже важче, витратніше. А деякі важливі сенситивні моменти, скоріше за все, буде втрачено назавжди. В цьому випадку можуть допомогти додаткові довготривалі процедури: шерінг з пропущених тем, процес-аналіз, ще одне коло ідентифікацій тощо.

Така перевага театралізації як **образність** полягає в тому, що драматична творчість не є прямим текстом про щось, точніше, не є описом ситуації та її логічним аналізом. Сам акт створення художнього образу, до речі, у будь-якому виді арттерапії загалом, передбачає підключення несвідомих процесів, які можуть бути витісненими, просто забутими, важковербалізовуваними. Отже, такий доступ до несвідомого і надає можливості більш глибокої роботи з клієнтом чи групою, використання фактору активної уяви, спонтанності, всіх переваг імпровізації та художнього самовиразу.

При цьому образ, на відміну від слова, є цілісним, завершеним, свого роду **тотальним** утворенням свідомості. І якщо «слово не горобець...», то образ тим більше. Спробуйте щось уявити і потім забути, не думати про це. А якщо пожити в самому образі? Самі породжені несвідомим образи можуть жити «власним» життям, створюючи якусь незалежну історію. Фактором зцілення є «поєднання особи... із своїми позаособистими та позасвідомими ресурсами, а саме сімейно-родовим досвідом та етнічним колективним несвідомим» [7, с. 38]. Але якщо там є трансгенеративна травма? Або невіршені сімейні конфлікти? Взагалі, негативний досвід, непропрацьований, неузгоджений, тоді такий доступ може спрацювати навпаки, ретравматизуючи його носіїв.

Образ також зазвичай є **символічним**, тож і через це виникає ризик підняти некеровані індивідуальні процеси, адже символічна мова дає доступ до несвідомого, але ми не знаємо, яким чином відгукнеться той чи інший символ, що виник в процесі театралізації. Життєвий світ є індивідуальним і реакції на спонтанні символи також індивідуальні, непередбачувані. Тож ризик підняття, актуалізації важких символів, а разом з ними й травмівних переживань, дуже великий.

Можливість виражати себе як завгодно, та ще й у театралізованій, умовній формі, часто-густо провокує використання метафор. А вони, з одного боку, мають неабиякий евристичний потенціал. З іншого, вони можуть мати неточні конотації, які стануть інтерпретацією, що зовсім не відповідає життєвому світові клієнта, ба й протирічить йому, підміняє проблемне явище чимось формально схожим чи неетично виставляє людину у невідгідному світлі. Хоча метафоричність історій у розповідях та грі і допомагає здійснити також м'який вхід до справжніх переживань учасників, але щоб метафора спрацювала, вона має повністю



відповідати теперішньому уявленню клієнта про свій стан. Не так самому стану, як уявленню клієнта про нього, тобто самоінтерпретації, самопереживанню. Якщо вона така, то дає змогу обережно доторкнутись до травмівних почуттів, бо інакше ризик ретравматизації завеликий.

Якщо трансгресія – **вихід за межі власного «я»** є важливим компонентом театралізованої терапії, то чи певні ми, що у своє «я» можна буде повернутись? І навіть якщо персонаж не є надто травмівним чи небезпечним, таке «перезанурення» може стати злим жартом для клієнта. Від змінених станів свідомості, що виникають під час глибокої гри, навряд можна завжди очікувати патологічності, але з деякими клієнтами варто бути дуже обережним, застосувати додаткові міри безпеки, підвищену увагу до екологічності гри. Якщо ж відбувається актуалізація надважких ситуацій, то це може призвести до ретравматизації, виникнення чи загострення психотичних станів, деструктивної поведінки тощо.

Тож на підставі цих трьох характеристик можна говорити про **ризик гіперідентифікації**, «перезаглиблення» в процесі та недостатнього розототожнення із щиро зіграним персонажем наприкінці терапевтичної сесії. Для запобігання цьому ризику арттерапевту варто завжди бути включеним у процес в якості певного свідомого розуму, гаранта стабільності й адекватності, «доступу до реальності» в ті моменти, коли символічні події відбуваються за їх некерованою ніким власною логікою, тим більше з травматичними ситуаціями. А після драматизацій використовувати дієві методики деролінгу, деталізувати процедуру зворотного зв'язку, приділяючи увагу поверненню до власного «я» кожного із учасників.

