

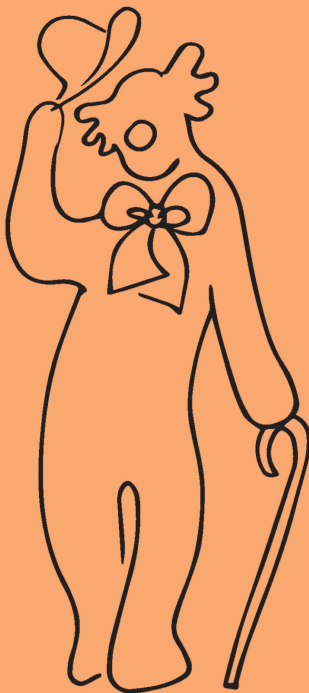


СЕРИЯ «КАК ЖИТЬ» // ПСИХОЛОГИЯ

ПОГОВОРИМ ОБ ИСКУССТВЕ СМЕЯТЬСЯ НАД СОБОЙ

АЛЕН ВИНЬО

ТЕРАПИЯ «ПУТЬ КЛОУНА»



Ален Виньо
Поговорим об искусстве
смеяться над собой.
Терапия «Путь Клоуна»
Серия «Как жить.
Психология (Олимп-Бизнес)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70584049

*Поговорим об искусстве смеяться над собой. Терапия «Путь Клоуна»:
Олимп-Бизнес; Москва; 2024
ISBN 978-5-9693-0533-5*

Аннотация

Ален Виньо – профессиональный клоун и практикующий психотерапевт, ученик Клаудио Наранхо, излагает новаторский метод поиска и проработки детских травм. Организуя семинары по всему миру, он помогает людям встретиться со своим внутренним ребенком и избавиться от ложных установок, полученных в раннем возрасте. Его пациенты примеряют клоунский красный нос, импровизируют, раскрепощаются и через слезы переходят к исцеляющему смеху, следуя девизу «Чтобы смеяться над собой, надо полюбить себя».

Книга предназначена для психотерапевтов и психологов, а также для всех, кто стремится к самопознанию, личностному росту и гармонии.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие для российских читателей	7
Введение	12
Пролог	15
Вместо введения	17
Конец ознакомительного фрагмента.	25



Ален Виньо

**Поговорим об искусстве
смеяться над собой.**

Терапия «Путь Клоуна»

ALAIN VIGNEAU

CLOWN ESENCIAL

EL ARTE DE REÍRSE DE SÍ MISMO

VOLVIENDO A CASA POR EL SENDERO DEL HUMOR

AMOROSO NOT

This edition is published by arrangement with Oh!Books

Literary Agency and Synopsis Literary Agency

© Alain Vigneau, 2019

© Перевод на русский язык, издание. Издательство
«Олимп-Бизнес», 2024

© Изображение на обложке. А. Борисенко

Предисловие для российских читателей

Я с большим удовольствием получил известие о выходе в свет русского издания книги «Поговорим об искусстве смеяться над собой. Терапия „Путь Клоуна“» и особенно рад тому, что она будет опубликована в стране со столь давними художественными традициями. Поэтому на просьбу издательства «Олимп-Бизнес» написать специальное предисловие я откликаюсь с радостью и вижу в этом логическое возвращение к своим истокам, ведь русские клоуны всегда безмерно вдохновляли меня. Они были для меня маяком, свет которого подсказывал верный путь. Еще в начале своей клоунской карьеры я был очарован особой способностью русских клоунов передавать душевные терзания человека одним лишь взглядом. Меня восхищало то, как они при помощи минимального жеста умели со всей тщательностью отобразить замешательство маленького человечка, испытывающего давление огромного и сложного мира. Слава Полунин, Владимир Ольшанский, клоуны театра «Лицедеи» и другие – все они мастера искусства, способные вернуть человеку его масштаб и избавить от пафосного высокомерного величия. В дивном трагикомическом и поэтическом духе воспевают они неуклюжих и рассеянных персонажей, которые из века

в век упорно ищут ключ к счастью на Земле, но так его и не находят.

Клоуны живут в постоянных грезах, а созданная их точной мимикой истина редко преступает границы сказочного мира, полного фантазий и нежности. Однако очевидно, что любое общество стало бы гораздо мудрее, если бы обратило должное внимание на трюизмы, о которых эти создания с брюшком и красным носом напоминают уже много веков подряд, даже не произнося ни слова.

