

СМЕХ И СМЕХОДРАМА

Р.С. УМЯРОВА*

В статье получает развитие тема, начатая автором в первом номере этого года, где рассматривались смех как психологический феномен и возможности его использования в психотерапевтической практике. Представлен разработанный автором метод смеходрамы, построенный на основе невербальной коммуникации с использованием смеха, жеста и движения. В рамках такой коммуникации находят отражение «вторичные», т.е. неосознанные, «теневые» процессы (А. Минделл), которые с помощью смеходрамы достигают осознанности и новое знание интегрируется личностью. Раскрываются техники и упражнения для работы с глубинными пластами психики.

Вступление: сила смеха

В природе человека заложено стремление к счастью, радости и удовольствию. Любой разумный человек понимает, что счастье — это внутреннее состояние сознания и его невозможно найти во внешних вещах. В современном обществе все более остро встает проблема дефицита радости и удовлетворенности. Культурально отдается предпочтение когнитивному способу бытия вместо истинного проживания чувств и не насыщаемому вещному накоплению как источнику удовольствия вместо поиска «родников радости» внутри себя. Человек, сам того не осознавая, «потерял свой смех» по причине не-переживания своей истинной сущности. Жизнь — лишь в голове. Мы перевозносим рационально управляемое и контролируемое, все дальше удаляясь от своей природы.

Современная мировая психология начала вплотную заниматься этой проблемой. Возникла даже новая наука о смехе — гелотология; разработаны различные программы по смехотерапии, издается много

* *Умярова Римма Сиратидиновна* — психотерапевт, 16 лет практики в области индивидуальной психотерапии; проведение групп с использованием телесно-ориентированной психотерапии, смехотерапии и смеходрамы в авторской разработке. С 2006 г. по настоящее время — участие в Международной Швейцарской программе по процессуально-ориентированной психотерапии Арни Минделла.

журналов, созданы ассоциации смехо- и юморотерапевтов, открываются все новые клубы смеха (по всему миру их больше 8000). И это естественно, потому что, кроме душевного комфорта, смех несет в себе огромный психотерапевтический потенциал. Доказано, что большая часть болезней возникает на фоне душевной неудовлетворенности, несчастливой, невеселой жизни их носителей. Известно также, что немалое количество болезненных эмоций оседает в «скрытых тайниках» нашего тела в виде блоков, напряжений и зажимов, превращая тело, по выражению Вильгельма Райха, в «мышечный панцирь». Это делает нас менее живыми, затрудняет переживание радости и полноты жизни. Природный рефлекторный смех, при котором «смеховая волна» проходит через все тело, позволяет снимать эти напряжения. По словам создателя провокативной психотерапии Ф.Форрелли, «отдельные виды смеха могут быть аналогичны оргазму с его освобождением от психологической напряженности и непроизвольной, не поддающейся контролю потребности в завершении» (Форрелли, 1996).

Поскольку смех является самостоятельным спонтанным феноменом, он не стоит совершенно в стороне от развития личностных качеств. Так, Дж.Морено, считая спонтанное «матрицей» творческого, утверждает: «Личностное может быть измерено степенью спонтанности. С исчезновением спонтанности личность погибает. С ростом спонтанности развиваются личностные качества. Если возможности спонтанного безграничны, то безграничен и потенциал личностного» (Морено, 1993).

В отечественной психотерапии смех еще не обрел того признания, на которое он вправе претендовать как мощное психотерапевтическое средство. Настоящая работа рассчитана на хотя бы частичное восполнение данного пробела. В надежде привлечь внимание психологов к этому эффективному направлению психотерапевтической работы, ниже мы даем описание авторского метода смеходрамы, а также некоторых упражнений.

Психотерапевты, не знакомые с принципами смехотерапии, считают, что смех человека — это всегда, в некотором роде, защитный механизм, который необходимо нейтрализовать. Однако существуют доказательства того, что смех обладает даже более сильным и эффективным «катарсическим» действием, чем, например, плач (Junkins, 1999). Он открывает перспективу для восстановления и высвобождения сдерживаемых и спрятанных в тайниках души эмоций, помогая подойти к наиболее болезненным переживаниям (Mindess, 1971). В одной из работ утверждается, что «смех — самый эффективный способ коррекции

негативных образов, созданных нашим воображением», благодаря чему он выступает «противоядием для возбудимости и тревоги» (*Евстигнеева-Зинкевич, Фролов, 2008*).

