

**Басина Н.Э.**

# **ТЕАТР И ГЕШТАЛТ**

**Екатеринбург**

**2005**

*Небескорыстный аспект искусства –  
это, безусловно, катартическое  
отреагирование, когда красота  
служит пре-чувством  
для высвобождения подавленной  
незавершенной ситуации.*

Ф. Пёрлз

### **Введение**

Эта работа является результатом 3-х годичного обучения в Санкт-Петербургском Институте Гештальта и театральной практики (педагогической и режиссерской) в детской театральной мастерской Гимназии № 205 «Театр» города Екатеринбурга. Обучение Гештальту для меня и моего коллеги, режиссера театральной мастерской Гимназии Евгения Крайзеля, расширило наш творческий арсенал. Мы во многом пересмотрели смысл нашей работы. Наш контакт с детьми стал глубже. Мы теперь гораздо в большей степени и с большей осознанностью можем помогать детям и молодым людям, которые занимаются у нас в театре, встречаться с собственными психологическими проблемами и разрешать их. Мы радуемся, что у нас есть уникальная возможность делать это в театре. Мы многое открыли для себя в смысле собственной идентификации и лучше осознали (со своей, конечно, позиции, не претендуя на универсальность) место и роль детского театра в пространстве образования и культуры.

В первую очередь, важно развести границы между театром, где играют дети и профессиональным театром. Это совершенно две разные истории. Быть может начать с вопросов: «Зачем я в детском театре?» и «Зачем он, ребенок, пришел именно сюда, в театр?»

Быть может, проведенный в этой работе сравнительный анализ методологии театра и гештальт-терапии поможет тем, кто серьезно и вдумчиво относится к собственной театральной и педагогической практике в театре, где играют дети. Возможно, кто-то пересмотрит собственные цели и смысл работы. Для кого-то расширится и конкретизируется представление о возможностях театральных методик и упражнений в контексте психологического смысла прихода ребенка или молодого человека в театр. И самое главное! Ох, как бы хотелось, чтобы сместился акцент с позиции «Детский театр для меня как средство личной сублимации и решения личных проблем» на позицию «Я

пытаюсь в Театре и средствами Театра помочь детям и молодым людям осознавать свои чувства и поступки, расширить представление о собственных возможностях, творчески выстраивать контакт с миром и просто наслаждаться игрой на театральных подмостках и радоваться успехам, изменениям и чуду собственной реальной жизни.

## Часть 1

### Театр и Гештальт

#### Сравнительный анализ методологии

#### Введение

##### 1.

#### О феноменологии театра

Если бы инопланетянин зашел в театр, что бы он увидел? Некоторая большая часть людей сидит в огромном темном пространстве и смотрит, молча и внимательно в одном направлении - туда, где на возвышенной освещенной площадке находится другая небольшая группа людей. Эти люди живут какой-то своей жизнью, никак не связанной с теми, кто на них смотрит. Они встречаются, удивляются, негодуют, ссорятся, любят, мечтают, страдают, мстят, ревнуют, умирают и воскресают... И еще Бог знает, что с ними происходит. Те, кто в зале, порой смеются, кое-кто вытирает слезу, у кого-то сдвигаются брови, кто-то кусает губы... и, в конце концов, даже когда со сцены убирают трупы, как в «Ромео и Джульетте», зал взрывается аплодисментами. Что же заставляет одних созерцать, смеяться, сопереживать, других – порой до изнеможения репетировать, исследуя чужие судьбы и характеры, а затем играть под светом рампы разные человеческие истории, и, наконец, наслаждаться аплодисментами?

Я думаю разный зритель приходит в театр за разным, и все же... Театр может отдать зрителю огромный заряд чувственной энергии. Зритель здесь и теперь вместе с актерами проживает разные эмоции, разные истории. Он может идентифицировать себя на какое-то время с персонажем, действия и поступки которого как-то эмоционально отзываются в нем, однако в своей реальной жизни он не всегда смеет *так поступать, так чувствовать, он не позволяет себе быть тем*. Возможно кто-то не доплакал, кто-то не досмеялся в своих реальных историях, и тогда здесь, в энергетическом пространстве сопричастности, со-бытия на какое-то ограниченное время у зрителя есть возможность

отреагировать эмоции, спрятанные глубоко внутри. Это психотерапевтический эффект. Конечно он не такой сильный, как на сеансе у психотерапевта. И все же... В конце концов театральная аудитория пока больше.

А что же по ту сторону рампы? И даже раньше во времени? Кропотливая, азартная работа: исследование истории, разгадывание мотивов поступков героев, их потребностей, того, что они хотят друг от друга, и как заявляют друг другу свои желания. Из этого возникают драмы любви и ненависти, непонимания и сочувствия. Актеры и режиссеры – это профессионалы, знающие как, каким способом воспроизводить на сцене истории, столь ярко эмоционально, чтобы каждый раз у зрителя возникала иллюзия, что действие разворачивается прямо сейчас на глазах, здесь и теперь, в пространстве сцены. Но это далеко не все. Настоящий театр – это никогда не естественно. Здесь встречаются и интегрируются две полярности – ярчайше явленное чувство и символ. Музыка, сценография пространства, способ говорения актеров, их пластика, способ движения и расположения в пространстве, костюмы, наконец, - все это как бы приподнимает историю над обыденностью, усиливая (говоря гештальтским языком, амплифицируя) нужную эмоциональную доминанту всеми доступными театру эстетическими средствами настолько, чтобы открылся путь к осознанию зрителем смысла происходящего. Образ, символ, как в Гештальте – путь к осознанию, через проживание.

Излишне говорить, что театр - это проекция жизни. Возможность сыграть разные характеры людей, разные истории, предполагает гибкую, развитую психику, способность быстро настраивать свой, говоря театральным-педагогическим языком психо-физический аппарат. Это может быть только в случае, когда актер очень хорошо знаком с самим собой, со своим телом, с чувствами, с тем, как реагирует весь его организм в момент взаимодействия с окружающей средой, или, говоря языком Гештальта, на границе-контакт с миром. Уроки театрального мастерства, сценической речи, сценического движения – это исследования себя, своих творческих возможностей в искусственных, экспериментальных условиях, коими являются процессе обучения, а затем репетиций. Актеру необходимо осознавать, что происходит с ним, как ощущает себя он в заданном пространстве сцены, в заданных пьесой обстоятельствах, в процессе взаимодействия с партнерами.

Основу такой идеологии театрального искусства заложил К. С. Станиславский, и с удивительной глубиной и оригинальностью развил Михаил Чехов. Вся почти вековая история системы – это накопление и расширение приемов и способов осознанного постижения собственной творческой природы людьми, которые решили посвятить себя актерской профессии.

Однако огромный опыт, накопленный русской театральной педагогикой, оказался востребованным не только в сфере профессионального обучения. Упражнения, практикуемые в процессе театрального обучения, используются в различных психологических тренингах. Сейчас уже сложно сказать, кто у кого позаимствовал опыт – психологи у театральных педагогов или театральные педагоги у психологов. Да это и не столь важно. Интересно определить смысл и значение для развития человека того общего поля, из которого черпают и психологи, и театральные педагоги.

## 2.

### Театр и психотерапия

Большая удача для человека, что есть театр. Это спасительное «если бы», осознаваемая зрителем условность происходящего дает ему возможность и время для осознания. Вероятно, и за этим зритель приходит в театр – «примерить» непривычное для себя. Осознание того, что происходящее – это игра, что между мной и происходящим есть дистанция, создает условия безопасности. «Эстетическая дистанция предполагает осознание границ между искусством и реальностью и позволяет более глубоко отражать характеры, события и идеи, являющиеся частью реальности. Она представляет безопасное пространство для проявления чувств и встречи с другими людьми. В то же время эстетическая дистанция позволяет создать иной, более совершенный мир, пребывая в котором, мы можем испытать полноту ощущений и восстановить психическое равновесие – мир, в котором существование уступает место бытию» (1; с. 21) Этот целительный феномен театра используется начиная с XIX века в разных психотерапевтических направлениях, среди них - психодрама Морено, к которой обращался Фредерик Пёрлз и его последователи. И здесь уместно вспомнить, что изначально задачи древнейших форм драмы были скорее лечебными, чем эстетическими.

Интересны в этом контексте проекции Михаила Чехова относительно того, что зрители думают и переживают во время спектакля: «Нам не нужен театр, который нас только развлекает, мы хотим, чтобы со сцены неслись мысли, созвучные событиям которые мы переживаем; мы хотим, чтобы театр вселял в нас чувства, позволяющие с истинно человеческим достоинством переносить катастрофы, с которыми сегодня сталкивается человечество... Мы хотим, чтобы театр *исцелял* ( разрядка моя) нас, светлым юмором освобождая нас от страха перед мелкими и крупными жизненными невзгодами».

В феноменологии психотерапии и театра есть параллели. Фокусом внимания психотерапевта «являются события, происходящие на границе-контакт человека с

окружающей средой, прежде всего в сфере взаимодействия человека с другими людьми – в сфере отношений» (8; с. 223). В центре внимания театра также – события, разворачивающиеся в процессе взаимодействия героя с другими персонажами. Только в одном случае действующими героями являются реальные люди – клиенты, приходящие со своими проблемами за помощью к терапевту. Во-втором – персонажи разыгрываемой перед зрителем пьесы.

Когда я говорю выше о феноменологии театра, мысленно занимаю разные позиции – и зрительскую, и актерскую. Аристотель писал о катарсисе, который переживает зритель, созерцающий и проживающий трагедию, освобождаясь от страха. Морено предложил перенести катарсис из зала на сцену. В основе его терапевтического метода – спонтанное проживание пациентами-актерами травматических, проблемных ситуаций на сцене здесь и сейчас. «С точки зрения психотерапии нас больше всего интересует драматическое действие как отражение моментальной структуры ситуации, и то, как индивид входит в нее и переживает ее» (9; с.241).

И в той, и в другой позиции есть общее, о котором еще раз хочу сказать – это осознаваемая условность происходящего. Это «как будто» или «если бы». Об этом пишет Энрайт: «Пространство «как будто» может позволить человеку проявить свойства новых субличностей, которые еще не существовали организованным образом до этого момента. Так, если пациент отрицает способность к переживанию определенного качества, например уверенности в себе, я спрашиваю, знает ли он кого-нибудь, кто уверен в себе... Становясь этим человеком в порядке ролевой игры, он начинает принимать и организовывать элементы чувствования и действия, которые необходимы для этого опыта и уже имеются у него в такой степени, что это его удивляет» (16; с. 246).

В процессе репетиций спектакля очень часто мы сталкиваемся с тем, что ребята отказываются в какой-то момент действовать в логике персонажа, логике, непривычной или противоположной их привычному способу поведения. Оставаясь в жанре театра, мы не работаем с сопротивлениями как психотерапевты, но, понимая, что с ребятами происходит, предлагаем разные способы разидентификации с персонажем, приговаривая буквально: «Я понимаю, что это не ты так действуешь, а твой персонаж». В какой-то период мы вообще в процессе репетиций, обращались к ребятам, работающим этюдно на площадке в третьем лице: «А как бы он отреагировал?» или «Попробуй здесь двигаться как она».

Театр – это эффективное средство встретится со своими проекциями, вынести наружу то, что спрятано глубоко внутри и не всегда осознается. В условиях терапии одействование фантазий, воспоминаний, снов есть способ «осознавания посредством

отыгрывания... того, что требует завершения. Это, фактически, фундаментальное представление гештальттерапии» (13; с. 357).

Для Сержа Гингера телесное проигрывание есть способ амплификации того, что возникает на воображаемом, внутреннем пути клиента. Это позволяет «субъекту лучше идентифицироваться с видениями, возникающими в его собственном мозге, и «облечь в плоть» образы и слова» (4;с.206).

На сцене гештальттерапии разыгрываются монодрамы, психодрамы, ролевые игры. «Это позволяет иногда не только разобраться с проекциями и присвоить некоторые из них, но и взглянуть на «до боли привычную» ситуацию с новой точки зрения» (8; с. 251. ).

Для меня, как для человека театрального, событийность, образность, драматизация и драматизм (я намеренно развела эти понятия) Гештальта очень органичны, понятны. И терапия, и театр для меня ситуации креативные безусловно, дающие мне возможность в очередной раз встретиться с собой, со своими чувствами, удивится новому, попечалиться встрече с тем, с чем уже, как предполагала, рассталась, и самое главное выйти за рамки привычной себя и ощутить азарт от нового качества переживания и кураж от новых возможностей действия.

У Вайолет Оклендер есть прекрасная мысль о том, что ролевые игры помогают детям выйти за пределы самих себя, узнать себя лучше. «Драматургия естественно превращается в средство, помогающее детям отыскать потерянные, скрытые области своего Я и выразить их, что способствует формированию индивидуальности и уверенности в себе... Мы находим самих себя, общаемся с собой, переживаем свои подлинные, значимые, достоверные ипостаси... В театральном царстве мы можем испробовать новые способы существования. И позволяем себе испытать погруженность в действие, возбуждение и спонтанность, которых нам может не хватать в повседневной жизни.» (10; с. 142).

# Михаил Чехов и Фредерик Пёрлз

## Путь к целостности

### 1.

#### О целостности

В 1931 году в статье «Пути театра» Чехов сетует на фрагментарность, расколотость современной цивилизации, на все большее разделение областей человеческой жизни. Он называет этот процесс распадом, смертью целого за счет ненормально развивающихся частных частей. Как человек, осознающий ценность целостности, он рассматривает театр в контексте тенденций развития цивилизации. И здесь он видит, что современное ему театральное искусство утратило внутреннюю связь всех своих элементов. Все существует хаотично и разрозненно: декорации, свет, музыка, актеры, существующие на сцене сами по себе, не в контакте друг с другом. Распалась цивилизация, и распалось сценическое пространство. Чехов переживал этот процесс болезненно, но не только переживал – он думал, осознавал, играл, экспериментировал, анализировал то, что чувствовал и переживал на сцене и во время репетиций, писал, разрабатывал множество упражнений. Для него ключевой вопрос: зачем сегодня может быть важен человеку театр? И сам отвечает: зритель приходит в театр, потому что здесь он может удовлетворить «самое глубокое и насущное стремление человеческой души к единству и целостности» (14; с. 122). Почти в каждой главе его книги «Об искусстве актера» ключевая мысль – о целостности человеческой природы: «В каждом акте духовной жизни человека участвуют три составных элемента: 1) интеллект (разум), 2) эмоции (чувства), 3) воля (хотение). Разграничить и строго определить деятельность каждого из них невозможно, ибо все они, несомненно, участвуют одновременно в каждом акте духовной жизни...» (14; с. 37). А вот удивительное по сходству с подходом к целостности у гештальтистов высказывание Чехова о целостности нашего тела и переживаемых эмоций: «Три вещи следует прежде всего выделить и отличить одну от другой: 1 – наше тело, 2 – наш голос, 3 – наши эмоции. Сначала мне казалось, что каждое из них необходимо рассматривать отдельно и пытаться развить самостоятельно. Но на опыте я здесь пришел к неожиданным выводам... наше тело является не чем иным, как воплощением нашей психики... Если я несчастлив, несчастным чувствует себя мое тело, мое лицо, мои руки, каждая частичка моего физического существа. Наше тело и наша психика встречаются где-то в подсознательной области нашей творческой души...» (14; с. 145).



Напомню, что Серж Гингер пишет о важности в Гештальте взаимосвязи тела, эмоций и слова: «В Гештальте тело двигается, и о нем открыто говорят». И дальше он говорит, что только соединение тела, вербального осознания и эмоциональной мобилизации «позволит осуществиться быстрому и одновременно устойчивому изменению» (4; с. 174-175).