Но эта книга не только дань уважения клоунам и их особому искусству, которое можно назвать священным бредом, но и обширное исследование взаимосвязи творчества, исцеления нашего внутреннего ребенка и приведения в эмоциональное равновесие взрослого. В этом смысле «Путь Клоуна» – это четкий план, восстанавливающий благополучие людей через подлинное торжество наших грез с помощью здорового и сострадательного юмора, направленного на человеческое развитие и новое обретение свойственных нам спонтанности и способности любить. Речь идет об исцелении глубочайших детских ран – чувства брошенности или жестокого обращения, в любой форме, будь то насмешка, стыд или социальная изоляция, – с помощью нашего зрелого сознания, когнитивных возможностей и способности к состраданию. Я считаю, что сегодня жизненно необходимо восстановить того ребенка, которого всё еще носит в себе каждый взрослый, и возродить ту энергию, которой мы когда-то об-

ладали. Я не сомневаюсь, что спонтанность, творческий дух, ранимость, легкость и другие сокровища здорового детства могут стать прекрасным противоядием от многих страданий, которые мы испытываем в нашей взрослой жизни.

За свою долгую международную карьеру творца и арт-терапевта я неоднократно убеждался в этом. Ни национальность участников моих групп, ни различные обстоятельства или жизненный путь каждого из них никогда не имели особого значения. После стольких путешествий, от джунглей Гватемалы до деревень Индонезии, оказываясь в Сан-Франциско, Риме, Париже, Мадриде и Мехико, я смог убедиться, что, в конце концов, все мы смеемся и плачем на одном и том же языке. Продолжая годами работать с тысячами людей самых разных кругов, я понял: помимо неоспоримых культурных и социально-политических различий, нас объединяет гораздо больше, нежели то, что, на первый взгляд, должно нас разделять.

В этом я убедился еще раз, когда по приглашению выдающегося чилийского психиатра Клаудио Наранхо участвовал в его программе SAT, проходившей в Москве и в Санкт-Петербурге. Там я имел возможность работать со многими мужчинами и женщинами, которые либо сами пытались найти свой внутренний путь, либо трудились в компаниях, чье руководство было заинтересовано в развитии самопознания сотрудников. Мои впечатления были весьма положительными; этот опыт позволил мне лучше понять, что происходит в

душе людей в России, и я был тронут тем, сколько ран оставило в них детство, нередко хранящее следы чрезмерной жестокости. Во многих случаях работа с нашим внутренним ребенком – в сочетании с телесными практиками и изучением характера личности – оказывалась целительной и определяющей в процессе преобразования участников.

В результате активного взаимодействия с этими людьми у нас сложились прекрасные дружеские отношения, и я рад, что теперь они смогут на своем родном языке прочесть размышления о том, что я понимаю под здоровым и полным сострадания юмором – юмором как средством исцеления от травм, которые мы продолжаем нести в себе даже во взрослом возрасте.

Наконец, я хотел бы поблагодарить всех специалистов и друзей, участвовавших в этом проекте, и особенно Юлию Сергеевну Волкову и Ольгу Александровну Федичкину, которые, выказав уважение к моей работе, вооруженные отличным знанием испанского языка, с энтузиазмом выполнили великолепный перевод, а также проявили великодушие и заинтересованность в том, чтобы донести мои мысли и рекомендации до широкой публики в России.

Хотелось бы также упомянуть Школу Клаудио Наранхо SAT и, в частности, ее президента Юлию Чупину, которая с настойчивостью и непоколебимой верой в необходимость развития сознания способствовала приезду Клаудио в Россию и ознакомлению с его методом, а затем пригласила и ме-

ня, чтобы я смог предложить мой собственный.

Я могу только надеяться, что эта небольшая книга станет источником вдохновения для многих читателей, как это уже случилось в других странах: вышло восемь ее изданий на испанском языке, она переведена на португальский и итальянский.

Моя работа – это гимн творчеству, достоинству и исцелению нашего израненного сердца, благоговение перед сокровенными детскими страданиями, а также призыв продолжать верить в наши мечты и во взрослом возрасте.