Така перевага театралізації, яку ми назвали **життєподібністю**, пояснюється основним матеріалом для створення художніх образів, що використовується у театрі: ним є те, що ми не можемо не здійснювати щоденно. Так, якщо у живописі це лінії та кольори, в літературі – слова, у танці – рухи, в музиці – звуки, то у театрі – це дії. Дії людини як комплексні патерни, з яких складається звичайна поведінка, діяльність, життя як таке. Як зазначає М. Говард, виокремлюючи специфіку мистецтва актора порівняно з іншими артистами та виконавцями, якщо останні намагаються змусити глядачів захоплюватись ними, то актори – нами самими! «Щоб ми, глядачі, побачили в них, наче у дзеркалі, наші сподівання, і сміливість, і глупоту» [5, с. 40]. «Не вірю» К. Станіславського також про те, наскільки актор зміг ідентифікувати глядача із самим собою. Не вдаючись у технічні подробиці,



мова йде також про те, наскільки життєво-правдивим є виконання ролі (звісно, якщо говорити про театр реалізму). Тому не треба бути ні професійним актором, ні театральним гурманом, аби створити достатню для арттерапевтичних завдань постановку: вона має бути всього лише людиноподібна, ніби справжня, життєподібна. Цю рису можна було б назвати реалістичністю або правдивістю, але чи в реальному житті все реалістичне і правдиве? Тож життєподібність вважаємо тут більш влучним терміном для опису театру.

Театр дає змогу учасникам групи бути майже такими, як у житті, тут немає спеціальних інструментів, якими треба володіти (малювати, співати, танцювати). Кожній людині ніби легше побути в ролі, «всього на всього» зіграти когось іншого – це не тотожно зуміти, наприклад, «намалювати світло» чи «заспівати мелодію». Тим більше, продукт театралізації процесуальний, плинний, невловимий, він не фіксується у матеріальному вигляді. Це дає змогу учасникам хвилюватись за результат набагато менше ніж, наприклад, коли вони створюють матеріальний продукт, який не можна повторно переглянути, оцінити, проаналізувати, дати додатковий зворотній зв'язок, сфотографувати чи надіслати комусь для перегляду.

Звісно, фіксація у «вічності» можлива і в театральні-драматичних методах арттерапії, але вона не так часто використовується, є скоріше додатковим, але не обов'язковим компонентом технології такої арттерапії. А суб'єктивні враження спостерігачів завжди можуть бути як просто забуті, так і переінтерпретовані, оскільки немає об'єктивного відбитку власної творчої діяльності, доступного для повторного сприйняття. Тобто можна *просто бути собою*, змінюючи лише різні обставини. Ця характеристика театру може призвести до зазначеного вище ризику поверховості, несерйозного ставлення, «порожньої» гри, але крім цього така плинність продукту іноді зводить нанівець можливість ясного і прозорого аналізу всього зіграного матеріалу. Контексти гри і реальної серйозної історії переплутуються у професійних акторів, не говорячи вже про невідготовлених учасників арттерапевтичної групи.

Актор має розуміти та інтерпретувати історію не через співвіднесення зі своїми категоріями, схемами, теоріями, моделями, а через проникнення у сутність життєвого світу особистості, а ще точніше, цієї особистості саме у цій історії, у цьому контексті, враховуючи як обов'язковий компонент, ставлення до неї «тут і зараз» автора розповіді. Передати основні емоції, суттєві причинно-наслідкові зв'язки, як вони існують в суб'єктивній, суто індивідуальній свідомості людини. Також відтворити рух цього суб'єктивного досвіду від однієї інтерпретації до ін-



шої. Так, наприклад, у завдання плейбек-акторів не входить додавання інших, більш адекватних чи «об'єктивних» інтерпретацій. Завдання є суто акторськими, театральними – творче втілення того, що було розказано, без додавання інших точок зору. За такого вдалого чистого розігрування нова точка зору виникає сама собою, оскільки оповідач буде спостерігати те, що ніяк не міг бачити у своїй історії – самого себе. Він був літературним героєм, а тепер, під час перегляду своєї історії, дегустує позицію автора. Ці позиції можуть легко змішатись, переплутатись. Так, розведення фокалізацій (позицій розгляду ситуації) у втіленні сценарію є дуже тонкою майстерністю акторів плейбек-театру, наприклад, коли не можна грати з позиції розповідача-автора, а треба «вичистити» її до емоційного досвіду героя-персонажа, не можна ставати «другом», що співчуває і відповідає на запит розповідача, давати поради, шукати рішення, проявляти емпатію на рівні співпереживання, а не співчуття і т. ін. З іншого боку, життєподібність драми допомагає робити більш ефективну психоедукацію, оскільки інформація може спиратися на реальні історії, що виникли прямо тут і тепер.