Если обратиться к Фредерику Пёрлзу, то мысли о целостности на страницах его книг встречаются столь же часто, что и у Чехова. Одно из значений немецкого слова «гештальт» как известно «значимое организованное целое». Причина невроза, как считал Перлз – в нарушении целостности, в расщепленности. «Средний человек, воспитанный в атмосфере внутренних конфликтов, утерял свою целостность, свое единство» (11; с. 7). Среди невротических дихотомий он выделяет «Тело» и «Разум», «Самость» и «Внешний мир», «Эмоциональное» и «Реальное», «Инфантильное» и «Зрелое», «Биологическое» и «Культурное», «Поэзию» и «Прозу», «Спонтанное» и «Произвольное», «Личное» и «Общественное», «Любовь» и «Агрессию», «Бессознательное» и «Сознательное». Для самого же Перлза «...физическая и социальная среда, тело, эмоции, мышление, речь – все это существует в целостном функционировании организма в среде...» (12; с. 133).

Если для Чехова зритель приходит в театр в поисках целостности, то клиент приходит к психотерапевту за этим же. Более того, он приходит, когда нарушение целостности становится трудно переносимым. Пёрлз говорит о терапии как об эксперименте, который совершает сам пациент, «создавая возможно более удачную целостность» (11; с.103). В книге «Практикум по гештальт-терапии» Пёрлз предлагает упражнения, или как он их называет – эксперименты на возвращение интегрирующего осознания тела, чувств и вербализацию. Любопытно, что упражнения Чехова и эксперименты Пёрлза очень схожи (об этом чуть ниже). Это неслучайно, ибо основная задача Чехова в направлении самочувствия актера на сцене это – осознанная свобода, творческая, проявляемая как спонтанность, способность к импровизации, пластическая выразительность. И Пёрлз пишет, что, поработав «...над ощущениями тела, эмоциями и вербализацией – вы уже чувствуете себя более живым и более спонтанно-выразительным» (Практикум; с. 132).

Михаил Чехов не принимал искусства, лишённого чувства. Часто актер думает, что он играет чувства. «Впечатление мое таково: актер слишком хорошо *знает* то, что он играет, знает – в ущерб своему чувству. Он знает, что тут он гневается, тут ревнует, тут боится, тут любит, но не *чувствует* этого. Он *думает*, что чувствует, и обманывает себя этой иллюзией... Мысль актера – *фантазия*, а не рассудок» ( 14; с. 154).

Чехов пишет об актере и театре, Пёрлз о человеке и реальной жизни. Мне представляются две сферы, которые могут соединиться в целый круг: в одной сфере – пусть это будет театр - как бы отражается другая – реальная жизнь.

## 2. О полярностях

Чеховская целостность восприятия жизни вбирает в себя любовь к полярностям. Правда в его работах вместо слова «полярности» встречается близкое ему по смыслу слово «противоположности» (его же, кстати, употребляет и Пёрлз). Чехов воспринимает «добро и зло, справедливость и несправедливость, красоту и безобразие, силу и слабость, болезненность и здоровье, величие и мелочность как неизменное единство». В этом он видел разнообразие, жизненную энергию, правду: «...быть человеком – значит быть способным примерять противоположности» (14; с. 141). По Чехову, только актер, принявший и осознавший в себе разные чувства, способен создавать на сцене образы и события, которые могут возбудить в зрителе собственные сильные переживания и ассоциации. Поразительны его высказывания в статье 1942 года, в самый разгар Второй мировой войны: «...я должен представить себе и психологию Гитлера, хотя это и неприятно... мы должны представить, кто он – иначе нам нечего делать на сцене». А дальше он фактически предлагает способ, один из излюбленных способов гештальтистов, – как противоположность Гитлеру постичь и понять мир Франциска Ассизского, обнаружить их внутри себя, «...и только в том случае, если мы поймем и Франциска Ассизского, и Гитлера, и поймем то расстояние, которое лежит между ними, только тогда и Франциск Ассизский и Гитлер предстанут в нас перед зрителями» (14; с. 147-148). Предполагаю, что его волновал вопрос как в ужасе, который переживал мир сохранить психическое здоровье, иначе он не написал бы: «Если мы это будем делать сознательно, по нашей доброй воле, мы останемся психически здоровыми людьми».

Чехов считал крайне важным исследовать темные и светлые силы, живущие в нас: «... само осознание добрых и злых сил, которые действуют в нас одновременно, является громадным шагом в развитии нашей духовной жизни» (14; с. 342). Подобно психотерапевту, он очень точно говорит о том, что «разрушительные импульсы жизни теряют свою силу в тот момент, когда они узнаны и раскрыты» (14; с. 114). Как это созвучно мысли ученика и коллеги Пёрлза Джона Энрайта: «Парадоксальным образом, как только я действительно начинаю переживать пугающий меня процесс, он

растворяется, становясь чем-то иным, нежели то, чего я ожидал и чего боялся...» (16; с. 211).

Для Пёрлза сосуществование противоположностей, как и для Михаила Чехова, одно из проявлений феноменологии жизни: «Многие феномены не могли бы существовать, если бы не существовали их противоположности. Если бы день нельзя было отличить от ночи, не было бы ни дня, ни ночи, и не было бы таких слов» (12; с. 58). Одни и те же события могут выглядеть комическими или трагическими, «компульсивная умеренность скрывает жадность, за развязностью прячется смущение» (12; с. 63).

В процессе психотерапии наличие у клиента сопротивлений на границе-контакт<sup>1</sup> возможно есть сигнал о конфликте между одной частью его личности и другой. Человек тратит много сил и энергии на борьбу с той частью себя, которую он не принимает и не осознает, как свою. Часто он проецирует ее вовне, и тогда расходует новую порцию энергии на борьбу с ветряными мельницами. Хрестоматийным примером спора внутри личности человека являются известные «собаки» Пёрлза – «собака сверху», символизирующая того, кто критикует, обвиняет и говорит «Я должен, я обязан», и «собака снизу» - это тот, кто говорит «протестующим голосом лени» (Дж. Энрайт): «Я не могу, я не хочу». Работа с противоположностями, которую предлагает Пёрлз, направлена на то, чтобы начать осознавать конфликты в своей собственной личности, «вызвать сопротивление (resistance) из не-осознавания и превратить его в ценного помощника (assistance)» (12; с. 60), возвращая себе «бесценный запас возможностей и энергии» (там же). Пёрлз любит играть и экспериментировать с противоположностями. Для него это мощный метод терапевтической работы, фрустрирующий<sup>2</sup> инерцию привычных паттернов поведения человека, метод, требующий смелости от клиента. За проявленную смелость и ответственность может быть вполне адекватная награда – обретение целостности и повышение потенциала собственной креативности.

В контексте развития креативности хочу сказать о том, что неслучайно, в практике тренинга по актерскому мастерству особое место отводится заданиям и упражнениям на нахождение непривычного в привычном, на парадоксальность действий, на проявления, несвойственным мне способом.

Чехов любил способ работы над образом, основанный в постепенном превращении его в противоположный, например, молодой человек постепенно превращается в старого

---

<sup>1</sup> Граница-контакт – фундаментальное понятие Гештальт-терапии. Процесс взаимодействия человека с внешней средой происходит на границе-контакт. Отношения между клиентом и терапевтом становятся для обоих моделью того, как происходит контакт в реальной жизни клиента. Именно здесь могут обнаружиться «нарушения контакта (сопротивления) и нормального цикла удовлетворения потребностей» (С. Генгер).

<sup>2</sup> Фрустрация – психотерапевтический метод, выражающийся в постановке барьеров привычным паттернам (способам) поведения человека, не приносящим ему удовлетворения и неосознаваемым им.

и наоборот; старуха нищенка превращается в красавицу ведьму; лягушка – в принцессу и т.д.

Пёрлз видел в работе с полярностями большой творческий потенциал: «Способность обретать и поддерживать непредвзятый интерес к воображаемым противоположностям, сколь бы абсурдной ни казалась одна из сторон, существенна для всякого творческого решения проблем» (12; с. 69). Метод работы в парадигме полярностей стал одним из любимых у гештальтистов.

В своей книге «Рисунок и образ» в гештальттерапии Гертруда Шотенлоэр посвящает теме полярностей целую главу. Неосознанная борьба между противоречивыми чувствами внутри нас забирает много сил и энергии. Дети также как и взрослые могут теряться, испытывая к тем, кого любят чувство злости и ненависти. Еще больше ситуация усугубляется родительскими интроектами, типа: «Ты не должен сердиться на маму» или «Дети должны любить своих родителей». «Чтобы помочь детям правильно понимать и принимать себя, очень важно эффективно работать над их внутренней полярностью» (15; с. 103).

Вайолет Оклендер предлагает детям целый набор упражнений, которые помогают им осознать полярности своей личности, например, нарисовать картинку того, что делает ребенка счастливым, а что – несчастным; или вылепить фигурку, изображающую себя изнутри, а затем фигурку, изображающую себя снаружи.

Возвращаясь к театру, нужно сказать, что полярность - одно из базовых оснований его феноменологии. Конфликт – без него нет театра. В энергетизированном поле противостояния и разворачивается сценическая история. И если одна полярность уничтожает другую – то эта трагедия.

Еще немного о режиссерском решении спектакля. То, как видит режиссер события, описанные в пьесе – это его проекция жизни. И от того, насколько сейчас он проживает свою целостность или раздираем борьбой полярностей зависит решение спектакля, включающее его эмоциональную атмосферу, идеи, способ взаимодействия персонажей и разрешение конфликта.

### 3.

#### **Некоторые общие аспекты в практике осознания**

Чехов строил театр живой, излучающий энергию чувств, способный найти отклик в душе зрителя. Но сотворение такого действия требовало иного качества существования актера на сцене, а значит иных **методов и техник** его подготовки. Собственно этим Чехов

вслед за Станиславским и занимался, понимая, что техники и методы эти направлены на главное – развитие актером своей душевной гибкости. Систему Станиславского он делил на две части: а) работа актера над собой; б) работа актера над ролью.

Первая часть, безусловно, базовая – это путь к осознанию своей целостной природы. Перечитывая Чехова уже с позиции Гештальта, я удивлялась и радовалась схожести взгляда его на **способы**, посредством которых этот путь может быть пройден. Чехов говорит о том, что «актер в своем творчестве мыслит две вещи: «я» и «моя роль». В этом «я» слито в хаосе и незнание своего инструмента, могущего быть отдельным от «я», и незнание «я» как того, кто бы должен владеть инструментом. И если скрипач или художник извне получают свои инструменты, орудия, то актер его носит в себе: он сам инструмент свой и первоначально он слит с ним.» (14; с. 81). Слияние, о котором говорит Чехов с точки зрения Гештальта можно рассматривать как одно ведущих сопротивлений определенных в гештальттерапии как конfluenceция 1 рода. Чехов уже в этом высказывании намечает путь выхода из конfluenceции: выделение и изучение собственных субличностей, вынос их во вне . «Как мне получить объективно себя как орудие, как инструмент? Изучением самого себя ... Как чужого, я должен учиться себя наблюдать и рассматривать тело свое как чужое, как инструмент... То же самое и с голосом. То же со словом.» (14; с. 81). Весь процесс работы актера над собой строится на постоянном осознании (awareness в Гештальте). Хотя Чехов со всей присущей ему страстностью обрушивается на рассудок, этого «холодного убийцу», но, в конце концов, признает, что он может быть полезен для осмысления того, что происходит с эмоциями и телом.

В 1 главе «Практикум по гештальт-терапии» Пёрлз пишет о том, что задачей книги (вернее ее авторов) является помочь заинтересованному читателю «открыть себя, свое «Я», и мобилизовать его, сделать более эффективным в удовлетворении ваших потребностей...» (12; с. 15). Это путешествие внутрь себя требует и смелости и **новых техник осознания** своих чувств, своего тела, привычных или новых способов контакта с окружающим миром.

И актер во время репетиции, и клиент во время терапевтического сеанса находятся в экспериментальной ситуации. (Пёрлз особо выделял понятие «эксперимент»), где эти техники апробируются.

Актер и режиссер во время этого эксперимента ищут способы наиболее ярко воплотить вымышленную историю персонажа. Они выясняют потребности героя, то, как он их заявляет; как живет, двигается его тело; как он вступает в контакт с другими персонажами пьесы; на что и как он эмоционально реагирует. Чтобы история эта была жизненно убедительна и эмоционально заразительна для зрителя, они используют свой

жизненный опыт и себя «как инструмент». Репетиция – это глубоко креативная ситуация, это поиск самого оптимального, точного и выразительного воплощения. При этом хороший (позволю себе высказаться оценочно) режиссер ориентируется на органику и возможности конкретного актера. Чем более мудры режиссер и актер, глубже осознают себя, тем интереснее, ярче может быть результат их совместной работы.

Однако режиссер в отличие от терапевта творит форму спектакля, и, имея в руках драматургический материал, знает содержание истории. Терапевт лишь может предполагать, что за истории скрыты за фасадом симптомов клиента, и деликатно проверять вместе с клиентом свои предположения. Так вместе они исследуют отнюдь не вымышленные, а реальные истории. Клиент с помощью терапевта «постигает опыт самого себя» (Пёрлз), свои чувства, свое тело, свои способы контакта, свои потребности. В процессе сеанса он также может пробовать, искать, выбирать, он имеет возможность проявлять и утверждаться в своей креативности. Только потом он выходит не на сцену, а в реальную жизнь.

**Итак, два важных общих аспекта я бы выделила в практике Чехова и Пёрлза: это взгляд на процесс как на эксперимент и разработка новых техник и методов на пути к осознанию.**

Для меня представляет большой интерес обнаружить не только общее в концептуальных идеях Перлза и Чехова, но также схожие упражнения, которые они предлагали практиковать.

### 3.1.

#### **Внимание и сосредоточение.**

##### **От произвольного сосредоточения – к спонтанному вниманию**

Пёрлз любил спонтанность. И опять ситуация полярностей: любя спонтанность, как проявление внутренней свободы, нефиксированности, креативности, он предлагал упражняться в направленной концентрации внимания, развивать способность выделять фигуру из фона, быть в «здесь и теперь». Движение от произвольного сосредоточения - к спонтанному вниманию – есть одно из важных условий развития способности видеть, осязать, слышать себя и мир, различать фигуру и фон.<sup>3</sup>

Упражнения на выделения фигуры из фона, на расширение границ восприятия фигуры Пёрлз использует двояко: как возможность научиться воспринимать актуальность

---

<sup>3</sup> Фигура и фон – базовое понятие Гештальт-психологии. Здоровый человек умеет отчетливо различать доминирующую для него в данный момент фигуру (например, потребность), которая актуальна в контексте фона (конкретная личностная ситуация, возникающая здесь и теперь). Таким образом фигура и фон представляют собой единую систему

происходящего, быть в контакте с окружающим, фиксировать то, что интересно сейчас, а что уходит в фон; с другой стороны - как возможность исследовать сопротивления. Ускользает то, что не интересно. Однако неинтересным может быть и то, чего человек избегает. В одном из упражнений Пёрлз предлагает студентам выбрать беспокойную ситуацию (в данном случае ожидание автобуса), войти в нее, и наблюдать изнутри. Видеть и слышать фигуры и фоны, «свободно переходя от одного к другому» (Практика; с. 74). Пёрлз предлагает осознавать и внутреннее состояние – то есть, какие эмоции переживают студенты во время упражнения (в данном примере, состояние беспокойства по поводу того, что уже поздно, а ожидаемый человек отсутствует), и то, как меняется фокус интереса.

Это очень перекликается с упражнениями Чехова на осознание атмосферы происходящих событий, на тренировку внимания к внутреннему состоянию и к атмосфере внешних событий, ведь «каждый пейзаж, каждая улица, дом, комната имеют свою атмосферу». Атмосфера эта наполнена особыми звуками, запахами, интерьером, ритмом, эмоциями. Научившись наблюдать атмосферу, ловить ее настроение, заряжаться ее энергией и эмоциональным тоном, можно представлять ее в своем воображении, а затем переносить во вне – в сценическую ситуацию. Чехов любил, перед тем как играть, «*побыть*» (слово Чехова) в атмосфере вместе с партнером (здесь уместно вспомнить одну из известных гештальтских фраз: «побыть с этим»).

Для Чехова важно, чтобы актер был живым в предлагаемых обстоятельствах, чтобы реагировал на то, как и где он существует, чувствовал собственную энергию, идущую изнутри, и энергию, идущую снаружи – из окружающего его пространства, наполненного голосами, красками, предметами, людьми, событиями. Без развитого направленного творческого внимания это реализовать практически невозможно. Чехов очень любил давать задания на переключение внимания с одного предмета или события на другое. При этом, конечно, это был тренинг, требующий воли и произвольности. Его не интересовало, в отличие от Перлза, что мешает студенту быть предельно внимательным здесь и теперь, и чего он, таким образом, избегает в процессе соприкосновения с окружающим.