Пусть искусство смеяться над собой с ясностью и состраданием вернет нам радость и здравомыслие, а также внушит нам покой сопричастности; и пусть искусство в целом, помимо обоснованного глубокого желания украсить часто обесчеловеченный мир, продолжает создавать мосты между людьми и культурами, объединяя нас вокруг вечного поиска счастья и радости жизни.

Ален Виньо

Мадрид, Испания, апрель 2023 г.

Связаться с автором:

info@clownesencial.com

www.clownesencial.com

Введение

Ален Виньо не просто талантливый человек, он великий артист, обладающий особым призванием, в котором видит свою миссию. Как Ален объясняет во введении к книге, однажды ему пришлось научиться смеяться в ответ на боль, пережитую в детстве, и с тех пор именно этому он учит других людей. Учит не просто не терять радости, столкнувшись с болью, но и любить себя.

Я познакомился с Аленом, когда он впервые пришел в мою школу изучать различные модули программы SAT¹, которые я веду вместе с рядом учеников и коллег. И поскольку в то время у него уже был собственный цирк, то, как только его обучение у меня завершилось, я пригласил его к сотрудничеству в рамках программы, так же как я приглашал ранее Рамона Рэсино, Хуана Карлоса Корасса и других театральных режиссеров. Вклад Алена оказался настолько ценным, что я предложил ему вести SAT по всему свету – от Калифорнии до Москвы, от Германии до Бразилии и Мексики и т. д.

Казалось маловероятным, что Ален, столь мягкий человек, сможет глубоко тронуть весьма ожесточенных людей – например, тюремных заключенных, осужденных за убий-

¹ SAT, Seekers After Truth, «Искатели Истины», авторская программа легендарного психотерапевта Клаудио Наранхо. – *Примеч. пер.*

ство. Тем не менее однажды он предложил мне пригласить в группу программы SAT нескольких осужденных, находившихся на испытательном сроке. Иные мои коллеги полагали, что стоило бы избежать ситуации, где в одной группе окажутся и тюремный надзиратель, разрешивший нескольким мужчинам войти в камеру к одной заключенной (которую они намеревались изнасиловать), и сама эта женщина, которая, защищаясь, убила тех мужчин... Однако Ален настоял на их совместном участии в группе, вооружившись исключительно деликатностью, пониманием и искренностью, и сумел глубоко тронуть сердца обоих.

Вряд ли я должен что-то добавлять к тому, что Ален уже сказал о своей работе. Я глубоко и безмерно ценю его как человека, обладающего талантом освобождать внутреннего ребенка в другом и, как следствие, восстанавливать любовь человека к самому себе, – ведь прежде, чем полюбить других, нужно полюбить самого себя. Но поскольку работу настоящего художника сложно свести к набору формул, думаю, что и в данном случае не стоит излишне схематизировать и теоретизировать.

Сегодня Ален не только человек, который смеется, чтобы не страдать, но и человек, сумевший преодолеть страдания своего прошлого. Это отнюдь не обесценивает тот ужас, что ему пришлось пережить в детстве, чтобы научиться жить с таким опытом. И подобно тому, как одна песчинка раздражает нежное тело устрицы, – а та, защищаясь, превращает

песчинку в жемчужину, – обстоят порой дела и у нас: то, что нам нужно для преодоления страдания, идет на пользу не только нам самим, но и окружающим, и можно даже предположить, что эта польза могла бы оправдать всё то зло, через которое нам пришлось пройти.

И последнее: я всегда знал, что Ален великий клоун – и человек, который помогает другим исцеляться, обучая их своему искусству. Однако, прочитав его книжечку, я осознал, что Ален еще и поэт, – и ничуть не удивился, но весьма этому обрадовался.

Пролог

Когда умерла моя мать, я был еще совсем маленьким, и тогда я подумал, что это Бог меня наказал. В глубине своей детской души я поверил, что Он, конечно, не знакомый со мной лично, наказал меня за то, что я скрупулезно доставал из своего семилетнего носика козявки и съедал их. В тот момент, увы, никто бы меня в этом не переубедил; вера в наказание, я убежден, поселилась где-то глубоко внутри меня и сохранилась на долгие годы. Потом я просто перестал думать об этом: виновный в преступлении был найден, а дело закрыто.