Життєподібність театру буває також у нагоді при вирішенні проблем міжособового характеру. Хоча театр і може сприяти соціальної трансформації навіть реальних конфліктів, але це відбувається не за рахунок терапевтичних функцій, а скоріше просвітницьких, розважальних, комунікативних. Тобто йдеться не про терапію, а про тимчасове полегшення заради «термінового» миру, тоді як серйозне вирішення може відкластись на майбутнє. Крім того, важко донести в іншій формі деякі соціальні ролі та ті форми поведінки, які знаходяться у витісненому вигляді або слабо проявлені в повсякденному житті. «Тотальна» ідентифікація кожного з виконавців з ролями допомагає побачити модель ситуації та всі її складові, оскільки передбачається, що людина може ідентифікуватись з кожним елементом драматизації. І в цьому випадку також навряд вистачить часу розплутати всі *хитросплетіння стосунків у грі й реальності*. Якщо «основною умовою збереження психологічного здоров'я є готовність особистості до творчого конструювання власного життя» [11, с. 57], то арттерапевтичні розігрування покликані стимулювати саме творчі процеси, що сприятимуть основі зцілення клієнтів. Але де в терапії буде модель, детермінована художніми законами, а де справжніми, реалістичними? Де мотивація персонажів визначається станом тут і тепер та всією умовністю-грайливістю ситуації, а де відбувається адекватне заглиблення у контекст проблеми та спроба її пропрацювати



як таку? Якщо ми зараз не вирішимо конфлікт, підписавши договір, то проголосимо хоча б комюніке чи меморандум про наміри...

Цю складність ми бачимо як **ризик переплетіння контекстів**, змішування декількох суб'єктивних та художніх реальностей: екологічних та не дуже, проблемних та пустопорожніх, довершених та нескінченних, мистецьких та розважальних... Іноді людина прийде до висновку, що в неї є проблеми, хоча насправді їх немає, іноді навпаки, їй здається, що проблеми немає, хоча насправді вона існує, просто не було змоги проявитись у цьому контексті. Тобто «я реальне» і «я ідеальне» ніби переплутуються у деяких своїх частинах, **у свідомості відбувається «монтаж»**, який не співпадає з реальністю або не відповідає критеріям цілісності. Якщо в театрі забагато ритуалу та/або арттерапевт не здійснює верифікації реальностей, не розплутує контексти і зв'язки, то може виникати певне магічне мислення [4, с. 22] (наприклад, «я можу ходити по воді або літати»; я здійснию такий-то жест і від цього щось відбудеться; треба зробити собі оберіг і тоді я буду захищений і т. п.), що знімає з клієнта відповідальність за своє життя, виникає ризик зменшення суб'єктності, що навряд входить у завдання професійного психотерапевта.

Попередженню такого ризику слугує, звісно, технологія будь-якого із засобів театралізації і драматизації. Обов'язковість певних процедур, нюансування у постановці завдань, послідовність інтервенцій, ключові фокуси уваги тощо – без володіння цим всім відбувається зниження, іноді принципове, ефективності терапії. Тож з цих причин варто ще раз підкреслити професійність і ґрунтовність підготовки арттерапевта у тій формі театру чи драматичної психотерапії, яку він використовує. Наприклад, у плейбек-театрі своє власне розуміння позиції аудиторії треба максимально деконструювати, не користуватись упередженнями, а уважно й чутливо слухати розповіді, аби не зінтерпретувати їх хибним чином.