Впрочем, судя по тому, какие упражнения предлагает Пёрлз, да и сам факт наличия этих упражнений в его практике, спонтанное внимание можно развить посредством тренировки направленного внимания. Так же считал и Чехов. И опять совпадение, на этот раз в технике игры, как Пёрлз ее называет, с предметом. Речь идет о пристальном изучении предмета, о детализации, постоянном смещении точки зрения с названия предмета (в упражнении Пёрлза речь идет об обычном карандаше) на его внешний облик, качество материала - форму, структуру, цвет, фактуру, и дальше – на функции, возможные

роли и, наконец, на воображаемые истории, которые могут случиться с этим предметом во взаимодействии с окружающим миром. То же и у Чехова, только своим ученикам он предлагает экспериментировать с коробком спичек.

Пристальное изучение предмета или явления как будто разрушает целостное представление о нем. Однако для Пёрлза, как и для Чехова, это способ постижения более глубокой целостной природы предмета или явления. Речь здесь идет о том, что для «любого рода творческой реконструкции необходима определенная степень деструкции... Без детального анализа и разъятия (деструкции) не может быть близкого соприкосновения, волнующего открытия, истинной любви к чему бы то ни было или кому бы то ни было» (12; с. 84).

Особенно для меня ценно то, **как** предлагает Пёрлз исследовать картину и музыкальный отрывок. Описанный им метод вхождения в соприкосновение с пространством художественного произведения удивительным образом совпадает с методом, разработанным мной и моей коллегой – архитектором Ольгой Суловой в интегрированном курсе для детей «Введение в язык искусства». Пёрлз предлагает поэкспериментировать в контакте с картиной или музыкальным отрывком, фокусируя внимание на линии, цветовом пятне, оттенках, фактуре, технике мазка в картине или мелодической линии, ритме, гармонии в музыке. И лишь потом заново взглянуть, вслушаться в художественный текст, который «обретет для вас новую красоту и очарование». Такое восприятие формирует способность к спонтанному сосредоточению, «детали и их единство станут очевидными без болезненного отделения и собирания». И самое главное, такой способ восприятия позволяет войти человеку в соприкосновение с картиной или музыкой.

Метод, который мы с Ольгой Суловой придумали и разработали, основан на идее путешествия в пространство картины или музыкального произведения. И путешествуя вместе с детьми, мы буквально рассматриваем, «берем в руки», визуализируем линии, цвета, звуки, гармонию, фактуру, ритм, осознавая при этом ощущения и чувства, которые возникают у нас. Главы своей книги «С музыкой и кисточкой в ладошке» мы так и назвали «Теория путешествий», «Практика путешествий» и «Итоги путешествий» - это стихи, истории, картины, созданные детьми под впечатлением музыки и живописи.

Сходство с методом Фредерика Перлза не случайно, так как в своих разработках мы опирались на труды Михаила Чехова, и, конечно, на свое ощущение и понимание того, как, каким способом можно обустроить вхождение ребенка в пространство искусства так, чтобы оно было понято им, а значит прожито, прочувствовано и возможно присвоено.



### 3.2.

#### **Воображение: воспоминания, развитие внутреннего видения**

Так как одна из основных задач Гештальта – закрытие прошлых незакрытых историй, отсасывающих у человека жизненную энергию, не дающих ему переживать со всей полнотой настоящее, Пёрлз говорил о важности актуализации прошлого в процессе терапии. Любопытно его сравнение воспоминаний, которым человек предается в жизни и воспоминаний, реконструированных в произведении искусства: «Почему люди, погруженные в воспоминания или прожекты, в этот момент как бы парят, но после выглядят не освеженными, а опустошенными и измученными? Это происходит оттого, что эти события не прожиты ими как собственный опыт..., не «пересозданы» и не ассимилированы; болтовня кажется бесконечной и становится все более сухой и умственной. (Противоположным примером можно считать произведение искусства, где воспоминания оживают в настоящем при участии опосредующего материала). (11; с. 102). История из прошлого не закончится, если человек воссоздаст ее, не проживая вновь вытесненные когда-то чувства. Он посвятил часть предлагаемых им экспериментов развитию способности к эмоциональному воспоминанию. Очень часто такие глубоко переживаемые чувства как страх, стыд, вина, горе остаются не отреагированными в прожитых ситуациях. Они препятствуют тому, чтобы приняться, как говорил Пёрлз, за новые увлекательные дела. Он предлагал оживлять переживание вновь и вновь, вспоминая дополнительные детали, одним словом, прожить снова эмоционально самые тягостные, болезненные, пугающие события. Тогда возможно закрыть гештальт. Неслучайно, здесь же Пёрлз ссылается на Станиславского: «... даже в обучении актеров признается, что можно хорошо играть на сцене, только если вызвать в себе воспоминание о сходных переживаниях в жизни...» (12; с.124).

Для Станиславского развитие памяти было крайне важно. И не просто памяти, а «эмоциональной памяти». Техника, которую он предлагал, опиралась на актуализацию у актера необходимой эмоции посредством обращения его к собственному опыту. Например, если в сцене необходимо заплакать от обиды, актер может вызвать в памяти ситуацию из собственной жизни, когда он горько переживал обиду. Кстати, для актера, работающего над ролью, возможно в такой ситуации отреагирование прошлых эмоций. Вопрос в том, насколько это осознаваемо им, и как меняется жизнь актера в реальности. Конкретных исследований на эту тему нет. Однако в современной театральной педагогике есть примеры обращения к опыту психотерапии.

Лариса Грачева в своей книге «Актерский тренинг: теория и практика» 1 главу называет «Актерская терапия». В книге она приводит результаты эксперимента,

проведенного ею совместно с учеными Института мозга человека РАН. В эксперименте участвовали 2 группы: в одну входили студенты актерского факультета, в другую экономического и театроведческого. Студентам было предложено вспомнить и заново прожить в воображении личную тяжелую стрессовую для них ситуацию. При этом обе группы сидели в кресле, не производя физических действий. Во время этого процесса измерялась активность организма, влияние воспоминания на деятельность различных органов: работу сердца, дыхание и т.д. Результаты оказались более чем интересны. При воссоздании в воображении стрессовой ситуации у 95 % студентов-актеров организм активизировался как пишет Грачева «по всем каналам». Она назвала актерское воображение «телесным». И совсем иная картина у контрольной группы – у 90% студентов, наоборот, было отмечено снижение активности организма (6; с. 59-61).

Итак, Станиславский предложил способ, активизирующий весь организм актера. Чехов на определенном этапе следовал стратегии Станиславского. Он также считал, что актер должен «научиться создавать» в себе определенное эмоциональное состояние путем «аффективных воспоминаний» (то есть воспоминаний об известном пережитом чувстве), которые вновь переходят в переживание здесь и теперь. В этом и заключена техника актера. Он умеет понять, что вызвало «аффективную жизнь» (я бы еще добавила, как эта жизнь проявляется) и, поняв, «получает возможность пользоваться ею» (14; стр. 37). В более зрелый период своего творчества Чехов не принимал способ Станиславского. Он считал, что актер может вызывать нужную эмоцию, не прибегая к воспоминаниям. Тело – вот канал, ведущий к эмоции. Но об этом чуть позднее.

Общее в подходе у Пёрлза и Чехова в контексте вышесказанного – важность развития *внутреннего видения образов, фантазии, визуальной, сенсорной памяти*. Упражнения, предлагаемые ими, схожи. Пёрлз в одном эксперименте предлагает, например, вспомнить дом друга, воссоздавая при этом в воображении обстановку, людей: «Рассматривайте образы, как если бы они присутствовали здесь-и-сейчас перед вашими чувствами» (12; с. 95). В актерском тренинге эта техника называется «прокручивать киноленту», видеть «на внутреннем экране» (С.В. Гиппиус).

Способность воспроизводить или создавать на внутреннем экране события, картины, образы – неперенное свойство художественного мышления. Мария Кнебель предлагала своим ученикам мысленно пройтись, например, по лестнице ГИТИСа или пробежать бегом до остановки троллейбуса, вспомнить запах розы, составить букет из полевых цветов (7; с. 98). С.В. Гиппиус считал, что непрерывность внутренних видений нуждается в тренировке: «Нам все время придется волевыми усилиями держать ускользающие видения... Картина приобретает зримые черты только в том случае, если

мы остановим на видении свое внимание» (5; с. 110). Целый блок интереснейших упражнений на развитие непрерывности и яркости видений можно найти у С.В. Гиппиуса в его замечательной книге «Гимнастика чувств».

М. Чехов любил давать своим ученикам упражнения на развитие внутреннего видения. Кнебель вспоминала очень интересное упражнение Михаила Чехова на внимание. «Надо было представить себе новорожденного ребенка и проследить за его ростом. Вот малыш в колыбели, вот он уже ползает по полу, потом ходит, потом говорит, идет в школу и так, как можно подробнее, до мгновения, когда человек стал стариком» (7; с. 99).

А начинал он с простых воспоминаний в деталях, обращая внимание на чувства, которые возникают при воспоминании. Затем переходил к сценам из пьесы, и, наконец, к образам героев. Тем же способом работы в воображении Чехов предлагал актеру исследовать и присваивать образ исполняемого им героя. Один из путей – представить себя, например, Шекспиром и заново творить короля Лира, всматриваясь во внешний, и, особенно, во внутренний облик героя, до тех пор, пока в душе не возникнут чувства, созвучные переживаемым этим героем

В практике театра и Гештальта развитие внимания – необходимое условие для осознания того, что со мной происходит, с моим телом, с моими переживаниями. В способности человека концентрироваться на своих ощущениях и чувствах – начало творческого процесса и начало терапии. Это то, что в Гештальте именуют **Id**.<sup>4</sup>

На экране воображения не появятся образы картины, видения прошлого и будущего, если человек не внимателен к тому, что ощущает его тело и чувствует его душа.

Для Пёрлза неспособность видеть образы, слабая зрительная память есть сигнал о том, что человек воздвигнул «стену из слов и мыслей» между собой и окружающим миром, что мешает ему переживать мир «в его подлинности». Он предлагал вспоминать природными модальностями звуки, цвет, запахи, вкус, характер поверхности. Все модальности сохраняют эмоциональный тон, если только не возникает сопротивление. Бывает, что в процессе терапии от звука, от тембра голоса, интонации или знакомого запаха, всплывает ассоциация, а за ней вспоминаются события. «Нам достаточно и намек на звук, лишь бы мгновенно ожило воспоминание!», - говорил Гиппиус.

---

<sup>4</sup> Id – одна из трех функций Self. Данная функция связана с телесными проявлениями человека, вернее выражается через тело и в теле. В процессе терапии, например, те или иные неосознаваемые клиентом движения тела, учащенное дыхание, тембр, ритм и иные модальности голоса, а также болевые сигналы позволяют терапевту увидеть как им образом функционирует id клиента.

Self – процесс или индивидуальный способ контакта человека с окружающим миром, осуществление им творческого приспособления. Выделяют 3 функции Self – Id, Ego и Personality.

Как Чехов, так и Пёрлз разделяли **воображение и внимание** лишь для удобства осознания их важности и прояснения способов и техники работы. В действительности для них оба эти процесса были неразрывно связаны. Развитие обоих являлось важным этапом и необходимым условием в процессе становления собственной креативности.

### 3.3.

#### Тело – канал, ведущий к чувству

Одну из глав книги «О технике актера» Михаил Чехов начинает с эпитафии Леонардо да Винчи: «Душа хочет обитать в теле, потому что без него она не может ни действовать, ни чувствовать».

Для Пёрлза тело наполнено врожденной мудростью. Оно приспособлено к существованию в мире, «знает» мир и реагирует на него эмоциями, оно желает и действует. Все определяемые в Гештальте сопротивления на границе-контакт человек проявляет телесно.

Наше тело реагирует – и внешне и внутренне. Оно служит для нас кладезем информации о том, насколько мы живем и действуем адекватно собственным желаниям и потребностям.

Пёрлз вслед за Джеймсом-Ланге говорил о единстве тела и эмоций. Эмоции, как и тело «представляют собой уникальные послания о состоянии поля организм/среда, и в этом качестве они незаменимы» (11; с. 288).

Излишне напоминать насколько важно в обучении актера развитие всех природных модальностей. Для этого - тренинг всех пяти органов чувств: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса. Любимые детьми у нас в театре упражнения – изучать ладони партнеров, а потом угадывать «вслепую» или «Парфюмерный магазин», где «слепым» для того, чтобы купить любимые духи нужно определить их по запаху (3; с. 19-22). Одно из моих самых любимых упражнений «Слепой и поводырь». Однажды в Омске мы предложили его на тренинге в группе педагогов одной из частных гимназий. Один из участников – мужчина, лет 38-40, будучи в роли «слепого», сначала был скован, двигался осторожно, словно не доверяя партнерше–поводырю. Явно это напряжение от недоверия оттягивало его интерес от изучения пальцами предметов, которые попадались на пути. В какой-то момент на лице появилась улыбка, плечи расслабились, тело стало мягким, податливым (сам он после упражнения сказал, что в этот момент стал доверять и почувствовал облегчение). В течение остального времени, на лице менялись эмоции удивления, радости узнавания, любопытства. После он нас благодарил, говорил, что словно вернулся в детство и испытал заново радость открытия мира. Я бы это назвала –

возвращением себе себя. Позже я обнаружила подобное упражнение в книге Гертруды Шоттенлоэр «Рисунок и образ в гештальттерапии» (15; с. 171-172).

С гимнастики чувств мы начинаем и в детском театре. Всегда с удовольствием смотрю, как во время упражнений начинают работать носики, пальцы с любопытством прикасаются к таинственным предметам. Иногда кажется, что даже уши шевелятся, вспоминая звуки, или прислушиваясь к тому, что происходит сейчас. У детей тут же отражаются на лице различные эмоции: они или гримасничают, вспоминая вкус лекарства, или блаженно причмокивают от вкуса земляники или мороженого. Мы использовали на наших занятиях разные по фактуре тактильные лапки, прикосновения к которым у детей вызывает разные ощущения – холода, шершавости, легкости, мягкости, колючести... Эти ощущения как за ниточку тянут самые разнообразные ассоциации с какими-то предметами, например, льдинкой или маминой ладошкой, а затем и с событиями. Кто-то из детей, прикасаясь к абсолютно гладкой холодной поверхности, вспомнил, как упал на катке и больно ударил ногу, а кто-то морщился от прикосновения к шершавой лапке, проговаривая, что схожие чувства испытывает, когда родители нудят и заставляют делать то, что не хочется. Одно из традиционных упражнений – пройти босиком по воображаемой поверхности, например, по мягкому, теплему песку или скошенному полю.

Вайолет Оклендер в книге «Окна в мир ребенка» посвящает целую главу рассказу о приобретении сенсорного опыта, «того опыта, который восстанавливает и укрепляет осознание ребенком тех основных чувств, которые он открывает для себя в младенчестве: зрение, слух, осязание, вкус, обоняние. Через эти виды восприятия мы осознаем самих себя и контактируем с миром» (10; с. 115). И она вместе с детьми ловит и сравнивает разные ощущения, возникающее от соприкосновения с окружающим миром, будь то ракушка, наждачная бумага, кусочки металла и прочее, медитирует, рассматривая предмет, «воссоединяясь» с ним, задает звуковые загадки, подобные тем, которые мы задаем детям во время занятий актерским мастерством, различает разные вкусы и запахи. Оклендер выделяет и шестое чувство – интуицию, которая по ее мнению развивается упражнениями, включающими фантазию и опыт построения образов. Я читала книгу Оклендер как пособие по занятиям театром с детьми. С другой стороны с радостью осознавала, какими терапевтическими возможностями владею, благодаря театральной практике. Кстати самой Оклендер кажется интересным, что многие из таких упражнений можно отыскать в литературе по драматическому искусству.