Прошло немало времени, прежде чем я смог наконец признать свою невиновность, и, когда это произошло, я потерял и немалую долю собственной важности. Так или иначе, считать себя виновным было гораздо проще, чем быть никем. И если, испытав боль, я решил обвинить в этом самого себя, то потому лишь, что куда страшнее было признать, что я не смог спасти маму.

Мое удивление от этого скрытого процесса и осознание его последствий в жизни постепенно сформировали мою страсть как к исследованию территории детства со всеми ее оазисами и пустынями, потайными комнатами и безграничными фантазиями, так и к исследованию того влияния, которое оно продолжает оказывать на нашу взрослую жизнь.

А случилось это так. Моя мать, будучи артистической натурой, обожала рисовать. Она рисовала клоунов в высоких цилиндрах и веселых галстуках-бабочках. Но однажды, одним холодным зимним днем, ее убили, и клоуны, лишившись своей музы, осиротели и были обречены умирать от грусти в полном одиночестве, навечно застывшие в тишине ее незавершенных картин...

Я выжил и, поборов и химер и тишину, достиг подросткового возраста. С неприкаянным сердцем, ведомый лишь верой в собственные мечты, я сбежал из дома, бросил учебу и отправился в горы пасти овец. Там, в горах, я искал место, где меня не настигли бы ни боль, ни помешательство. Так я прятался довольно много лет. Однако безумию всё же удалось меня настичь, и я был вынужден вернуться обратно в мир. Тогда я стал клоуном, надеясь превратить свои мучения в искусство, которое вернуло бы мне украденную радость детства. Мне удалось, а со временем я приобрел более точные знания о том, как устроен механизм юмора и как работает чувство стыда. Мало-помалу из этих знаний сложилась карта, которая, приобретая всё более четкие очертания, через несколько лет помогла мне стать интуитивным терапевтом, сопровождающим других людей на их пути. Пока однажды мне не довелось поработать с убийцами и надеть на них клоунские носы... Тогда они обнажили свои души и заплакали. Я тоже плакал. И тогда круг замкнулся, а я смог выйти из него. Вот о чем эта книга.

Вместо введения

Книга, которую вы держите в руках, – плод моих наблюдений, размышлений и опыта, накопленных за последние двадцать пять лет и посвященных искусству клоунады и умению смешить. Здесь я исследую как художественную, так и арт-терапевтическую составляющую этого искусства, изучая глубину и хитросплетения отношений, что объединяют юмор, стыд и внутреннего ребенка в каждом из нас.

Как профессиональный клоун я создал ряд спектаклей, открывших мне возможность выступать в рамках продолжительных турне в самых разных уголках Европы и мира. От театральных фестивалей в Испании до пустыни Намибии и джунглей Гватемалы, от театров Габона до театров Венесуэлы или Мексики, от лепрозориев Манагуа до лагерей беженцев в Индонезии, – везде мое искусство давало мне возможность дарить смех и радость тысячам людей. И в этом особенном и неповторимом паломничестве по континентам меня всегда поражали как очевидность человеческих страданий, так и обнадеживающий и объединяющий всех нас поиск простого человеческого счастья – законного права каждого, несмотря на то что счастье столь эфемерно. Постепенно я естественным образом начал осознавать, что, по сути, во всех уголках этой планеты у всех нас болит одно и то же; одни и те же вещи причиняют нам страдания, и одни и те же

вещи приносят нам ощущение счастья и благополучия. Помимо очевидных культурных различий, и печаль и радость проявляются на наших лицах и в наших сердцах абсолютно одинаково. Эта убежденность подпитывала мой творческий потенциал, и тысячи взрослых, пожилых людей и детей, посетивших за долгие годы мои спектакли, хоть на мгновение, но оказывались в некоем общем пространстве, сотканном из человечности и чистых эмоций. Быть может, именно поэтому однажды кто-то очень точно подметил: «Смех – это кратчайшее расстояние между двумя людьми»...