Така перевага театралізації як **комплексність** (у мистецтвознавстві традиційно називається синтетичністю театру) полягає в тому, що мистецтво втілення ролі є обов'язково інтегративним, полімодальним. Театр цікавий не словом, а діями, подіями, у яких спрацьовує все: і голос-звук, і пластика-тіло, і інтонація-інтерпретація, і просто розміщення у сценічному просторі. При чому не лише образи і звуки, а навіть слова також стають подіями за умов якісної акторської гри – від першої особи або чітко обраної іншої фокалізації. Тенденція до мультимодальності, комплексності властива арттерапії загалом, а театр як мистецтво вже є таким синтетичним, полімодальним, в ньому початково включені усі (чи майже усі) сенсорні системи.



Ця характеристика розширює можливості й репертуар ритуалів ініціацій в арттерапії, пропонує ті способи творчого самовираження, які найбільшою мірою відповідають можливостям і потребам клієнта, надає кожному додаткові можливості вираження своїх почуттів і думок. Комплексність дає змогу розкрити і розвинути особистісний потенціал учасників, полімодальність сприяє прояву активної уяви [6], продукування нового. Та й депривація ігрової потреби як так задовольняється театралізованою грою, але підспудно існує акцент на якості цієї гри, тож учасники можуть виявляти спротив, не бажати виходити у центр уваги, співати, танцювати чи грати саму роль, що їм невласлива чи неприємна. Або може бути повністю відсутня демонстративність. І долати цей поріг недемонстративності буде занадто дорого коштувати, зводячи нанівець всі переваги й терапевтичні механізми, які могли би бути корисними.

Завдяки цій комплексності, тотальності впливу театального мистецтва, задіяності в ньому багатьох модальностей одночасно, також виникає **змінений стан свідомості**, яка саме так, через «психоделічні проживання», і може трансформуватися, що й стає головним результатом арттерапії [8, с. 61]. Правда, воно зазвичай виникає, на думку В. Нікітіна, чомусь спонтанно, мимовіль, «навмання» [там само], тож потребує додаткових наукових досліджень задля перевірки ефективності та безпечності для психіки. Вище ми вже говорили про ризик гіперідентифікації, перезанурення у роль та в запропоновані обставини, а також про ризик поверховості, незанурення та незв'язування ігрової та життєвої реальностей. Комплексність театру по відношенню до цих ризиків є основою психотехніки входження у роль, якщо вмикаються всі потрібні модальності, або «технікою невходження» (!), блокування гри, якщо хоча б одна з модальностей клієнта не може бути включена з тих чи інших причин.

Цікавим поясненням феномену «невходження», на нашу думку, є підхід М.М. Євреїнова, автора поняття «театротерапія», який основним терапевтичним ефектом театру вважав зміну обстановки, інстинкт театральності як прагнення переміщувати себе до інших обставин, потрапляючи іноді у роль спостерігача, оскільки коли обставини одні й ті самі, то людина укорінюється в побуті, де виникли та виникають далі негативні переживання. Щоб «не бути схожим на самого себе». Інстинкт перетворення, «преображення» (рос.) штовхає людину до запропонованих арттерапевтом умов, але ж **вона тут не спостерігач, а «актор»**, якому не можна приховати якісь аспекти самовираження,



наприклад, відсутність музичного слуху, коли «треба» заспівати; тихий голос, коли «треба» говорити голосно й зрозуміло; погана дикція тощо. Тоді у клієнта включається психологічний захист, внаслідок чого він може виходити з ролі, сміятись, постійно казати «стоп» і т. п.

Причинами нездоланного спротиву можуть також бути:

- відсутність чи слабкість у клієнта активної уяви, здатності до перевтілення;
- відсутність бажання грати «у бірюльки», коли є серйозні справи, які треба проаналізувати;
- неготовність грати, поки «навіть не позначено» чітку проблему;
- висока особистісна ригідність, навіть за умов, що перевтілення може бути зоною зростання;
- нав'язливе повторення одноманітних форм поведінки навіть за умов активності;
- гіперболізований страх сцени чи зависока сором'язливість, аспонтанність;
- небажання грати історії інших людей, оскільки вони «становлять маячню», «легітимізують марення», протирічать цінностям або просто є незрозумілими тощо.

Отже, якщо «експромт та неочікуваність – найкращі збудники творчості», як виразився К.С. Станіславський, але спротив цьому «збудникові» може бути настільки потужним, що хтось із групи, а то й більшість учасників, не погодяться або просто не зможуть виходити на сцену, нехай і умовну. Таким чином, якщо напруження від виконання інструкцій є більшим, ніж може перенести/здолати клієнт, в роботі арттерапевта виникає **ризик ступору**, індивідуального чи навіть загальногрупового. Захисними діями групи можуть стати знецінення всього дійства, сміх, саботаж процедур, небажання переключатися, реакція «Не вірю!» тощо.