Пёрлз называл психотерапию «тренировкой эмоций». Эмоциональное и телесное проявления взаимообусловлены. Этот факт Пёрлз предлагает проверить

экспериментально: например, «сжатие и расслабление челюстей, стискивание кулаков, тяжелое дыхание... может привести к проявлению фрустрированного гнева. Теперь, если к этой проприоцепции добавляется осознание среды, будь то фантазия или восприятие неких вещей или персон, на которых можно быть разгневанным, эмоция появится во всей своей силе и ясности. И, наоборот: в эмоциональной ситуации эмоция не чувствуется, пока субъект не осуществит соответствующее телесное поведение - таким образом, он начинает чувствовать гнев, только сжав кулаки» (11; с. 286).

Выше я упоминала о том, что Михаил Чехов постепенно отошел от способа эмоциональной настройки актера путем вызова в памяти схожей по переживанию ситуации (метод Станиславского). Чехов предлагал вызвать эмоцию путем телесного действия. Любил приводить пример о старичке из рассказа Антона Чехова, который сначала топнул ногой, а потом рассердился. «Увеличьте этот комический случай в сто раз, воспримите его серьезно, и вы получите тот самый принцип пробуждения в нашей душе чувств, о котором говорю я». (14; с. 161).

Для актера тело – уникальное средство выражения душевной жизни персонажа. Чехов очень любил «творить» телом. Как и Пёрлз он считал, что тело и эмоции человека неразрывны. Творческие чувства не являются по приказу, «они не лежат на поверхности души» (Чехов), впрочем, как и вытесненные у клиента. Чехов был предельно деликатен в отношении чувств. Он нашел пути, которые через телесное действие открывают доступ к чувствам.

Один из этих способов – *действия с определенной окраской*. Окраска не есть чувства. Жест с определенной эмоциональной окраской может вызвать целый комплекс индивидуальных чувств. Чехов предлагал произвести простое физическое действие (например, взять книгу со стола), а затем воспроизвести его снова, но с окраской осторожности, прислушиваясь к себе, к тому, какие чувства начинают возникать в процессе этого действия. У меня, например, сразу возникла целая гамма чувств: боязнь, подозрительность, любопытство, беспокойство. Вслед за этим возникли ассоциации с определенной историей из юности, связанной с тайным чтением романов Мопассана.

Следующий способ – *психологический жест*. (ПЖ). Для Чехова жест – выражение воли, желания. Жест может «говорить» о принятии или отталкивании, раскрытии или закрытии и т.д. Чехов выделяет более глубокий уровень жестов – жесты, которые человек, часто не осознавая этого, совершает в душе. Чехов предлагает вдуматься в человеческую речь. Мы часто произносим: ПРИЙТИ к заключению; УСКОЛЬЗНУТЬ от ответственности; ПОЙМАТЬ идею; КОСНУТЬСЯ проблемы и прочее. Чехов считал, что

природа душевного жеста та же, что и физического, что жесты живут в нас как прообразы физических жестов. «В них невидимо жестикулирует наша душа».

И на собственной терапии, и во время обучения я не раз была свидетелем того, как терапевт в какой-то момент «цеплял» оброненную фразу клиента и просил показать, как, например, клиент «бросил» надоевшую работу.

Чехов использовал ПЖ для работы над ролью. Очень интересно его предложение использовать ПЖ сразу в процессе зарождения первого интуитивного представления о характере персонажа. Не анализируя, возможно телесно выразить в жесте (с участием всего тела) его волю и чувства и, конечно, осознавать, какие чувства возникают в самом себе и что «переживает» тело. Это способ напомнил мне любимое в Гештальте упражнение на создание скульптуры.

Итак, и в театральной практике, и в Гештальте тело – канал, открывающий путь для проявления эмоций. Об этом же пишет Серж Гингер: «Для выявления оптимального уровня проявления эмоций мы при первой же возможности побуждаем клиента *мобилизовать тело*: встать, подвигаться, поэкспериментировать, изменяя дистанцию, исследовать контакт – сдержанный или бурный, нежный или агрессивный... мы предлагаем физическое усиление возникающих поз и автоматических жестов, а также *телесное проигрывание* вербализованных ситуаций» (4; с. 165).

Как актеру, так и режиссеру, было бы, пожалуй, полезно заняться Гештальтом. В театральном институте студентов учат осознавать свое тело, управлять мышечным напряжением и расслаблением. С таких же упражнений начинаем и мы с Женей обучение детей в нашей театральной мастерской. Знание о том, через какие телесные блоки проявляются те или иные сопротивления, можно использовать в практике репетиций. Бывает, что актер теряется и не может «поймать» нужную эмоцию, и репетиция не клеится, действия не логичны, тело «мешает». В такой ситуации возможно пробудить эмоцию телесным действием.

Грачева в тренингах со студентами-актерами использует разнообразные упражнения на снятие телесных блоков, основываясь на принципе достижения расслабления избыточным напряжением. Она ссылается на древние дзенские корни этих упражнений (например, упражнение «Электрический ток» (6; с. 22).

Замечателен способ работы Чехова с воображаемым телом. Его Чехов предлагает в связи с усвоением характерных черт роли для того, чтобы актер был в состоянии вызвать в себе необходимые превращения. Сначала актер выявляет самые яркие характерные черты персонажа, например «лень, неповоротливость (душевную и телесную), медлительность и т.п.». Возможно, что это не совпадает с ритмом, основной

эмоциональной и двигательной доминантой актера, а значит со способом его контакта с миром, в том числе и телесного. Чехов предлагает вообразить на месте собственного тела другое тело, то которые актер представляет в своем воображении. Оно может не совпадать с телом актера – например, ниже, полнее, руки могут быть опущены, а движения медлительны. Чехов убежден, что, начиная присваивать себе новое тело как свое собственное, актер начнет чувствовать себя другим человеком. «Эта увлекательная и легкая работа шаг за шагом приводит вас к тому, что вы свободно и правдиво начинаете действовать и говорить уже не как вы, но как изображаемое вами лицо. Причем воображаемое тело – это как продукт вашей творческой фантазии, есть одновременно и душа и тело человека, которого вы готовитесь изобразить на сцене» (14; с. 232).

Возвращаюсь к Гештальту, к смыслу прохождения цикла-контакта. Важно новое качество переживания себя и телесное, и эмоциональное. Это новое качество может возникнуть в процессе экспериментов, в том числе направленных на поиск своего нового образа. У этого нового образа может быть иное тело, иные чувства, иные цели, а возможно и иной способ бытия, чем у меня, прежнего. И так же, как актер присваивает себе тело, чувства и способ бытия персонажа, которого играет, так и клиент на терапии присваивает, ассимилирует новое качество себя, проявляющееся в новом переживании тела, событий и способов (паттернов) контакта с миром.



## Часть II

### Практическое использование Гештальт-подхода в процессе репетиций в детском театре

#### Введение

Содержание практической части – это описание работы над авторским спектаклем с группой детей подросткового возраста с использованием гештальт-подхода в процессе репетиций.

Думаю важно сказать о некоторых исходных обстоятельствах этой работы.

Группа детей, с которыми мы ставим спектакль, занимается в театре уже 5 лет. Доверие к нам – режиссерам,<sup>5</sup> их педагогам, есть и большое. Для нас с Евгением это ценно. Не менее ценно, что между ребятами в группе сложились доверительные отношения. Конечно, бывают ссоры, слезы, подтасовки, но здесь это безопасно, потому что есть, кому помочь «разрулить», как они говорят. Они любят здесь быть. Театр – это их территория. Наша с ними. Это разделение ответственности за общую территорию произошло не так давно – всего-то год-полтора.

В начале сезона ребята сделали заявку на создание авторского спектакля. Опыт создания с детьми подросткового возраста авторской работы у нас с Женей был. Это спектакль «Простые истории из непростой жизни», который был сочинен, поставлен, а затем сыгран на международном фестивале в мае 2001 года в Берлине в рамках европейского проекта «School yard stories». Но это были другие дети, и у нас был другой опыт.

Для нас в начале новой работы было важно не впасть как в зависимость, (тот спектакль был очень силен по чувственной энергетике), так и в контрзависимость – сделать работу, во что бы то ни стало отличную от той. Однако дети сразу сделали авторскую заявку: придумать спектакль – современную историю Ромео и Джульетты. Они сказали, что им интересно играть сильные чувства – любовь, ненависть, горе, пережить в условной ситуации историю о любви и смерти. Мы с Евгением предложили им на выбор: либо каждый разрабатывает и играет роль персонажа, похожего на себя, либо – не похожего, а в чем-то и противоположного. Они с азартом приняли второй вариант. В театральной практике это называется – «взять роль на преодоление», в гештальт-подходе – «проработка и принятие полярности».

<sup>5</sup> Наталья Басина и Евгений Крайзель – театральные педагоги и режиссеры детской театральной мастерской Гимназии № 205 «Театр»

Эта работа изначально стала на порядок глубже и сложнее первой еще и потому, что мы решили использовать в процессе репетиций Гештальт как средство осознания. Репетиционный процесс и так не может происходить без осознания того, что чувствует актер в процессе работы над ролью. Только на этой основе и возможно выбирать и проверять логику поступков или, говоря гештальтистским языком, паттернов поведения персонажа.

Я хочу очертить круг позиций, которых мы придерживались в ходе репетиций.

1. Работу над ролью мы рассматривали, как возможность для детей (вернее уже молодых людей) открыть, осознать новые чувства, не характерные для них в жизни реакции на границе-контакт, присвоить новые паттерны поведения. Для них это возможность расширить границы представления о самом себе, и что не менее важно для подростков – представления о себе в группе сверстников, попробовать существовать и действовать не привычным для себя способом.

2. Особое внимание в этюдной работе мы уделяли телесным проявлением. Видя несоответствие слов состоянию тела, мы останавливали работу, и предлагали интервенции<sup>6</sup> на осознание тела, как вербальные, так и нет. Например, посуществовать в предлагаемой ситуации только телесно, не произнося ни слова, а затем сверить свое состояние с эмоциональной задачей, поставленной режиссером.

3. Это, пожалуй, самый сложный пункт. Я бы его назвала так: «Не впасть во время репетиций в грех терапии». В работе с детьми эта граница очень зыбкая. И обстоятельства данной работы буквально «провоцировали» терапевтический процесс. Во-первых, ребята играли историю из жизни своих сверстников. Во-вторых они выбрали сложный путь – играть персонажей, в чем-то с противоположным себе характером, а это возможно только при осознании собственного характера, способов действия, избеганий и предпочтений. В-третьих, мы знали этих детей, их родителей давно. Знали также кое-какие семейные истории. Очень сложно в таких обстоятельствах оставаться в границах репетиционного процесса.

4. Эта позиция предполагает возможность изменить рисунок роли, если мы натолкнемся на мощное сопротивление со стороны ребенка, вплоть до изменения истории персонажа.

Перед тем, как приступить к описанию эпизодов репетиционного процесса, мне бы хотелось сказать еще об одной трудности. У детей уже на начальном этапе работы в этюдах практически сразу начались срывы: сплошь и рядом звучали фразы: «Я не могу»,

---

<sup>6</sup> Интервенция – вопросы, которые ставит терапевт клиенту с целью перевести неосознаваемые аспекты действий в осознаваемые.

«Что я как дурак какой-то», «У меня не получается», «Я здесь так не чувствую», «Я не понимаю, что мне сейчас делать» и прочее. И это понятно – реагировать и действовать несвойственным им способом было трудно. Нам же трудно было определиться с природой их срывов – мы только могли предполагать, что это – проекция, интроект, ретрофлексия. Проверить точность наших гипотез по причине, сказанной мной в п. 3 мы не всегда могли.

Тем не менее, для нас очевидны стали ведущие срывы группы – в первую очередь ретрофлексия<sup>7</sup> обиды, а за ней - злости и агрессии, затем – интроекты и проекции. Я думаю, неосознанная потребность в выражении агрессии на фоне интроектов – это запрос нашей подростковой группы – спектакль про ненависть и любовь. У этих детей, конкретно, есть проблемы в выражении агрессии – они воспитаны родителями в духе терпимости. Это дети из интеллигентных семей, где не принято грубить, хамить, открыто проявлять агрессию. А потребность в любви...она бездонная. Перед нами уже и не дети – а юноши и девушки, и опыта любовных отношений у них нет, а любопытства, мечты и желания быть любимыми – в избытке. И мы с Женей только вздыхали, думая о том, как мы будем прорабатывать «любовные сцены». Одно для нас было очевидно – здесь предельная деликатность, идти будем от физиологии детей, от их сегодняшнего опыта.

## 1.

### **Этюды на сопротивление. Я – другой.**

#### **Несвойственный способ действий**

В самом начале работы мы предложили детям этюды на несвойственное им. Побывать, подействовать так, как они в жизни никогда не действуют. Ребята с азартом восприняли наше предложение. Решили поделиться на две команды. Каждая команда

---

<sup>7</sup> Срыв цикла контакта – проявление человеком в процессе контакта с внешней средой тех привычных и неосознаваемых способов поведения, которые ему же самому мешают удовлетворить потребности и таким образом приводят к неврозу. Такие способы поведения в Гештальте называют сопротивлениями (термин, заимствованный из психоанализа). К ведущим сопротивлениям относят Конфлуенцию, Интроект, Ретрофлексию, Проекцию.

Конфлуенция – слияние, в контексте цикла-контакт выражается в отсутствии границы между человеком и окружающей средой. Человек не может выделить свои чувства и переживания, не осознает их (Конфлуенция I рода). В случае Конфлуенции II рода он находится в слиянии с другими людьми, с трудом проводит границу между Я и Ты. Конфлуенция II рода часто является причиной конфликтов в семье. Также Конфлуенция II рода характерна для людей, находящихся в неосознаваемом слиянии с ценностями государства, компании, той или иной группы людей.

Интроект – вид сопротивления, выражающийся в «заглатывании и непереваривании» человеком мыслей и установок других людей.

Проекция – приписывание другому своих собственных ощущений, чувств, мыслей, проблем.

Ретрофлексия – один из механизмов избегания, при котором человек делает себе то, что хотел бы сделать другому, либо получить от другого. Таким образом он направляет энергию, предназначенную для совершения действия на границе-контакт внутрь себя и против себя.

определяла черты характера, не свойственные ребятам из другой команды, а также придумывала для каждого ситуацию, в которой было бы трудно существовать (своеобразная игра в фанты). Одновременно мы предложили ребятам подумать о самих себе: что на их взгляд им не свойственно. Интересно, что очень часто мнение ребят о самих себе совпадало с мнением остальных ребят.

В результате этой работы и для нас, и для ребят было много неожиданных открытий. Я опишу лишь несколько этюдов.

### Этюд 1.

#### Участвует Сергей<sup>8</sup>

Сергей в жизни застенчивый, мягкий, говорит тихо, вежливо, успешен в учебе, учится в английской гимназии. На лице у него всегда улыбка. Даже когда репетирует сцены, где атмосфера опасности, страха, улыбка на лице, или хотя бы ее отблески остаются, что очень забавляет ребят. Сергей никогда в театре не проявлял ярко эмоции, будь то радость или негодование, восхищение, удивление. Всегда спокоен, доброжелателен.

Ребята предложили ему побыть экспрессивным, выразить любые эмоции сильно и ярко. Сергей не проявил инициативы в выборе партнера, поэтому в партнерши ему предложила себя Марина. Сергей легко согласился.

Марина протянула ему расческу с предложением заплести ей косу. Сергей охотно согласился. Сел позади Марины и стал обстоятельно расчесывать ей волосы. Почти все время молчал, улыбался. Разговор вела Марина. Сергей односложно отвечал на вопросы, продолжая добросовестно расчесывать ей волосы, иногда заботливо интересуясь. Не больно ли ей. Из разговора выяснилось, что у Сергея есть младшая сестренка. Похоже, Сергей попал в знакомую ему ситуацию. Выразить экспрессивно свои чувства Марине у него не получилось.

**Наталья** (иронично) Да, Сергей, ты очень экспрессивен. Скажи, пожалуйста, а ты представляешь, как это – быть экспрессивным.

