Современные методы арт-терапии (общее представление о психодраме, музыкотерапии, танцтерапии, цветотерапии…)

## Содержание

Введение 3

1. Общая характеристика арт-терапии 4

2. Арт-терапия в социально-культурной сфере 8

3. Фольклор и арт-терапия 9

4. Танцевально-двигательная терапия 13

5. Цветотерапия и костюмотерапия 15

6. Драма-терапия 17

Заключение 22

Список литературы 23

## Введение

Арт-терапия – метод лечения посредством художественного творчества – привлекает к себе в последнее время все большее внимание во всем мире. Трудно назвать еще какое-либо направление в современной психотерапии, которое имело столь же большие возможности не только для "исцеления" отдельных лиц и их групп, но и для "социального врачевания". Весьма показательно то, что появление первых форм арт-терапии сопутствовало глубоким изменениям в культурном "климате" развитых стран Запада, а ее развитие в дальнейшем было тесно связано с движением за реализацию прогрессивного общественного предназначения искусства, которое могло бы являться не столько объектом эстетической фетишизации, сколько фактором оздоровления общества во всем мире.

Несомненную привлекательность арт-терапии в глазах современного человека, пользующегося в основном вербальным каналом коммуникации, составляет то, что она использует "язык" визуальной и пластической экспрессии. Это делает ее незаменимым инструментом для исследования и гармонизации тех сторон внутреннего мира человека, для выражения которых слова малопригодны. С развитием арт-терапии связываются надежды на создание такой гуманной, "синтетической" методологии, которая в равной мере учитывала бы достижения научной мысли и опыт искусства, интеллект человека и его чувства, потребность в рефлексии и жажду действия, план телесный и план духовный.

И, конечно же, интерес к арт-терапии может быть связан с тем, что она в эру "аппаратурной медицины" и фармакологии апеллирует к внутренним, самоисцеляющим ресурсам человека, тесно связанным с его творческими возможностями.

Целью работы является представление арт-терапии как оригинального направления в социально-культурной деятельности, с характерными для нее методами.

## 1. Общая характеристика арт-терапии

Мировой опыт свидетельствует о том, что арт-терапия в качестве самостоятельного и достаточно влиятельного направления в лечебно-коррекционной и педагогической практике смогла сформироваться лишь там, где аутентичный опыт художественной работы был объединен с медицинской моделью и психотерапевтическими представлениями.

С этим же связана и попытка описания арт-терапии как метода общественного, профессионального движения, имеющего определенные социальные задачи, которые она стремится решать в определенном культурно-историческом контексте.

Гибко реагируя на динамично изменяющиеся, на протяжении второй половины XX века социально-экономические, политические и культурные обстоятельства, арт-терапевты смогли создать высокодифференцированную систему услуг, оказываемых самым различным группам клиентов и категориям населения. При этом они всякий раз демонстрируют приверженность гуманистическим ценностям, сознавая свою ответственность за здоровье людей, уважая их достоинство и стремясь быть открытыми для того, чтобы учиться, исходя из своеобразия образа жизни и культурного опыта своих клиентов, какими бы необычными они ни представлялись на первый взгляд.

Ныне спектр возможностей арт-терапии весьма широк и включает в себя не только осуществление лечебно-реабилитационной помощи пациентам с самыми разнообразными заболеваниями, но и помощь населению в условиях военных действий (как, например, на территории бывшей Югославии), реализацию функций "медиации" в различных конфликтах, работу с правонарушителями" лицами с алкогольной и наркотической зависимостью, детьми и подростками с эмоциональными и поведенческими нарушениями, семьями и "малыми сообществами" граждан, объединенных по религиозным, этническим и иным социальным признакам, и многие другие возможности.

Как ни парадоксально это может показаться, но современная научная арт-терапия при всем многообразии ее связей с разнообразными культурными феноменами ближе всего стоит, по-видимому, к первобытному, "примитивному", доисторическому искусству. И для того и для другого более важен процесс творчества, не сдерживаемого никакими условностями, искренность и полнота самовыражения, а не конечный продукт и его оценка аудиторией.