В таких випадках недоцільно використовувати театральнo-драматичні засоби, оскільки забагато енергії й часу буде вкладено у діяльність, яка може бути не пов'язана із симптомом безпосередньо. Звісно, якщо клієнт, хоч йому і дійсно корисно працювати в групі, свідомо чи підсвідомо чинить спротив, впадає у ступор, тоді арттерапевт може працювати над тим, щоб зняти внутрішній спротив клієнта, переконати його, допомогти практично. Але це може бути або занадто витратно, або відводити від цілей даної арттерапевтичної групи.

Звісно, театралізації можна використати на діагностичному етапі, коли такий ступор надає додаткову інформацію про клієнта, але, на нашу думку, для цього є більш комфортні методи та арт-



терапевтичні модальності. З точки зору засобів, що використовуватимуться у тому чи іншому випадку, варто підходити більш індивідуально, наприклад, занадто чутливі психологічні процедури необхідно спочатку випробувати з клієнтом сам на сам, а потім вже залучати його до групової роботи. Або наприклад, у казкотерапії, якщо там є декілька етапів роботи, можна розподілити ролі таким чином: одні люди мають написати казку, а інші – зіграти її.

Ще однією **особливістю** театралізації ми вважаємо **посилену групову динаміку**, яка активізується зазвичай набагато більше, ніж під час роботи в переважно індивідуальному форматі (наприклад, малювання, в'язання, валяння). Оскільки навряд моноспектаклі будуть основною технікою групової роботи, тож театралізація **передбачає активну взаємодію учасників**, причому взаємодію не в окремих модальностях (наприклад, танцювання, контактна імпровізація, музикотерапія), а в декількох одночасно, наче в реальному житті. Оскільки театралізація зазвичай є тотальним включенням особистості у запропоновані процеси взаємодії, де можуть бути задіяні будь-які модальності: і тілесні, і звукові-слухові, і вербальні, і нюхові. При чому вільно, невимушено, наче у реальному житті, тож групова динаміка також більш реалістична, справжня, а тому й більш небезпечна, менш контрольована ведучим.

Зазначені вище ризики гіперідентифікації, змішування контекстів та ступору також впливають на специфічні обмеження у стосунках ведучого з груподинамічними процесами. Наприклад, в учасників можуть виникати неадекватні емоційні реакції один на одного, з цими реакціями і емоціями якраз і варто працювати, але це повністю руйнує арттерапевтичні «пропоновані обставини» для драматизації...

Окрім труднощів роботи з груповою динамікою, аж до повної втрати контролю, взагалі консенсус щодо виконання спільної театралізації в групі зазвичай потребує домовленостей між учасниками, грамотних переговорів, створення певної соціальної структури, де є лідери, антагоністи, аутсайтери та інші рольові позиції у груповій тимчасовій «ієрархії». Тож **зрегулювати такі тимчасові творчі колективи** ще треба вміти, на втрачаючи основних завдань – терапевтичних. Тому всі складності і ризики управління справжньою командою полягають на плечі ведучого (у деяких театральньо-драматичних методиках), який, отже, має бути і більш-менш підготовленим менеджером невеличкої групи, мати базові компетенції управління спільною діяльністю: організувати, замотивувати, пояснити і точно дати інструкції, чітко зупинити і «поставити крапки», якщо це передбачено



методикою проведення театру-драми. Або чітко задати правила рольової імпровізації в групі і бути максимально включеним фасилітатором (наприклад, у спільній драматерапевтичній дії), який зможе чутливо враховувати й своєчасно спиратись на групову динаміку, не втрачаючи основних фокусів уваги, які визначаються як завданнями терапії і особливостями групи, так і тими ж таки перевагами та ризиками театральньо-драматичних форм роботи.

Висновки. Психотерапевтичність мистецтва театру і драми широко й успішно використовується в арттерапії, маючи такі переваги, як **початково ігровий характер, образність, життєподібність, комплексність**. Ці ж сильні сторони можуть становити специфічні ризики та обмеження за умов непрофесійного чи невдалого застосування в терапевтичному процесі. Тобто за всіх переваг театральньо-драматичних засобів арттерапії, варто враховувати специфічні труднощі групової динаміки та наступні ризики.

