

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

Рыжов Юрий Владимирович,

доктор культурологии, доцент Южного федерального университета,

руководитель Арт-студии Рыжовых,

г. Таганрог

«ИГРА ЖИЗНИ»: АРТ-ТЕРАПИЯ КАК СИНТЕЗ ИСКУССТВ

Статья подготовлена с использованием гранта

Президента Российской Федерации на развитие гражданского

общества, предоставленного Фондом президентских грантов,

проект № 20-2-020959

Аннотация. В статье описывается «Игра Жизни» — авторская методика арт-терапевтических технологий на основе театрального синтеза искусств. Приведены как теоретические принципы арт-терапевтической работы, так и некоторые практические упражнения.

Ключевые слова: арт-терапия, театр, искусство, педагогика, образование.

Недавно вышло из печати учебное пособие «Арт-терапия как синтез искусств. Теория и практика» [1], написанное В.А. Кужеватовым, Ю.В. Рыжовым и В.А. Рыжовой. Пособие предназначено широкому кругу читателей — педагогам, психологам, арт-терапевтам, другим специалистам, работающим с детьми. Необходимость появления такого пособия вызвана тем, что за последние годы на арт-терапевтические сеансы, проводимые московским музыкально-драматическим театром «Разные люди» (художественный руководитель В.Ю. Кужеватов) и таганрогской Арт-студией Рыжовых (руководитель Рыжов Ю.В.), обращается все больше и больше пациентов (как детей, так и взрослых). Многие из них открывали или пытались вытащить свои глубинные и болезненные эмоции наружу посредством занятий арт-терапией (в Москве использовались, в основном, психотерапевтические системы на базе театра, в Таганроге — сеансы изотерапии). Многие эмоциональные травмы явились «исходным событием» начала пути получения хорошего настроения и

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

душевного здоровья.

Постепенно нами была сформирована некая система, позволяющая провести анализ и осмысление процессов исцеления и научиться управлять ими. Методика, благодаря которой пациент сможет использовать собственную боль для первого отправного шага, для толчка, который позволит уйти, вылезти из того «болота», в котором он застрял; которая заставит поменять принцип восприятия, создаст Героя, а не Жертву.

Методика получила название «Игра Жизни» (термин предложен В.Ю. Кужеватовым). Это точная, разделенная на этапы, понятная система излечения, которая даёт возможность через игру и представление пройти весь путь от больного к психологически цельному и здоровому человеку.

«Игру Жизни» возможно применять в виде основного метода или в качестве вспомогательных методов воздействия на пациента. Она включает в себя два основных арт-инструмента психолого-коррекционного воздействия на пациента. Первый арт-инструмент определяется тем, что само искусство в своей символической форме позволяет воссоздать травмирующую проблемную или конфликтную ситуацию, и найти её решение посредством многомерного переживания или отстройки данной ситуации на основе собственных креативных способностей пациента. Второй арт-инструмент оперирует с эстетичной реакцией, изменяющей действия «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» (Л.С. Выготский).

Так что же такое «Игра Жизни»? Это синтез искусств, разных систем и инструментов арт-терапии, упорядоченный, прежде всего, по театральному принципу.

Нами были поставлены следующие цели «Игры Жизни».

1. Организовать безопасный выход агрессии и других негативных эмоций (через рисунок, движение, игру, – что, безусловно, является безопасным способом «выпускания пара» и разрядки напряжения).

2. Получение информации для диагностики. Например, рисунки,

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

полученные в результате «Игры Жизни», являются овеществленными и долговечными, и пациент не может отказаться от их существования. Стилистика и внутреннее содержание художественных работ дают возможность собрать более полный анамнез пациента.

3. Улучшение и ускорение процесса терапии. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания легче выражаются с помощью зрительных образов.

4. Проработка мыслей и чувств, которые автоматически подавляются пациентом. В большинстве случаев невербальные средства являются единственно возможными для выражения и прокачки сильных переживаний.

5. Наладить взаимоотношения с пациентом. Совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии и взаимного принятия, что является очень важным моментом в проведении успешной терапии.

6. Развить чувство внутреннего контроля. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.

7. Концентрация внимания на ощущениях и чувствах. Занятия изобразительным, театральным искусством создают возможности для концентрации внимания на каждом из проблемных аспектов, пациент может пережить связанные с ними чувства и реинтегрировать эти аспекты в целостную личностную структуру.