Архаические формы искусства – как прообраз современной арт-терапии – дольше всего сохранились в народном творчестве. Присущие ему наивность и непосредственно-действенный характер, а также опора на символический язык "коллективного бессознательного" в период существования "высокого", академического искусства для многих людей были источником душевного здоровья. Поэтому закономерно то, что для развития арт-терапии определенную роль сыграл интерес к детскому, "примитивному" искусству, проявившийся в конце XX века вместе с закатом академической традиции и расцветом импрессионизма в Европе. Эстетические клише "золотого века" были подвергнуты переосмыслению и "детское искусство", так же как и "искусство первобытных народов" и "азиатов", получило высокую оценку в качестве образцов аутентичного, тонкого и чрезвычайно выразительного творчества. [[1]](#footnote-1)

Вместе с развитием движения за "детское искусство" рос интерес и к "патологическому искусству". Последнее, представляющее творчество душевнобольных и так называемых "аутсайдеров", как и "детское искусство", рассматривалось в качестве примера творчества, свободного от сдерживающего влияния какой-либо культурной традиции. С этого времени берут свое начало практика коллекционирования и изучения работ психически больных, а также попытки его имитации в собственном изобразительном творчестве.

Изобразительная деятельность больных становится предметом для художественного осмысления и научных исследований, а также все более широко используется с диагностической целью. Изучается и определенный лечебный эффект от занятий рисованием. Происходит сближение поборников "детского искусства" и творчества психически больных с представителями новых художественных течений. Все это ведет к формированию первых идей об исцеляющем потенциале художественного творчества и более широкому использованию изобразительного искусства в качестве лечебно-коррекционного приема.

Первая половина XX века была временем первоначального оформления арт-терапии в качестве самостоятельного направления, использующего изобразительные приемы в работе с разными группами пациентов и учащимися школ.

Изменение культурного "климата" во второй половине 80-х - 90-е гг. текущего столетия в наиболее развитых странах и транснациональных образованиях связано, в частности, с культурной интеграцией в странах Европейского Союза, активным притоком иммигрантов, трансформацией тендерных ролей и другими факторами. В связи с этим значительно повысилась роль кросс-культуральных подходов, а арт-терапевты столкнулись с новыми проблемами практического и теоретического характера, связанными с необходимостью их работы с представителями различных этнических и расовых сообществ в разнородной культурной среде.

Испытывая на себе сильное влияние разнообразных, в частности, традиционных и архаических культур, они ассимилируют новый для себя опыт и художественные языки этих культур. Они принимают во внимание различные установки, ценности и верования представителей разных сообществ. Механическое перенесение некоторых из уже хорошо освоенных приемов арт-терапевтической работы и подготовки специалистов зачастую оказывается неэффективным в этих условиях.

Экономические реформы и изменения в социальной политике также являются важными факторами, влияющими на эволюцию арт-терапевтического подхода. Изменение форм медицинского обслуживания населения происходит в определенной связи с изменениями в социальной политике. Так, рынок медицинских услуг в большей степени ориентируется на представителей среднего класса, относительно более молодых, трудоспособных и социально динамичных клиентов. В то же время в развитых странах уделяется все большее внимание медицинскому обслуживанию и психотерапевтической помощи, пожилым и престарелым гражданам, детям и подросткам – то есть менее социально защищенным группам населения. Изменения в социальной политике проявляются и в том, что повышается роль психотерапевтической и психопрофилактической работы с семьями и разнообразными "малыми сообществами" граждан. При этом отдается предпочтение групповым формам психо- и арт-терапии.

Весьма важные изменения в деятельности арт-терапевтов выражаются также в том, что в последние годы они все больше ориентируются во внегоспитальную сферу, например на работу при социальных муниципальных центрах, приближенных к населению, что позволяет гибко учитывать разнообразные потребности различных групп населения, проводить работу с пожилыми, детьми и подростками, бездомными, безработными, лицами с алкогольной и наркотической зависимостью и т.д.