**Сергей.** Смутно... Не знаю.

**Наталья.** Это очень свободное, открытое, яркое проявление чувств.

Сергей решился на вторую попытку. На этот раз он выбрал в партнеры мальчика. И опять же контакт начал не он, а Кирилл. Он фактически начал помогать Сергею. Ритм его движения, громкость и энергия голоса передались Сергею.

---

<sup>8</sup> Имена детей изменены.

**Кирилл.** Слушай, Серый, а что если нам записаться в парашютную секцию?!

Сергей, сидевший до этого, сразу подскочил с места и начал размахивать руками, имитируя полет. Как только он освободил руки, пошла энергия. Разблокировка рук уже вначале дала выход чувству радостного возбуждения.

**Сергей.** Да, да! Классно!

**Кирилл** (подпрыгивая). Прыгать вниз с парашюта - это же классно!!! А можно и без парашюта!!!

**Сергей** (широко расставляя руки, как будто планируя). И чувства классные – летишь – и свобода!!!

В какой – то момент ребята затормозились в движении. Энергия стала падать. Я предложила им продолжить и дать при этом телу двигаться в соответствии с тем, о чем они говорят и что воображают. Сергей тут же забрался высоко на амфитеатр, расставил широко руки и прыгнул вниз.

**Сергей.** Классно!!! (Лицо у него покраснелось. Чувствовалось, что он наполнен энергией и азартом).

Ребята вошли в раж, они азартно начали обсуждать, откуда еще можно прыгать.

**Кирилл.** Ты знаешь – с моста еще можно прыгнуть.

**Сергей** (подхватывая). А еще... перед паровозом!!! (при этом тело у него как у тигра перед прыжком).

Эта неожиданная, спонтанная идея вызвала взрыв смеха в группе.

Дальше этюд продолжался в том же темпе. Ребята ползали, прыгали, и, в конце концов «пошли записываться в парашютную секцию».

**Наталья.** Сергей, ну как тебе то, что ты сейчас делал?

**Сергей** (улыбается). Хорошо.

**Наталья.** Ты обратил внимание, когда ты стал свободен в проявлении эмоций?

**Сергей.** Ну, когда начал прыгать.

**Наталья.** Когда начал двигаться, раскидывать руки. И идеи неожиданные в голову пришли.

## **Этюд 2. Участвует Андрей, 13 лет.**

Андрей сам определил то, что ему несвойственно так: наглость, высокая самооценка. Это совпало с мнением ребят. Они предложили ему сыграть самовлюбленного гордого бабника и следующую ситуацию: договориться о свидании сразу с двумя девчонками.

**Андрей.** Ужас! (мнется, переступает с ноги на ногу, плечи подняты, руки согнуты в локтях и плотно прижаты к туловищу. В контексте предложенной Андрею ситуации можно предположить блокировку чувств страстности). Я не знаю как.

**Евгений.** Я понимаю, что тебе трудно. Представь, что ты играешь другого мальчика, и для него это не проблема.

**Андрей.** Кошмар! Не знаю... (мнется, нервно посмеивается). Сразу две, и я должен пригласить?

**Наталья.** Ты не допускаешь мысли, что есть девчонка, которая мечтает, чтобы ты ее пригласил?

Андрей поживает плечами.

То, что произошло дальше, превзошло наши ожидания, да, похоже, и ожидания Андрея тоже. Андрей вышел спокойно, в теле – не характерная для него мягкость, сел рядом с Мариной. Тело как бы раскинуто: ноги свободно расставлены, спина откинута назад к опоре, руки тоже лежат на опоре. В теле – ощущение уверенности. Андрей не суетится и не торопится.

**Андрей.** Привет, Марина (в голосе непривычные для него мягкость, уверенность, какая-то во всем его облике «кошатность», томность). В воскресенье, ты, что собираешься делать?

**Марина** (сразу начиная кокетничать). Ничего... (чуть ближе подвигается к Андрею, корпус развернут к нему).

**Андрей** (улыбается). Пойдешь в кино?

**Марина** (с готовностью). Да...

**Андрей.** Тогда встречаемся в воскресенье в пять часов у метро «Площадь пятого года».

**Марина.** Хорошо.

И тут Андрей уверенно выступает инициатором окончания разговора.

**Андрей.** Ну, все, давай, давай, до встречи.

Марина берет сумку и уходит, кокетливо бросая: «Пока!»

Входит Аня.

**Аня.** Привет! (садится, достает что-то из сумки)

**Андрей** (энергично). Как настроение?

**Аня.** Ничего (оживляется и поворачивается к Артему, явно проявляя интерес).

**Андрей.** А в воскресенье ты что делаешь?

**Аня.** Да ничего (улыбается) А что?

**Андрей.** Пойдешь в кино?

**Аня.** Да, да!

**Андрей.** Тогда в пять часов у метро «Площадь 1905 года».

*Аня.* Хорошо.

Тут неожиданно входит Марина.

*Марина.* Артем, я что-то забыла, во сколько мы договорились?

Пауза. Все трое в замешательстве.

Неожиданно импульсивно повела себя в этой ситуации Аня. Она вплотную придвинулась к Андрею. Между девочками началась явная конкуренция за него. Марина растерялась, но не сдалась, под села к Андрею с другой стороны, правда не так уверенно.

*Андрей* (слегка смутившись). Мы договаривались с тобой на пять.

*Марина* (кивая на Аню, тихо). А это что тут у вас?

*Андрей* (растерянно, но все-таки, не теряя самообладания). Марина, ну понимаешь...

Тут снова инициативу проявляет Аня. Она просто прижимается к Андрею и кладет ему голову на плечо. Андрей тут же обнимает ее за плечи. В зале хохот. Дальше Андрей действует уж совсем неожиданно. Говоря Марине: «Ну, понимаешь... Ну, понимаешь...», он мягко и уверенно притягивает ее к себя и свободной рукой обнимает за плечи.

*Андрей.* Мы можем и втроем пойти в кино.

Удивительно, но у всех троих в этот момент был очень довольный вид. Ребята в зале смеялись. Послышались завистливые реплики мальчиков: «А не жирно ли будет!».

После этюда.

*Наталья.* Андрей, как тебе в этом амплуа?

*Андрей* (улыбается). Не знаю даже... (в голосе все та же «кошатность»).

*Наталья.* Выглядишь ты счастливым.

*Андрей* (соглашается сразу). М-да...

## 2.

### Путь к нужной эмоции через телесный жест

В репетиции участвуют девочки - Марина и Юля.

Краткое содержание репетируемой сцены.

Дома главная героиня - Марго со своей подругой – Варей (их роли играют Марина и Юля). У Марго сегодня день рождения. Обе подруги в радостном, возбужденном состоянии. Примеряют наряды, шутят. Марго волнуется, что долго нет ребят, высказывает опасение относительно возможной драки. Она недоумевает, зачем «воевать» и что ребята не могут поделить. Варя взрывается.

В запале она говорит с раздражением и злостью о ребятах из враждебной группы.

**Варя.** Да у них все отношения на деньгах построены. И, вообще все у них есть благодаря их папочкам и мамочкам... Вот ты, Марго, такая талантливая! А на какие деньги ты будешь учиться? А?

**Марго.** Заработаю. Витрины оформлять буду.

**Варя** (скептически). Ну и много ты заработаешь?

**Марго** (капризно). Сколько надо, столько и заработаю.

По задаче Варя осекается, понимая, что сказала что-то не то. Варя непреднамеренно попала в большую для Марго тему. Она понимает это.

Юля, исполняющая роль Вари никак не могла искренне извиниться.

**Наталья.** Что тебе мешает?

**Юля.** Я не чувствую себя виноватой. Марго капризничает, а я должна извиняться.

**Наталья.** Марина, ты слышишь? Когда Марго капризничает, извиняться не хочется.

Что она может чувствовать сейчас, когда Варя говорит о папочках и мамочках, которые помогают детям. Тебе не на кого рассчитывать. У тебя нет отца. А денег, которые зарабатывает мать недостаточно. Ты рассчитываешь на себя. Твоя подруга с недоверием относится к тому, что ты сама зарабатываешь?

**Марина** (подумав). Злюсь, наверное.

**Наталья.** Попробуй. Злишься, а не капризничаеть

Марго раздражается и злится в ответ на слова Вари.

**Варя.** Да ну тебя Марго, ладно, перестань дуться.

Однако Марго продолжает дуться. Контакт не происходит, примирение не получается.

**Марина** (обращается к Юле). Смотри мне, пожалуйста, в глаза, а то тебе как будто все равно, что я сейчас чувствую. Ты говоришь: «Да ну тебя?», и я не верю, что ты мне сопереживаешь.

**Юля** (нервно). У меня не получается, я не знаю, как почувствовать вину.

**Наталья.** Юля, у тебя бывали ситуации, когда ты в запале брякала что-то не то, попадала в большую тему, и человек обижался.

**Юля** (сразу). Ну конечно, да.

**Наталья.** Что ты тогда делала?

**Юля** (смеется). Затыкала рот.

**Наталья.** Покажи как. Буквально заткни себе рот.

Юля затыкает рукой рот. Взгляд испуганный и напряженный, виноватый. Чувство вины возникло.

**Наталья.** Давайте снова, и Юля обязательно попробуй этот жест буквально.

С этой попытки взаимодействие и эмоциональные отношения выстроились в логичную партитуру.



Если проанализировать этот репетиционный фрагмент в контексте Гештальта, то я предложила Юле вспомнить ситуацию из прошлого, в которой она испытывала чувство вины, фактически сделать челнок из «здесь и теперь» в «там и тогда». У Станиславского этот метод называется эмоциональной памятью или памятью эффективных эмоций. Моя гипотеза заключалась в том, что подобные ситуации возникали тогда, когда кто-либо на Юлю обижался. Гипотеза оказалась верной: Юля легко актуализировала «ситуации с виной». Далее для меня было важно, как Юля действовала, что буквально она делала, поэтому фокус внимания был перенесен на телесные реакции. Юля довольно быстро и эмоционально воспроизвела их – «заткнула рот». Воспроизведение телесных реакций в «здесь и теперь» наряду с «прикосновением» к опыту прошлых ситуаций, связанных с чувством вины позволило эмоционально правдиво простроить ситуацию сцены.

### 3.

#### **Преодоление привычных способов (паттернов) поведения в репетиционном процессе**

Часто во время репетиции той или иной сцены мы сталкиваемся с тем, что детям какое-то время никак не удастся действовать в границах поставленной и обговоренной задачи. При этом мы до выхода на площадку подробно обговариваем, что происходит в этой сцене, что чувствуют их герои, что нужно им друг от друга, что они хотят, и, тогда как они могут действовать. Для нас и для детей – это своеобразный психологический эксперимент. Мы им предлагаем гипотезу, они проверяют ее в этюдной работе, дают обратную связь – что они переживают эмоционально и телесно, что на самом деле хотят. И мы снова вместе ищем более точные эмоциональные реакции персонажей. Эта работа – как работа Сталкера. Мы ищем некую зону, в которой максимально наполнено, точно, адекватно проявляется жизнь персонажа в определенный момент его жизни, описанной в пьесе. Здесь чувства, действия, слова притягивают друг друга и образуют очень сильный энергетический сгусток, наполненный чувствами, эмоциями столь сильно, что они передаются зрителю, отзываются в нем, резонируют с его опытом. Если это удастся, - значит, мы попадаем в зону Театра. Гештальт нам с Женей дал понимание того, что на самом деле происходит с нашими актерами, да и с нами во время такого поиска. Как правило, первые репетиционные гипотезы теоретические и практические – это отреагирование нашего собственного реального жизненного опыта. Чем больше неосознанного в нем - тем дольше путь. Хотя есть исключение – это то, что принято

называть талантом, интуицией. Как правило, быстро «попадают в роль» актеры (здесь, пожалуй, возраст не важен), наделенные ярко выраженной способностью к эмпатии.<sup>9</sup>

Следующий эпизод репетиционной работы о том, как ребята в рамках этюда действуют привычным для себя способом.

Мы репетировали сцену после драки, которая закончилась гибелью одного из главных героев – Антона, брата главной героини – Марго. Антон погибает в результате несчастного случая во время драки с мальчиком - Ильей, в которого влюблена его сестра (параллель с Ромео и Джульеттой: Ромео убивает Тибальта). Правда, здесь непреднамеренное убийство.

Это первая репетиция картины. События, происходящие в этой сцене. Друзья Ильи собрались у него дома. Их трое. Они ждут Илью. Илью должны выпустить под залог. Наконец он появляется.

Перед выходом на площадку как обычно обговариваем состояние персонажей, которых играют ребята – Лариса, Аня, Сергей.

Наталья. Ребята, какова атмосфера события? Что могут чувствовать ваши персонажи, и тогда, как они переживают это событие? Как они действуют: что делают, как эти переживания проявляются телесно.

Перед выходом на этюд ребята проговаривают предполагаемые переживания своих героев:

Аня (играет Яну): Она сильно нервничает, ее тревога проявляется открыто, она все время спрашивает: «Что же теперь будет?». А еще она испытывает страх, и не скрывает его, отсюда суетливые движения.

Наталья. И возможно как будто мечется, и все время припадает к кому-либо из друзей, в поисках поддержки.

Лариса (играет Вику). Она привыкла сдерживать чувства, ведь так ее учил отец: «Не впадать в панику, мобилизоваться, и искать решение выхода из трудной ситуации». Она из всех самая собранная. Не проявляет чувства страха, тревоги. Она вся нацелена на поиск выхода из ситуации. Возможно, она лихорадочно перелистывает книги по уголовному кодексу (по роли - Вика из потомственной семьи юристов)

Сергей (играет Стаса). Ну, он совершенно растерянный.

Евгений. Как будто в прострации. Лишен энергии. В голове и в душе – пустота.

И главное: все с нетерпением ждут Илью: отпустят его или нет.

Итак, ребята вместе с режиссерами обговорили сцену.

А вот, что получилось с первой попытки.

<sup>9</sup> Эмпатия – способность переживать те чувства, эмоциональные состояния, которые в данный момент переживает другой человек (или персонаж пьесы).

Яна. Телесные проявления: губы поджаты, спина напряжена. Сначала Яна стояла, сжимая пальцами спинку стула. Потом села, сжимая руками сиденье. Тело слегка начало покачиваться. Губы поджаты. С трудом произнесла одну фразу: «Что же теперь делать?» (ретрофлексия проявления чувства тревоги, страха).

Вика. Теревит кисти своих рук, нервно ходит взад вперед, приговаривая: «Что же теперь делать? К кому обратиться?», «Илью должны освободить под залог». Телесно она дает больше проявиться чувству тревоги, чем Яна (хотя по предварительному обговору, все должно быть наоборот)

Стас сидит абсолютно неподвижно, уставившись в одну точку. Правда спина выпрямлена и напряжена (ретрофлексия проявления страха).

Но самое интересное произошло, когда в сцене появился Илья. Ребята практически никак не проявили свое беспокойство, тревогу, радость в связи с его появлением. Яна продолжала сидеть, сжимая пальцами сиденье, и покачиваясь. Единственная ее реакция на появление Ильи, это зло брошенный взгляд в его сторону. Вика также сидела, постукивая быстро пальцами. Стас как сидел, окаменев, так и остался сидеть. Мальчик, исполнявший роль Ильи после этюда сказал, что он от такой реакции совершенно растерялся. Он ожидал, что ему будут рады и поддержат, а тут такая холодная встреча. Наконец, Яна сжимая губы, как бы сквозь зубы сказала: «Ну, наконец-то, явился» (скупо раскрытая ретрофлексия злости, скорее всего лежащего за чувством сильной тревоги). Вика стремительно встала и заходила, приговаривая: «Какой позор!» (неожиданно для нас и для нее раскрытая ретрофлексия чувства вины, злости; возможно Конфлуенция 2 с Илей, как представителем группы, - ее последующая реплика указывает на это. Вика испытывает вину за то, что не совершала, и одновременно злость на Илью, как на источник переживания этого чувства.).

После этюда. Ребята совершенно растеряны.

**Женя.** Ребята, что же сейчас произошло? (Ребята пожимают плечами).

Режиссеры амплифицируя<sup>10</sup> (или говоря театральным языком, утрируя, показывают каждого из участников сцены, делая упор на телесные проявления, звучание голоса).