Ризик поверховості, що впливає з таких рис ігрового характеру, як несерйозність та демонстративність може спричинити розрив між цілями терапії й театралізації. Образність і символічність мистецтва театру забезпечує підстави для **ризиків гіперідентифікації**, що може спричинити травматизацію чи ретравматизацію психіки клієнта. **Ризик переплетіння контекстів** є продовженням життєподібності, реалістичності театральнього мистецтва, але іноді дає ефект втрати чіткого розуміння клієнтом, де «я реальне», а де «я ідеальне» (ігрове), а також може призводити до зниження суб'єктності, перекладання відповідальності на роль. І **ризик ступору**, зумовлений комплексністю, синтетичністю театру, може призводити до зниження самооцінки клієнта, блокування розвитку й особистісного зростання.

Всі ці ризики також показують арттерапевту, що може відбутись з більшою вірогідністю, ніж при використанні інших видів мистецтва. Тож, обираючи мистецький засіб або модальність, варто щільно зважити, по-перше, чи немає у кожного конкретного клієнта чи групи протипоказань до його особливостей. І по-друге, наскільки фахівець володіє обраним засобом як таким, оскільки **шляхи попередження** ризиків та врахування обмежень зазвичай закладені в самих формах театральньо-драматичного мистецтва. Тому ці ризики можна значно зменшити за умов чіткого усвідомлення і творчого співвіднесення з теорією та практикою арттерапії.

Література:

1. Арттерапія у широкому значенні // Енциклопедичний словник з арттерапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов,



О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с. – С. 38–41.

2. *Брокетт О. Г., Гілді Ф. Г.* Історія театру (10-ге вид.) / Оскар Г. Брокетт, Франклін Г. Гілді ; пер. з англ. : Тетяна Дитина, Назар Козак, Ганна Лелів, Галина Шашків. – Львів : Літопис, 2014. – 730 с.

3. *Вільсон Г.* Психологія артистическої діяльності: Таланты и поклонники / Гленн Вільсон ; пер. с англ. А. И. Блейз. – М. : Когито-Центр, 2001. – 384 с.

4. *Вознесенська О. Л.* Лялькотерапія: особливості та ризику використання ляльки в терапії / Вознесенська Олена // Простір арттерапії : зб. наук. праць / УМО НАПН України, ВГО «Арттерапевтична асоціація» ; редкол. : Лушин П. В., Чуприков А. П. та ін. – К. : Золоті ворота, 2018. – Вип. 1 (23). – 112 с. – С. 12–25.

5. *Горвард М.* Актер от чистого сердца. Как раскрыть в себе сценический талант / Майкл Горвард ; пер. с англ. Я. Матросовой. – М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2017. – 256 с.

6. *Драматерапія* // Енциклопедичний словник з арттерапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. ; за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – К. : Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. – 312 с. – С. 87–88.

7. *Лазоренко Б. П.* Театр спонтанності: технології поєднання проблемної особистості зі своїми ресурсами в умовах гібридної війни та миру / Лазоренко Борис // Простір арттерапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу : матер. XVI міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. (м. Харків, 15–17 лютого 2019 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдюбової, О. Л. Вознесенської, О. М. Скар. – Харків : СПД ФО Степанов В. В., 2019. – 170 с. – С. 37–40.

8. *Никитин В. Н.* «Маска» и протагонист: инновационные методы драматерапии / Владимир Николаевич Никитин // АРТ & Терапия. – М., 2015. – № 1 (5). – 74 с. – С. 60–64.

9. *Савінов В. В.* Плейбек-театр як технологія відновлення особистості, що переживає наслідки травматизації / В. В. Савінов // Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. – С. 182–190.

10. *Строганов А. Е.* Психотерапия на базе театральных систем. Практическое руководство / А. Е. Строганов. – СПб. : Наука и техника, 2008. – 496 с.

11. *Титаренко Т. М.* Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід / Титаренко Тетяна Михайлівна // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; [ред. рада : М. М. Слюсаревський (голова), В. Г. Кремень, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко]. – К. : Талком, 2019. – Вип. 43 (46). – 176 с. – С. 54–62.