Смех всегда сопровождается активным выдохом. Из биосинтеза известно, что именно выдох обеспечивает экспрессию «высвобождения, отпускания и разрядки» (*Боаделла, 2002*). Помогая раскрыть внутренние границы и выразить «заряженные» эмоции, этот паттерн востребован при состояниях напряжения и блокировки. Кроме того, акцент на выдохе помогает освобождаться от идеи долженствования, преследующего оценивание себя.

Так как смех соединяет в себе тело, дыхание и чувства, он может использоваться для построения нового образа тела, более адаптивно реагирующего на окружающее, не говоря уже об ощущении радости жизни.

А. Минделл, в рамках разработанной им процессуально-ориентированной психотерапии, развивает представление о «первичных» и «вторичных» процессах. К первичному процессу он относит то, с чем человек идентифицируется, в то время как все отвергаемое, неосознаваемое или запретное образует его «вторичный процесс». Между тем и другим находится «край» — препятствие, которое необходимо преодолеть, чтобы интегрировать эту отвергнутую часть, что, собственно, и является задачей психотерапии. Когда человек в своем процессе подходит близко к неизвестному, или запретному, или болезненному материалу, то он как раз и подходит к своему «краю» (*Минделл, 2004*). Для того, чтобы перейти через этот «край», человеку необходимо усилить едва ощущаемый сигнал в соответствующем канале, доведя его до максимума. Так, например, если это образ в визуальном канале, то необходимо сделать его максимально ярким. С точки зрения А. Минделла, состояние «хихиканья» считается одним из признаков того, что человек находится на «краю». И вот здесь-то нам и может помочь рефлексивный смех. Усиление хихиканья до взрывного смеха, который, к тому же, сам по себе является сильным энергетическим компонентом, служит дополнительным резервом для преодоления «края» на пороге осознания неосознанного.

На разработку метода смеходрамы, описание которого следует ниже, оказали влияние процессуально-ориентированная психотерапия А. Минделла, система актерского мастерства М. Чехова, гештальттерапия, психодрама Дж. Морено и так называемая йога смеха Мадан Катариа. Главной особенностью смеходрамы, отличающей ее от психодрамы, является то, что действующие там актеры не разговаривают. Они

общаются, главным образом, невербально, посредством движения, жестов и, конечно, смеха. Известно, что, общаясь с кем-либо, мы посылаем партнеру по общению невербальные сигналы, весомая часть которых является ненамеренными. Именно они-то более всего интересны для нашей работы, так как содержат в себе информацию, идущую из неосознаваемых глубин психики. В смеходраме вербальное взаимодействие сведено к минимуму. Как правило, оно допускается лишь во время предварительного рассказа, если без него нельзя обойтись, и, естественно, во время «шеринга».

Перед началом работы группы проводится «разогрев», содействующий созданию соответствующей «смеховой атмосферы» и подготовке тела к смеху с помощью дыхательных, а также телесно-ориентированных техник. Далее разыгрываются различные игровые упражнения, также способствующие возникновению природного рефлекторного смеха, когда в него включается все тело и трудно остановиться. Некоторые упражнения заимствованы из актерских тренингов, другие — из тренингов развития голоса, большая часть — авторские (они были представлены ранее, см.: Умярова, 2008). В стадии «разогрева» могут использоваться разные виды смеха: смех животных и даже предметов, смех различной громкости и высоты. Смех может отличаться по своей частоте и интенсивности и иметь различную эмоциональную окраску, может быть добродушным и саркастическим, грубым и нежным, заискивающим и горделивым. В литературе мы находим указание (*Nepstor*, 2007), что разные виды «искусственного» смеха могут прорабатывать разные эмоции: так, например, смех высокий и частый освобождает страх; низкий и грубый — гнев, а мелодичный и жалостливый — меланхолию. Таким образом, пробуя себя в разных видах смеха, мы можем освобождать соответствующие эмоции. Иначе говоря, уже на стадии разогрева происходит проработка некоторых важных аспектов личности. Когда в действие вносятся игровой и спонтанный элементы, включая детское «как бы понарошку», сопротивление протагониста (клиента, участника группы) уменьшается, и он смелее входит в контакт с глубинным бессознательным материалом. Причем известно, что игра способствует интеграции, как в повседневной жизни, так и в рамках тренинга, где группа выступает в качестве условия, поддерживающего интеграцию. В особенности это касается «смехового процесса», так как смех — явление заразительное.

Смех человека информативен и многозначен. В своей книге «Путь актера» М. Чехов замечает, что «каждый звук, как гласный, так и согласный, невидимо заключает в себе определенный жест. Он может быть

вскрыт, видимо, в качестве жеста человеческого тела. Жесты эти различны между собой» (Чехов, 2003). Отсюда можно сделать вывод, что смех также включает в себе жесты и содержит информацию о человеке, причем мы можем воспринимать его в трех разных каналах — аудиальном, визуальном и проприоцептивном, и работать с этим материалом.