**Юля.** Я и сама не знаю, почему так отреагировала. Почувствовала сильную злость к Илье.

Наталья. За что?

**Юля.** Ну, наверное, за то, что случилось, за то, что он заставил меня, и нас всех так переживать.

**Лариса** (агрессивно). Из-за него же все.

---

<sup>10</sup> Амплификация – классический метод Гештальт-терапии, состоящий в усилении клиентом (или терапевтом) тех чувств, действий, ощущений клиента, которые плохо или совсем им не осознаются с целью их обнаружения и осознания.

**Наталья** (ерничая). Ну, конечно, просто позор, в какую историю он всех втянул.

**Евгений**. А он втянул?

**Лариса** (растерянно). Да нет. Он ведь не виноват. Защищал своего друга.. А дальше – несчастный случай.

**Наталья**. Тогда за что ты злишься на Илью, и за что тебе так стыдно?

**Лариса** (пожимает плечами). Да...как- то не стыкуется.

В этот момент репетиции у меня было большое искушение сделать челнок в реальную жизнь Ларисы. Знаю ее давно, знаю родителей, методы воспитания. Лариса буквально «напичкана» ответственностью, виной, стыдом. Сейчас она постоянно находится в напряжении – такое впечатление, что очень сильная ретрофлексия обиды, злости вот-вот прорвется. В этюдах на первом этапе она часто вела себя неадекватно поставленной задаче – агрессивничала, грубила, хамила – одним словом перенаправляла агрессию, скорее всего предназначенную родителям. Драматизм ситуации Лены в том, что мама год назад умерла. Мама многое определяла в воспитании детей в семье.

**Наталья**. Я предполагаю, возможно, вы сейчас отреагировали так, как вы сами бы отреагировали в жизни, в такой ситуации. Это так?

Ребята соглашаются.

**Наталья**. Ваши персонажи реагируют по-другому. При этом они испытывают, возможно, те же чувства, но в этой ситуации они еще и испытывают большое чувство тревоги, страха не только за себя, но и за Илью (в большей степени, потому что именно ему, а не им грозит уголовная ответственность). Чувства сострадания вообще в этой сцене не было, а должно быть.

Очень часто в процессе «нащупывания» душевной и духовной жизни персонажей, у ребят (скорее всего и у профессиональных актеров) идет сначала свое собственное эмоциональное отреагирование на условные ситуации, предложенные в пьесе. Важно отреагировав их, найти логику переживания своего героя. Однако чувства ведь принадлежат исполнителю роли, а не кому-то другому. Логично тогда говорить, что в работе над ролью у актера расширяется зона возможных эмоциональных отреагирований на одну и ту же ситуацию, расширяется эмоциональный опыт проживания. Для детей такая возможность открывается в театре. К сожалению, режиссеры, педагоги детских театров не всегда уделяют внимание и время осознанию нового для детей опыта и возможности его интеграции в реальную жизнь. Отчасти, это касается и меня. По этому поводу испытываю разные чувства – и вину, и раздражение, и любопытство, и радость,

когда удастся. Однако убеждена, что занятие театром и терапию ни в коем случае путать нельзя.

#### 4.

### **Три попытки: через проживание полярностей к нужному решению сцены**

Уже в процессе репетиций нам с Евгением стало очевидно, что ребятам очень сложно, а некоторым и невозможно играть персонажей, абсолютно противоположных им по характеру и способам бытия. Вообще, это и понятно. Невозможно выстраивать роль, не имея в качестве ее основы собственного жизненного опыта. Поэтому после этапа работы, связанного с заданиями на полярности, с обретением некоторого опыта существования в непривычном для себя амплуа, мы вместе с ребятами стали приносить в истории персонажей то, что им свойственно. С точки зрения Гештальта этот этап работы можно было бы назвать процессом интеграции полярностей. Мы вносили в историю персонажа некоторые факты, созвучные собственной истории детей. И здесь пригодились наши с Женей проекции, связанные с представлением о детях, знанием некоторых фактов их жизни. В качестве примера я описываю репетиции с Ларисой. Ей 14 лет. В театре она 5 лет. Девочка чрезвычайно ответственная, отличница. Она из тех, кто много успевает: театр, музыкальная школа. Лариса как будто соткана из контрастов. То она в прекрасном приподнятом настроении – тогда пространство вокруг нее энергетизировано. То вдруг, впадает в хандру, обесценивает то, что делает, буквально говоря: «Я неспособна. Я никогда это не смогу сделать». У ребят она пользуется авторитетом. Нам радостно видеть, как они тусуются вместе, обмениваются книгами, дисками, ходят в кино и театры.

#### **История персонажа Ларисы**

Вика – одна дочь в семье. Семья потомственных юристов. Отец – прокурор. Он хотел иметь сына, а родилась дочь. Он воспитывает дочь отчасти как мальчика. Очень требователен к тому, чтобы она отлично училась, была ответственна за свои слова и поступки.

Интроекты Вики (послания отца):

«Всегда думай головой»

«Прежде чем что-то сделать подумай, проанализируй ситуацию»

«Чувства – это сантименты»

«Ты должна отлично учиться, стать отличным юристом»

*1 репетиция.*

Вику (героиню, которую играет Лариса, пригласил на свидание мальчик. Это впервые в ее жизни). Она приходит к своей более опытной подруге за советами.

Обговор сцены по задаче: эмоциональное состояние персонажа, что он хочет в ситуации от своего партнера.

**Наталья.** Лариса, в каком состоянии появляется Вика?

**Лариса** (пожимая плечами). Ну, не знаю. Волнуется, наверное.

**Наталья.** Я думаю, палитра чувств у нее более сложная в этот момент: радость, растерянность, волнение, очень сильное волнение. Ты согласна?

**Лариса.** Да. Это первый раз в ее жизни.

**Наталья.** Как ты думаешь, зачем она пришла к Яне.

**Лариса.** Ей очень нужен совет. Она не знает, как себя вести, даже в чем идти, что на себя одеть.

*Репетиция эпизода.*

Яна ждет своего мальчика в раздевалке спортзала, красится. Входит Вика. Она загадочно улыбается, резко подходит к Яне, садится, начинает нервно и быстро тереть кисти шарфика и неожиданно выпаливает:

**Вика.** Яна, меня Макс на свидание пригласил (короткий, резкий взгляд на Яну, потом снова потупила глаза, тербит шарфик, на лице улыбка).

**Яна.** Вау! Ну наконец-то! (Яна оживляется) Ну рассказывай, как это было (любопытство сильное, даже вскочила).

**Вика** (тербит шарфик, потом буквально повисает на руке у Яны и начала канючить). Ян, помоги мне. Ой! Я вообще ничего не знаю. Как быть? (закрывает лицо руками, потом открывает, снова цепляется за Яну, говорит капризно, быстро и сбивчиво, улыбка на лице остается (ретрофлексия проявления чувств стыда, тревоги, растерянности). В чем идти, не знаю. Ой! Яночка! Представляешь? (потом снова резко отпускает ее, начинает тереть шарф, лицо опущено, улыбается.)

**Наталья.** Останавливает репетицию и зеркалит феноменологию поведения Вики.

**Лариса.** Закрывает лицо руками, убегает за кулису, через секунду выглядывает, улыбается, говорит капризно, требовательно и кокетливо одновременно:

**Лариса.** Если будете передразнивать, не буду репетировать (довольно редкая для нее реакция. Во время репетиций других персонажей в других спектаклях такой реакции не

было. Иногда проявлялось недовольство собой, когда что-то не получалось: «Я не способна. У меня нет таланта», типичное для Ларисы обесценивание (девалидизация).

У меня чувство растерянности. Однако Лариса быстро вышла и была готова репетировать дальше.

**Наталья.** Лена, какое чувство сейчас у тебя было доминирующим.

**Лариса.** Стыд.

**Наталья.** Я думаю этого чувства у Вики совсем немного. Скорее, даже смущение. Но радости больше. Это доминирующее чувство. Но она растеряна. Она не готова. Не знает как себя вести с мальчиком в такой ситуации. Она всегда была другом, «своим парнем». Поэтому приходит к Яне. Она ей доверяет и уверена, что Яна поможет. Яна имеет успех у мальчиков. Одевает со вкусом. Знает толк в макияже.

### *Репетиция 2*

Вика появляется быстро и нервно. Сразу довольно агрессивно «наезжает» на Яну.

**Вика.** Ты вообще, где, блин, ходишь. Я всю школу излазила. На сотовый звоню, отключен (продолжает нервно ходить).

**Яна** (растерянно). Я здесь. Жду Илью. Я же тебе говорила.

Вика быстро подходит и садится рядом с Яной.

**Вика.** Ты должна мне помочь. Меня Макс на свидание пригласил.

**Яна.** Вау! Рассказывай.

**Вика** (агрессивный тон не меняется). Что рассказывать-то. Пригласил, а я не знаю в чем идти. Давай. Советуй мне.

Аня (девочка, играющая Яну). растерянно смотрит в нашу сторону. И замолкает. Репетиция останавливается.

**Евгений.** Аня, что с тобой?

**Аня.** Я не могу так. Что она на меня нападает.

**Евгений.** Скажи это ей напрямую.

**Аня.** Лариса, ты так нападаешь на меня, что у меня пропадает всякое желание помогать тебе, советовать что-то.

**Евгений.** Лена, ты слышишь?

**Лариса.** Да.

**Евгений.** Зачем Вике наезжать на Яну?

**Лариса** (пожимает плечами). Да вообще-то не зачем. Ей же помощь и совет нужны.

**Евгений.** Давай еще раз попробуем. Да, она активна, но не агрессивна. Зачем ей в этой ситуации нужна агрессия? Лариса, давай выделим, радость и растерянность, может быть даже беспомощность. Затем и пришла к Яне.

### *Репетиция 3*

Вика входит.

**Вика** (радость и удивление). Привет! А я тебя по всей школе искала.

**Яна.** Привет. Я здесь Илью жду.

Вика сначала прохаживается, на лице улыбка, какая-то таинственная, взгляд устремлен немного вверх и вперед, как будто смотрит на кого-то, кого здесь сейчас нет. Ощущение сразу, что что-то произошло (может быть, встреча), которая доставила удовольствие и Вике приятно об этом думать. Однако говорит Вика совсем о другом.

**Вика.** Ян, ты не знаешь результаты контрольной?

**Яна.** Да нет. А ты что волнуешься. Ты то?

**Вика** (подсаживается к Яне, говорит, волнуясь с улыбкой и тихо). Ян, а Макс меня на свидание пригласил (сеется смущаясь)

**Яна.** Вау! Ну, наконец-то. А ты, ты что?

**Вика.** Ну, я сказала, что подумаю.

**Яна.** Что?! Ты с ума сошла?

**Вика** (смущенно и взволнованно и удивленно). А что?

**Яна** (передразнивает). Что? Что? Это же завуалированный отказ!

**Вика** (встревожено). Да? Но ведь соглашаться сразу как-то...

**Яна** (перебивает). Звони ему и говори, что ты согласна. Поняла?!

**Вика.** Ладно, ладно, позвоню (с просьбой, растерянностью и радостью) Ян, посоветуй, в чем мне идти, а? Я понятия не имею, какую кофточку надеть?

**Яна.** Кофточку? Я тебе дам свою в облипочку, желтую трикотажную (скептически смотрит на джинсы). Ты что, в этих штанишках собралась идти?

**Вика.** Да, а в чем еще?

**Яна.** В юбке! Обязательно! Поняла?

**Вика** (удивленно, растерянно). В какой юбке?

**Яна.** В короткой разумеется. Сейчас определим длину (прищуривается, подходит к Вике и начинает загибать джинсы, ища оптимальную длину) Вот так, супер! Теперь еще сумочку! Вот. И не стой как дерево, расслабься!

Сцена пошла. Мы с Женей были довольны.



## 5.

### Пробуждение спонтанности

На каком-то этапе работы у нас возникла проблема дефицита спонтанности.

Во время репетиций сцен ребята очень много «эбаутируют», то есть их герои мало двигаются и проявляют себя телесно, но зато много говорят. Почти нет спонтанных живых реакций на происходящие в спектакле события. Ребята после репетиций носятся по коридору, мальчики с девочками «бутузятся» и телесно и эмоционально гораздо свободнее взаимодействуют, чем на сцене. Это нас обеспокоило. Работа как будто вязнет. И у нас не рождается никаких идей. Особенно беспокоит «бытовуха» - мы с Евгением не рожаем образ спектакля. Не можется. Растерянность. У спектакля обязательно должен быть второй метафорический пласт, окутывающий бытовые события особой поэтической, чувственной атмосферой. Атмосферой чего? Любви, хрупкости и силы, грусти. Мы решили остановить привычный ход репетиций и предложили ребятам упражнения на спонтанность.

#### *Репетиция 1*

Все сели в круг.

**Наталья.** Сейчас я предлагаю вам подурачиться. У нас с вами есть возможность спонтанно сделать то, что захочется прямо сейчас.

В кругу воцарилась длинная пауза. Я не заметила недоумения, а вот стеснение - да. Все сидели практически неподвижно, руки сплетены на груди, нога закинута на ногу, однако на лицах улыбки (это только и выдавало похоже ретрофлексию радости, озорства).

**Евгений.** Ребята, что сейчас мешает вам?

**Игорь**(ухмыляясь). Ну не знаю (руки расплелись). Я думаю, что делать.

Наталья. А ты не думай. Что хочешь?

Снова длинная пауза. Женя не выдерживает, вскакивает на стул как на коня и орет во все горло: «Мы красные кавалеристы и про нас...» Ребята хохочут, но продолжают сидеть. Тогда я стаю на четыре лапы и громко мяукаю, трую «мордой» о колени Ани. Ребята опять хохочут, однако продолжают сидеть. Я не выдерживаю:

**Наталья.** Я удивляюсь и злорадствую. Часто слышу от вас, какие взрослые скучные и занудливые. Слушайте, похоже, мы с Женей здесь самые спонтанные, и не боимся выглядеть смешно.

Несколько ребят начинают сползать со стульев. Кирилл хватает стул и начинает «рулить». Однако буквально несколько секунд, затем ставит стул, смеется и как бы снова становится

«взрослым»: сидит, тело чуть ссутулилось, руки крест на крест на коленях. Игорь ложится на пол подползает под стул. Руки за голову, на лице улыбка. Тело расслаблено.

Один из ребят, Алексей, набросился на лежащего Игоря и стал его «душить», приговаривая: «Достали, надоели все».

**Лариса** (почти перебивая, кричит, очень быстро проговаривая слова, как бы торопясь) Ребята у меня 20 марта отчетный концерт в музыкалке. Наш хор буде петь. Музыка чудесная. Приходите. Я всех приглашаю. Я стою в правом крыле 2 ряд третья с краю. Я удивлена. Лариса не приглашала театр на концерты, в которых принимала участие.

**Наталья.** Лариса, спасибо. Я удивлена и рада. Как ты сейчас?

**Лариса** (смеясь, но как-то нервно). Ой, не приходите. У нас такие смешные наряды: платье, а воротник как слюнявчик! Не приходите! Вы будете смеяться.

Кто-то сказал: «А я не буду». У кого-то вообще недоумение на лице: два взаимоисключающих предложения почти одновременно. Я обращаю внимание Лены на это. И обращаю также внимание на то, что первый спонтанный импульс был приглашением на концерт.

**Наталья.** Так что ты все-таки хочешь: чтобы мы пришли на концерт или нет?

**Лариса.** Не знаю. Приходите (машет рукой).

Для Ларисы свойственны проекции, связанные с оценкой ее окружающими людьми, чаще всего негативной.

Упражнение длилось минут 20. В конце упражнения круга как такового уже не было. Кто-то сидел на полу, кто-то лежал, кто-то в шутку боролся. Сидел только один - Саша.

## *Репетиция 2*

Евгений. Итак, как договорились Разминка на спонтанность.

