

ახსოვართოლები თანამედროვე
ფსიქოთერაპიასა
და სხინინბში

რუსუდან მირცხულავა

მხატვარ-დიზაინერი: ბუბა ოჩიაური

თბილისი
2007



FLYKTNINGERÅDET
REFUGEE COUNCIL

ნორვეგიის ლტოლვილთა საბჭო



შვედეთის განვითარების
საერთაშორისო სააგენტო

წიგნი გამოიცა ნორვეგიის საგარეო საქმეთა
სამინისტროს და შვედეთის განვითარების
საერთაშორისო სააგენტოს ფინანსური
მხარდაჭერით

არტრენინგისა და არტთერაპიის რაობა

თანამედროვე ფსიქოთერაპია და ტრენინგი სულ უფრო ხშირად მიმართავს ხელოვნებასა და მხატვრულ შემოქმედებასთან დაკავშირებულ ე.წ. არტმეთოდებს. არტთერაპიის ფუძემდებლად პითაგორას მიიჩნევენ, რომელიც, ლეგენდის თანახმად, ფიზიკურ და სულიერ სწეულებებს ქნარზე შესრულებული მუსიკით კურნავდა. როგორც ამბობენ, დიდი გეომეტრი და ფილოსოფოსი ექიმიც იყო და მის ხელში ქნარი სასწაულებრივ წამლად იქცეოდა. არტთერაპია დაკავშირებულია მითოლოგიური პერსონაჟის, ანტიკური ღვთაების სახელთანაც; დიონისე-ბაკქოსის დღესასწაულებზე გამართული თეატრალური სანახაობა – კარნავალი, რომელშიც მთელი მოსახლეობა იღებდა მონაწილეობას, თანამედროვე არტსესიის „წინაპრად“ შეიძლება მივიჩნიოთ.

ტერმინი „არტთერაპია“ ფსიქიატრსა და არტთერაპევტ ა. ჰილს ეკუთვნის, რომლის ნაშრომმა - „სახვითი ხელოვნება ავადმყოფობის წინააღმდეგ“, ავტორის კლინიკური გამოცდილება შეაჯამა. არტთერაპიული მეთოდების ჩამოყალიბებაში დიდი როლი მიუძღვით ლომბროზოს, იუნგს, მორენოს, კრისს, კლაინს, მილნერს, ასაჯოლის, ლეინერს, დეზოილს, კელის და სხვებს.

მ. სიმონმა მხატვრული შემოქმედებისადმი დიაგნოსტიკურ მიდგომას ჩაუყარა საფუძველი და მხატვრული სტილის თავისებურებები ფსიქოლოგიურ ნიშან-თვისებებს დაუკავშირა.

მხატვარმა ჟ. დებიუფემ, ფსიქიატრ პრინც ჰორნის მონოგრაფიის („სულიერად დაავადებულთა მხატვრუ-

ლი შემოქმედება“) ზეგავლენით, პაციენტთა ნახატების სოლიდური კოლექცია შეაგროვა. მანვე ჩამოაყალიბა მხატვრული საზოგადოება, რომელშიც მხატვრები და ექიმები გაერთიანდნენ.

დებიუფე საკუთარ შემოქმედებაში ფსიქიატრიულ პაციენტთა თავისებური მხატვრული ექსპრესიის იმიტაციასაც ცდილობდა. მხატვრის მოღვაწეობამ გარკვეული ზეგავლენა მოახდინა მისი დროის არა ერთი შემოქმედის მსოფლმხედველობაზე: ერთნი პაციენტთა შემოქმედებას საკუთარი მოღვაწეობის სტიმულად აღიქვამდნენ, მეორენი – კლინიკებში მხატვრულ სტუდიებს ქმნიდნენ.

არტთერაპიის განვითარებაში მნიშვნელოვანი როლი მიუძღვით ირენ და ჯილბერტ ჩამპერნონებს. იუნგიანელმა არტთერაპევტებმა კერძო კლინიკის ბაზაზე მხატვრული სტუდიები დააარსეს. აქ მხატვრულ ექსპრესიას სრული თავისუფლება ენიჭებოდა; თერაპევტი - არადირექტიული, ერთგვარად დისტანცირებული იყო პაციენტისაგან, არ მიმართავდა პროდუქციის ინტერპრეტირებას. ჩამპერნონების ცენტრი განსაკუთრებული პოპულარობით სარგებლობდა 40-60-იან წლებში, როდესაც ის ფსიქოლოგთა, ხელოვანთა და პაციენტთა ერთობლივი თავშეყრის ადგილად იქცა.

1983წ. მხატვარმა გრეჩინსკიმ და ფსიქოლოგმა მარტონმა ნიუ-იორკის ფსიქიატრიული ცენტრის (კრიდმური) ერთ-ერთი შენობა შეისყიდეს და აქ „ცოცხალი მუზეუმი“ (ანუ მუდმივად ცვლადი, დინამიური მუზეუმი) დააარსეს. ფსიქიატრიული კლინიკა სამხატვრო სტუდიად თუ ატი-

ლიედ გარდაიქმნა. პაციენტთა შემოქმედებითი პროცესი აქ მთელი კლინიკის სივრცის „ათვისებას“ გულისხმობდა. დარბაზები, ოთახები, პალატები, ბაღი, ცალკეული ნივთები – ყოველივე შემოქმედების მასალად გამოიყენებოდა. პაციენტები თავისუფლად ირჩევდნენ მასალას, მიმართავდნენ ხელოვნების ამა თუ იმ დარგს, ხერხსა თუ მეთოდს, აწყობდნენ ნამუშევართა ექსპოზიციებს, მართავდნენ დისკუსიებს. „ცოცხალ მუზეუმს“ ხშირად სტუმრობდნენ პროფესიონალი მხატვრები და ხელოვნების მოყვარულნი.

არტთერაპიის განვითარებაში სრულიად განსაკუთრებულია ჯეიკობ მორენოს ფსიქოდრამის როლი და მნიშვნელობა. ფსიქიატრიულ კლინიკაში დაარსებულმა თეატრმა პაციენტები (და საზოგადოდ, ნებისმიერი მსურ-

ველი) არა უბრალოდ ჩართო მხატვრულ შემოქმედებაში, არამედ დრამატული ხელოვნება მძლავრ თერაპიულ ინსტრუმენტად აქცია.

60-70-იან წლებში არტთერაპევტთა სოლიდური ჯგუფი ანტიფსიქიატრიული მოძრაობის აქტიური მონაწილე ხდება; არტთერაპიას ისინი განიხილავდნენ არა მხოლოდ დასაქმებით (შრომით) თერაპიად, არამედ ფსიქიატრიული პრაქტიკის ალტერნატივადაც. დღესდღეობით ამგვარი რადიკალიზმი შენელებულია, თუმცა სულ უფრო იზრდება თერაპევტთა და ტრენერთა რიცხვი, რომლებიც არტმეთოდებს მიმართავენ და იყენებენ თავიანთ პრაქტიკაში. მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში ჩამოყალიბებულია არტთერაპევტთა კომიტეტები და ასოციაციები.

ცოტა რამ თეორიის შესახებ

კლასიკური ფსიქოანალიზის მიხედვით, მხატვრული შემოქმედება სუბლიმაციის კერძო ასპექტია და ინსტინქტური (სექსუალური თუ თავდაცვის) მოთხოვნილებების მხატვრულ წარმოდგენად (როგორცაა ლექსი, ფერწერული ტილო, სკულპტურა და ა. შ.) გარდაქმნას უკავშირდება.

ზ. ფროიდის მიხედვით, შემოქმედებას ბევრი აქვს საერთო სიზმართან და, როგორც სიზმარი, მოთხოვნილებათა დაკმაყოფილებას გულისხმობს. ავტორის გაგებით, მხატვრული სიმბოლო (სიზმარსა თუ ხელოვნებაში) ინსტინქტური მოთხოვნილების საგნისა და რეალური ობიექტის ილუზიურ შეთავსებას ახდენს; რეალურად მიუწვდომელი



საგანი სიზმრისა და შემოქმედების წყალობით მისაწვდომი ხდება. მაგალითად, ბავშვი, რომელსაც ალერგიის გამო მარწყვი ეკრძალება, სიზმარში მარწყვს მიირთვევს. ფროიდის მიხედვით, მსგავსი მექანიზმი ხელოვნებასთან მიმართებაშიც იჩენს თავს; შემოქმედებით ხელოვანი „ეუფლება“ და „წვდება“ იმას, რაც რეალობაში მისთვის მიუღწეველია.

კ. იუნგის ხელოვნების თეორიის გაგებით, მხატვრული შემოქმედებისადმი მისწრაფება ადამიანის თავისებური ინსტინქტია, მისი შინაგანი მოთხოვნილებაა. ავტორის მიხედვით, შემოქმედებას აუტოთერაპიული პოტენციალი ახასიათებს; ადამიანს მისი წყალობით შეუძლია თვითგანკურნებას მიაღწიოს.

განწყობის თეორია ხელოვნებას არარეალიზებულ (ანუ მოქმედებაში გადაუსვლელ) და არაცნობიერში არსებულ განწყობა-მზაობებთან აკავშირებს. ჩვენი ფარული „დაუკმაყოფილებელი“ განწყობები ხელოვნების დახმარებით ჰპოვებენ განხორციელებას.

არტტრენინგსა და არტთერაპიაში შემდეგი ქვესახეობები გამოიყოფა:

მუსიკოთერაპია, მოძრაობითი და ცეკვითი თერაპია, ხატვითი თერაპია, „ცოცხალი სკულპტურის“ მეთოდი, „ნიღბების დამზადებისა“ და თეატრალური წარმოდგენის (ფსიქოდრამა, პერფორმანსი) მეთოდი, ინსტალაცია და ლენდარტი. ეს ჩამონათვალი სრული არაა, ვინაიდან არტმეთოდების არსენალი მრავალფეროვანი და ამოუწურავია. საგულისხმოა, რომ არ არსებობს ორი, ზუსტად ერთნაირი არტსესია; ჯგუფის შემოქმედებით მუშაობას

განუმეორებლობას ანიჭებს როგორც ჯგუფის არტისტული მონაცემები თუ მხატვრული ნება, ასევე თრენერის არჩევანი და მხატვრულ მეთოდთა ორიგინალური კომბინაცია.

