



Внутренняя театральная труппа



Коллажная практика от
художника-коллажиста
и арт-терапевта
Анны Бородулиной

“ВНУТРЕННЯЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ ТРУППА”

Коллажная практика о знакомстве с внутренним «саботажником»

В каждом из нас живёт целая театральная труппа персонажей нашего внутреннего мира.

Один стремится к свободе и переменам, другой ищет стабильности и безопасности. Иногда именно кто-то из них начинает саботировать – не даёт принять решение, затягивает, спорит, будто специально ставит палки в колёса.

Мы часто злимся на этот внутренний голос. Но если приглядеться, у него тоже есть своя логика и своя забота. Просто он выбрал странный способ нас поддержать.

В этой практике вы сможете увидеть этот образ, дать ему форму через коллаж, узнать, чего он боится и что пытается сделать для вас.

Иногда, когда мы замечаем и признаём такую часть, сопротивление ослабевает и появляется место для движения вперёд.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ?

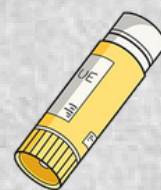
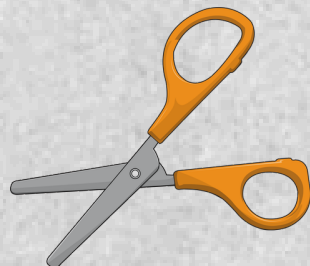
- Лист бумаги/картона в качестве основы для коллажа
- Журналы с большим количеством изображений, клей-карандаш, ножницы + если есть, макетный нож и коврик для резки
- Цветные карандаши, восковые мелки или любые другие художественные материалы, если захочется что-то дорисовать
- 30–60 минут свободного времени и уединенное место

ПОЧЕМУ ИМЕННО КОЛЛАЖ?

Коллаж помогает вынести внутренние образы наружу, увидеть то, что раньше ощущалось только как смутное чувство.

Если вы уже работали с этой темой и представляете, как персонажи вашего внутреннего мира могли бы выглядеть, вы можете их и нарисовать. Но если вы только начинаете с ними знакомиться, через коллаж вы сможете выбрать те образы, которые вам подходят и пересобрать их во что-то своё.

Это лёгкая точка входа в творчество даже если вы давно ничего такого не делали.



ШАГ 1. НАСТРОЙ

Найдите тихое место, где вас никто не потревожит. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.

Вспомните момент, когда внутри спорили две силы: одна звала к новому и свободе, а другая хотела покоя и предсказуемости.

Иногда раздражает именно та, что тянет назад, не даёт рискнуть.

А иногда наоборот, та, что вечно требует перемен и не даёт отдышаться.

Прислушайтесь: кто из них злит вас сейчас больше всего?

Понаблюдайте, как эта часть проявляется, не анализируя.

Как она ощущается в теле?

Какая у неё энергия, настроение, цвет?

Если бы она была персонажем, как бы выглядела?

ШАГ 2. ВЫХОД САБОТАЖНИКА НА СЦЕНУ

Возьмите журнал и начните искать в нём образы, которые цепляют ваш взгляд, когда вы думаете о той части, которая сейчас вас раздражает или выводит из равновесия.

Выбирайте любые картинки, цвета, формы, что отражает характер этой части, её настроение и энергию. Вырежьте или даже вырвите их из журнала, как больше захочется, и создайте из этих образов коллаж, приклеивая их на лист бумаги.

Не старайтесь сделать красиво, просто позвольте этой части показать себя такой, какая она есть.

ШАГ 3. РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Посмотрите на своего персонажа. Побудьте рядом с ним немного – как будто знакомитесь впервые.

Попробуйте говорить от его имени. Можно начать со слов:

“Я тот, кто...” или “Я та, кто...”

Что для него сейчас самое важное?

О чём он мечтает?

Чего боится?

На кого он похож?

Можно просто понаблюдать и прислушаться к ответам или записать их, или дорисовать на коллаже, как вам ближе.

ШАГ 5. СЦЕНА ПРИМИРЕНИЯ

Закройте глаза на минуту и представьте вторую часть – ту, на которую нападал ваш внутренний саботажник. Что она чувствует сейчас, когда вы познакомились с этим персонажем и увидели его поближе?

Понаблюдайте за ощущениями в теле, за настроением, дыханием, внутренними образами.

А теперь придумайте маленькое действие, чтобы поддержать обе части.

Например: написать пару слов на листе, поставить коллаж на видное место, сделать глубокий вдох или мысленно сказать:

“Я вижу вас и ценю вас обеих”.

Пусть эта поддержка будет настоящей, а не только мысленной.



Эта практика создана для самостоятельного прохождения, но если захотите обсудить персонажей или углубить их диалог, вы можете записаться на индивидуальную арт-терапевтическую сессию со мной.

Подробнее о том, как проходят такие сессии, можно прочитать [здесь](#).

Записаться на бесплатную встречу-знакомство или задать вопрос можно в личных сообщениях в телеграм [@a_rogozina](#)