Из многообразных изменений в деятельности арт-терапевтов в последние годы следует также отметить повышение их роли в сфере образования. Речь идет, главным образом, о работе арт-терапевтов в специализированных школах, а также с детьми, посещающими общеобразовательные школы, но имеющими определенные эмоциональные и поведенческие нарушения, отражающиеся на их успеваемости.

Несмотря на тесную связь с лечебной практикой, арт-терапия во многих случаях приобретает преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность. Отсюда – многочисленные попытки ее использования в образовательных учреждениях, в социальной работе, социально-культурной деятельности.

## 2. Арт-терапия в социально-культурной сфере

В последнее время арт-терапия все шире используется в социально-культурной сфере, включаясь в деятельность учреждений по обслуживанию тех или иных категорий граждан, реабилитационных учреждений, центров психического здоровья, в различные формы работы с местными сообществами и социальными меньшинствами. [[2]](#footnote-2) За рубежом, например, арт-терапия применяется в работе с правонарушителями в тюрьмах и после их освобождения из мест заключения, при оказании помощи безработным, страдающим алкогольной и наркотической зависимостью и во многих других областях.

Используются разнообразные формы арт-терапевтической работы, как индивидуальные, так и групповые, главным образом, в виде открытых студийных или тематически-ориентированных групп. Особенностью таких форм работы является то, что они не носят "психотерапевтического" характерам, как правило, не связаны с использованием психодинамического подхода. Участие в них является сугубо добровольным и не предполагает заключения психотерапевтического контракта.

Основной акцент делается на стимулировании коммуникации участников группы, развитии у них практических навыков, в том числе связанных с производственной деятельностью. Задачами работы таких групп является также преодоление социальной деривации, освоение участниками группы более адаптивных форм поведения (в частности, в ситуации конфликта), выражение ими своих переживаний, работа над проблемами, характерными для групп с различным составом участников, повышение самооценки и укрепление их идентичности, развитие творческого потенциала, личностный "рост" и ряд других.

Деятельность открытых студийных групп может предполагать работу с разными материалами, например обучение технике живописи, декоративных изделий из кожи, меха и других материалов.

В работе тематически-ориентированных групп применяются разнообразные темы и упражнения:

•темы и упражнения, предполагающие работу с разными изобразительными материалами;

• темы, связанные с восприятием себя;

• упражнения и темы, позволяющие изучать отношения в семье и работать с семейными проблемами;

• групповые игры и физические упражнения;

• упражнения и темы, позволяющие исследовать и разрешать конфликты;

• техники, предполагающие сочетание изобразительной работы с другими формами творческого самовыражения (прослушиванием музыки, чтением стихов, движением и танцем, исполнением ролей и т.д.).

## 3. Фольклор и арт-терапия

Творчество есть та притягательная точка, к которой в той или иной степени устремляется личность любого человека. Творчество как способ самореализации создает условия для раскрепощения, снятия стрессов, самовыражения, внутренней свободы человека. Возможно, это происходит по той причине, что творчество конструктивно по своей природе. Мир был сотворен. Человек, созданный по образу и подобию Творца, на собственном уровне также является творцом. Интересно, что в Библии написано: "И сказал Бог: сотворим человека по образу нашему, по подобию нашему". Некоторые интерпретаторы советуют понимать слово "сотворим" как предложение человеку быть сотрудником в деле собственного сотворения. Это предполагает активную нашу работу на фоне тех природных задатков, талантов и даров, которые мы получили де-факто.

Наше стремление сделать лучше себя и то, что мы создаем, показывает, что сама природа творения заключается в стремлении к совершенству, к гармонии и красоте. Воспроизведение один к одному всего, что было, не обеспечивает этого движения, тормозит развитие человеческой культуры.

Вопрос о том, почему творчеству и творческому подходу в обучении уделяют так много внимания, уже содержит в себе ответ. Разум есть следствие творчества, творчество есть следствие разума. Творчество – это не просто создание чего-либо, но вкладывание в это нечто частицы своей души. Таким образом, оказывается, что во время творческого процесса гармонизируются все три компонента человеческой природы – тело, разум, сердце.

