

**Трусова Наталия Яковлевна,**  
старший преподаватель кафедры теоретической и прикладной психологии ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», г. Тольятти  
[nataliya-trusova@inbox.ru](mailto:nataliya-trusova@inbox.ru)



### **Знакомство студентов-психологов с арт-терапией – многообразием возможностей драматерапии**

**Аннотация.** В статье отмечается актуальность использования методов арт-терапии в образовательном процессе высшей школы. Автор указывает на широкие спектры использования арт-терапии и конкретизирует многообразие возможностей использования драматерапии в учебном процессе. В статье представлен опыт работы со студентами-психологами, направленной на усвоение теоретического знания через практическое использование техник драматерапии, а также самоосознание и самораскрытие себя, реализацию своего внутреннего потенциала, эмоциональное выражение своих чувств.

**Ключевые слова:** образование, инновации, арт-терапия, драматерапия, самоосознание, самовыражение, эмоциональное выражение чувств.

**Раздел:** (02) комплексное изучение человека; психология; социальные проблемы медицины и экологии человека.

В настоящее время в отечественной системе образования происходят существенные изменения, направленные на интеграцию России в мировое образовательное пространство. Мы можем констатировать тот факт, что в этот исторический отрезок времени осуществляется отбор разнообразных подходов к теоретическим и практическим вопросам учебно-воспитательного процесса в соответствии с содержанием образования, а также внедрения в повседневную педагогическую практику различного рода инноваций.

В российском образовании успешно реализуется принцип вариативности, который способствует успешному решению таких проблем, как отбор содержания образования, внедрение в практику учебного процесса инновационных методов и приёмов. Таким образом, проблема разработки технологий, максимально способствующих развитию интеллектуального, культурного и креативного потенциала у студентов психологических специальностей, по-прежнему остаётся одной из самых актуальных.

Механизмы воздействия искусства на психолого-педагогические процессы исследовали такие зарубежные авторы, как Э. Сеген, Ж. Демор, О. Декроли, а также отечественные – Л. С. Выготский, А. И. Граборов, В. П. Кащенко и др. Автор исследований в области эстетического воспитания Э. Сурно, отмечал, что искусство представляет собой эффективное средство воспитания, которое оказывает значительное положительное влияние на нравственность воспитываемого, на формирование интеллектуальной и эмоциональной сфер его личности [1].

Знакомство студентов-психологов с арт-терапией начинается с истории развития этого направления. Слово «арт-терапия» (art therapy) стало впервые использоваться в 1940-е гг. в англоязычных странах такими авторами, как М. Наумбург и А. Хилл для обозначения тех форм клинической практики, в рамках которых психологическое «сопровождение» клиентов с эмоциональными, психическими и физическими нарушениями

ями осуществлялось в ходе их занятий изобразительным творчеством с целью их лечения и реабилитации [2].

Арт-терапия – один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе и бизнесе.

Метод арт-терапии можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно – чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком.

Многие отечественные авторы, использующие в своей работе понятие арт-терапии, следуют принятому в международной литературе определению и рассматривают ее как одну из форм психотерапевтической практики, основанную на использовании пациентами визуальных, пластических средств самовыражения в контексте психотерапевтических отношений (Бурно, 1989; Карвасарский, 2000; Копытин, 1999, 2001, 2002; Никольская, 2005; Хайкин, 1992) [3].

В каждом человеке заложена способность выражать себя творчески, но, взрослея, человек очень часто утрачивает эту способность, запрещая себе танцевать, рисовать, измазать руки глиной, закрывая свой творческий потенциал и ограничивая свою жизнь, блокируя эмоциональные проявления. Все мы когда-нибудь задаём себе вопрос – «Кто я? Что я?», а ведь творческое выражение себя способно вызвать в человеке сильнейшие созидательные чувства, привести к высвобождению эмоциональных импульсов.

Выражение себя через искусство является безболезненным способом выражения чувств. С давних времен искусство оказывало на человека положительное воздействие: оно помогало людям раскрыться, преодолеть внутренние комплексы. Например, театр, как яркая разновидность искусства привлекает к себе людей творческих, помогает им раскрыть себя, реализовать свой внутренний потенциал, эмоционально выразить свои чувства.

В наше время терапия искусством широко используется в работе с людьми всех возрастов. Арт-терапия позволяет получить доступ к переживаниям и конкретно помочь людям. В связи с этим хочется выделить один из мощнейших методов в арт-терапевтической практике – это метод психотерапии, использующий разнообразные формы драматического самовыражения: сценические, ролевые, актерские, импровизационные техники.

Мы рассмотрим многообразие возможностей драматерапии.