არტტრენინგი და პედაგოგია

სრულიად განსაკუთრებულია არტმეთოდების როლი პედაგოგიაში. სწავლა-აღზრდის პროცესში მათი გამოყენება არა მხოლოდ ხელშემწყობ ემოციურ ფონს ქმნის და ამით აუმჯობესებს პედაგოგის ურთიერთობა-კონტაქტს აღსაზრდელებთან, არამედ, ასევე, აიოლებს დასწავლას, ახალი მასალის ათვისებასა და ჩვევების დაუფლებას. ჩვენ მიერ ქვემოთ შემოთავაზებული მეთოდები შეიძლება ფართოდ იქნეს გამოყენებული სკოლაში, სხვადასხვა ასაკის ბავშვებთან.

არტტრენინგის ორი ძირითადი სახე –

მონომოდალური და მულტიმოდალური არტტრენინგი.



მონომოდალურ არტრენინგში ხელოვნების მხოლოდ ერთი დარგია გამოყენებული, მულტიმოდალური კი – სხვადასხვა დარგების ერთობლივ გამოყენებას გულისხმობს.

როგორც პრაქტიკამ გვიჩვენა, მულტიმოდალური არტრენინგი რიგი უპირატესობებით გამოირჩევა. კერძოდ, ტრენინგის მონაწილეს საშუალება ეძლევა საკუთარი შესაძლებლობები ხელოვნების განსხვავებულ დარგებში მოსინჯოს და სრულად გამოავლინოს შემოქმედებითი პოტენციალი. ერთი არტსესიის ფარგლებში ხელოვნების ერთი დარგიდან მეორეზე გადასაცვლება (ხატვიდან დრამაზე, დრამიდან – სიმღერაზე და ა. შ.) ერთგვარი თამაშის სახეს იძენს, რაც ხელს უწყობს ყურადღების მუდმივ ფოკუსირებას შემოქმედებით ამოცანაზე და, შესაბამისად, აიოლებს ტრენერისა და ჯგუფის წევრების მუშაობასაც.

არტრენინგის აუცილებელი პირობები და ინსტრუმენტები

1. ტრენერის პიროვნებას განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება; კერძოდ, მის ემოციურ „ლიაობას“, კეთილგანწყობას, აზარტულობასა და ინტერესს მიმდინარე მოქმედების მიმართ. ასევე, მნიშვნელოვანია ტრენერის შემოქმედებითობა და მხატვრულ აქტივობაში ჩართვის უნარი. ტრენერმა სრული თავისუფლება უნდა მიანიჭოს სესიის მონაწილეთა თვითგამოხატვას, სტიმული და ბიძგი მისცეს მათ მოქმედებასა თუ ღია დისკუსიას.

ზოგიერთი ავტორი არტრენერის „აუცილებელ“ ქარიზმატულობაზეც კი ლაპარაკობს. მაგალითად

მოჰყავთ სახელგანთქმული ჯეიკობ მორენო, დიდი მანესტრო, ფსიქოდრამის ავტორი და ფსიქიატრიულ კლინიკაში პირველი თეატრის დამაარსებელი, რომელიც თავისი ექსტრავაგანტური იერიითა და არტისტული მანერებით წარუშლელ შთაბეჭდილებას ახდენდა.

2. არტსესიის ხანგრძლივობა

როგორც გამოცდილებამ გვიჩვენა, არტსესია სასურველია რამდენიმე დღე გაგრძელდეს. ჩვენ ქვემოთ შემოგთავაზებთ სამდღიანი არტსესიის სტრუქტურას, დღეში 6 საათის მუშაობითა და ორი ნახევარსაათიანი შესვენებით. დასაშვებია ერთდღიანი, შინაარსობრივად უფრო „შემჭიდროვებული“ სესიაც.

3. არტსესიის გარემო – პირობები

სასურველია, ფართო ოთახი – დარბაზი, რომელშიც სესიის მონაწილეთა მოქმედება არ შეიზღუდება. ოთახის ერთ მხარეს უნდა წრიულად განთავსდეს სკამები და თეთრი დაფები (white boards). ოთახის მეორე, თავისუფალი მხარე – დრამატულ მოქმედებას, მოძრაობით სავარჯიშოებს და ცეკვას დაეთმობა. არტსესიის ჩატარებების მიერ თავისუფალ ადგილას და, ასევე, სუფთა ჰაერზეც შეიძლება. ასევე, დასაშვებია სცენის აგება და მოქმედების სცენაზე წარმოდგენა.

4. აღჭურვილობა – მასალა

მულტიმოდალური არტსესია გარდა თავისუფალი სივრცისა (მოქმედების გასაშლელად) საჭიროებს თეთრ დაფებს ან დიდი ფორმატის ქაღალდებს, ფერად მარკერებსა და ფლომასტერებს (შეიძლება საღებავებიც) კოლექტიური ნახატისათვის; ასევე, დიდი რაოდენობით ფერად ქაღალდს, მაკრატლებსა და ნებოს – სასცენო რეკვიზიტის,

კოსტიუმების, ნიღბების დასამზადებლად. სასურველია, მაგნიტოფონის გამოყენება განსხვავებული რიტმისა და ემოციური ელფერის მქონე მუსიკალური ჩანაწერებით.

5. არტსესიის მონაწილენი – აქტიორები ანუ მოქმედნი

სესიაში მონაწილეობის მიღება ნებისმიერ ადამიანს შეუძლია. თუმცა, ჯგუფები შეიძლება ჩამოყალიბდეს გარკვეული პრინციპითაც. მაგალითად, ასაკობრივი თავისებურებების ან საერთო პრობლემის საფუძველზე. რა თქმა უნდა, მნიშვნელობა არა აქვს აქტიორის განაფულობას ხელოვნების რომელიმე დარგში, რადგანაც არტსესიაზე უმთავრესია უშუალო და გულწრფელი თვითგამოხატვის უნარი და არა პროფესიონალიზმი.

6. არტსესიის თემა

თემა წინასწარ შეიძლება განისაზღვროს ჯგუფისთვის საერთო, აქტუალური პრობლემიდან გამომდინარე როგორცაა მაგალითად, კონფლიქტი ოჯახურ წრეში ან სამსახურეობრივი უსიამოვნებანი, ანდა გამოიკვეთოს სესიის მანძილზე. თუმცა, ასეთი ზოგადი, ყველასათვის საინტერესო და აქტუალური საკითხის გამოკვეთა აუცილებელი არ არის, ვინაიდან არტჯგუფი თითოეული მისი წევრის ინდივიდუალურ საკითხზე „მუშაობს“ და წევრები საკუთარი პრობლემების გაშუქებას, წვდომასა და გაანალიზებასაც (ზოგჯერ გადაჭრასაც) ახერხებენ.

არტსესიის სტრუქტურა

ნებისმიერი არტსესია (ხელოვნების ნებისმიერი დარგის გამოყენების შემთხვევაში) სამი ძირითადი ნაწილისაგან შედგება:

1. მოსამზადებელი ეტაპი — მოთელვა

მისი მიზანია აქტიორებში შესაბამისი განწყობის („თამაშის განწყობის“) სტიმულირება, მათი აქტიურობის გაზრდა, გუნება – განწყობილების გაუმჯობესება, სოციალური კონტაქტების დამყარება.

გამოიყენება „მისალმებისა“ და ყუ-

რადლების სავარჯიშოები, ფერხულის (ხელჩაკიდებით წრიული მოძრაობები) და ზოგადად ცეკვის ელემენტები, მკვეთრი მოძრაობები და შეძახილები. ტრენერს შეუძლია საკუთარი ორიგინალური მეთოდის შემუშავებაც; ამ მხრივ მას სრული თავისუფლება ენიჭება.



მოსამზადებელ ეტაპზე ჩვენ ვიყენებთ შემდეგ სავარჯიშოებს:

- **სავარჯიშო „მაგიური ადგილი“** – წინასწარ შერჩეულ ადგილზე აქტიორები ასრულებენ სხეულიდან პრობლემების რიტუალურ „ჩამობერტყვას“, რათა „გათავისუფლ-

ბულები“ ლაღად და სიამოვნებით ჩაერთონ მხატვრულ მოქმედებაში.

● **სავარჯიშო „ლიმილი“** - აქტიორები გულხელდაკრეფილები, წარბშეკრულნი ერთმანეთს „მრისხანედ“ ათვალიერებენ. ტრენერის ნიშანზე ისინი ჩამოუშვებენ ხელებს და ლიმილით შეხედავენ ერთმანეთს (მეორდება რამდენჯერმე).

● **მოთელვის სავარჯიშო „სარკე“**

აქტიორები ორ-ორად იყოფიან და ერთმანეთის მოძრაობების გამეორება – კოპირებას ცდილობენ; ერთი ადამიანია, მეორე – მისი ანარეკლი სარკეში.

სავარჯიშო რამდენიმე ეტაპს მოიცავს (დავალება თანდათან რთულდება).

I ეტაპი: აქტიორები პირისპირ დგანან და ასე ასრულებენ სავარჯიშოს.

II ეტაპი: აქტიორები გვერდიგვერდ დგანან და სა-



ვარჯიშოს შესრულებისას მათ ერთმანეთისკენ თავის მოტრიალება ეკრძალებათ.

III ეტაპი: აქტიორები ზურგშექცევით ცდილობენ ერთმანეთის მოძრაობების გამეორებას.

IV ეტაპი: აქტიორები გვერდიგვერდ სიარულის დროს ცდილობენ მოძრაობების კოპირებას.

2. თამაში ანუ მხატვრული მოქმედების ეტაპი (play)

ამ ეტაპზე აქტიორები შემოქმედებით ამოცანებს ასრულებენ (ხატავენ, მღერიან, ამზადებენ თეატრალურ კოსტიუმებს, ასრულებენ როლებს, ქმნიან ცოცხალ სკულპტურებს ანუ ამა თუ იმ პოზით გარკვეული ემოციის, შეხედულების, იდეის წარმოდგენას ცდილობენ (ვრცლად ქვემოთ განვიხილავთ).

3. “შერინგი” (გაზიარება) ანუ მხატვრული მოქმედების ანალიზისა და გაგების ეტაპი

აქტიორები მსჯელობენ თამაშის ეტაპზე წარმოდგენილი მხატვრული მოქმედების შესახებ. იხილვენ და აფასებენ როგორც საკუთარ, ასევე ჯგუფის წევრთა „თამაშს“ და „ნამოღვაწარს“; აღნიშნავენ, თუ რა და რატომ იყო მათთვის განსაკუთრებულად მნიშვნელოვანი და საყურადღებო, როგორ აღიქვეს ესა თუ ის სიმბოლო და მხატვრული სახე, რა ახალი „აღმოჩენა“ გააკეთეს, რა გრძნობები, სურვილები და განზრახვები აღეძრათ.

“შერინგი” გულისხმობს დისკუსიასა და ინტერპრეტაციას შეპირისპირებას. აუცილებელია ჯგუფის კოლექტიური მოქმედების საერთო შეჯამება – ანალიზი და ჯგუფის, როგორც მთელის, შეფასება.