8. Развить творческие способности и повысить самооценку. Вторичным результатом нашей методики является чувство удовлетворения, которое образуется в результате выявления и «прокачки» способностей и талантов.

«Игра Жизни» может использоваться как для детей, так и для взрослых. На занятиях с детьми основное внимание уделяется детскому страху перед неизвестностью. Этот страх появляется, когда ребенок чувствует, что недостаточно понимает устройство мира, его механизмы или явления. Психологически нет сил выносить состояние неизвестности. Это состояние – самый сильный источник наших волнений. Если удастся получить

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

необходимую информацию, уровень страха значительно снижается. Дети, как правило, задают множество вопросов, в том числе, и чтобы снизить уровень страха. Если мы больше будем рассказывать детям о природе мира, в котором они живут, о явлениях, которые ему свойственны и не свойственны, а главное, если мы объясним, что все их страхи проистекают из того, как они воспринимают реальность, тогда мы увидим, как страхи постепенно улетучиваются, а их место занимают уверенность и спокойствие.

В «Игре Жизни» мы используем множество небольших этюдов (действий на заданную тему), которые отыгрываются под отобранную музыку, постепенно расширяя инструменты – сначала рисунок, потом разминка, танец-движение, игра в предлагаемые обстоятельства до разрешения проблемы, наконец, релаксация, успокоение и «разбор полётов» с назначением в финале домашнего задания. С учетом мультимодальности арт-терапевтических занятий, мы можем говорить о «синтезе искусств» в нашей методике.

Например, вот этюд «Мою пол». Участник не просто представляет, что он держит в руках швабру с половой тряпкой, и он моет пол, но и принес ведро, налил в него воды, мочит тряпку в ведре, выкручивает, одевает тряпку на швабру, потом моет пол. Затем передвигает ведро, прополаскивает тряпку, выкручивает, выливает воду из ведра, разворачивает тряпку и вешает сушить.

Могут использоваться самые разнообразные темы этюдов. Обедаю в кафе. Занимаюсь рисованием и меняю перегоревшую лампочку. Поливаю и пересаживаю цветы. В лесу летом. Принимаю лекарство от боли в животе. Головная боль и приём лекарства. Стираю. Перелезаю через забор, трясу яблоки и ворую их. Играю на скрипке, виолончели, пианино, гитаре, ударных инструментах. Ловлю бабочек. Глажу. Пишу письмо. Мою окно. Колю дрова. Летом читаю книгу, жарко, мешает пчела. Кормлю птиц. Чищу зубы, умываюсь, вытираю лицо и руки полотенцем. Играю с кошкой. Просыпаюсь. Читаю книгу, засыпаю. Смотрю по телевизору передачу и засыпаю, пробуждаюсь от внезапного стука или звонка. Смотрю футбол, команда

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ

забивает гол, пропускает гол. Играю в компьютере. Хожу босиком по стёклам. Плету венок из полевых цветов. Чищу картошку, варю суп. Нахожу муху в тарелке с супом.

Кроме авторской методики нами также используются более сложные классические техники «Шаг в будущее», «Возврат во времени», «Тест на спонтанность», «Сновидение» [2], адаптированные нами для работы с детьми.

«Игра Жизни» является универсальной арт-терапевтической методикой, которая позволяет пациенту увидеть, проанализировать и осознать свои ошибки, опробовать новые модели поведения и закрепить лучшие из них, перенести их в реальную жизнь. Мысль о том, что это просто игра, помогает как ребенку, так и взрослому человеку расслабиться, отпустить защитные механизмы и решить проблемы. Игра подходит для решения проблем саморазвития и самоопределения, для выхода из кризисов и конфликтов, для избавления от страхов. Искусство позволяет в символической форме определить конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение. Благодаря синтезу различных направлений искусства весь процесс исцеления проходит гораздо быстрее и эффективнее. Сам процесс арт-терапии приносит удовольствие. Каждый человек творит свою жизнь, реализует свой потенциал и в результате приходит к гармонии с собой и с окружающим миром. И каждый вносит в «Игру Жизни» и ее интерпретацию что-то свое, приобретенное в личном опыте.

Список литературы

1. Кужееватов В.Ю., Рыжов Ю.В., Рыжова В.А. *Арт-терапия как синтез искусств: теория и практика. Учебное пособие.* – Таганрог: Издательство С.А. Ступина, 2020. – 120 с.
2. Киппер Д. *Клинические ролевые игры и психодрама. Пер. с англ. Сер.: Библиотека практической психологии и психотерапии.* – М.: Класс, 1993.