Установка на творчество лежит в основе различных развивающих методик. Вдумайтесь в слово развитие. Какая-то структура, прежде скрученная, начинает раскручиваться, развиваться, с тем, чтобы стать видимой во всех подробностях. Творчество есть следствие развития.

Несомненно, что самое главное условие успешного обучения – это непременное присутствие творческого начала на уроках и во внеурочное время.

При ознакомлении с фольклорными традициями русского народа одним из способов развития – способность творить – будет работа с глиняными игрушками-свистульками (на примере Орловской области – плешковская и чернышенская игрушки), самый лучший вариант – с изготовленными собственными руками. Другой вариант – кугиклы, жалейки, рожки и прочее.

Освоение звука посредством музыкальных инструментов (в частности, свистулек) позволяет услышать, узнать, полюбить вначале один звук, потом ощутить расширение мира за счет появления второго звука и его взаимодействия с первым и, наконец, добавить объем и многоплановость с появлением третьего звука.

Работая в течение некоторого времени только с одним звуком, удается сделать важное открытие: внутри одного звука мир так же полон и сложен, как и вся вселенная вокруг. Чем тоньше научится человек чувствовать мир и звук как часть себя и мира, тем сильнее и глубже будут развиты его чувства, а значит, он будет иметь более богатый внутренний мир. Богатство же внутреннего мира при свободе самовыражения позволит беспрепятственно обмениваться этими богатствами людям, тем самым, умножая красоту и добро во вселенной.

Удивительные возможности увлечь даны педагогу-руководителю творческого коллектива, который сам прошел эту школу познания звука и весь горит восторгом открытия. Трудно отрицать, что успех педагога напрямую зависит от степени его искренней заинтересованности в том, что он делает, и включенности в процесс.

Если педагог во время занятия только дает указания, проводя те или иные упражнения, а сам остается в стороне – не поет вместе с детьми, не зажигает их своим задором, не дополняет своей неповторимостью, то дистанция между ним и его учениками постепенно превращается в пропасть.

Совершенно нереально представить себе ведущего группу песенного фольклора, который стоит в стороне, только создав условия для работы группы, как это часто бывает на определенных этапах в ходе арт-терапии.

Вести за собой может только тот, кто идет, кто не пребывает в уверенности, что достиг вершин, а продолжает непрерывно развиваться и не боится в этом сознаться.

Самым высоким уровнем творческого осмысления, происходящего в отношениях с русской народной песней, является импровизация, свободное владение ситуацией на основе глубоких знаний текстов песен и их характеров. Но такой уровень слаженности становится возможен только в случае, если ваши ученики уже настолько благодарны друг другу за соучастие в песне, что научаются слышать другого и уступать ему.

Умножение радости через самовыражение и доставление радости другим – вот главное ядро совместной работы. Все непременно получится, если мы будем слышать друг друга, а фольклор учит этому просто замечательно.

Наша цель – не чистое исполнительство, позволяющее примерять песню, как красивое платье, а вхождение в мир песни и пребывание в нем. Даже можно сказать, обмен мирами, когда песня становится нами, а мы – песней. Только при этом условии вы увидите восторженные лица слушателей и почувствуете страстное желание окружающих петь вместе с вами. Только тогда красота созидания объединит своими волнами всех, кто ему сопричастен.

В реальной жизни у нас постоянно совершается переход сознания от "хочу" к "не хочу" и обратно. Но подсознательно мы чувствуем, что требуется нашему телу, душе, духу, что для них хорошо, и порой, сказав "нет" в реальной жизни, мысленно мы все равно присутствуем в месте отказа.

Взаимодействие и взаимоподдержка в постоянной или временной группе позволяют выработать уверенность в себе за счет негласных позитивных оценок деятельности члена самой группой, принимающей то, что мы делаем. Постепенно эти приобретения закрепляются и на физическом уровне.

Таким образом, важность физических привычек определяется тем результатом, по которому мы впоследствии можем проводить диагностику. Она, в свою очередь, демонстрирует и качественное продвижение в освоении песенного фольклора, и приобретение новых умений социального плана: дети уже 12-14 лет не видят проблем в том, чтобы учить других, будь то их гипотетические дети или вполне взрослые люди.