ჩვენი გამოცდილების მიხედვით, სესიის განმავლობაში სასურველია რამდენიმე „მცირე“ დისკუსიის გამართვა (მაგალითად, კოლექტიური ნახატის ან კონკრეტული დრამატული ამოცანის შესრულების შემდეგ). ეს „მცირე დისკუსიები“ აიოლებს ახალ შემოქმედებით ამოცანაზე

გადასვლას და სტიმულს იძლევა შემდგომი მოქმედებისათვის. ბოლო “შერინგმა” კი უნდა შეაჯამოს ჯგუფის მუშაობა მთელი სესიის განმავლობაში და ხელი შეუწყოს დასკვნების გამოტანას.

არტსესიის ძირითადი მიზანი

აქტიორებმა მიაღწიონ ისეთ ფსიქოლოგიურ ფენომენებს, როგორებიცაა:

1. ემპათია ანუ სოციალიზაცია;
2. კათარზისი ანუ ექსპრესია;
3. ინსაითი ანუ „წვდომით“ შემეცნება.

განვიხილოთ თითოეული მათგანი:

ემპათიას სხვანაირად თანაგანცდას ან შთაგრძნობას უწოდებენ. იგი გრძნობათა გადაცემას ან გრძნობებით ურთიერთდამუხტვას ნიშნავს. ემპათია ადამიანთა შორის ემოციური კავშირის საფუძველია. ყველამ კარგად ვიცით, თუ როგორი გადამდებია სიცილი; საკმარისია ერთმა გულიანად გაიცინოს და სიცილის ტალღა მის გარშემომყოფთაც გადაუვლის. ასეთი „გადამდებლობა“ მეტ-ნაკლებად ყველა ემოციისათვის არის დამახასიათებელი.

ითვლება, რომ მასების წინამძღოლებს, ლიდერებსა და ბელადებს სწორედ ემპათიურობა გამოარჩევთ; მათ განსაკუთრებულად ეხერხებათ საკუთარი ემოციებით (როგორცაა შემართება, ენთუზიაზმი, ზოგჯერ რისხვა და ა.შ.) გარშემო მყოფთა დამუხტვა და ამით ადამიანთა დიდი ჯგუფების გამთლიანება. ასევე, დიდი ემოციური

შემოქმედების მქონეა ნიჭიერი მსახიობი, კარგი პედაგოგი თუ ორატორი.

ჩვენზე ემპათიურად შემოქმედებენ არა მხოლოდ კონკრეტული ადამიანები ან მთლიანად საზოგადოება, არამედ ფიზიკური გარემოცვა; ლანდშაფტი, პეიზაჟი, ოთახის დიზაინი, ტანსაცმლის ფერი, ამინდი – ეს ყველაფერი ადამიანში შესაბამის ემოციებს აღძრავს.

გაიხსენეთ თქვენი გუნება-განწყობილება შემოდგომის გადაბმული წვიმებისას და გაზაფხულის ნათელ მზიან დილით! – განსხვავება აშკარაა! ამინდი თქვენში შესაბამის ემოციას ემპათიურად აღძრავს.

ემპათიური ანუ ემოციური კავშირი არა მხოლოდ მოზრდილებს, არამედ ჩვილებსაც ახასიათებთ; ახალშობილი ალერსსა და დაყვავებაზე დიდი ხალისით რეაგირებს, მხიარულ სიმღერას ენერგიულ მოძრაობებს აყოლებს, ძილისპირულზე ძილი ერევა და ა.შ.

ხელოვნებაში ემპათიას განსაკუთრებული როლი ენიჭება. ხელოვნების ნაწარმოები ჩვენში უშუალოდ, ემპათიურად აღძრავს შესაბამის ემოციებსა და გრძნობებს. მაგალითად, მუსიკალურ ნაწარმოებში (ვთქვათ, შოპენის სონატა) ავტორის მიერ ჩადებული ემოციური ინფორ-

მაცია ჩვენამდე, მსმენელამდე, ემპათიის გზით აღწევს. მსმენელი არა მხოლოდ არ რჩება გულგრილი, არამედ ემოციებით იმუხტება და ესთეტიკურ სფეროსთან ზიარებასა და გამთლიანებას განიცდის. ლექსის კითხვისას პოეტის გრძნობები ჩვენს გრძნობებად იქცევა, თეატრალური სანახაობა საშუალებას გვაძლევს არა მხოლოდ დავინახოთ, არამედ „ვიგრძნოთ“ კიდევ პერსონაჟთა განცდები, მათი სიხარული თუ დარდი.

არტთერაპიასა და არტტრენინგში ემპათია ჯგუფის მუშაობის ერთ-ერთი აუცილებელი პირობაა. ტრენერმა უნდა უზრუნველყოს ჯგუფის მოქმედება დადებითი ემოციური ფონით (ე.წ. „თერაპიული სიყვარულით“); შეძლოს აქტივობა დამუხტვა საკუთარი ინტერესით, ენთუზი-აზმით, შემოქმედებითი სტიმულით, ხელი შეუწყოს მათს „ღიაობას“ ერთმანეთისადმი, წაახალისოს თანაგანცდის ნებისმიერი გამოვლინება.

რაც მთავარია, ემპათია არტტრენინგის ერთ-ერთი მიზანია, ვინაიდან იგი გულისხმობს სოციალური კავშირების აღდგენასა და საკუთარი იზოლირებულობის დაძლევას.

არტსესიის განმავლობაში გამოყენებული რიტუალური ქმედებანი (როგორცაა ხელჩაკიდებით წრის შეკვრა, ფერხული, სარკის სავარჯიშო, აპლოდისმენტები და ა.შ.) სწორედ აქტივობა შორის ემპათიურ-ემოციური კავშირების დამყარება-განმტკიცებას ემსახურება.

კათარზისი ფსიქოთერაპიის უმნიშვნელოვანესი ფაქტორია. თავად ტერმინი ფსიქოთერაპიაზე ბევრად ხნიერია. არისტოტელე კა-

თარზისს თეატრალური ტრაგედიის მიერ მაცურებელში გრძნობათა გამონვევასთან აკავშირებს. ძველბერძენი ფილოსოფოსის აზრით, ტრაგედია ისეთ უარყოფით განცდებს იწვევს, როგორცაა დარდი და ტანჯვა და ამით ხელს უწყობს ამ მძიმე და დამთრგუნველი განცდებისაგან განმუხტვას ან, სიტყვა – სიტყვით, „განწმენდას“; ადამიანი თავისუფლდება, განიწმინდება უარყოფითი განცდებისაგან მათი აშკარა და ღიად გამოხატვის გზით და სასიამოვნო შვებას, „ფრთაშესხმულ თავისუფლებას“ გრძნობს.

ფსიქიკის ე.წ. „ჰიდრავლიკური მოდელის“ მიხედვით, ფსიქიკა ენერჯის რეზერვუარია, რომელშიც ემოციები ისევე გროვდება, როგორც საქვაბეში ორთქლი. თუკი ემო-



ციების გამოხატვა, „გარეთ გამოსვლა“ ფერხდება, მაშინ იზრდება შინაგანი დაძაბულობა, რაც ფსიქიკის მოქმედების დარღვევას იწვევს. შესაბამისად, აუცილებელია ადამიანის ემოციური ენერჯის პერიოდული განმუხტვა („ორთქლის გარეთ გამოშვება“). ასეთად კი შეიძლება იქცეს „შვების ცრემლები“, გულიანი, ხმამაღალი სიცილი და ა.შ.

სამედიცინო გაგებით, კათარზისი პაციენტის უარყოფითი განცდებისაგან განმუხტვაა მათი ღიად გამოხატვის, ექსპრესიის საშუალებით.

ფსიქოლოგთა გარკვეული ნაწილი კათარზისს ერთგვარი რომანტიკული შარავანდედითაც კი ამკობს; მას მიიჩნევენ იდეალური ყოფიერების მდგომარეობად და იმ „მადლად“, რომელიც მხოლოდ იშვიათი და ძვირფასი ნუთებისას ეძლევა ადამიანს.

არტთერაპევტთა ერთი ჯგუფი თვლის, რომ კათარზისით მაქსიმალური თერაპიული ეფექტი მიიღწევა. მეორე ჯგუფი კი მიიჩნევს, რომ მხოლოდ კათარზისი საკმარისი არ არის და მასთან ერთად აუცილებელია აქტივობა აზროვნების ნახალისებაც; საჭიროა არა მხოლოდ ემოციათა მარტივი „გამოშვება“ („ჯინის გათავისუფლება ბოთლიდან“), არამედ, ასევე, ანალიზი, მსჯელობა და გაგება.

არტტრენინგში კათარზისი განიხილება, როგორც განსაკუთრებული მოვლენა, ერთგვარი კულმინაცია და „მწვერვალი“. არის მოსაზრებაც, რომ არტმეთოდების ძირითადი დანიშნულება სწორედ კათარზისის გზით სოციალურად საშიში და სახიფათო გრძნობების განეიტრალებაა.

არაერთმნიშვნელოვნად ესმოდა კათარზისის ბუნება „ფსიქოდრამის“ მამას - ჯეიკობ მორენოს. კერძოდ, კა-

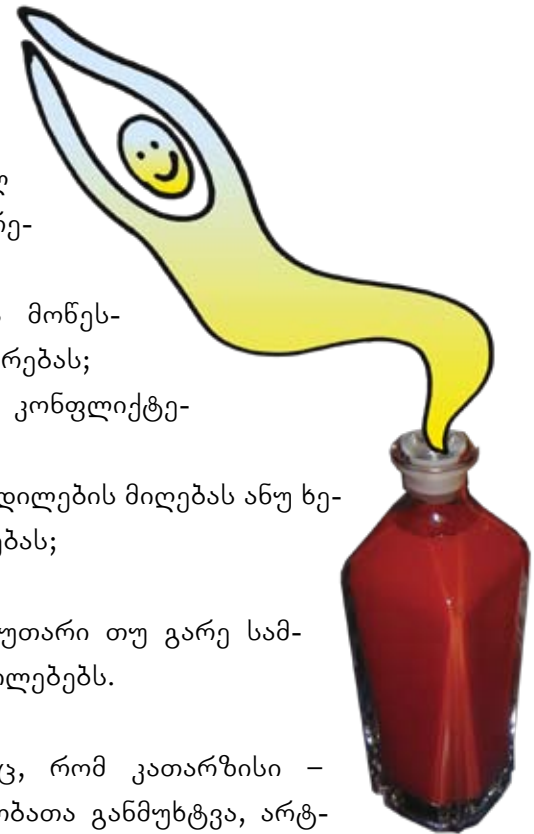
თარზისში იგი გულისხმობდა:

1. ემოციათა აშკარა და თავისუფალ გამოხატვას – ექსპრესიას;
2. ემოციური სფეროს მონერგება – დარეგულირებას;
3. პიროვნებათმორისი კონფლიქტების გადაწყვეტას;
4. ესთეტიკური გამოცდილების მიღებას ანუ ხელოვნებასთან ზიარებას;
5. თვითშემეცნებას;
6. ინფორმაციულ (საკუთარი თუ გარე სამყაროს აღქმის) ცვლილებებს.

