

разница между левой пятеркой и правой? Разницы нет? Присмотритесь получше. Поработайте пальцами – сначала левой руки, потом правой. Расскажите, чем одна пятерка отличается от другой. А чем отличается ваш левый мизинец от правого? Дайте свою руку соседу. Поздоровайтесь с ним мизинцами. Чем отличается его мизинец от вашего?

5. Упражнение «Обмен» Возьмите из своих вещей какой-нибудь небольшой предмет – расческу, авторучку, ключ. Пока я считаю до десяти, внимательно рассмотрите предмет. Обменяйтесь предметами с соседом. Рассмотрите этот новый предмет. Теперь расскажите друг другу по очереди сначала об одном предмете, потом о другом, а сосед пусть проверяет вас. Не пропускайте ни одной мельчайшей подробности! Так тренировка зрительной памяти связывается с развитием воображения, неотделимого от наблюдательности.

Фаза обучения.

6. Упражнение «Фотографы». Ученики сидят полукругом. Один из них, стоя перед полукругом, «фотографирует» товарищей (с заранее оговоренной выдержкой – на счет 20, или на 10, или на 15), а затем выходит за дверь. Во время короткой паузы ученики пересаживаются на другие места, изменяют позу, в своей внешности, одежде (можно поменяться с товарищами). Можно звать «фотографа». Посмотрите, что изменилось? Как раньше сидели ваши товарищи? Подойдите к тем, кто изменил что-нибудь, верните их в прежние положения.

7. Упражнение «Игры индейцев». Упражнение носит такое название, потому что основа его заимствована из индейских охотничьих игр. Две партии учеников, каждая – скрытно от другой, устанавливают в своем лагере несколько различных предметов в определенном порядке. Избранный судья подводит одну партию учеников (глаза у них должны быть закрыты) к лагерю другой партии. На счет «раз-два-три» ученики смотрят на установленные предметы, потом отворачиваются. После рассказа учеников о том, что они увидели, судья объявляет партию-победителя.

Делают и одиночные испытания. Каждая партия выделяет одного зрительного снайпера. Тогда все ученики одной партии – судьи для снайперов другой.

8. Упражнение «На одну букву». Тренер задает задание: «Пока я сосчитаю до тридцати, найдите и запомните все предметы в комнате, название которых начинается с буквы С». Ответ дает каждый участник тренинга по часовой стрелке. Например ответы могут быть такими: сверток, стул, стол, спички, снимок, стена, стекло, створка, скоба, сиденье, 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, синяк.

9. Упражнение «Операция «ШТИР-ЛИЦ». Часть 2. Расскажите о результатах наблюдений. Постараетесь воспроизвести действия подопечного. Объясните, почему именно этого человека вы выбрали.

Фаза завершения

Упражнение «Обратная связь». Участники сидят по кругу. Тренер предлагает ответить на вопросы:

- Чему вы сегодня научились?
- Чего нового узнали за прошедший день?
- Чем запомнился вам день тренинга?
- Что вы чувствовали сегодня в ходе нашей совместной работы?
- Что вам не понравилось?

Получив от участников группы ответы на свой вопрос, тренер кратко подводит итоги дня.

*Д.М. Бирюкова, Л.В. Волкова,
В.А. Лебедева
РГППУ, Екатеринбург*

Терапия театром

Театр – в теоретической плоскости сентенция философская, религиозная и эстетическая. Театр – это особая сфера деятельности, в которой человек может изучать жизнь. Искусство режиссера заключается не в том, чтобы выразить свою точку зрения, а в том, чтобы

очистить и довести до состояния наибольшей интенсивности разные точки зрения... все образы, создаваемые; театром, все звуки, производимые театром, воспринимаются человеческим существом. И каждый из этих звуков, и каждый из этих образов оказывает воздействие на человека. И оно очень глубоко проникает в его организм. Это воздействие на его мышление, на его чувства в конечном итоге и формирует, собственно, образ его жизни, способ его существования. Воздействие театрального искусства на психику режиссера, актера или зрителя (в случае собственно показа спектакля) очевидно и преднамеренно. Что есть главная ценность в театре? Эмоции и чувства. Само по себе искусство представления, базирующееся на эмоциональном воздействии, зачастую можно рассматривать как мощное психотерапевтическое средство (как для зрителя, так и для людей, участвующих в представлении), располагает многочисленными подтверждениями в театральной практике.

Принято выделять три основные театральные системы: Б. Брехта (эпический театр); К.С. Станиславского; М.А. Чехова.

Главной задачей театра Брехт считал воспитание в зрителе классового сознания. По мысли драматурга, традиционный театр, заставляя человека сопереживать, поработал его иллюзией правдоподобия, не давал возможности увидеть происходящее как бы со стороны. Такой театр Б. Брехт называл драматическим или аристотелевским. Аристотелевский театр – это действие, которое каждый раз происходит словно впервые, и публика становится его невольным свидетелем, эмоционально целиком погружается в события. Эпический театр – рассказ о событиях, уже когда-то происходивших. Такой театр обращается не к эмоциям, а к разуму людей, позволяет спокойно анализировать пьесу, анализ же влечет за собой поиски выхода из ситуации, в которой находятся герои. Знакомое, предстающее незнакомым, стимулирует, как считал драматург, критическую позицию и побуждает зрителя к действию – это и есть проявление эффекта отчуждения. В ре-

зультате воспитывается активная жизненная позиция, ведь только размышляющий и находящийся в поиске человек может, по Б. Брехту, «включиться в работу по изменению мира». Эпический театр, представлялся Брехту таким театром, где зритель с помощью повествования (спектакль – это действенный образный рассказ силами целого коллектива) превращается в своего рода наблюдателя, в котором под воздействием увиденного пробуждается активность (а не просто какое-то чувство), стремление действовать, принимать определенные решения и в жизни. Задачи, которые ставил Б. Брехт, создавая эпическую форму театра, весьма близки к психотерапевтическим.