Взаимная поддержка, приобретение уверенности в себе, самораскрытие и возрастающая адекватная самооценка – все психотерапевтические элементы органично вписываются в структуру песенной культуры русского народа. Впрочем, сказать "вписываются" – значит привнести нечто извне. Более точным будет сказать "имеют место", "присущи".

Сказать, что пение само по себе преображает человека, – значит, ничего не сказать. Нам песня представляется некой лабораторией, в стенах которой имеется все необходимое для каждого из нас.

Наряду с проработкой отдельных состояний мы утверждаем, что при работе с песенным фольклором происходит и коррекция отдельных черт личности человека, сопряженных с нежелательными для социума явлениями. Замкнутость, стеснительность, агрессивность постепенно нивелируются и переходят в свою противоположность. Скандал и злоба потому разрушительны, что неритмичны в нашем подчиненном различным ритмам мире. Они ломают установленную гармонию, размеренность, красоту переплетающихся мелодий. К тому же на физиологическом плане все негативные эмоции, являющиеся следствием нежелательных черт личности, вызывают задержку дыхания, нарушают его ритм, что не может сказываться положительно и на всем самочувствии человека.

Таким образом, поскольку индивидуальные задачи становятся общегрупповыми, тогда и движение всей группы к поставленной цели становится необходимым условием развития индивидуальности каждого ее члена.

## 4. Танцевально-двигательная терапия

Что же касается танцевально-двигательной терапии, то непрестанная смена ритмов, различные по характеру рисунка танцы, аутентичные движения, сопровождающие практически каждую песню, несут в себе освобождающий и терапевтирующий заряд такой огромной силы, что лишают нас сомнений относительно их уместности в концепции интегративной арт-терапии.

Общеизвестно, что движения связаны с нервной системой, именно она в основном занимается движениями мышц органов, неподконтрольных сознанию структур. Качественным грациозным движениям соответствует качественная жизнь.

Ни для кого не секрет, что танцевальные терапевты, руководители творческих хореографических коллективов относятся к телу и разуму как к единому целому, определяя их взаимное воздействие как залог здоровой психики. Удивительно, что в русских танцах и танцевальных движениях других этносов, помимо движений-сигналов личности, движений-символов, движений ролевого направления, существуют уникальные по своей психофизиологической связи детали.

Например, внутренне зажатый, имеющий проблемы психологического плана человек, пойдя в круг и подражая раскованным движениям танцующих, всегда выдаст себя тем, что руки его не будут подниматься на ту высоту, при которой открывается доступ к подмышкам. Большие скопления лимфатических узлов в подмышечных впадинах представляют собой центры "защиты" не только на клеточном, тканевом, но и общеорганизменном уровне; и при поднятых руках они оказываются "доступными", что свидетельствует об уровне доверия танцующих друг к другу.

"Полное вытягивание рук, – утверждает А. Лоуэн, – выражает полные чувства. Если плечи связаны подавленным гневом, растягивание рук укорачивается, а чувства ослабляются". [[3]](#footnote-3) Значит, танцуя при исполнении фольклорной песни, посредством работы со свободными движениями рук мы снимаем зажатость плечевого пояса, избавляясь от гнева.

Характерная для русских танцев релаксация рук, особенно кистей, предназначенных для производства тонких дифференцированных движений, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. Но ведь наши руки – это наша речь, наше мышление. Становится понятным, какую сферу личности мы пытаемся привести в порядок, осваивая танцевальные движения для рук.

Сильный эффект оказывают характерные для русских танцев движения ног: исполнители танцуют со слегка согнутыми коленями, всей стопой активно взаимодействуя с землею. Стопа почти не отрывается от земли, а во время притопываний, которые словно вбивают ногу в землю, осуществляется столь необходимое заземление. Человек, твердо стоящий на земле, имеет не только уверенную осанку, но и соответствующий характер.