არსებობს მოსაზრებაც, რომ კათარზისი – როგორც მხოლოდ გრძნობათა განმუხტვა, არტთერაპიის სანყისი ეტაპია და არა მისი ფინალი. კერძოდ, კათარზისს უნდა მოჰყვეს საკუთარი გრძნობების გაგება, მათი მართვა — კონტროლის დაუფლება, სოციალური კავშირების ანალიზი და ახალი ადაპტური სტრატეგიების დასწავლა.

ინსაითი

უეცარ, მომენტალურ გაგებას ინსაითს უწოდებენ. ყველასათვის კარგადაა ცნობილი არქიმედესთან დაკავშირებული ლეგენდა: აბაზანაში განცხრომით მწოლიარე მოაზროვნეს იდეა „თავისით ეწვია“. ბედნიერი არქიმედე



შეძახილით - „ევრიკა!“, შიშველი გავარდა გარეთ.

ინსაითი არის აზროვნების არა თანმიმდევრული შედეგი, არამედ სწრაფი, მყისიერი წვდომა. ამიტომაც მას ხატოვნად „გაცისკროვნებასაც“ უწოდებენ; იგულისხმება გონების გაცისკროვნება იდეის შუქით. ინსაითს არაცნობიერ ფსიქიკურ მუშაობასთან აკავშირებენ; ადამიანს არაცნობიერი გონებრივი შრომის პროდუქტი „მზა“ და „დასრულებული“ სახით ეძლევა.

არტთერაპიაში ამ ტერმინის ქვეშ გულისხმობენ არა მხოლოდ მომენტალურ წვდომას, არამედ ზოგადად აზროვნების პროცესს; მაგრამ, არა ლოგიკურ აზროვნებასთან, არამედ შემოქმედებით პროცესთან დაკავშირებულ გაგებას.

შემოქმედებით პროცესში (როგორცაა ხატვა, როლის

შესრულება, ნიღბების დამზადება და ა.შ.) აქტიური იგებს და წვდება საკუთარ გრძნობებს, ცხოვრების მისეულ სტილს, კონფლიქტებსა და მოტივაციას, ადამიანებთან ურთიერთობის თავისებურებებს და სხვა. ამ გზით მიღებული ინფორმაცია შეიძლება სრულიად მოულოდნელი და პარადოქსულიც კი იყოს. მაგალითად, ფსიქოდრამაში შვილისა და მშობლის მიერ როლების გაცვლამ შეიძლება ადამიანს, მისდა გასაოცრად, ცხადად დაანახოს, რომ ოჯახური კონფლიქტის მიზეზი სწორედ თვითონაა, გააცნობიერებინოს მეორე ადამიანის პოზიცია და, რაც მთავარია, ინსაითურად ანუ „მომენტალურად“ აპოვნინოს კონფლიქტის მოგვარების გზები.

სიმბოლო

სიმბოლო არტესისის მთავარი იარაღი და ინსტრუმენტია. როგორც ვიცით, ხელოვნების ენა სიმბოლურია. იგი სიმბოლოების საშუალებით ცდილობს გარკვეული იდეებისა და ემოციების გამოსატყვას.

სიმბოლო ეწოდება თვალსაჩინო ხატს – წარმოდგენას, რომელიც უფრო მეტს აღნიშნავს, ვიდრე გამოხატავს, უფრო მეტს გულისხმობს, ვიდრე თვალნათლივ გვიჩვენებს. მაგალითად, სიმბოლო + (ჯვარი) ვიზუალურად გამოხატავს ვერტიკალური და ჰორიზონტალური ხაზების კვეთას, ხოლო აღნიშნავს ქრისტიანულ რწმენას, ადამიანის ხელგაშლილ ფიგურას, ყველა მიმართულებით სწრაფვას, სულიერისა და ფიზიკურის გამთლიანებას, ჰარმონიას, ადამიანისა და ღმერთის კავშირს... ნამდვილი

სიმბოლო ამოუწურავია. მასში სულ ახალი და ახალი შინაარსობრივი პლასტების ამოცნობაა შესაძლებელი. ამი-



ტომაც ხელოვნება სტიმულს აძლევს არა მხოლოდ შემოქმედს, არამედ აღმქმელსაც (მაყურებელს, მკითხველს, მსმენელს). სიმბოლოთა გაგებაც ხომ შემოქმედებაა!

უფრო მეტიც, ადამიანის „უცნაური“ ნიჭისა და უნარის წყალობით სიმბოლოდ შეიძლება ნებისმიერი რამ იქცეს. ხე, კალამი, ფანჯარა, კარი, ფარდა, ცეცხლი, წყალი, ხელი, ჭექა-ქუხილი, ყვავილი, ნვიმა, ნიგნი, მთვარე, სარკე, ნათურა... – ეს რეალური საგნები თუ მოვლენები ჩვენთვის, გარკვეული დატვირთვის შემთხვევაში, შეიძლება სიმბოლოებად იქცეს. ჩვენ მათში გარკვეულ მნიშვნელობას, აზრსა და შინაარსს ვდებთ და თანაც არა ერთხელ და სამუდამოდ. მაგალითად, ძალზედ საინტერესოა „ცეცხლი“ როგორც სიმბოლო. მასში ერთდროულად განადგურება და ქმნადობა, სიყვარული და სიძულვილი, ბოროტება და ღვთიური მადლი, ვნება და სისპეტაკე... იგულისხმება.

არტესისის მონანილევებს საშუალება ეძლევათ საკუთარი თავი (აზრები, სურვილები, გრძნობები) სიმბოლოთა ენით გამოხატონ და შემდგომ ამ სიმბოლოთა გაგებას შეეცადონ. „შერინგი“ სწორედ მხატვრული სიმბოლოების წვდომა-ანალიზს უკავშირდება. საბოლოოდ კი, კათარზისი, ემპათია და ინსაითი სწორედ სიმბოლოთა გამოყენებითა და დახმარებით მიიღწევა.

როლი და ადამიანი

შექსპირისეული ფრაზა - „ცხოვრება თეატრია!“, მისი წარმოთქმის წუთიდან ერთ-ერთ ყველაზე პოპულარულ ფრაზად იქცა. ფსიქოლოგია დიდი ხანია მსჯელობს ყოველი ჩვენგანის მიერ ყოველდღიურ ცხოვრებასა თუ საგანგებო ვითარებაში შესრულებული როლების შე-



სახებ. როლური თამაში, როლთა დიაპაზონი, როლების გაცვლა – ამ თემებზე არა მხოლოდ თეატრალურ სარეპეტიციო დარბაზებში, არამედ ფსიქოლოგთა წრეებშიც საუბრობენ. თითოეულ ჩვენგანს ისეთი სოციალური როლების შესრულება გვინევს, როგორცაა მშობლის, შვილის, მეუღლის, პროფესიონალის, მეგობრის და ა.შ. როლები. რაც უფრო კარგად ფლობს ადამიანი აუცილებელ სოციალურ როლებს, მით უფრო იოლად ახერხებს ადამიანებთან ურთიერთობას, საკუთარი მიზნების მიღწევას და ა.შ. რაც უფრო მობილურია და მოქნილი ადამიანი საკუთარი როლების გამოყენებისას, მით უფრო ეფექტურია მისი მოქმედება.

„როლთა თეორია“ თავის პრაქტიკულ გამოყენებას ფსიქოთერაპიაშიც პოულობს. კერძოდ, ისწავლება მოძველებული, გახისტებული, მობეზრებული და უკვე პრობლემად ქცეული ცხოვრებისეული როლებისაგან გათავისუფლების ხერხები და მეთოდები. მაგალითად, 20 წელს მიღწეული ახალგაზრდისთვის პრობლემადაა ქცეუ-

ლი „პატარა ბავშვის“, „მოზარდის“, „დედიკოს ბიჭის“ როლი. ასევე, ხდება ახალ როლთა ათვისება – დაუფლება და როლთა დიაპაზონის გაფართოება – გამდიდრება. ჩვენი სრულწლოვანი ახალგაზრდისათვის ასეთი იქნება „დამოუკიდებელი პიროვნების“, „პროფესიონალის“, „მეგობრის“ და ა.შ. როლები.

არტტრენინგში როლურ თამაშს განსაკუთრებული ადგილი ეთმობა

თამაშდება განსხვავებული, რეალური თუ ფანტასტიკური, ნაცნობი თუ სრულიად ახალი და უჩვეულო როლები. საინტერესოა, რომ „ფსიქოდრამა“ სიტყვა-სიტყვით ითარგმნება, როგორც „მოქმედებაში მოსული სული“ და ის მართლაც საშუალებას იძლევა, „ავამოქმედოთ“ სულიერი ძალები: მთვლემარე სურვილები, ფარული მოთხოვნილებები, ძველი ოცნებები თუ აშკარა ზრახვები.

ძალზედ მნიშვნელოვანია, რომ არტსესიაზე სულიერ ძალთა „ამოქმედება“ თუ „გამოფხიზლება“ არაიდულებით, არამედ თამაშის ფორმას ატარებს. არტსესიის მონაწილეთათვის (აქტიორებისათვის) დამცავ ფსიქოლოგიურ ველს ქმნის თამაშის გარემო და „ჯადოსნური“ სიტყვები: „ვითომ“ და „შენ წარმოიდგინე!“.

ჩვენ მიერ აპრობირებული და შემოთავაზებული არტსესია შემდეგი ძირითადი თავისებურება-ბით ხასიათდება:

I. სესია მულტიმოდალურია – მასში ხელოვნების განსხვავებული დარგები გამოიყენება, როგორცაა ფერწერა, დრამა, მუსიკა, მხატვრული კითხვა და სხვა.



II. სესია აგებულია ფანტაზიის პროდუქტის – წარმოსახულის თანდათანობითი „გარეთ გამოტანის“ პრინციპზე; კერძოდ, სესიის მონაწილენი ჯერ წარმოისახავენ რაიმეს (საგანი, ადამიანი, პეიზაჟი...), შემდეგ ხატავენ მას და ბოლოს, მის „გამოხატვას“ თეატრალური წარმოდგენის საშუალებით ცდილობენ. აღნიშნული პრინციპი ხელს უწყობს აქტიორების თანდათანობით გააქტიურებას, აიოლებს ფსიქოლოგიური ბარიერების (სიმორცხვე, მორიდება, უხერხულობის გრძნობა და ა.შ.) გადალახვას.