Вопрос. А можно пристраиваться? (пояснение. В актерской этюдной учебной работе существует такой раздел «Этюды на пристройку». Технология проста. Первый участник выходит, и совершает действие, которое сам придумывает. Остальные участники внимательно наблюдают за его действиями, за его настроением. Затем любой по желанию выходит на площадку и пристраивается к первому участнику так, как считает нужным, вступая с ним в контакт. Затем третий и т.д. Упражнение, безусловно, развивает спонтанность действий, внимание к чувствам и переживаниям партнера и своим собственным, внимание к телесным проявлениям. Такое предложение вполне поддерживает нашу задачу).

**Евгений.** Как вам удобно расположиться, в круге или перед сценой?

**Голоса.** Нет, не в круге.

**Аня.** И давайте свет погасим.

**Евгений.** Зачем?

**Аня.** Так страшно.

**Наталья.** Что страшно?

**Аня** (посмеиваясь). Оценки окружающих.

**Евгений** (удивленно). Ты разве первый раз на сцене?

**Аня** (удивленно на этот раз). Вообще-то нет.

Мое предположение: когда спектакль отрепетирован, волнение и страх перед спектаклем у ребят есть. Они об этом говорят, но и уверенность есть. То есть в ситуации отработанности, т. е. говоря языком Гештальта привычных паттернов действия и взаимодействия с партнерами, ребята чувствуют себя увереннее. Когда же мы предложили действовать импровизационно, появились страхи быть негативно оцененными, выглядеть по-дурацки.

**Саша** (поддерживая Аню). Мой внутренний голос говорит мне, что я буду выглядеть по-дурацки.

**Наталья.** Я удивлена. Как твой внутренний голос узнает, как ты будешь выглядеть (вопрос фрустрирует опасение быть негативно оцененным)?

Саша пожимает плечами и задумывается (потом этот маленький диалог даст свои очень интересные результаты). Отмечу, что Саша так и не вышел на прошлой репетиции, отмолчался и отсиделся. Сейчас заговорил)

**Андрей.** Давайте включим музыку. Так легче.

Первым выходит Андрей. Ползает на четвереньках, Затем к нему подлетают Юля и Марина и буквально начинают его тискать, как котенка. Они бегают друг за другом по сцене, играют, бутузятся. Все остальные довольно долго сидят. Потом выходят еще несколько ребят. На площадке клубок барахтающихся, смеющихся ребят. Кто-то бегают, кто-то стоит на голове, кто-то ходит на руках. Главное некоторые телесно стали проявляться очень свободно и интересно. А это то, чего не хватало на последних репетициях. Остальные сидят. Мы с Женей решаем остановить разминку, и предлагаем вернуться к сцене дискотеки, где встречаются две конкурирующие группы.

**Наталья.** Итак, вы в клубе на дискотеке. Вы не можете здесь драться. Здесь охрана. Проявляйте свое противостояние через танец. Пусть из каждой группы поочередно на первый план выходят по одному участнику, а остальные поддерживают их в этом конкурентном танце.

То, что случилось дальше, поразило нас и превзошло все ожидания. Ребята абсолютно свободно, экспрессивно выражали всем своим существом чувства азарта,

злости, порой ненависти. Они куражились. Это одновременно была борьба индивидуальностей (когда они выходили по двое) и групп. От того, что происходило на площадке, исходила здоровая подростковая сексуальная энергия. В какой-то момент двое ребят из конкурирующих групп просто сбросили с себя рубашки (и среди них тот самый Саша). На площадке был настоящий поединок через танец. Эта репетиция вдохнула в спектакль столь необходимую энергию. А сцена вошла в ткань спектакля и стала ее энергетическим центром.

## 6.

### **Работа с сопротивлениями: раскрытие ретрофлексии злости, девальдизация (обесценивание)**

Репетиции с Мишей.

Сложность в выражении чувств раздражения, злости у Миши проявилась еще в начальный период репетиций, во время игры в фанты. Напомню, что ребята предлагали друг другу действовать так, как им не свойственно. Мише предложили отчитывать кого-нибудь из ребят (на его выбор) за что-то, что с его точки зрения заслуживало порицания.

Миша долго не мог начать.

*Миша.* Мне это сложно. Мне это не свойственно.

*Наталья.* Тебе сложно наезжать на партнера. Это так?

*Миша.* Да. Я не наезжаю в жизни.

Реплики ребят из группы. Они пытаются помочь.

Миша, представь, что ты большой, а не маленький.

Поясню, что Миша в группе сверстников самого невысокого роста. О таких часто говорят: «тщедушного телосложения».

*Миша.* Мне неудобно. Я не могу возмущаться.

Следующий эпизод, связанный с раскрытием ретрофлексии злости, произошел на одной из репетиций.

Мы репетировали сцену свидания героя, которого играет Миша (его зовут Вася) с девочкой, в которую он влюблен. По сценарию во время свидания появляются ребята из враждебной группы и начинают язвить в адрес парочки. Атмосфера накаляется. Дальше, когда ребята начинают бросать оскорбительные фразы в адрес девочки, Вася бросается на парней.

Сцена никак не шла. Миша смеялся вместо того, чтобы злиться. Когда ребята агрессивно наступали, он поворачивался к ним спиной и быстрым шагом ретировался, хихикая. Вообще, роль «защитника чести и достоинства любимой девчонки» у него никак не выходила.

**Миша.** Я не могу.

**Наталья.** Послушай. Ты стоишь между ними и Варей (так зовут героиню). Твоя задача – не подпустить их к Варе. Это так?

**Миша.** Да.

**Наталья.** Что Вася чувствует в этот момент.

**Миша.** Злость. Сильную злость... Но я ее не чувствую. Я не знаю..., не могу ( у Миши плечи опущены, руки болтаются, но спина напряжена, и так же напряжены губы и мышцы лица – возможно подавление выражения боли, злости, рыданий).

**Наталья.** Миша, я предлагаю поискать тебе образ чего-то твердого.

Пауза. Миша молчит. Ставит ноги на ширине плеч, увеличивая опору.

Я подхожу к нему и слегка толкаю в плечо. Тело у Миши мягкое и податливое.

**Наталья.** Миша, сзади тебя Варя, да и на тебя наезжают. Как тебе то, что я сейчас тебя пихаю. Ты как-то позволяешь.

**Миша.** Я не могу быть твердым. Я не могу быть скалой. И, вообще, скала – это банально.

Мы с Женей удивляемся одновременно. Что?!!

**Евгений.** А зима, снег – это банально?

**Миша** (замаялся, растерялся). Н-ну нет, но если спросить у ребенка, с чем у него ассоциируется зима, он скажет – снег.

**Евгений.** И что?

**Миша.** Ничего (набычился).

**Наталья.** Я в растерянности. Я не знаю, как тебе помочь. Ты все отвергаешь.

**Миша** (ухмыляясь уголком рта). Ладно. Давайте.

На этот раз эпизод удался. Миша кричал на парней зло и грубо. Агрессивно пихался и не отступал, не смотря на то, что их было двое, и они были выше его. Но какой-то момент он снова остановился.

**Наталья.** Как у тебя сейчас это получилось?

**Миша.** Я представил реальный эпизод с людьми, которых ненавижу.

**Евгений** (обращаясь к ребятам, участвовавшим в этюде). Что вы почувствовали, когда Миша стал кричать и защищаться?

**Андрей.** Замешательство. Не ожидал.

**Саша.** Честно? Испугался.

**Евгений.** Саша, слышишь?

Миша кивает головой.

**Наталья.** А что тебя заставило остановиться?

**Миша.** Голова... Вернее нет. Голова и руки готовы защищаться и нападать, а ноги хотят убежать.

Я предлагаю достать свернутый ковер.

**Наталья.** Миша, пинай.

**Миша.** Что?

**Наталья.** Ты можешь пинать ковер столько, сколько захочешь.

Миша начинает пинать ковер, но быстро останавливается, привычно хихикая.

**Евгений.** Что остановило опять?

**Миша.** Не знаю.

**Ребята.** Да пинай ты уже.

Миша пинает, на этот раз долго и от души. Потом садится. Вид у него усталый, но удовлетворенный.

В процессе дальнейшей работы Миша стал свободнее в проявлении агрессии. Евгений настоял, чтобы мы убрали из истории персонажа Миши линию влюбленности. Я сначала сопротивлялась, потом сдалась. Женя оказался прав. Для Миши выражение агрессии было и так энергозатратно и трудно. Не менее сложно было ему выразить чувство любви к девочке. Миша мог просто надорваться. С его согласия мы изменили историю его героя.

Обесценивание (девалидизация), как другое ведущее сопротивление Миши проявилась в следующем эпизоде репетиции.

У Миши остроумно, смешно получился эпизод, где его герой - Вася репетирует поздравление с днем рождения своей подруги Вари.

**Наталья.** Я тебя поздравляю! Ты можешь сказать, что ты сейчас чувствовал, чтобы зафиксировать, осознать эмоциональное состояние, в котором ты так смог действовать? Это важно, чтобы при повторе сцены ты про это уже знал.

**Миша.** Это случайно получилась.

**Наталья** (удивляясь). Что случайно получилось?

**Миша.** Ну, у меня сейчас случайно получилось удачно.

**Наталья.** Ты часто так обесцениваешь то, что у тебя получается удачно?

**Миша** (отводит глаза, на губах ухмылка, пожимает плечами). Наверное. Я думаю, что глупо выгляжу... Я стесняюсь.

**Наталья.** Кого?

**Миша.** Да никого конкретно. Самого себя.

**Наталья.** Ну, пожалуйста, думай так, а я сейчас балдею от этих 3 минут твоей игры.

**Миша.** Это как-то само получилось.

**Наталья.** Миша, я сейчас в растерянности. Я видимо что-то не понимаю. Я сейчас получала удовольствие, глядя на то, как ты работаешь на площадке. Ты говоришь, что это как-то само собой случайно получилось. Я правильно тебя поняла, ты здесь не при чем?

**Миша** (смеется). При чём, при чём.

После этого эпизода репетиция пошла. Миша смелее пробовал действовать. Тело и эмоции стали подвижнее и разнообразнее.

Срывы, связанные с обесцениванием (девалидизацией) характерны для Миши. Мы с Евгением по крупницам отслеживали и говорили ему об удачных репетиционных эпизодах, в которых он участвовал, и где благодаря его участию что-то получалось.

## 7

### Работа с направленным воображением

Сразу скажу, что эту технику я предложила с целью динамизировать процесс работы над ролью. В теоретической части я писала о том, что для Михаила Чехова крайне важно было создание образа героя в воображении. Это мы и предложили ребятам. Однако их самостоятельная работа продвигалась медленно, все-таки они не профессиональные актеры, и я решила использовать опыт Гештальта.

Это упражнение я назвала «Встреча со своим героем».

Я предложила ребятам сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза.

Наталья. Представьте себе, что вы договорились о встрече со своим персонажем. Через несколько минут он появится. В каком вы настроении? Где вы находитесь сейчас? Что это за место? Что вокруг вас, какие предметы? Их цвет, форма, настроение. Если в этом пространстве находятся люди, то кто они, во что одеты, какое у них настроение, и что вы чувствуете по отношению к ним? Каким светом наполнено пространство? Какие звуки вы слышите? Какие ощущаете запахи? Вы прислушаетесь к себе, к своим ощущениям и чувствам. Появляется он или она. Какое чувство в связи с появлением вашего героя вы испытываете. Вы рассматриваете его (ее) внимательно. В каком настроении ваш герой (или героиня)? Как он (или она) двигаются, в каком ритме, темпе? Рассмотрите движение его (или ее тела). Как двигаются ноги, руки, голова, туловище? Какое выражение лица? Что вы испытываете, глядя на него (нее?). Во что он или она одета, цвет, стиль одежды.

Какого цвета волосы, глаза, а форма носа, очертание губ? Вы подходите друг к другу. Как вы здороваетесь? Что говорите друг другу? Какие чувства у вас в связи с этим? Вы слышите его (её) голос. Как он (она) говорит? Темп речи, тембр голоса. Возможно, вы договариваетесь о чем-то. О чем? Ваша встреча заканчивается, вы прощаетесь, на время, конечно. Вы всматриваетесь еще раз внимательно в облик своего героя. На кого или на что он похож? Попробуйте в метафоре выразить свое первое впечатление о нем. Возвращайтесь, пожалуйста, в круг.

После погружения я предложила ребята на листе бумаги написать свои впечатления, ощущения и чувства, которые возникли в процессе этой работы. Следующий шаг – работа в парах со скульптурой.

**Наталья.** Это известное вам упражнение. Вы разбиваетесь на пары: один скульптор, другой – глина. Скульптор лепит своего персонажа. В процессе работы прислушивайтесь, какие чувства вы испытываете. Слепив, встаньте рядом со своим творением, точно повторив его позу. Следите за своими чувствами, как они меняются (или нет). Пусть ваш партнер (скульптура) поделится своими чувствами. Затем определитесь с тем, на каком расстоянии вы находитесь сейчас по отношению к вашему персонажу, и что вы в связи с этим чувствуете. После поменяйтесь ролями.

В отличие от работы в гештальт-группах, мы с Евгением решили не устраивать шеринг после упражнения, а работать индивидуально с каждой парой. В работу включаемся после того, как ребята заканчивают упражнение. У нас есть свое видение персонажей, у ребят свое. Мы встаем на место их скульптур – так нам легче почувствовать и понять, как они видят и ощущают своего персонажа. Сопоставляем видение друг друга, спорим, ищем, меняем.

Вот несколько фрагментов из этой работы.

Марина.

Несколько слов о ее героине и о проблемах работы над ролью.

Напомню, что Марина исполняет главную роль – девочки Марго (это прообраз Джульетты).

Работа над ролью продвигалась очень трудно. Я и Евгений видели главную героиню свободной в проявлении своих чувств. Она очень динамична в движениях. Марго рисует, она художница (Марина очень интересно рисует, и мы решили это факт биографии Марины перенести на ее героиню). Она как бы впитывает мир глазами, осязает пальцами, вдыхает легкими. Марине сейчас не хватает энергии, которой обладает ее героиня. В процессе репетиций она в какой-то момент как будто на что-то натывается и сдувается: тогда тело перестает быть подвижным, голос тускнеет, губы поджимаются, появляется



манерность в движениях и нудность в голосе. Мы с Женей были в растерянности. Не знали, порой, чем помочь.

Теперь о скульптуре Марго, которую «слепила» Марина: она на коленях, одна нога (левая) вытянута назад, руки опираются о скамейку, которая стоит впереди перед Марго, шея вытянута вперед, на лице любопытство, нос как будто принохивается к чему-то. Мое первое впечатление – искусственность, неестественность позы. Меня смутила скамейка.

**Наталья** (бращается к Юле, которая в роли скульптуры). Как ты?

**Юля** (улыбаясь как-то растерянно). Да вроде ничего.

**Наталья**. Ничего, это что? Что ты чувствуешь?

**Юля**. Любопытство. Мне интересно, что там за скамейкой. Ноге не очень удобно.

Я иду за скамейку и принимаю позу Марго. Мои первые ощущения подтверждаются – неудобно вытянутой ногой. Ощущаю какую-то неестественность, неудобство, искусственность позы. Чувствую себя маленькой девочкой, которой любопытно, что там, за пределами скамейки происходит в мире. В моем представлении Марго взрослее, смелее. Я говорю Марине о своих физических ощущениях, но не говорю о том, как я представляю Марго. Мне очень уж хочется, чтобы Марина открыла это для себя сама. Я предлагаю Марине стать снова скульптурой Марго. Марина становится за скамейку, а я и Евгений перед скамейкой.

**Наталья**. Марина, что ты чувствуешь сейчас?

**Марина**. Моё любопытство здесь, на кончике носа. Мне все-все любопытно, что происходит там в мире. Я выглядываю, смотрю, впитываю, а потом обратно за скамейку.

**Евгений**. Зачем тебе скамейка?

**Марина**. Ну, мне так безопаснее.

**Наталья**. Марго чувствует себя в опасности?

Марина не отвечает, пожимает плечами. Вопрос видимо фрустрировал такой ее способ контакта с миром.

**Марина** (довольно настойчиво, эмоционально). Марго похожа на маленького страусенка, вытягивающего шею, и всюду сующего свой нос.

**Наталья**. Покажи, как это она делает.

Марина вытягивает шею и вертит головой в разные стороны.