## 5. Цветотерапия и костюмотерапия

Значительную роль в освоении песенного фольклора играет также терапия русским костюмом и его цветовыми сочетаниями, характером узора. В ходе занятий у участников неизбежно повышается художественная компетенция, но помимо этого совершенно неоспоримым фактом психотерапевтической направленности становится надевание самого костюма и пребывание в нем. Работа над собственным имиджем сводится, как и любая другая психотерапевтическая работа, к смене стереотипов, к попытке увидеть привычное иным взглядом.

Если прав М. Фельденкрайз, что "образ себя состоит из четырех компонентов... Это движение, ощущение, чувство мышление",[[4]](#footnote-4) то при осознанной или неосознанной работе с костюмом мы включаем в действие все четыре компонента: мы начинаем иначе двигаться, ощущаем себя другим человеком, чувствуем, насколько сильны перемены в самооценке, меняем направленность наших мыслей на позитивную. Основную работу при этом осуществляет красота.

Помимо работы с личным образом через освоение разнохарактерных танцевальных движений, мелодий и текстов у каждого из участников происходит активное развитие и усиление внимания к чувствам, осознание и согласие с собственной непохожестью, выделением из толпы. Следует признать, что многие с весьма большим трудом осваивают мысль, что, являясь частью всех, ты еще одновременно и неповторим. И ценен в этой неповторимости.

Все это есть визуальная трансформация личности в лучшую яркую сторону, и она обрекает нас на то, что даже дети с признаками дисморфофобии начинают относиться к своей внешности иначе. Метаморфизм концертного образа обязывает любить себя, поскольку ты постоянно видишь восхищение в глазах зрителей. Это именно тот случай, когда невербальные средства выступают инструментом, производящим наглядную коррекцию.

Поющие красные цвета, сияющие белые, конкретный черный – три главных цвета мира обращают нас к силе и страсти, к энергетике, к чистоте и покою, к всепоглощению и отрицанию покоя – дуализму нашего мира. Оказываясь в центре этих стихий, человек начинает осознавать собственную уникальность, признавая за собой право, быть непохожим и – что наиболее важно – радуясь этой непохожести. Ты оказываешься нужным и важным для мира. А ведь известно, что "самосовершенствование связано с признанием собственной ценности". [[5]](#footnote-5) С уверенностью в себе мы движемся по трудному пути совершенствования духа, что, пожалуй, является единственно важным в этой жизни.

Но не только цветовая основа костюма производит терапевтирующее действие. Вышивка со знаками оберегов, бисерные украшения, неповторимые головные уборы, которые своей красотой взывают к нашим чувствам, играют более чем значимую роль в преобразовании имиджа.

## 6. Драма-терапия

Драма-терапия – это один из возникших недавно видов арт-терапии, который включает элементы музыки, изобразительного искусства и танца. Драма-терапия использует форму театрального искусства и делает ее доступной для пациентов, чтобы они смогли укреплять свое здоровье и справляться со своими расстройствами и проблемами. Таким образом, ее можно использовать и в целях предупреждения, и в целях лечения.

Драма-терапия не является чем-то новым: ее можно увидеть в древних ритуалах исцеления и театральных представлениях многих цивилизаций. Но лет тридцать назад она вновь появилась как современный метод психотерапии, который получил официальное признание. Все компоненты театрального искусства – голос, движение, ролевая импровизация, работа с текстом и само исполнение, наряду с использованием масок, костюмов, освещения и постановки – являются неотъемлемыми составляющими драма-терапии.

Почему же в этом контексте театральное искусство приобретает такое значение? Почему его нельзя использовать только для того, чтобы внешним образом выразить проблемы людей? Любой вид искусства являет то, что невозможно донести ни в какой другой форме. С помощью театра мы можем выразить и пережить нечто, что часто называют "таинствами жизни". Древние греки думали, что с помощью театра можно встретиться с богами (слово "театр" происходит от слова theatron, которое связано и со словом theoria – то есть мы лучше понимаем все, увидев это в театральном представлении, – и со словом theos, что означает "бог"). [[6]](#footnote-6) Мы можем испытать такие чувства и эмоции, совершить такие поступки, которые невозможны в обычной жизни.

