

Использование сценического искусства в психотерапевтических целях

Т.В. Голубева

Российский государственный университет им. И.Канта

На сегодняшний день нельзя не признать, что любой театральный опыт может оказывать терапевтическое воздействие: одна из главных функций сценического искусства состоит в том, что театр помогает и актеру, и зрителям приобрести опыт поведения в ситуациях, с которыми в реальной жизни они сталкиваются не часто. Неудивительно, что человек стремится насколько возможно подготовиться к исключительным ситуациям, «репетируя» свои реакции и добиваясь, таким образом, их большей подконтрольности с помощью фантазии и игры, которые, в частности, находят свое формальное воплощение в театре. «Живое» театральное представление – это не только имитация реального поведения, но и мощный эмоциональный и биологический стимулятор. При удачном выступлении актеры, певцы и танцовщики действительно заряжают аудиторию энергией. Симптомом этой физической активации является то, что публика, по-настоящему увлеченная представлением, начинает активно выражать свои эмоции – хлопать в ладоши, подпевать, свистеть, визжать, топтать ногами.

Говоря о психотерапевтической функции сценического искусства, следует в первую очередь отметить, что оно даёт возможность в безопасной обстановке пережить и выразить глубокие чувства: страх и горе, любовь и торжество, приводит к катарсису, то есть обеспечивает именно то, на что притязает психотерапия.

Благодаря публикациям многочисленных статей об исцеляющем эффекте катарсиса и созданию театров на базе психиатрических клиник Франции и Германии в 19 веке началось возвращение в западную культуру сценического искусства в качестве психотерапевтического метода. Хотя сама традиция лечения с помощью драмы восходит к истокам цивилизации.

В России развитие «системы» (школы) Станиславского привело к появлению «психотерапевтического театра», основанного на использовании катарсиса, а также импровизационных и игровых элементов.

В большей степени связь между импровизацией (спонтанностью) и катарсисом характерна для психодрамы. Завоевавшая значительную популярность в Америке и Европе психодрама, представляет собой терапевтическое использование прежде всего познавательных и учебных функций театра. Разыгрывая роли и пытаясь разобраться в человеческих взаимоотношениях в безопасной обстановке клиенты (или пациенты клиники), получают возможность отрепетировать межличностные столкновения, не расплачиваясь за возможные ошибки тяжелыми последствиями. Однако необходимо заметить, что, поскольку цели психодрамы порой довольно

расплывчаты, то эмпирически оценить ее эффективность сложно. До сих пор нет публикаций результатов контролируемых экспериментов в этой области.

Тем не менее, популярность психодрамы доказывает, что она, как минимум, обеспечивает развлечение людям, испытывающим проблемы в отношениях с окружающими, а некоторым пациентам, возможно, даже помогает изменить в лучшую сторону их образ жизни (как бы ни было трудно описать и измерить её воздействие). Голд Д.К. определяет благотворные эффекты психодрамы следующим образом: «Она позволяет нам лучше понять те вещи, которые часто остаются невысказанными или подвергаются внутренней цензуре. Благодаря ей мы можем разыграть свои страхи, желания и конфликты в безопасной и комфортной обстановке. Она дает нам возможность опробовать новую манеру поведения, что в иных обстоятельствах было бы затруднительно. И, наконец, она позволяет наглядно увидеть, как другие люди реагируют на типичные житейские драмы, как они противостоят им, уклоняются или ищут возможные пути решения».

Более эклектичные методы терапевтического использования драмы обычно называют драматерапией. Подобно психодраме, драматерапия включает не просто обсуждение, а «проживание» проблем, но для этого используются готовые драматические произведения более общего, неперсонифицированного содержания. Драматерапия делает акцент на художественной форме драмы как таковой и на ее универсальной применимости к житейским проблемам. Например, для выражения архетипического конфликта между отцом и дочерью используют сцену спора Антигоны с Креонтом из классической трагедии Софокла. Сцена из «Кукольного дома» Ибсена может подойти для выражения чувств женщины, связанной удушающими узами брака, а необоснованную мужскую ревность легче понять, сыграв роль Отелло. Поскольку в театре время и пространство «сжаты», то в одну пьесу порой вмещается опыт всей человеческой жизни, передать и понять который иными способами просто невозможно.

Как и в психоанализе, в драматерапии используется понятие «перенос». Предполагается, что мы способны переносить – и неизбежно переносим – свои прошлые чувства и отношения на тех, кто окружает нас в настоящем (в том числе – и на персонажей пьесы). Более того, играя роли вымышленных персонажей, клиенты (пациенты) начинают лучше понимать самих себя и получают уникальную возможность пережить мысли и чувства, которые нельзя выразить иными способами. Поскольку есть возможность дистанцироваться от персонажа, то ситуация оказывается менее угрожающей, чем в реальной жизни, и может быть проанализирована более глубоко. Символические сцены и метафоры драматического произведения могут осмысляться пациентами по-разному в зависимости от их жизненных установок и опыта. Дженнингс С. полагает, что не стоит пытаться интерпретировать взаимосвязи между драмой и житейскими проблемами пациента поскольку любое объяснение окажется

сверхупрощением и только помешает воспринять их подлинный многоуровневый смысл.

Важной функцией процесса драматерапии состоит, по мнению Дженнингса, в возможности преобразовать прошлый опыт. В драматической роли человек может вернуться к деструктивным ситуациям своей жизни, где он чувствовал себя беспомощным, и мысленно трансформировать их так, чтобы достичь большего контроля над ситуацией и большей свободы. Факты могут остаться в общем и целом почти неизменными, но поменяется манера, в которой передается (разыгрывается на сцене) история из прошлого пациента, а следовательно, и восприятие пациентом этой истории. Таким способом можно помочь людям выбраться из тупиковой житейской ситуации.

Драматерапия поощряет людей к внешнему выражению подавленных мыслей и чувств, к опробованию новых способов поведения и в результате к открытию новых аспектов собственной личности. По мнению Грэйнджера Р., драматерапия освобождает человека, поскольку помогает ему понять, «что роль можно по собственному желанию принять либо отказаться от нее или сменить; что в каждом из нас живет целое семейство непохожих друг на друга личностей». Вместо попыток приблизить драму к жизненной реальности люди начинают сознавать, что сама жизнь в какой-то мере является ролевой игрой и, следовательно, содержит ярко выраженный драматический элемент. Для многих пациентов понимание этого оказывается чрезвычайно важным.