Драма (греч. drama) – «действие» совершающееся. Она изображает, как правило, частную жизнь человека и его конфликт с обществом. При этом акцент часто делается на общечеловеческих противоречиях, воплощённых в поведении и поступках конкретных персонажей. Драматерапия – это новое направление арт-терапии, набирающее темп и становящееся модным в наши дни. Она использует такой широко распространённый технический приём, как драматизация, т. е. разыгрывание какого-либо сюжета. И хотя оно называется драматерапией, в её основе лежит искусство театра, а не драматургия.

Данное направление использует силу искусства в рамках терапевтического процесса для получения доступа к латентным исцеляющим ресурсам в работе с клиентами. В творческом самовыражении клиента отражается как причина, так и природа

психического расстройства, а также оно способствует реинтеграции и диссоциативных состояний клиента. Оно способствует внесению цельности в условиях разрозненности сознания и оказывает эффект исцеления травмированной самости, испытывающей страдания.

Сферы применения драматерапии:

- Межличностные и внутриличностные проблемы.
- Семейная и детско-родительская терапия.
- Организационное консультирование.
- Развитие креативности в определённой профессии.
- Пограничные расстройства.
- Психосоматика.

Исторически театр создавался, как терапевтическое действие (теория катарсиса Аристотеля). Он всегда вызывает очень сильные эмоции у людей. В конце XIX века стали возникать психотерапевтические театры в Германии, Австрии, США, России, Франции.

Несмотря на то что в основе драматерапии лежит творческая игра, процесс драматерапии не является поверхностным или несерьёзным. Сила и глубина воздействия драматерапии связана со способностью выражать события и переживания ярко, ясно и точно, что даёт возможность вспоминать и переживать иначе определённые жизненные события, посмотреть на них другими глазами.

В отличие от психодрамы здесь играется что угодно и чья угодно жизнь. Может проигрываться какая-то определённая задача (как это сделать), а могут разбираться глубинные экзистенциальные вопросы, затрагивающие смысл нашего бытия, предназначения.

Задачи, которые решаются драматерапией:

- осознание своих телесных и поведенческих моделей;
- развитие спонтанности и импровизационности;
- развитие и совершенствование способности к «режиссуре» собственной жизни;
- возможность «переиграть» жизненные сценарии и паттерны;
- развитие телесной пластичности и пластики (телесной, эмоциональной, когнитивной);
- расширение репертуара поведенческих моделей;
- возможность стать иным (развитие множественности личности);
- возможность вернуться в прошлое и заглянуть в будущее.

Процесс драматерапии – это не «срочный ремонт», это тонкая и эмпатическая работа с клиентом, поэтому и физическое исцеление требует определённого времени. Однако эта работа доставляет огромное удовольствие.

Используя волшебную силу искусства, драматерапия расширяет наше сознание, диапазон поведенческих стратегий, помогает отработать новые более креативные способы взаимодействия с миром.

Драматерапия – это разновидность групповой психотерапии, хотя в некоторых случаях драматерапевтический подход используется и в индивидуальной работе. Драматерапия всегда связана с групповыми феноменами, хотя иногда предполагает присутствие лишь двух человек. Люди обладают способностью «разыгрывать» драмы в своем воображении, представляя при этом любые персонажи, но подлинная межличностная драма требует присутствия, по меньшей мере, двух человек для того,

чтобы между ними состоялся диалог и каждый из них осознал значимость своей личности и воздействие сказанного и сделанного им на другого человека. Иными словами, подлинная драма предполагает межличностное взаимодействие.

Исследование возможностей театрального искусства показывают свою действенность и адекватность: в специально организованном взаимодействии реализуется потребность в общении, самопознании и самопринятии, происходит освоение новых социальных ролей и самоопределение [4]. Среди терапевтических возможностей драматерапии: осознание поведенческих и телесных паттернов, расширение собственных возможностей, развитие спонтанности, «режиссура» собственной жизни, развитие пластичности (телесной, эмоциональной, когнитивной). Театр помогает разрешить конфликты и найти себя, избавиться от комплексов, повысить собственную самооценку. Драматерапия позволяет решать в игровой форме множество задач, связанных с двигательным и когнитивным развитием, это воздействие на память, волю, воображение, чувство, внимание, мышление. Занятия драмой помогают развить логику, владеть своим телом и не стесняться его, освободиться от внутренних зажимов, воплотить через игру несбывшиеся идеи и мечты. Речь идет не о подготовке к профессиональной актерской карьере, но о «проверке действием» множества межличностных взаимодействий [5]. Такие занятия расширяют диапазон психотерапевтических возможностей и способствуют решению конкретных проблем клиента. Современная драматерапия рассматривается специалистами как доступный метод решения внутрисемейных, личностных и межличностных проблем, а также проблем психической патологии [6].