В великих драматических произведениях, мифах и легендах затрагиваются темы, близкие каждому человеку, они выступают как средство изучения жизни отдельного человека или целой семьи. Театр дает возможность отодвинуть переживания – с тем, чтобы поместить их на любое расстояние и рассмотреть с разных точек зрения. Мы слишком близки к своим переживаниям, чтобы рассмотреть их (как говорится, не видим за деревьями леса). Театр, с одной стороны, позволяет нам отойти на некоторое расстояние, а с другой – подойти поближе. Другими словами, мы можем увидеть нечто или получше его рассмотреть именно потому, что его там нет.

В случае изобразительного искусства зритель вовлечен преимущественно произведением искусства (картиной или скульптурой) и в меньшей степени, самим художником. В театре зрители вступают в прямые отношения с актерами, которые сами в этот момент находятся в процессе творчества.

Процесс творчества происходит не только в физическом, но и в метафорическом пространстве между актером и зрителем – он меняется каждый вечер во время представления. Зрители – это и единая группа, и собрание отдельных людей, которые придают различную динамику ожиданиям, настроению, чувствам и смыслу. Как отдельный актер, так и весь актерский ансамбль реагирует на любые изменения аудитории, и по ходу пьесы между ними устанавливается определенная система общения. Если мы посмотрим спектакль на другой день, то увидим уже другое, неповторимое представление. Это общение становится возможным благодаря специфической структуре театра и условности представления.

Через условность театра мы сжимаем пространство или ускоряем время, переживаем, отдельные события внутри сцены и реагируем так, как если бы мы "воспринимали нечто реальное". Мы знаем, что актер, играющий короля Лира, уйдет со сцены, смоет грим и выпьет пива перед уходом домой, готовый завтра вновь играть своего героя. И все же это не мешает нам увлекаться театральным действием, переживать смерть Лира и смерть его дочерей в конце пьесы. Мы знаем, что в обычном смысле это не является правдой, но в хорошем спектакле есть театральная и поэтическая правда, и мы откликаемся на эту правду всей душой. Приблизиться к пониманию драматического искусства мы сможем, вернувшись от момента представления к ранним этапам работы актеров с телом и голосом. Они предшествуют первой читке и работе режиссера, художников и технического персонала. С них начинается творческий процесс в начале репетиций. Вдохновение, созидание, эксперимент, отказ от прежних подходов, дальнейшее усовершенствование, воссоздание образа – все сшивается воедино, распадается на части и взаимно уравновешивается в процессе создания спектакля.

Именно эти процессы – ядро театрального искусства, служащее арт-терапии. Это театральное искусство, используемое особым образом, в данный момент и в данном месте, – суть драма-терапии и практики ее применения.

Часто спрашивают, являются ли драма-терапия и психодрама вариацией на одну и ту же тему – или это совершенно разные вещи? Драма-терапия в основном работает с драматической реальностью, часто на материале пьес, легенд и мифов о разных жизненных ситуациях. Напротив, психодрама, вообще говоря, работает со сценарием жизни клиента, реальными событиями, которые происходили в его прошлом, происходят сейчас или могут произойти в будущем.

Большая часть терапевтической работы в психодраме осуществляется через имитацию, то есть воссоздание эпизода с разными членами группы, исполняющими в сценах роль "значимых других". При анализе сцен в психодраме используются многие театральные приемы, в том числе проигрывание ролей в обратном направлении и метод "пустого стула". Клиент здесь эмоционально не дистанцируется от своего материала. Разве что это бывает с той целью, чтобы дать клиенту возможность сыграть роль "значимого другого", не используя прием проигрывания роли в обратном направлении.

Психодрама – очень эффективный метод, сочетающий широкий спектр творческих систем и приемов, многие из которых основоположник психодрамы Якоб Морено, заимствовал из театра. [[7]](#footnote-7) Психодрама считается мощным средством психотерапии, использующим методы, взятые Морено из профессионального театра и усовершенствованные в дальнейшем.

