Психология средствами театра

У каждого человека под шляпой – свой театр, где развертываются драмы, часто более сложные, чем те, что даются в театрах.

Т. Карлейль

Театр, если он театр, всегда рассказывает нам об одном: о том, что делается у нас в душе. Тем только и интересен.

Ю. Барбой

Для начала, хотелось бы определиться с тем, что такое психология и что такое театр. Психология — это область научного знания, исследующая особенности и закономерности возникновения, формирования и развития (изменения) психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение), психических состояний (напряженность, мотивация, фрустрация, эмоции, чувства) и психических свойств (направленность, способности, задатки, характер, темперамент) человека, то есть психики как особой формы жизнедеятельности. Театр — зрелищный вид искусства, представляющий собой синтез различных искусств литературы, музыки, хореографии, вокала, изобразительного искусства и других и обладающий собственной спецификой: отражение действительности, конфликтов, характеров, а также их трактовка и оценка. Утверждение тех или иных идей здесь происходит посредством драматического действия, главным носителем которого является актёр. Отсюда, можно сделать вывод, что театр и психология неразделимы друг от друга.

Психология и театр всегда были тесно связаны между собой, они дополняли друг друга. Для обучения актеров используются психологические упражнения, такие как: анализ характера, эмоциональных состояний героя, вживание в образ, язык телодвижений и др.

А благодаря театральной деятельности Якоб Морено изобрел такое направление психотерапии, как психодрама. Психодрама – это групповая драматическая импровизация, с помощью которой происходит изучение внутреннего мира человека. С помощью такой терапии человек может посмотреть на себя со стороны, побывать на месте других героев, выйти за привычное видение проблемы и справиться с ситуацией. Ю.Г. Клименко писал: «Театр, моделирующий различные жизненные ситуации, способный объединять в моменте со-переживания самых разных людей, находящих личностный смысл в этих моделях, наилучшим образом осуществляет функцию групповой психотерапии, соблюдая щепетильность в сохранении инкогнито «пациентов»».

Так чем же полезен театр?

Каждый день, каждый час, каждую секунду нас переполняют чувства, которым необходимо выйти наружу, но мы все время сдерживаем их из-за рамок, которые возложило на нас общество с самого нашего рождения. Мы почти всегда прячем свои эмоции из-за того, что мы находимся либо «не в том месте», либо «не в то время», чтобы никто не подумал о нас ничего лишнего. А ведь это может привести к серьёзным психологическим проблемам.

Когда мы сдерживаем наше внешнее выражение эмоций, мы блокируем чувства с помощью собственных мышц. Могут сформироваться устойчивые мышечные блоки. Незаметно для нас, сдерживание эмоций приводит к:

- ослаблению дыхания;

- предрасположенности к простудным заболеваниям;

- формированию и развитию неврозов;

- безэмоциональности;

- напряженности, страха эмоционально «взорваться»;

- психосоматическим болезням.

З. Фрейд заметил, что эффект от терапии достигается лишь через переживание эмоций, а занятия актерским мастерством – это отличное средство выплеснуть из себя все накопившиеся чувства, не нарушая при этом законы современного социального общества.

В идеале, занятия театральной деятельностью должны привести участника к катарсису (в психоанализе, психодраме, телесно-ориентированной терапии катарсис понимают как индивидуальный или групповой процесс высвобождения психической энергии, эмоциональной разрядки, способствующей уменьшению или снятию тревоги, Конфликта, фрустрации, посредством их вербализации или телесной экспрессии, ведущих к лечебному эффекту и лучшему пониманию себя).

Театр учит эмоциональному общению и развивает коммуникативные способности, поскольку театр – это коллективное искусство. И, если всего один из актеров стремится анализировать сложные психологические черты характера своего персонажа, то игнорирование его стараний со стороны партнеров способно сделать безрезультатным все его усилия.

Так же, занятия актерским мастерством развивают такие немаловажные психические процессы как ощущения, восприятие, память, внимание и воображение. Для примера, вот некоторые упражнения, которые используют для подготовки актеров (Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001.):

«Ладонь»

Задание Станиславского: «Рассмотреть собственную ладонь, сосчитать, сколько на ней складочек и линий».

- Для чего? Придумайте любую цель. Но, может быть, вам просто любопытно познакомиться всерьез с собственной ладонью. Просмотрите все складочки одну за другой, догадайтесь, как они произошли, удивитесь экономному и целесообразному устройству ладони! Вы можете гордиться ею – это гениальное произведение природы… Вам стало легко, покойно? Оказывается, ладонь – отличный успокоитель.

«Свои часики»

Вот уж что-что, а свои часики я знаю наизусть! – самонадеянно говорим мы…

Вам хорошо знакомы свои ручные часы? Снимите их, пустите по кругу. Рассказывайте о них, вспоминая, а товарищи будут проверять вас

Возьмите их на минутку, рассмотрите и снова отдайте товарищам…

Рассказывайте! Вспомните, какова форма шестерки на циферблате. А тройки? Вспомните часовую стрелку, какой у нее кончик? Что написано под шестеркой?

«На одну букву»

Еще одно упражнение, тренирующее зрительную память и наблюдательность.

Пока я сосчитаю до тридцати, найдите и запомните все предметы в комнате, название которых начинается с буквы С.

—… 29! 30! Пожалуйста, кто первый?

— Сверток, стул, стол, спички, снимок, стена, стекло, створка, скоба, сиденье, сигареты…

— Кто добавит?

— Серьги, серебро, сталь, салфетка…

— Сетка, связка книг, сборник, страницы, скрепки…

— Ступня, спина…

— Сандалии, сарафан, ситец, сатин, сукно, сафьян, спинка, строчка, стежки, складки, сорочка…

Солнце! Свет!

Староста – стиляга!

Синяк!

Сучок!

— Итак, общими усилиями, за 30 секунд мы отыскали в комнате сорок предметов на букву С. Теперь за 15 секунд отыщите все предметы на букву В.

Подводя итоги, можно сказать, что использование методов актерского мастерства в психологии достаточно эффективно при задачах развития таких психических процессов как ощущение, восприятие, память, воображение; таких психических состояний как напряженность, эмоции, чувства и таких психических свойств как характер, темперамент.

Список используемой литературы:

1. Райх В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков. – М., 1999.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб., 1999.
3. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001.
4. <http://www.psychology-21.ru/teatr-v-nashej-zhizni.html>
5. <http://www.krugosvet.ru/enc/kultura_i_obrazovanie/teatr_i_kino/PSIHOLOGICHESKI_TEATR.html>
6. [http://ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org/)