Драматерапия опирается на естественный драматический характер любой социальной коммуникации. Наше общение с другими людьми представляет собой «маленькие драмы», в ходе которых мы всегда презентуем себя другим. Драма – это преобразование действий людей в некое значимое событие. Благодаря вовлечению в специально сконструированный «мир игры», в котором межличностное взаимодействие проявлено наиболее зримо и встроено в определенную сценарную форму, драма помогает людям установить более тесную связь с обыденной реальностью. Драма помогает имитировать реальность взаимоотношений, используя возможности воображения и такие аутентичные «материалы», как человеческое тело, разум и чувства, проявляющие себя в действии и словах. Сценическая игра предполагает фокусировку на разных видах человеческого опыта – на тех или иных «фрагментах» жизни.

Драматерапия побуждает человека к участию в различных сценических действиях, к созданию различных персонажей и отождествлению себя с непривычными для него ролями. Как и всякий драматический процесс, драматерапия предполагает наличие определенной аудитории. Она также связана с попыткой вовлечь других людей – пусть даже в воображении – в драматическое действие и отвести им при этом определенные роли, пускай эти люди, и остаются невидимыми и неслышимыми. Драма любого вида – это групповое событие, связанное с тесным взаимодействием людей, их активными поступками и реакциями друг на друга. Можно сказать, что драма сама по себе является действием, направленным на сплочение людей и преобразование их действий в некое значимое событие. Она включает в себя различные компоненты социального опыта и различные происходящие с людьми события, позволяя сфокусировать наше внимание на том, каким образом люди взаимодействуют друг с другом как существа, движимые стремлением постичь смысл своего существования. Здесь актеры и зрители объединяются в едином переживании и разделяют друг с другом то, что характеризует их как людей. Иными словами, они образуют единую группу.

В этом отношении она (драматерапия), конечно же, напоминает театр, который обязательно предполагает моделирование различных событий и персонажей, стремясь передать их предельно четко и ярко. Хотя драматерапия не обязательно практикуется в каком-то особом здании вроде театрального, где подчеркивается разница положения актеров и зрителей, в ней могут отсутствовать привычные атрибуты театра: занавес, декорации, специальное освещение, грим и пр. Кроме того, драматерапия в отличие от театра концентрирует внимание не столько на окончательном продукте (театральная постановка), сколько на процессе (создание продукта). И, конечно же, драматерапия не предъявляет высоких требований к уровню актерского мастерства участников.

Поэтому драматерапия – это естественный способ актуализации внутриличностных и межличностных противоречий и «отреагирования» их в сценической игре, она включает не просто обсуждение, а «проживание» проблем. Драматерапия делает акцент на художественной форме драмы как таковой и на ее универсальной применимости к житейским проблемам. В драматической роли человек может вернуться к деструктивным, конфликтным ситуациям своей жизни, где он чувствовал себя беспомощным, и мысленно трансформировать их так, чтобы достичь большего контроля над ситуацией и большей свободы. Таким способом можно помочь людям найти пути выхода из тупиковой житейской ситуации. Драматерапия поощряет людей к внешнему выражению подавленных мыслей и чувств, к опробованию новых способов поведения и в результате к открытию новых аспектов собственной личности.

В основе драматерапии лежит тот факт, что игра – это театральная маска, способная открыть истину. А поскольку драма, основанная на законе парадокса, одновременно является истиной и ложью, реальностью и фантазией, то она предполагает сочетание противоположностей, которые теснейшим образом зависят друг от друга. Она является идеальной формой, позволяющей соотнести такие взаимоисключающие вещи и потребности, как:

- потребность в самораскрытии и желание оставаться «невидимым»;
- желание быть индивидуальностью и стремление «слиться» с толпой;
- желание открыть свой внутренний мир другим людям и одновременно защититься от них;
- потребность в «острых ощущениях» и опасности, и одновременно стремление к полной безопасности;
- желание получить новый опыт и раздвинуть «горизонты бытия», не ступая при этом на «новые территории».

Драма имеет для нас самые разнообразные значения: она пробуждает в нас различные воспоминания, оживляет чувства, причем гораздо более яркие и глубокие, чем те, которые показываются на сцене. Однако сила и глубина ее воздействия связаны со способностью драмы выражать события и переживания точно и ясно, и представлять их в качестве легко распознаваемых феноменов, а не как один из элементов каких-либо иных явлений. Сценическая игра предполагает фокусировку на разных видах человеческого опыта – на тех или иных «осколках» жизни.