Техники смеходрамы

Получив информацию по трем вышеназванным каналам о смехе главного «Актера», остальные участники группы разыгрывают разные стороны, или разные части его личности. Сам «Актер» наблюдает эту сцену и включается в игру для ее корректировки. Он взаимодействует с каждым исполнителем до тех пор, пока тот не примет желательную и комфортную для него форму. Такая игра способствует принятию частей себя, но уже в видоизмененном и приемлемом для протагониста виде. Он корректирует те свои части, которые тем или иным образом находились в дисгармонии. Можно проводить работу и другими способами: например, используя ролевые игры, «отзеркаливание», некоторые техники арттерапии (работу с рисунками и др.).

Следующая техника: главный «Актер» сам выступает в качестве режиссера и воссоздает ту проблемную ситуацию, которую он переживает в семье, офисе или отношениях с близким человеком. При этом он всячески меняет используемые средства — смех, звуки, жесты, позы участников — перегруппировывая исполнителей до тех пор, пока не будет достигнут ожидаемый «инсайт», то есть понимание существа сложившейся ситуации.

Еще один вид работы в смеходраме — создание «Актером» невербального образа выдуманного героя, очертание которого также создается посредством смеха, жестов и движения. Персонаж, полученный подобным образом, не связан с конкретными лицами (мамой, папой, бабушкой, близким другом и т.д.), что снижает силу защитного сопротивления и тем самым значительно облегчает погружение в глубины психики и приближение к «краю», если использовать терминологию А. Минделла. Понятно, что выдуманные образы не случайны. Как правило, они имеют непосредственное отношение к тем частям личности, которые связаны с «вторичным процессом», то есть не принимались протагонистом. Проигрывание этих образов помогают ему интегрировать эту отделенную от себя самую часть. В процессе такой игры происходит не столько отреагирование, сколько трансформация, изменение личности.

Еще одним направлением работы в смеходраме является использование смеха для разрешения конфликтных ситуаций. Можно высме-

ивать разные мысли и поступки; ведь смех помогает смотреть на свои проблемы и неудачи с «высоты птичьего полета», то есть не так «катастрофически», как в других более суровых условиях. Хорошие результаты дает работа с «внутренним критиком». Ведь когда мы смеемся естественным, безостановочным смехом, мы невольно снимаем запреты, которые предполагаются правилами «приличного поведения». Когда такого рода нарушения происходят в условиях тренинга, в безопасной и принимающей обстановке, человек чувствует себя свободным, окрыленным, творческим. В случае очень трудных, болезненных ситуаций, конечно, необходима предварительная подготовка, при которой значимые фигуры, включенные в конфликт, заменяются образами животных или даже предметами, соответствующими ситуации. Благодаря такой замене создается дистанцирование, ослабевает сила эмоциональной вовлеченности протагониста в переживаемую им драму. Можно заметить, что во многих случаях работа ведется не напрямую с «трудным партнером» или с «болезненной ситуацией», а с выдуманными образами. И хотя выдуманные образы тоже не случайны, тем не менее, усиливается игровой элемент, становится проще быть «здесь и сейчас» и творить свою реальность. Подобный способ работы мягок, но результаты он дает не меньшие, чем терапия, сопровождаемая слезами и глубокими переживаниями. Самую трудную работу берет на себя «Его Величество Смех», который оказался не менее «катарсическим», чем плач и гнев.

ЛИТЕРАТУРА

- Боаделла Д.* Моторные поля как основные паттерны потоков движения. — Журнал биосинтеза «Энергия и Характер». Выпуск № 2, 2002.
- Евстигнеева-Зинкевич Т., Фролов Д.* Жизнь любит тех, кто любит ее, или Как научиться мыслить красиво. — С-Пб. «Речь», 2008.
- Минделл А.* Ученик создателя сновидений. — Москва, 2004.
- Морено Д.* Театр спонтанности. — Красноярск, 1993.
- Умярова Р.С.* Смехотерапия. — Московский психотерапевтический журнал, 2008, № 1.
- Форрелли Ф., Брандсма Д.* Провокационная терапия. — Екатеринбург, 1996.
- Чехов М.* Путь актера. — Москва, 2003.
- Jenkins E.* The Power of Laughter in Therapy. — ZMFT, BCD, LM. SM-A.C.P, 2000.
- Mindess H.* Laughter and Liberation. — Los Angeles: Nash Publishing, 1971.
- Nespor K.* Healing Power of Laughter. — Vysehrad, Praha, 2007.