III. სესიის მუშაობა ეფუძნება ე.წ. „ანტიპოდთა პრინციპის.“ ანუ ერთმანეთს ვუპირისპირებთ სასონარკვეთა – იმედს (დღე-ღამე, სინათლე-სიბნელე), რეალურ „მე“-ს

- იდეალურ „მე“-ს, „მე“ - ნილაბს, „ცუდ ჯგუფს“ - „კარგ ჯგუფს“. მეთოდი საშუალებას იძლევა ახლებურად, ახალი კუთხიდან დავინახოთ საკუთარი თავი თუ მოძველებული პრობლემები და აღმოვაჩინოთ ახალი, აქამდე უცნობი სულიერი რესურსები.

◆ არტსესიის I დღე

1. მოთელვა (მასზე ზემოთ უკვე ვისაუბრეთ).
2. თამაში. წარმოსახვითი სავარჯიშოების შესრულება. სავარჯიშოები თანდათან რთულდება.

ა) აქტიორებს ევალებათ საკუთარი თავის წარდგენა გარკვეული სიმბოლოების გამოყენებით („რომელი მცენარე, ცხოველი, საგანი და ა.შ. ვარ და რატომ“).

ეს თამაში ბევრისთვის „ასოციაციობანას“ სახელით ბავშვობიდანაა ცნობილი, ამიტომაც აქტიორები ხალისით და სიძნელებების გარეშე იღებენ მასში მონაწილეობას. ეს არის ერთგვარი მისაღმებისა და ურთიერთწარდგენის რიტუალი. მაგალითად, ერთმა აქტიორმა თავი მარტოდ მდგარ ფიჭვად წარმოადგინა, მეორემ – მორცხვ იად, მესამემ – საკუთარ თავში უშიშარი დ'არტანიანი ამოიცნო, მეოთხემ – სევდიანი წვიმა და ა.შ.

ბ) ამ ეტაპზე აქტიორებს ევალებათ ტრენინგის მითითებების მიხედვით სხვადასხვა მოდალობის შეგრძნებათა წარმოდგენა (მხედველობითი, სმენითი, ყნოსვითი, შეხების, გემოს). წარმატებული წარმოდგენისას ისინი ხელს მაღლა სწევენ. მაგალითად, „წარმოდგინეთ დედის სახე... მეგობრის ხმა... ვარდის სურნელი... კაქტუსის შეხება... ლიმონის გემო...“

აუცილებელია ტრენინგის დარწმუნდეს, რომ ჯგუფი ეფექტურად მუშაობს და სიძნელების გარეშე ასრულებს ამოცანას. ამ მიზნით შეიძლება მოეწყოს მოკლე დისკუსია – მსჯელობა შესრულებული დავალებების შესახებ.

გ) აქტიორები წარმოიდგენენ პეიზაჟს მხედველობითი, სმენითი, ყნოსვითი და შეხების შეგრძნებების დახმარებით (რა თქმა უნდა, ტრენინგის შესაბამისი მითითებების მიხედვით). ტრენინგის ფრაზებს უნდა წარმოთქვამდეს დინჯად, პაუზებით; თვალყურს უნდა ადევნებდეს აქტიორთა რეაქციას. მაგალითად, „წარმოიდგინეთ ზღვის სანაპირო... ტალღებისა და თოლიების ხმა... ქვიშის ხმაური ფეხქვეშ... ზღვის სურნელი... წყლის წვეთები სახეზე... შეეხეთ ხელით ქვიშასა და კენჭებს...“



დ) აქტიორები ასრულებენ ჩვენ მიერ მოდიფიცირებულ რ. ასაჯოლის წარმოსახვით სავარჯიშოებს - „შინაგანი სამოთხე“ და „ქოხი“. ამ ეტაპზე მათ ევალებათ არა მხოლოდ წარმოსახვითი ამოცანის შესრულება, არამედ წარმოსახულის გაგება – ინტერპრეტაციაც.

● **სავარჯიშო „შინაგანი სამოთხე“**

თვალდახუჭული აქტიორები მიჰყვებიან ტრენერის მიერ შემოთავაზებულ წარმოდგენებს, როგორებიცაა:

1. გალავანი და დახურული (ჩაკეტილი) კარიბჭე;
2. კარიბჭის გაღება;
3. კარიბჭის მიღმა ბაღი – წალკოტი;
4. გასეირნება ბაღში;
5. წარმტაცი ვარდნარი;
6. ყველაზე უფრო ლამაზი ვარდის ამორჩევა;
7. ვარდისთვის დასმული „ყველაზე მნიშვნელოვანი“ შეკითხვა;
8. ვარდის „პასუხი“.



სავარჯიშოს შესრულების შემდეგ, აქტიორები რიგრიგობით მოგვითხრობენ, თუ რა და როგორ წარმოიდგინეს (დეტალების მითითებით): რა სახის იყო გალავანი, როგორი იყო კარიბჭე და ბაღი; რომელი ვარდი ამორჩიეს. ვარდისთვის დასმული კითხვა შეიძლება საიდუმლოდ დატოვონ, თუკი ის ძალზედ პირადულია. აქტიორებმა უნდა მოგვითხრონ საკუთარი შეგრძნებებისა და განცდების შესახებაც.

შემდეგ ეტაპზე აქტიორები ცდილობენ მათ მიერ წარმოდგენილის გაგებას. მაგალითად, რას შეიძლება ნიშნავდეს (როგორც სიმბოლო) გალავანი და დაკეტილი კარიბჭე, კარიბჭის მიღმა მშვენიერი წალკოტი და, რაც მთავარია, რას გულისხმობს „გასაუბრება ვარდთან.“ ტრენერი დამხმარე კითხვებით უადვილებს აქტიორებს ამა თუ იმ სიმბოლოს გაგებას და წაახალისებს მათს ინტერპრეტაციულ თავისუფლებას.

დამხმარე კითხვების მაგალითები:

- 1) რას ნიშნავს კარიბჭე? – რისი ბარიერი შეიძლება იყოს იგი?
- 2) რატომ არის ჩაკეტილი მშვენიერი ბაღი?
- 3) რისი სიმბოლოებია ბაღი და ვარდი?

სავარჯიშოს ძირითადი მიზნები:

- 1) საკუთარი წარმოდგენების წვდომის უნარის გავარჯიშება;
- 2) კონტაქტის დამყარება არაცნობიერთან, როგორც ფანტაზიის წყაროსთან. ხატოვნად რომ ვთქვათ, „შინაგანი სამოთხის აღმოჩენა“;

3) დიალოგი საკუთარ თავთან;

4) ვარდის, როგორც „შინაგანი სიბრძნის“, სიმბოლოს წვდომა.

როგორც წესი, სავარჯიშო დადებით ემოციებს აღძრავს აქტიორებში, რაც შემდგომი მხატვრული მოქმედების სტიმულს იძლევა.

მაგალითი ჩვენი პრაქტიკიდან (სიმბოლოთა ინტერპრეტაცია):

აქტიორი - 20 წლის ქალიშვილი: ... „მე მგონი, ვარდი ღმერთს უნდა ნიშნავდეს; იმ არსებას, რომელიც კეთილიცაა, ბრძენიც და ყოვლისშემძლევ. ეს ჩემი შინაგანი ღმერთია, რომელიც ვარდის სახით მომეგვლინა. ანდა, უფრო სწორედ, ჩემი შინაგანი სიბრძნეა, რომელმაც ყველა კითხვაზე იცის პასუხი. მთავარია, შევძლო მასთან კავშირის დამყარება“...

● **სავარჯიშო „ქობი“**

თვალდახუჭული აქტიორები მიჰყვებიან ტრენერის მიერ შემოთავაზებულ წარმოდგენებს, როგორებიცაა:

1) გასეირნება ტყეში;

2) ტყეში პატარა სახლი - „ქობი“ („ქობს“ პირობითად ვუნოდებთ ტყის სახლს. აქტიორებმა შეიძლება წარმოიდგინონ სასახლევ, ციხესიმაგრევ კი. ყველაფერი მათს ფანტაზიაზეა დამოკიდებული);

3) „ქობიდან“ „არსებების“ გამოსვლა (აქტიორებს ნებისმიერი „არსების“ წარმოდგენა შეუძლიათ; ესენი შეიძლება იყვნენ ადამიანები, ცხოველები, ზღაპრის პერსონაჟები, ფანტასტიკური არსებები და ა.შ.);

4) კონტაქტში შესვლა „არსებებთან“;



5) „არსებების“ დაბრუნება ქობში.

შემდგომ ეტაპზე აქტიორები რიგრიგობით მოგვითხრობენ საკუთარი წარმოდგენების შესახებ: როგორი ტყე, სახლი დაინახეს შინაგანი მზერით; რა სახის არსებანი გამოვიდნენ სახლიდან; როგორ მოხდა მათთან კონტაქტის დამყარება და ა.შ.

მომდევნო ეტაპზე აქტიორები სავარჯიშოს „გაგებას“, ინტერპრეტირებას ცდილობენ.

ტრენერის დამხმარე კითხვები:

1. თქვენი აზრით, რისი სიმბოლოა „ქობი“?
2. ვინ არიან და რას გამოხატავენ „ქობის“ ბინადარნი?
3. რას უნდა ნიშნავდეს მათთან კონტაქტის დამყარება?
4. რისი თქმა შეგიძლიათ საკუთარ თავზე ამ სავარჯიშოს შესრულების შემდეგ?

სავარჯიშოს ძირითადი მიზნები:

1) სოციალური როლების (ძველისა თუ ახლის, ჩვეულისა თუ მოულოდნელის) აღმოჩენა საკუთარ თავში. თითოეული „არსება“, „ქობის“ თითოეული ბინადარი აქტიორის გარკვეულ სოციალურ როლს შეესაბამება. მაგალითად, კურდღელი, ლომი, კეთილი ფერია, კაციჭამია, ჯუჯა, გოლიათი – აქტიორის გარკვეული სოციალური როლების ანარეკლებია.

სავარჯიშოს შესრულების დროს მნიშვნელობას იძენს ის, თუ თავად აქტიორი როგორ აღიქვამს, როგორ აფასებს ამა თუ იმ „არსებას“ საკუთარ თავთან მიმართებაში.

2) საკუთარი თავის აღქმა სოციალურ როლთა დიაპაზონის, სპექტრის თვალსაზრისით (ვინ ვარ მე? რომელი „არსება“ უფრო ახლოა ჩემთან? რომელია უფრო შორს? რა იყო სრულიად მოულოდნელი ჩემთვის?).