В учебном процессе мы ориентированы на практическое использование теоретического знания, а именно преподаватель выступает в роли психолога-драматерапевта, соответственно роль «актеров» отводится студентам (роли распределяются по желанию и потребности в проигрываемой ситуации). Совместно со студентами определяется проблематичная тема (чаще всего это темы детско-родительских отношений и конфликтов в неформальных отношениях). Обращаем внимание на тот момент,



что не преподаватель выбирает единолично тему, а происходит коллегиальное обговаривание проблемы, так как, как показывает практика, искусственное навязывание темы приводит к поверхностным и неискренним переживаниям. Студентами чаще всего используются такие техники драматерапии как:

- Самопрезентация – «актер» на сцене один, ему предлагаются небольшие сюжеты, в которых он представляет себя или кого-то важного из своей жизни.

- Обмен ролями – «актеру» предлагается сыграть роль какой-нибудь другой ключевой в его жизни фигуры, а другой (студент, иногда сам психолог-драматерапевт, т. е. преподаватель) играет «актера».

- Проигрывание – разыгрываются возможные в будущем жизненные ситуации. Участники – «актеры» должны представить себе, что произошло бы, если реально драматизируемая или проблемная ситуация оказалась иной, чем она есть на самом деле, или разрешилась каким-нибудь другим способом.

- «Волшебный магазин» – в этом магазине «актер» может купить все, что ему хочется. Эта техника помогает осознать свои истинные цели и желания.

Наша задача при работе со студентами состоит в том, чтобы при проигрывании роли скрытая вглубь причина по-настоящему вышла наружу. В учебном процессе, к всеобщему сожалению, мы ограничены временными рамками, но к практическим занятиям у студентов проявляется неподдельный интерес и желание овладеть той или иной практической техникой.

Таким образом, мы можем выделить наиболее яркие, с нашей точки зрения, эффекты драматерапии:

- эмоциональное отреагирование и самоосознавание;
- изменение неэффективных моделей поведения и мышления;
- высвобождение творческого потенциала и личностное развитие;
- повышение спонтанности и аутентичности;
- развитие коммуникативных навыков и уверенности в себе.

Драматерапия развивает способность к публичному действию, а также драматерапия помогает взглянуть на жизнь с позиции активного участника и тем самым преодолеть восприятие себя как «жертвы обстоятельств».

В своей работе со студентами мы опираемся на основы драматического воспитания. Основой драматического воспитания (по Валенту Милану) является деятельность, облеченная в форму драматического искусства, использующая его инструменты (импровизацию, интерпретацию, вхождение в роль, имитацию) и направленная на духовное обогащение человека. Драматическое воспитание использует исконно драматические средства для достижения психологических и педагогических целей. Драматерапия дает человеку возможность получить опыт, рождаемый не в разговорах и мыслях, но в активном действии и взаимодействии, что гораздо быстрее приводит к изменению мироощущения и отношения к жизни [7].

По представлениям Валента Милана и Полинека Мартина драматическое воспитание может быть как отдельным предметом в учебной программе, так и драматическим и воспитательным методом личностного развития, которое может использоваться при обучении языкам и общественно-научным дисциплинам [8].

### Ссылки на источники

1. Медведева Е. А., Левченко И. Ю., Комисарова Л. Н., Добровольская Т. А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. – М., 2001.
2. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А. И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006.
3. Вальдес Одриосола М. С. Арт-терапия в работе с подростками: психотерапевтические виды художественной деятельности: метод. пособие. – М.: Владос, 2007.

4. Фузейникова И. Н. Театрально-педагогические технологии как средство социокультурной адаптации старших подростков: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ГУ «Институт художественного образования» РАО, 2007.
5. Кипнис М. Драматерапия. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения – М.: Ось-89, 2002.
6. Андерсен-Уоррен М., Грейнджер Р. Драматерапия. Практикум по психотерапии. – СПб.: Питер, 2001.
7. Милан В., Мартин П. Драматерапия. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2013.
8. Там же.

**Natalia Trusova,**

senior lecturer of the Department of theoretical and applied psychology, Togliatti State University, Togliatti  
 nataliya-trusova@inbox.ru

**Acquaintance of students-psychologists with art therapy: a variety of opportunities dramatherapy**

**Abstract.** The article notes the relevance of using methods of art therapy in the educational process of higher school. The author points to the broad spectrum use of art therapy and specifies the different uses of dramatherapy in the educational process. The article presents the experience with the students-psychologists, aimed at the assimilation of the theoretical knowledge through practical use of the techniques of dramatherapy, as well as self-awareness and self-discovery of oneself, the realization of your inner potential emotional expression of their feelings.

**Key words:** education, innovation, art therapy, dramatherapy, self-awareness, self-expression, emotional expression of feelings.

**Рекомендовано к публикации:**

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;  
 Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,  
 главным редактором журнала «Концепт»



Поступила в редакцию <i>Received</i>	09.11.15	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	18.11.15
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	18.11.15	Опубликована <i>Published</i>	01.12.15

[www.e-koncept.ru](http://www.e-koncept.ru)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2015

© Трусова Н. Я., 2015