(не выдерживая). Тебе скамейка не мешает?

**Марина**. Нет, я ее не чувствую (задумывается, через некоторое время) Ну когда ей очень интересно, она переползает через нее. Она как бы оползает предметы.

**Евгений**. Ты сказала, что Марго похожа на страуса. Как же страус оползает предметы?

**Юля** (партнерша Марины по упражнению). Скорее она похожа на улитку.

Евгений. Да, пожалуй, улитка, которая высовывает свой носик из домика, а потом опять прячется.

Марина молчит, пожимает плечами, задумалась, похоже, она в растерянности.

Я чувствую, что меня раздражает скамейка и Марина, которая за ней. Меня раздражает моя позиция сверху.

**Наталья** (раздраженно). Марина, меня раздражает скамейка и то, как мы общаемся с тобой - ты на полу, внизу, а я стою, и между нами скамейка. Тебе это как?

**Марина.** Мне нормально, меня ничего не смущает.

Я проецирую эту ситуацию на то, как Марго в таком положении общается с миром. Переглядываюсь с Женей. Чувствую растерянность. Марго нетакая! Она живет в полный рост, и точно взрослее внутренне, чем Марина сейчас. И никакой она не маленький страусенок! Что сделать, чтобы Марина как-то начала меняться – она ведь продолжает сидеть за скамейкой в той же позе. Тут мне приходит в голову идея. Я зову ребят к скамейке. Ребята подходят, они все участвуют в спектакле. Мизансцена такая – группа ребят, в основном мальчики, причем крупные физически стоят у скамейки с одной стороны, а Марина в роли Марго сидит в прежней позе с другой. У Марины буквально вспыхивают щеки, глаза расширяются и блестят. Похоже, она одновременно растеряна и возбуждена. Она вскакивает. Оставаясь за скамейкой.

**Евгений.** Ты чего вскочила то?

**Марина.** Так мне так неудобно. Что это, они все тут стоят такие большие, а я сижу, маленькая.

**Наталья.** И как тебе сейчас?

**Марина.** Ну, я хочу чувствовать себя на равных.

**Наталья.** Ну, слава богу.

Я думаю, что, возможно, попала под проекцию Машиной мамы или другой авторитетной женской фигуры. То же, возможно, и с Евгением – только фигура, понятно, мужская.

Но вернемся снова к репетиции.

**Наталья.** Марина, Марго со своей подругой Варей с какой позиции общается?

**Марина.** На равных (когда Марина это говорит, она продолжает стоять за скамейкой).

Я предлагаю Юле, исполняющей роль подруги Марго, подойти к ней.

**Юля** (в роли Вари). подбегает радостно и обнимает Марго. Между ними скамейка. Ноги упираются в скамейку.

**Наталья.** Как вы сейчас?

**Марина.** Нормально.

**Юля.** Классно!

**Наталья** (понимая, что подталкиваю). Вам ничего не мешает?

**Юля.** Ну, скамейка... ноги упираются. Лучше бы ее не было.

**Марина.** А мне не мешает. Я ее вообще не замечаю.

**Наталья.** Зачем тебе скамейка?

**Марина.** Это для меня граница. Марго важно знать, что есть место, где она может быть одна.

**Евгений.** Даже с близкой подругой?

Марина молчит. Похоже, у Марины проблемы с доверием. Это мое предположение.

**Евгений.** Марина, ты понимаешь, Марго открыта, она доверяет.

**Наталья.** Марина, ты знаешь, у меня сейчас возникла мысль, что дело в этой скамейке, за которой ты стоишь. Образно говоря, во время репетиций ты на неё все время натыкаешься. Вижу у Марины недоумение на лице.

**Наталья.** Когда ты играешь Марго, начинаешь с живой хорошей энергией, но в какой-то момент как будто натыкаешься на что-то, останавливаешь, слова заглатываешь в себя, появляется какая-то манерность.

**Марина.** Это оттого, что я не понимаю, что делать дальше. Я не знаю, не слышу, как Марго говорит, какой у нее голос в этот момент.

**Евгений.** А предполагаешь?

**Марина.** Наверное, громче, ярче, свободнее.

**Наталья.** Марина, ты ведь рисуешь. У меня такое предложение: нарисуй дома голос Марго и свой голос, в тот момент, когда ты начинаешь глотать слова внутрь. Положи эти два рисунка перед собой и рассмотри их, прислушивайся, какие чувства у тебя возникают, может ассоциации. Как тебе предложение?

**Марина.** Интересное.

После репетиции у нас с Женей возникла идея: на следующей репетиции заставим скамейками площадку, чтобы усилить (амплифицировать) эффект границы, которую строит Марина (не Марго) между собой и миром.

Другой эпизод нас очень обрадовал, и не только нас, но и ребят, и главное – Мишу. Я писала о нем. Это мальчик, который никак не мог проявить агрессию. Напомню, что он играет в спектакле своего сверстника Васю. Работа с ним описана в предыдущем разделе.

Вот описание скульптуры Васи: ноги расставлены так, что чувствуется опора, правая рука согнута в локте, пальцы держат ремень, левая рука свободна, плечи свободны и слегка откинута назад, голова чуть наклонена, на лице нечто среднее между улыбкой и

ухмылкой, взгляд абсолютно спокойный. Миша встает рядом со своей скульптурой в эту же позу.

**Наталья.** Что чувствуешь сейчас?

**Миша.** Уверенность (улыбается, тут же смеясь), да свободу, свободу (энергично машет рукой).

**Наталья.** Я вижу, ты улыбаешься.

**Миша.** Да мне прыгать хочется и кричать.

**Наталья.** Прыгай и кричи.

Миша оглядывается.

**Наталья.** Что или кто мешает?

**Миша.** Да ничего.

**Наталья.** Ты оглядываешься. Обрати внимание, никто из ребят на тебя не смотрит, все заняты своим заданием.

**Миша.** Да я вижу. Хочу прыгать.

**Наталья.** Прыгай, если хочешь.

Миша прыгает высоко, отталкиваясь обеими ногами, размахивая руками, как бы летя.

**Миша.** И еще хочу кричать.

**Наталья.** Если хочешь, кричи.

**Миша.** Ну что я как... (осекается).

Я в этот момент чуть вздрогнула, отметив Мишин привычный паттерн обесценивать себя. Но он сам себя и остановил. Я не стала больше предлагать ему крикнуть. Просто очень опасалась спугнуть ту свободную птицу, которая начала проклевываться в Мише.

**Наталья.** Миша, а ты где сейчас, на каком расстоянии от своего персонажа.

Миша отошел шага на три, чуть развернулся боком, и стал рассматривать скульптуру своего героя.

**Наталья.** Какие чувства Вася у тебя вызывает?

**Миша.** Уважение, конечно. Он же свободен! Сво-бо-ден!

**Наталья.** Я сейчас рада, очень. Классно!

На этой же репетиции Евгений предложил ребятам сыграть вход своего персонажа, как они увидели его в своем воображении. А дальше - сказать от лица своего персонажа, что я люблю, и что я не люблю.

Миша (в роли Васи) входит - его тело просто излучает свободу. Куда делась привычная походка: спина неестественно прямая, плечи задраны, руки в карманах? Миша слегка отталкивает ногой скамейку, которая стоит у него на пути, садится, свободно

раскинув руки и ноги. Девочка из группы хихикнула. Миша мгновенно встает, поджимая губы, сжимая кулаки.

Миша. Что ты хихикаешь? Не смей! Не смей надо мной смеяться!

Он начинает боксировать жестко и агрессивно в сторону обидчицы. Затем садится, говорит твердо и убежденно:

*Миша.* Я ненавижу, когда надо мной смеются. Люблю открытость и честность.

Миша ложится на скамейку, раскинув руки, смотрит вверх:

*Миша.* Люблю грозу, молнии, гром... Он свободно грохочет в небе.

Миша все время двигается. Движения свободны, широки, разнообразны и естественны. Нет суеты.

Когда Миша заканчивает этюд, в зале тишина, а потом ребята начинают аплодировать. Девочка, которая хихикнула, говорит:

Мишка, классно! Я никогда тебя таким не видела.

*Евгений* (с иронией). И почему-то ты не разу не сунул руки в карманы.

*Миша* (улыбается). Я доволен.

### **...размышления о власти**

Да, режиссер в театре, и в детском тоже в отличие от психотерапевта необходимо проявляет власть. В детском театре это особо щепетильная тема. Очень уж хрупка детская и подростковая психика. Где же границы власти взрослого руководителя? Меня всегда волновали границы проявления собственной власти. С этой проблемой сейчас я могу справиться, то есть осознаю границы власти и легализую ее в тех или иных необходимых ситуациях. Да, в театре я проявляю власть. Здесь она мне необходима, иначе не создать такой сложный с точки зрения процесса организации и становления организм, как спектакль. Сейчас мне удастся соблюсти баланс свободы и власти. Мне нравится, когда пространство в театре наполняется смехом, негодованием, влюбленностью, растерянностью, боязнью, протестом... - самыми разнообразными чувствами, которые излучают дети и мы. Это и есть то ценное и живое, из которого произрастает спектакль. В это время власть отдыхает. Она просыпается, когда нужно складывать, организовывать, принимать решение. Мы с Евгением нашли способ, чтобы наша жесткость в эти напряженные моменты не шокировала ребят. Мы просто объявляем накануне прогонов (и они уже знают это), что мы будем принципиальны в вопросах дисциплины, мы будем кричать, торопить, требовать продолжения репетиций, даже если они устанут. Более того,

мы уже перестанем обсуждать то, как они видят своего персонажа или решение сцен. Если их предложения и импровизации органичны для ткани спектакля, то это приветствуется, если кто-то что-то не доработал, то мы будем, не церемонясь, говорить, как и что нужно делать. В этот достаточно жесткий период я всегда волнуюсь – как бы не перенапрячь, не передавить. Успокаиваюсь, понимая, что это их ответственность, их выбор – приходить сюда в театр.

И еще раз о том, что Детский Театр - это совсем иная история, чем театр профессиональный. Здесь очень часто дети запрашивают психологическую помощь. Не всегда осознанно, и крайне редко в режиме психотерапии. Я думаю, психологическую помощь можно оказывать, оставаясь в границах театра, используя его богатейшие возможности. В детском театре особенно важно осознавать, что я здесь в первую очередь для того, чтобы услышать потребности детей. Мне интересно видеть и способствовать тому, как в процессе работы над спектаклем дети по-новому проявляют себя, как они неожиданно действуют. Сейчас я думаю, что свои отношения с ребятами в процессе работы над этим спектаклем с самого начала мы с Евгением строили терапевтично. Подобно психотерапевту, мы выслушали заказ – потребность сыграть, побыть в ситуации героев шекспировской трагедии, сыграть историю о любви и ненависти, жизни и смерти. Ребята сами выбрали способ работы над ролью – играть персонажей, противоположных им по характерам. Опыт Гештальта расширил наши возможности в репетиционном процессе. Как мы его использовали?

1. Фрустрировали привычные способы действия (паттерны поведения) для того, чтобы ребята осознавали, что они сейчас делают и зачем. После этого легче работать над способами, которыми проявляет свое бытие их персонаж.

2. Рассматривали персонажа, которого исполняет актер, как его и свою проекцию. Вокруг этого строили творческий диалог.

3. Выстраивали стратегию работы над ролью, как исследование неизвестной части себя, незнакомой субличности. В работе с детьми это замечательный ресурс и расширение возможностей и способов бытия, освоение новых паттернов поведения.

4. Имея опыт наблюдения телесной феноменологии в процессе терапии, я более точно могу предположить, что за сопротивлением сейчас мешает актеру двигаться дальше. С удовольствием использую метод амплификации.

5. «Запускаю» челноки в реальную жизнь, осторожно, когда необходимо взрастить энергию посредством эмоциональной памяти.

Что в театре я не делаю как психотерапевт? Или где та граница, у которой я останавливаюсь и говорю себе: «Сейчас дальше нельзя...»? Скажу о самом главном. Я не

двигаюсь вместе с ребенком в глубь пережитых им травматических ситуаций. Не работаю напрямую с сопротивлениями с целью отреагирования прошлого травматического опыта. Я предполагаю, что в процессе репетиций какие-то гештальты закроются или, возможно, начнется процесс по их закрытию, но, увы, только предполагаю.

Особо хочу сказать о том, что я не эксплуатирую пережитый детьми травматический опыт в процессе работы над спектаклем. Сталкивалась с таким методом работы. У меня он вызывает протест и негодование.

Так зачем я здесь в театре? Ответ – в осознании того, что я переживаю. Если спектакль удастся, и я вижу свет и слезы в глазах у зрителя, слышу аплодисменты, меня это наполняет огромной энергией. Что за этим? Радость оцененности? Признаюсь, да. Последнее время, это еще и очень сильное экзистенциальное переживание сопричастности и разделения зрителями того, что волнует меня и тех, кто со мной рядом в театре. Возможно, это переживание выхода за рамки одиночества. Бывает еще ощущение, что - то, что сейчас происходило на сцене – это чудо, которое мы с Женей лишь замыслили и очертили, а само чудо сотворили сейчас ребята. Тогда я чувствую к ним безграничную любовь и нежность, и гордость за себя: «Это я их научила, а значит, причастна к этому чуду».

И теперь в заключении о самом сокровенном. Возможно, именно это так притягательно для меня в театре и в Гештальте. Я испытываю удовольствие, когда что-то в жизни ребят, с которыми я работаю, в жизни моих близких, друзей, клиентов, и в моей, конечно, меняется в направлении счастья. Я просто наполняюсь энергией. Это мой, говоря словами Фредерика Пёрлза, небескорыстный аспект сегодняшнего бытия.

## Список литературы

1. Андерсен-Уоррен М., Гренджер Р. Драма-терапия. СПб.:Издательство Питер, 2001
2. Басина Н. Сулова О. С кисточкой и музыкой в ладошке. М.: Издательство Линка-Пресс, 1997.
3. Басина Н. Крайзель Е. Тренинг творческой психотехники учителя: Учебно-методическое пособие. Екатеринбург: Издательство АМБ, 2001
4. Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. – СПб.: СпецЛит, 2001.
5. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Москва, 1967.
6. Грачева Л.В. Актерский тренинг: теория и практика. СПб.: Издательство Речь, 2003.
7. Кнебель М. Поэзия педагогики. М.: Всероссийское театральное общество, 1976.
8. Лебедева Н. Иванова Е. Путешествие в Гештальт: теория и практика. СПб.: Изд-во Речь, 2004
9. Морено Я. Психодрама. М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2001.
10. Оклендер В.. Окна в мир ребенка. М.: Независимая фирма «Класс», 2003.
11. Перлз Ф., Гудмен П. Теория гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
12. Перлз Ф. Практикум по гештальттерапии. В книге «Фредерик Перлз. Практика гештальт-терапии». М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
13. Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель терапии. В книге «Фредерик Перлз. Практика гештальт-терапии». М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
14. Чехов М. Литературное наследие в 2-х томах. Т. 2 Об искусстве актера. М.: Издательство искусство, 1995
15. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии: СПб.: Изд-во Пирожкова, 2001.
16. Энрайт Д. Гештальт ведущий к просветлению. В книге «Гештальттерапия. Теория и практика»: М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.



## Содержание

### Часть I. Театр и Гештальт. Сравнительный анализ методологии

1. О феноменологии театра
2. Театр и психотерапия

#### Михаил Чехов и Фредерик Пёрлз. Путь к целостности

1. О целостности
2. О полярностях
3. Некоторые общие аспекты в практике осознания
  - 3.1. Внимание и сосредоточение. От произвольного сосредоточения – к спонтанному вниманию
  - 3.2. Воображение: воспоминания, развитие внутреннего видения
  - 3.3. *Тело – канал, ведущий к чувству*

### Часть II. Практическое использование Гештальт-подхода в процессе репетиций в детском театре

1. Этюды на сопротивление. Я – другой. Несвойственный способ действий.
2. Путь к нужной эмоции через телесный жест
3. Преодоление привычных способов (паттернов) поведения в репетиционном процессе
4. Три попытки: через проживание полярностей к нужному решению сцены