3) ახალი ინფორმაციის მიღება საკუთარ პიროვნებასთან დაკავშირებით (ახალი რა გავიგე საკუთარი თავის შესახებ? რა იყო მოულოდნელი და ამიტომაც საინტერესო? როგორ ვაფასებ საკუთარ თავს ჩემი წარმოდგენებიდან გამომდინარე?).

III. სესიის პირველ სამუშაო დღეს ასრულებს “შერინგი” — მიღებული შედეგების განხილვა და ანალიზი. აქტიორები აფასებენ და კომენტარებს აკეთებენ როგორც საკუთარ, ასევე სხვათა აქტივობასთან დაკავშირებით, ერთმანეთს უდარებენ ინტერპრეტაციებს, გამოხატავენ არტსესიისადმი თავიანთ დამოკიდებულებას.

◆ არტსესიის II დღე

I. მოთელვა.

II. თამაში.

ა) კოლექტიური ნახატის შესრულება თემაზე „სიბნელე – სინათლე“.

პირველ ეტაპზე აქტიორები ხატავენ „სიბნელეს“ შესაბამისი სიმბოლოების გამოყენებით; ისინი რიგრიგობით მიდიან თეთრ დაფასთან და წინასწარი შეთანხმების გარეშე ქმნიან კომპოზიციას. მეორე თეთრ დაფაზე იხატება „სინათლე“.

ტრენერი წინასწარ უხსნის აქტიორებს, რომ „სიბნელე“ და „სინათლე“ მეტაფორებად გაიაზრონ და მათ მიმართ საკუთარი დამოკიდებულება შესაბამისი სიმბოლოების სახით წარმოადგინონ.

ჩვენ მიერ ჩატარებულ სესიებზე სინათლის სიმბოლოებად გამოყენებულ იქნა მზე, ყვავილი, ცისარტყელა, ნათურა, ხელგადახვეული ადამიანები, მომღიმარი სახე, გული, ფრთაგაშლილი ჩიტები, წიგნი, სანთელი, მსხმოიარე ხე...



სიბნელის სიმბოლოებად - შავი ღრუბელი, თვალდახუჭული ადამიანის სახე, ცრემლები, შუაზე გაპოხილი გული, ჩაკეტილი კარები, იარაღი, სისხლის წვეთები...

პირველი ეტაპის დასასრულს აქტიორები მსჯელობენ შესრულებული ნამუშევრების შესახებ, ცდილობენ ახსნან სიმბოლოები, ერთმანეთს ადარებენ „სიბნელესა“ და „სინათლეს“.

ბ) შემდეგ ეტაპზე ტრენერი სვამს კითხვას, თუ რამ შეიძლება გააერთიანოს ისეთი ურთიერთგამომრიცხავი მოვლენები, როგორცაა სიბნელე და სინათლე (ან დღე და ღამე)? თუკი აქტიორები ვერ პოულობენ პასუხს, მაშინ ტრენერი სვამს კითხვას:

ხომ არ შეიძლება დღისა და ღამის (ან სინათლე-სიბნელის) გაერთიანებას ეწოდოს „რიჟრაჟი“? და თუ შეიძლება, რატომ? (რიჟრაჟი - დღე-ღამის ის დროა, როდესაც ღამე ჯერ არ დამთავრებულა და დღე კი დაიწყო).

ტრენერის შემდეგი შეკითხვა:

ხომ არ შეიძლება სინათლე-სიბნელის გაერთიანებას ეწოდოს „ცხოვრება“ და რატომ?

დ) აქტიორებს ევალებათ სიბნელე-სინათლის კავშირის დახატვა შესაბამისი სიმბოლოებით. ჩვენს სესიებზე ასეთ „გამაერთიანებელ“ სიმბოლოებად გამოიყენებოდა „ინი და იანი“ და წრეში ჩახატული მზე და მთვარე.

ე) აქტიორები ცდილობენ „ცოცხალი სკულპტურის“ სახით წარმოადგინონ „სიბნელე-სინათლე“ - ამ ეტაპზე მოქმედებაში ერთვება პანტომიმა. ჩვენს სესიებზე „სიბნელის“ სიმბოლოებად გამოიყენებულ იქნა თავშალმოხვეული, მოხრილი მწუხარე ფიგურა. ასევე, ერთმანეთისადმი ზურგშექცეულ ფიგურათა კომპოზიცია. „სი-

ნათლე“ გამოიხატებოდა ხელჩაკიდებული ადამიანების სახით, ზევით ხელეზანვდილი ფიგურით და ა.შ. ჩვენმა ჯგუფმა ასე წარმოადგინა „სინათლე-სიბნელის ჭიდილი, ანუ ცხოვრება“: ერთმა აქტიორმა მკერდზე მიიმარაგა წარწერა „სინათლე“, მეორემ - „სიბნელე“ და მათ სწრაფი, დინამიური მუსიკის ფონზე დაიწყეს ჭიდილი - ცეკვა, რომლის დროსაც ხან ერთი „იმარჯვებდა“ და ხან - მეორე. „სინათლე - სიბნელის“ კავშირი მეორე ჯგუფში სიმბოლურად ასე გამოისახა: აქტიორები ხან იატაკზე სხდებოდნენ და თავჩაქინდრულნი ერთმანეთს ეკვროდნენ, ხანაც დგებოდნენ და მალლა სწევდნენ ხელებს.

სავარჯიშო „თოვლი“

სავარჯიშოს დაწყებამდე ტრენერი მოკლე ინფორმაციას აწვდის აქტიორებს ოთხი ტემპერამენტის შესახებ.

შემდეგ ის დაფაზე მოკლედ ჩამოწერს: - ერთსა და იმავე მოვლენაზე ამ ოთხი სხვადასხვა ტემპერამენტისათვის შესაძლო ემოციურ რეაქციებს:

სანგვინიკი - იცინის;

ქოლერიკი - ჩხუბობს - ბრაზობს;

ფლეგმატიკი - მშვიდაა;

მელანქოლიკი - ტირის.

აქტიორებს ევალებათ თეთრი ქაღალდებისაგან „თოვლის“ დამზადება: მათ უნდა გამოჭრან პატარა რგოლები. ერთ-ერთი აქტიორი დგება სკამზე და ნიშანზე - „დავინწყეთ“!, ზევიდან აფრქვევს „თოვლს“. ოთხ აქტიორს მკერდზე ვუმაგრებთ წარწერებს: „სანგვინიკი“, „ქოლე-



რიკი“, „ფლეგმატიკი“, „მელანქოლიკი“. მათ ევალებათ ერთი და იმავე მოვლენის (თოვლის) მიმართ ოთხი შესაძლო რეაქცია გამოხატონ მიმიკის, პანტომიმის, შესაბამისი მოქმედების, ტექსტის და ინტონაციის მეშვეობით.

ნიშანზე - „დავინყეთ“!, იწყება „თოვლი“ და აქტიორები გამოხატავენ ოთხ შესაძლო ემოციურ დამოკიდებულებას: სიხარულს (სანგვინიკი), რისხვას (ქოლერიკი), სიმშვიდეს (ფლეგმატიკი), დარდს (მელანქოლიკი).

შემდეგი ეტაპი: აქტიორები ერთმანეთს უცვლიან მკერდზე მიმაგრებულ წარწერებს: სანგვინიკი იქცევა მელანქოლიკად, ქოლერიკი – ფლეგმატიკად და ა.შ. მათ კვლავ ევალებათ თოვლისადმი დამოკიდებულების ჩვენება მითითებული ტემპერამენტიდან გამომდინარე. მაგალითად, „რა კარგია თოვლი!“, „ოო, კიდევ თოვს?!“, „მცივა...“, „ამის ატანა აღარ შემიძლია“ და სხვა...

“შერინგი”:

აქტიორები მსჯელობენ შესრულებული სავარჯიშოს შესახებ, აფასებენ საკუთარ და მეგობართა შემოქმედებას, გამოაქვთ დასკვნები, მოგვითხრობენ საკუთარი შთაბეჭდილებების შესახებ.

სავარჯიშოს მიზანი:

1. ერთი და იმავე მოვლენის მიმართ განსხვავებულ ემოციურ დამოკიდებულებათა გამოვლენა – იცვლება დამოკიდებულება, ხოლო მოვლენა (თოვლი) იგივე რჩება.

2. გაცნობიერება იმისა, რომ ემოცია კავშირშია თავად განმცდელთან და არაა „მიჯაჭვული“ გარე მოვლენაზე. შესაბამისად, ადამიანს შეუძლია ნებისმიერად ცვალოს ემოციური რეაქციები და ამით თავი დააღწიოს ემოციათა „ტყვეობას“.



როგორც ჩვენი გამოცდილება მოწმობს, აქტიორები ყოველგვარი სირთულის გარეშე ახერხებენ სავარჯიშო „თოვლში“ ჩადებული იდეის ამოცნობას. უფრო მეტიც, ისინი იოლად აკავშირებენ ერთმანეთთან სავარჯიშოებს „სიბნელე – სინათლე“ და „თოვლი“. ამის დადასტურებაა მათი გამონათქვამები: „ცხოვრების ნათელი და ბნელი მხარეების აღმოჩენა – დანახვა ჩვენზეა დამოკიდებული“; „ცხოვრება ბნელისა და ნათელის ნაზავია და ადამიანმა ორივეს უნდა გაუსწოროს თვალი!“; „თუ შენს გარეთ არსებულ სამყაროში ვერაფერს ცვლი, შეგიძლია შეცვალო დამოკიდებულება!“; „უნდა ვეცადოთ, დავინახოთ არა მარტო ცუდი, არამედ კარგიც!“

სავარჯიშო „რეალური-მე“ - „იდეალური-მე“ (ან „რეალური-კავკასიელი“ - „იდეალური-კავკასიელი“, „რეალური-ქართველი – იდეალური – ქართველი“).

სავარჯიშო რამდენიმე ეტაპად იყოფა.

● **I ეტაპი** – აქტიორები ორ დაფაზე (ცალ-ცალკე) ჩამოწერენ „რეალური მე-სთვის“ და „იდეალური მე-სთვის“ დამახასიათებელ თვისებებს. [(როგორი ვარ(ვართ) და როგორი მინდა რომ ვიყო(ვიყოთ)]...