Система Станиславского возникла как обобщение творческого и педагогического опыта этого режиссера, его театральных предшественников и современников, выдающихся деятелей мирового сценического искусства. Он опирался на традиции А.С. Пушкина, Н.В. Гоголя, А.Н. Островского, М.С. Щепкина. Особое влияние на формирование эстетических взглядов Станиславского оказала драматургия А.П. Чехова и М. Горького.

Система Станиславского является теоретическим выражением того реалистического направления в сценическом искусстве, которое режиссер назвал искусством переживания, требующим не имитации, а подлинного переживания в момент творчества на сцене, создания заново на каждом спектакле живого процесса по заранее продуманной логике жизни образа. Раскрыв самостоятельно или при помощи режиссера основной мотив («зерно») произведения, исполнитель ставит перед собой идейно-творческую цель, названную Станиславским сверхзадачей. Действенное стремление к достижению сверхзадачи он определяет как сквозное действие актера и роли. Учение о сверхзадаче и сквозном действии – основа системы Станиславского. Оно выдвигает на первый план роль мировоззрения художника, устанавливает неразрывную связь эстетического и этического начал в искусстве. Целенаправленное, органическое действие актера в предлагаемых

автором обстоятельств пьесы – основа актерского искусства. Сценическое действие представляет собой психофизический процесс, в котором участвуют ум, воля, чувство актера, его внешние и внутренние артистические данные, названные Станиславским элементами творчества. К ним относятся воображение, внимание, способность к общению, чувство правды, эмоциональная память, чувство ритма, техника речи, пластика и т.д. Постоянное совершенствование этих элементов, вызывающих у исполнителя подлинное творческое самочувствие на сцене, завершающееся органическим слиянием актера с ролью, перевоплощением в образ, составляет содержание системы Станиславского. «Публика идет в театр для развлечения и незаметно для себя выходит из него обогащенная новыми мыслями, ощущениями и запросами благодаря духовному общению с ней авторов и артистов от сценических подмостков. Обладая большой силой духовного воздействия на толпу, театр получает крупное общественное значение, если с его подмостков проповедают возвышенные мысли и благородные чувства. Он может с той же силой принести большой вред обществу, если с его подмостков будут показывать толпе пошлость, ложь и предрассудок. Не будем говорить, что театр – школа. Нет, театр – развлечение. Нам невыгодно упускать из наших рук этого важного для нас элемента. Пусть люди всегда ходят в театр, чтобы развлекаться. Но вот они пришли, мы закрыли за ними двери, напустили темноту и можем вливать им в душу все, что захотим», так отмечал Станиславский значение театрального искусства. Он называл актера «проповедником красоты и правды», что отвечает основным принципам театра. По его мнению, «идея автора может быть воплощена именно актером».

Внимание и творческое воображение должны достигнуть такой степени силы, при которой артист внутренним взором ясно видел бы соответствующие зрительные образы. Внимание и творческое воображение актера создает то, что мы называем «видениями внутреннего зрения» или «слышаниями внутреннего слуха».

Театральная система М.А. Чехова, наряду со школами Станиславского, Брехта, на сегодняшний день является одной из наиболее значительных и востребованных систем театрального пространства. Первый предлагаемый Чеховым способ репетирования опирается на воображение и внимание. Чехов настаивает на абсолютной объективности образов фантазии. По его мысли, «они существуют как бы совершенно отдельно от творца, более того творить «из себя» - значит творить как-то второсортно». Чехов предлагает репетировать в воображении. Он сознательно начинает не с внимания, а с воображения, потому что адресуется к актеру, а цель актера – создание образа. Говорит о полной, абсолютной объективности атмосферы, о полной независимости ее воли актера-творца. Он определяет ведущее значение атмосферы как источника вдохновения и использует ее для составления «партитуры атмосферы».

М.А. Чехов не забывает и о действии. Творческим чувствам нельзя «приказать непосредственно», а надо их увлечь, он в качестве средства «увлечения» предлагает действие: действие подчиняется роли, следовательно, его можно фиксировать. Однако в понятие «действие» Чехов включает не только волевой целенаправленный акт, но и простое движение и даже жест. Чехов акцентирует внимание на понятиях «жест» и «движение». С помощью психологического жеста актер делает первый набросок тела роли, вследствие чего пробуждается воля (то есть хотение, действие), которое в свою очередь есть путь к чувству. Следовательно, от тела роли – к духу роли, от произвольного, контролируемого, сознательного жеста – к подсознанию. Чехов вводит понятие «воображаемое тело» (продукт творческой фантазии) и рассматривает его как слияние души и тела актера. После описания «воображаемого тела» Чехов переходит к «воображаемому центру»: «Еще глубже и тоньше овладеете вы характерностью роли, если к созданному вами телу присоедините и воображаемый центр ...центр этот, помещенный в груди, делает ваше тело гармоничным».