Драма-терапия – это недавно возникший вид арт-терапии (или, как ее еще называют, терапии творчеством, художественной терапии, или терапии через самовыражение), но у нее древняя история. В любой культуре, как недавнего, так и весьма отдаленного прошлого, театр (включая драму) был частью и жизни общества, и жизни отдельных людей, он был как средством выражения необходимости изменений, так и частью этих изменений.

Драма и театр были частью как религиозных обрядов, так и уличных представлений, актеров превозносили до небес – и обращались с ними как с бродягами. С чего начинается понимание драмы и театра и их взаимосвязи с терапевтическим действием?

Драма как вид искусства, где мы участвуем в качестве актеров, технического персонала, режиссера и зрителей, имеет решающее значение для нашего выживания. Если у нас не будет возможности принять участие в "драме, которая больше, чем жизнь", тогда мы, может быть, сотворим драму, которая будет действительно больше жизни – по своим разрушительным масштабам.

Ритуал, одна из древнейших форм театрального искусства, дает людям возможность укрепить веру и свои взаимоотношения, заново переосмыслить тему добра и зла – используя символы и образы, на разных уровнях влияющие как на отдельного человека, так и на целые группы людей.

В основе нашего понимания драма-терапии лежит способность человека не только воспринимать, но и создавать то, что в действительности не существует, – через придуманную драму. Это самый главный принцип эффективности драма-терапии, независимо от того, применяется она в целях предупреждения болезни или же в ходе лечения.

## Заключение

Представление об арт-терапии как оригинальном направлении в социально-культурной деятельности говорит о неисчерпаемом творческом потенциале, заложенном в каждом человеке, и возможности использования этого потенциала в целях достижения душевного здоровья, внутреннего благополучия и гармонии с окружающими.

Опыт написания контрольной работы по данной теме предоставил возможность повысить свою осведомленность об этом все еще достаточно "экзотическом" методе, принять определенные организационные решения, касающиеся деятельности социально-культурных учреждений, сделать свой выбор как руководителя творческого хореографического коллектива в пользу более серьезного профессионального освоения танцевально-двигательной арт-терапии, цветотерапии и костюмотерапии.

## Список литературы

1. Бетенски М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии [Текст] / М. Бетенски; Пер. с англ.М. Злотник. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с.

2. Дженнингс С. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии [Текст] /С. Дженнингс, А. Минде; Пер. с англ.И. Динерштейн. – М.: Эксмо, 2003. – 384 с.

3. Копытин А.И. Основы арт-терапии [Текст] / А.И. Копытин. – СПб.: Издательство "Лань", 1999. – 256 с.

4. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии [Текст] / А.И. Копытин. – СПб.: Издательство "Речь", 2003. – 96 с.

5. Назарова Л.Д. Фольклорная арт-терапия [Текст] / Л.Д. Назарова. – СПб.: Речь, 2002. – 240 с.

6. Фельденкрайз М. Осознавание через движение [Текст]: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз; Пер. с англ.М. Папуш. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000.

1. Копытин А.И. Основы арт-терапии [Текст] / А.И.Копытин. – СПб.: Издательство «Лань», 1999. – С. 7. [↑](#footnote-ref-1)
2. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии [Текст]/ А.И.Копытин. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – С. 172. [↑](#footnote-ref-2)
3. Назарова Л.Д. Фольклорная арт-терапия [Текст] / Л.Д.Назарова. – СПб.: Речь, 2002. – С.26. [↑](#footnote-ref-3)
4. Фельденкрайз М. Осознавание через движение [Текст]: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз; Пер. с англ. М.Папуш. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – С. 14. [↑](#footnote-ref-4)
5. Фельденкрайз М. Осознавание через движение [Текст]: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз; Пер. с англ. М.Папуш. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – С. 21. [↑](#footnote-ref-5)
6. Дженнингс С. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии [Текст] /С. Дженнингс, А.Минде; Пер. с англ. И.Динерштейн. – М.: Эксмо, 2003. – С.26. [↑](#footnote-ref-6)
7. Дженнингс С. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии [Текст] /С. Дженнингс, А.Минде; Пер. с англ. И.Динерштейн. – М.: Эксмо, 2003. – С.31. [↑](#footnote-ref-7)