ჩვენს სესიებზე რეალური კავკასიელის თვისებებში ტრადიციული „სტუმართმოყვარეობის“, „სილამაზის“ და „ვაჟკაცობის“ გვერდით დასახელდა უარყოფითი ემოციებისადმი მიდრეკილებაც — „სევდა“, „უიმედობა“, „პასიურობა“ (რაც ყველასათვის გასაგები სოციო-პოლიტიკური მიზეზებით აიხსნება). იდეალური კავკასიელი კი – ყოველმხრივ განვითარებული და ყოვლისშემძლე

ზეადამიანის თვისებებით დაჯილდოვდა, როგორცაა „გონიერება“, „ნებისყოფა“, „აქტიურობა“, „სიკეთე“, „ოპტიმიზმი“, „სილამაზე“, და ა.შ.

● **II ეტაპი** – აქტიორები ჩამოწერილი ნიშან-თვისებების საფუძველზე რეალური და იდეალური „მე“-ს „პორტრეტებს“ ხატავენ სიმბოლოების გამოყენებით. მხატვრული მოქმედების დაწყებამდე ტრენერი აქტიორებს უსვამს კითხვებს და მათი პასუხების შესაბამისად იხატება „პორტრეტები“.

ეს კითხვებია:

1) რომელ გეომეტრიულ ფიგურებად შეიძლება წარმოვიდგინოთ რეალური და იდეალური „მე“ (კავკასიელი,



ქართველი, საზოგადოდ ადამიანი).

2)რა ფერისაა ეს გეომეტრიული ფიგურები?

3)რა სახის სიმბოლური გამოსახულებებით შეიძლება შევავსოთ ეს ფიგურები?

4) რომელი და რა სახის გეომეტრიული ფიგურების

გარემოცვაშია „ჩვენი ფიგურები“ (ანუ რა სახისაა მათ გარშემო არსებული სამყარო?)

ჩვენს სესიებზე რეალური კავკასიელის სიმბოლოდ გამოყენებულ იქნა მრავალკუთხედი (ყველაზე ხშირად), ასევე კუბი, კონუსი, პარალელოპიპედი. როგორც არა ერთხელ აღნიშნეს აქტიორებმა, - „ეს ფიგურა აუცილებლად უნდა იყოს მრავალკუთხიანი!"; „იქნებ, ტეხილი ხაზები და არათანაბარი კუთხეები გამოგვეყენებინა?“ - ხშირად გვთავაზობდნენ აქტიორები. მათი აზრით, ასეთი გეომეტრიული ფიგურა სიმბოლოურად უფრო უკეთ ასახავს კავკასიელის რთულ, წინააღმდეგობრივ ბუნებას, ვნებათა ღელვას, ძლიერი ემოციებისადმი მიდრეკილებას, გადაუწყვეტელ პრობლემებს...

რეალური კავკასიელის სიმბოლოურ ფერებად ხშირად გამოიყენებოდა წითელი და შავი (მწვანე ემოციების, განცდების ფერები). განსაკუთრებული სიხშირით იყენებდნენ აქტიორები სპექტრის ყველა ფერს ანუ რეალური კავკასიელი სიმბოლოურად ფერთა მთელ პალიტრას მოიცავდა, რაც კიდევ ერთხელ ცხადყოფს (აქტიორთა გაგებით) კავკასიელის რთულსა და არაერთგვაროვან ბუნებას.



რეალური კავკასიელის „ფიგურა“ საკმაოდ ბევრი სიმბოლოთი შეივსო - ჯვარი, ტაძარი, სასმისი ღვინით, თოფი, ხმალი, წიგნი, „ქართლის დედა,“ ხე, ცრემლი, მყინვარი, ყვავილი, თოლია და ა.შ.

თითქმის ყველა სესიაზე სიმბოლოთა შორის ცენტრალურ ადგილს იკავებდა ტაძრის გამოსახულება. დიდი რაოდენობით იყო წარმოდგენილი იარაღიც, რასაც აქტიორები რწმენის და საბრძოლო შემართების, სამშობლოს დაცვის სურვილის დომინირებით ხსნიდნენ.

საინტერესოა, რომ ჩვენს სესიებზე რეალური კავკასიელის ფიგურა ერთგვარ „ჭრელ ქაოსს“ ემსგავსებოდა – მასში ყველა სახის და ყველა ფერის სიმბოლო იყო წარმოდგენილი. ეს ქაოსი აქტიორთათვის მიმზიდველიც კი აღმოჩნდა - „კარგები ვყოფილვართ!“, „რა უცნაურია: რეალური კავკასიელი ისეთი კარგია და ლამაზი!“

იდეალური კავკასიელის შესატყვის ფიგურად ყველაზე ხშირად გამოიყენებოდა ცისფერი წრე (ჰარმონიის ტრადიციული სიმბოლო). წრეში ჩაიხატა: მტრედი, ჯვარი, ცისარტყელა, მზე, გაღიმებული სახე, კომპიუტერი...

როგორც ვხედავთ, იარაღის ადგილი დაიკავა მშვიდობის სიმბოლოებ-

მა – მტრედმა და ცისარტყელამ, ასევე მზემ – როგორც სიყვარულის სიმბოლო. აქტიორებმა განსაკუთრებული მნიშვნელობა ამ შემთხვევაშიც ჯვარს მიანიჭეს (რწმენის სიმბოლო). კომპიუტერი კი – განათლების, სამყაროსთან კონტაქტის, პროგრესის სიმბოლოდ იქნა აღქმული.

ერთ-ერთ ჯგუფში იდეალური კავკასიელის „გარემოდ“ თუ „გარე სამყაროდ“ დაიხატა ღვთის ხელი, როგორც მფარველი, შემნე და ნუგეშისმცემელი. მეორე ჯგუფში იდეალური კავკასიელის გამომხატველი „ცისფერი სფერო“ ორ მზრუნველ ხელს ეჭირა თუ ეპყრა. “შერინგის” დროს აქტიორებმა გამოთქვეს ვარაუდი, რომ ეს სიმბოლოები გარედან შველის, გარედან დახმარების სურვილს უნდა ნიშნავდეს!

“შერინგი” – აქტიორები მსჯელობენ გამოყენებული სიმბოლოების შესახებ (მათ „გაშიფვრას“ ცდილობენ), ერთმანეთს ადარებენ რეალური და იდეალური კავკასიელის (ადამიანის, ქართველის...) „პორტრეტებს“. მსჯელობენ კოლექტიური ნაშრომის შესახებ მთლიანობაში, გამოაქვთ დასკვნები.

მსჯელობის ძირითადი თემა - „როგორები ვართ და როგორები გვინდა რომ ვიყოთ“.

სავარჯიშოს მიზანი:

სიმბოლოთა დახმარებით რეალურსა და იდეალურს (მე-ს, ადამიანს, კავკასიელს, ქართველს) შორის არსებული სხვაობის ან მსგავსების წვდომა.

III. სესიის მეორე სამუშაო დღეს ასრულებს მიღებული შედეგების განხილვა. აქტიორები აფასებენ ჯგუფის მხატვრულ მოქმედებას, იძლევიან საკუთარ ინტერპრეტაციებს, გამოაქვთ დასკვნები.

◆ არტსესიის III დღე

სესიის მესამე დღე თეატრალიზებულ წარმოდგენას (პერფორმანსი, ფსიქოდრამა) ეთმობა.

აქტიორებს სამი სავარჯიშოს შესრულება ევალებათ:

- I. სავარჯიშო „ცუდი ჯგუფი“ — „კარგი ჯგუფი“
- II. სავარჯიშო „ნიღბები“
- III. სავარჯიშო „ზღაპარი“

სამივე სავარჯიშო კავშირშია ერთმანეთთან, მაგრამ, ამავე დროს, მათ დამოუკიდებელი მიზნები და ამოცანები აქვთ.

I. სავარჯიშო „ცუდი ჯგუფი“ — კარგი ჯგუფი“

აქტიორებს ევალებათ შესაბამისი მოქმედებით (შესაძლებელია კოსტიუმების, რეკვიზიტის დამზადება და მუსიკის გამოყენება) წარმოადგინონ

1. „ყველაზე ცუდი ჯგუფი“,
2. „ყველაზე კარგი ჯგუფი“.

აქტიორებს ეძლევათ საშუალება, წინასწარ შეთანხმდნენ და თეატრალიზებული წარმოდგენის სახით გვიჩვენონ, თუ როგორ ესახებათ ადამიანთა შორის ურთიერთობის ყველაზე ცუდი და ყველაზე კარგი ფორმები.

I. ეტაპი. აქტიორები შესაბამისი მოქმედებით (სიტყვიერი თუ ფიზიკური) წარმოადგენენ „ცუდ მე-ს“ და „ცუდ ჯგუფს“.

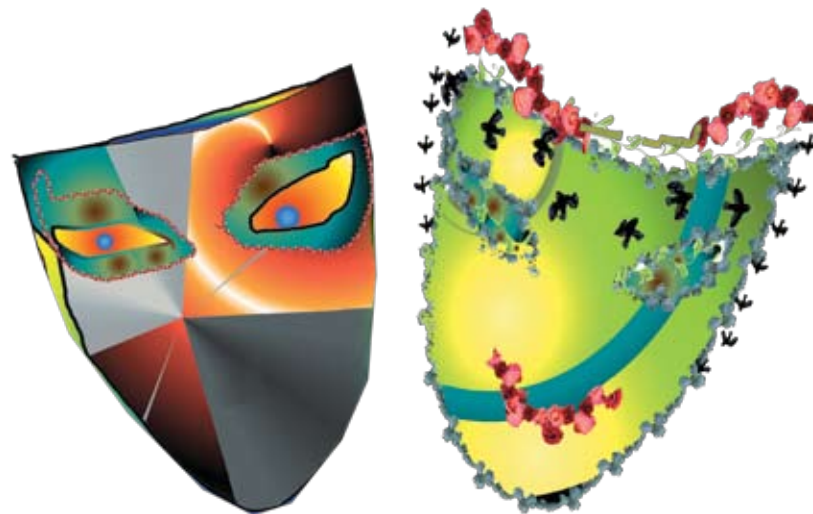
II. ეტაპი. ტრენერის რომელიმე პირობით ნიშანზე (ტაშის შემოკვრა ან შეძახილი „STOP“) ჯგუფი გადადის „კარგი მე“-სა და „კარგი ჯგუფის“ განსახიერებაზე. როგორც პრაქტიკამ გვიჩვენა, „კარგი ჯგუფის“ ნიშან-

თვისებებად აქტიორები მიიჩნევენ: თავაზიანობას, მზრუნველობას, კეთილგანწყობას, ყურადღებიანობას, რაც შესაბამისი მოქმედებებით გამოიხატება. მაგალითად, ერთ-ერთ სესიაზე აქტიორებმა განასახიერეს სახლის მშენებელთა მეგობრული, „შეკრული“ კოლექტივი – აქტიორები ერთმანეთს ეხმარებოდნენ, ცდილობდნენ მეგობრის ტვირთის შემსუბუქებას და სხვა. გამოიყენებოდა სიმბოლური ქმედებებიც. მაგალითად, „კარგი ჯგუფის“ სიმბოლოდ იქცა ცეკვა „ფერხული“ – აქტიორები ენერგიულად ცეკვავდნენ და ერთმანეთს შეძახილებით ამხნევებდნენ. „ცუდი ჯგუფის“ ძირითად ნიშნად მისი წევრების ერთმანეთისადმი ინდიფერენტულობა და აგრესიულობა იქცა, რაც ქაოტური, ერთმანეთთან დაუკავშირებელი მოძრაობების სახით გადმოიცა. იყო აგრესიული ქმედებებიც: დაცინვა, ხელის კვრა, ზურგის შექცევა და სხვა.

“შერინგი”: აქტიორები მსჯელობენ მათ მიერ იმპროვიზირებული სანახაობის შესახებ. ცდილობენ ახსნან, თუ რა სხვაობებია „ცუდი“ და „კარგი“ ჯგუფებს შორის, იმართება დისკუსია ადამიანთა შორის ურთიერთობების შესახებ. აქტიორები ცდილობენ, გაიაზრონ სავარჯიშოს ამოცანები და მიზნები.

“შერინგამდე” დასაშვებია დავანერინოთ თხზულება თემაზე: „რა ართულებს ადამიანებს შორის ურთიერთობას?“ (ინდივიდუალურად).

სავარჯიშოს მიზანია ანტაგონისტური წყვილების („ცუდი მე – კარგი მე“ და „ცუდი ჯგუფი – კარგი ჯგუფი“) შეპირისპირება ქმედების საშუალებით და ამით მათ შორის სხვაობების გამოვლენა.



● II სავარჯიშო „ნიღბები“

ინსტრუქცია: „წარმოიდგინეთ, რომ საკარნავალოდ ემზადებით, სადაც მოგიწევთ თქვენთვის სასურველი პერსონაჟის (ფილმის ან წიგნის გმირის, რომელიმე მცენარის, თუნდაც საგნის...) განსახიერება. დაამზადეთ ნიღაბი, შემდეგ მოირგეთ. განმარტეთ თქვენი არჩევანი, გვესაუბრეთ ნიღბის სახელით... შეგიძლიათ ლექსის დეკლამირება და სიმღერაც...“

I ეტაპი: აქტიორები ამზადებენ მათთვის სასურველ ნიღბებს (ფერადი ქალაქების გამოყენებით).

II ეტაპი: აქტიორები ერთმანეთის წინაშე ნიღბებით წარსდგებიან; საუბრობენ და მოქმედებენ ნიღბის სახელით. ცდილობენ ახსნან საკუთარი არჩევანი, კითხულობენ ლექსებს, ასრულებენ სიმღერებს.

III ეტაპი: აქტიორები კონტაქტში შედიან ნიღბების დახმარებით, ეწყობა მსვლელობა-კარნავალი.

შერინგი: აქტიორები ცდილობენ, შეაფასონ საკუთარი და მთლიანად ჯგუფის მხატვრული მოქმედება, „გაუგონ“ საკუთარ ნიღაბს, ახსნან სავარჯიშოს არსი, დანიშნულება

და მიზანი; იმსჯელონ საზოგადოდ კარნავალის რაობაზე. შესაძლებელია “შერინგამდე” აქტიორებს დავანერინოთ თხზულება - „მე და ჩემი ნილაბი“.

დასაშვებია, ტრენერი შემდეგი კითხვებით დაეხმაროს აქტიორებს:

1. რატომ აირჩიეთ სწორედ ეს და არა სხვა ნილაბი?
2. აქვს თუ არა რაიმე კავშირი არჩეულ ნილაბს თქვენს პიროვნებასთან?
3. რა განსხვავებაა თქვენსა და თქვენ მიერ არჩეულ ნილაბს შორის?
4. რატომ იმართება კარნავალი – მასკარადები?

სავარჯიშოს მიზანი:

„მე“ - „ნილაბის“ შეპირისპირება ქმედების საშუალებით და მათ შორის მიმართება – კავშირების (თუ სხვაობების) ნვდომა.

III. სავარჯიშო „ზლაპარი“

აქტიორებს ევალებათ წარმოადგინონ იმპროვიზირებული სანახაობა ზლაპრის ტრადიციული სიუჟეტის გამოყენებით. ტრენერი აქტიორებს ასეთ სცენარს სთავაზობს:

უფლისწული მზეთუნახავის სასახლისაკენ მიეშურება. გზაში იგი კეთილგანწყობილი პერსონაჟებისგან ჯადოსნური ნივთებით საჩუქრდება. სასახლეში მისული, იგი მზეთუნახავის გამოცანაზე პასუხის პოვნასა და მისი სიყვარულის მოპოვებას ცდილობს.

ტრენერი ჯგუფთან შეთანხმებით ირჩევს ორ მთავარ პერსონაჟს – უფლისწულსა და მზეთუნახავს.

აქტიორებს ევალებათ:

1) პერსონაჟისთვის ფერადი ქაღალდებისგან შესაბამისი კოსტიუმის დამზადება.

შესაძლო პერსონაჟები: კეთილი ფერია, ბრძენი, ჯუჯა და ა.შ.

2) უფლისწულისთვის საჩუქრის დამზადება. შესაძლო საჩუქრები: „ჯადოსნური ჯოხი“, „უჩინმაჩინის ქუდი“ და ა.შ.

3) პერსონაჟისთვის შესაბამისი ტექსტის მომზადება.

4) მზეთუნახავს ევალება უფლისწულს ისეთი კითხვა დაუსვას, რომელზეც პასუხი ყველასათვის მნიშვნელოვანი და საყურადღებო იქნება.

5) შესაძლებელია მუსიკის შერჩევაც.

კოსტიუმებისა და რეკვიზიტის დასამზადებლად აქტიორებს საკმაოდ დიდი დრო უნდა გამოვუყოთ; მივცეთ



მათ საშუალება, „შექმნან“ თავიანთი პერსონაჟები და მოახდინონ მათთან „გაიგივება“. შეიძლება ამ პერიოდში ჩავრთოთ სასიამოვნო მუსიკა.

ყოველგვარი ურთიერთშეთანხმებისა (არავინ იცის, თუ რა მოამზადა მისმა მეგობარმა) და რეპეტიციის გარეშე გათამაშებული პერფორმანსი ავლენს და ავარჯიშებს აქტივობას არა მხოლოდ იმპროვიზაციულ თუ მხატვრულ, არამედ კომუნიკაციურ უნარებსაც.

ჩვენ მიერ ორგანიზებულ სესიებზე ჯგუფიდან ჯგუფში იცვლებოდა გმირების ხასიათი; ერთ შემთხვევაში უფლისწული ზედმეტად პასიური და დახმარების მორჩილად მომლოდინე აღმოჩნდა, მეორე შემთხვევაში – აგრესიულობითა და უხეშობით გამოირჩეოდა. ერთი მზეთუნახავი კი იმდენად ჭკვიანი იყო, რომ მისი გამოცანის გამოცნობა შეუძლებელი აღმოჩნდა.

მზეთუნახავის შეკითხვა ან მხატვრული წყაროებიდან იყო ამოღებული („ვინ არის, ვინც დილით ოთხ ფეხზე დადის, შუადღისას – ორზე, საღამოს – სამზე?“ პასუხი: ადამიანი) ანდა აქტუალურ, საჭირბოროტო საკითხს ეხებოდა („რა არის საჭირო, რათა ჩემი ქვეყანა გაბედნიერდეს?“).

არაჩვეულებრივ სანახაობას წარმოადგენდა აქტივობა მიერ დამზადებული თეატრალური კოსტიუმები და ჯადოსნური ნივთები – ულამაზესი „კაბები“ და „მოსახამები“, „გვირგვინები“ და „სკიპტრები“...

აღინიშნებოდა პერსონაჟთა დიდი მრავალფეროვნება: საყვარელი ნითელქუდა და სასტიკი ლურჯწვერა, სასაცილო ბურატინო და სახელგანთქმული მხედართმთავარი...

შერინგი. აქტივობები მსჯელობენ პერფორმანსის შესახებ. იხილავენ ყველაზე საინტერესო ეპიზოდებს, თეატრალურ კოსტიუმებს, გამოაქვთ დასკვნები. ცდილობენ დაუკავშირონ მათ მიერ წარმოდგენილი სანახაობა აქტუალურ პრობლემებს, შეაფასონ ჯგუფის ერთობლივი მხატვრული მოქმედება.

სავარჯიშოს მიზანი:

სავარჯიშო აგვირგვინებს სამდღიან არტსესიას და ამიტომაც მას განსაკუთრებული მიზანი აქვს. კერძოდ, ჯგუფის წევრთა გამთლიანება ერთი საერთო მიზნის მიღწევის პროცესში – მთელი ჯგუფი ეხმარება უფლისწულს მზეთუნახავის სიყვარულის მოპოვებაში და, რაც მთავარია, ზღაპარს ასრულებს “Happy End”-ი!

სამდღიანი არტსესიის ბოლო ეტაპზე აქტივობებს ეძლევათ საშუალება, შეაფასონ სესია მთლიანობაში, გამოიტანონ დასკვნები, გამოთქვან სამომავლო სურვილები.

ლიტერატურა:

1. Андерсен-Уорен М., Грейнджер Р., Драматерапия, С-П.2001.
2. Асаджиоли Р., Психосинтез. Relf book, 1994.
3. Арттерапия в эпоху постмодерна. Составитель Копытин А. И., С-П.2002.
4. Келлерман П., Психодрама крупным планом, М. 1998.
5. Копытин А. И., Теория и практика Арттерапии, С-П.2002.
6. Лебедева А. Д., Практика Арттерапии, С-П.2003.
7. Методы эффективной психокоррекции. Составитель Сельчёнок К. В., Минск. 1999.
8. Томас К., Переживание образов, М. 1994.

არტემოლოგი თანამედროვე ფსიქოთერაპიასა და ტრენინგში

რედაქტორი: მანანა გაბაშვილი
ლიტერატურული რედაქტორი: მარიამ მიქაშავიძე
კომპიუტერული დიზაინერები: ირაკლი ხუციშვილი
ტატა ხიდაშელი

ISBN 978-9941-9032-8-1

© ყველა უფლება დაცულია

სიესტა

გამომცემლობა შ. პ. ს. „სიესტა“
თბილისი, თაბუკაშვილის ქ. 27
ტელეფონი/ფაქსი: + 995 32 33 32 20
ელ. ფოსტა: kighuradze@yahoo.com