Со временем я, безусловно, стал экспертом (но и вечным учеником тоже) в обращении со сценическими инструментами клоунады, постепенно открывая заключенные в них целебные свойства – целебные в первую очередь для человеческого духа. Это положило начало новому путешествию, в ходе которого мне довелось сопровождать сотни мужчин и женщин от южной Бразилии до северной Мексики, по Барселоне, Риму или Брюсселю, от Сан-Франциско до Москвы, Мадрида и Парижа. И каждый раз я поражался таинственной алхимии взаимодействия между людьми, общей для них жажде принятия себя, их поискам своего места в мире и желанию обрести там покой. Я проводил семинары для десятков групп в разных странах, в разных обстоятельствах и на разные темы, то есть сотни часов были отданы изучению того, как мы скрываем или разоблачаем, сопереживаем, смеемся или плачем; что трогает нас до глубины души, а что

удивляет; насколько мы способны, в лучшем случае, отдать-ся процессу и насколько способны сдаться наконец самим себе, отдать себя на суд глубинной внутренней правде. Всё это всегда происходило в поисках большего счастья, более полной и осознанной жизни, чтобы принять с юмором, любовью и всей серьезностью наши самые светлые и темные стороны, тайны, секреты и всё самое очевидное в нас. И каждый раз проделанная совместная работа оказывалась прекрасным и волнующим чествованием этой трагикомичной попытки побыть хоть немного самими собой и научиться жить лучше и проще, хотя жизнь подчас и бывает весьма обескураживающей.

Я провел бесчисленное количество встреч, которые щедро питали мой профессиональный и творческий рост, обостряли чувственное восприятие и расширяли кругозор. Всё это происходило на фоне моего собственного терапевтического процесса, собственного жизненного пути – как человека, отца, деда, мужа и ученика, – а также переплеталось с опытом проживания иных жизненных событий. И всё усвоенное складывалось в своего рода карту, которая постоянно менялась, однако ее основные ориентиры постепенно становились четче. Следуя долгим путем, сейчас я ощутил необходимость взять паузу и запечатлеть на бумаге кое-что из того, что наблюдал всё это время: в каждом из нас живет свой собственный шут, священный клоун, личный и уникальный, обладающий чистым истинным взглядом, способный распо-

знать наши внутренние невзгоды, не осуждая нас за них, не заставляя нас стыдиться, и способный тем самым возвращать нас к подлинной радости жизни, к миру с самими собой и с такими же людьми, как мы.

Таким образом, я посвятил бо́льшую часть своей жизни исследованиям и размышлению над фундаментальным вопросом: почему и, прежде всего, как смеяться над собой? Как сделать это здраво и во благо самому себе? Как полюбить себя настолько, чтобы суметь посмеяться над собственными горестями и успехами с одинаковой легкостью, с равным состраданием?

Существует ли возможность вернуть себе утешение через юмор, преисполненный любви? Чтобы залечить тайный стыд, нередко вызванный дурацкой жестокой шуткой или унижительной насмешкой, оброненной в наш адрес другими. Как исцелить смехом самые глубокие раны, спровоцированные в свое время совсем другим видом юмора – юмором саркастическим, ироничным, который высмеивает и ставит клеймо, исключая из общего круга, объединяя насмешников и навсегда приговаривая жертву к пожизненному тайному обесцениванию собственной природы?

Каким образом восстановить в себе с помощью юмора то, что другие разрушили тем же самым инструментом? Какой смех способен разбить оковы Эго, успокоить внутренних монстров, исцелить самые глубокие личные раны и вернуть нас к нашей сущности? Что это за место у нас в груди, откуда

сквозь смех и слезы бьет ключом сама жизнь?

Как увидеть в радости истинную посланницу жизни и признать, что, выражая жизни свое почтение с помощью юмора (доброго юмора), мы уважаем также и самую таинственную, болезненную и подчас самую трагическую ее часть? Как объединить в наших сердцах, в их глубине и справедливости, эти два измерения жизни, которые, на первый взгляд, столь далеки друг от друга? Можно ли восхвалять со сцены переполняющий нас стыд, покуда он не превратится в мостик общения со зрителями? Как превратить мир в своего доброго союзника, когда мы так рано научились видеть в нем угрозу, угнетение или вечную конкуренцию? Можем ли мы вернуть себе достоинство и место в этом мире, одновременно чувствуя и собственные ограниченность с неуклюжестью?

Если верить в то, что большинство людей живет со смутным ощущением отдаленности от самих себя, то какой юмор, близкий к любви, сумел бы показать нам путь к самим себе настоящим? Впрочем, уже давным-давно один безымянный мудрец произнес с предельной ясностью: «Счастливы те, кто умеет смеяться над собой, потому что им всегда найдется над чем от души похохотать». Как же достичь подобной «нирваны», где царит чистая и простая осознанность? Того состояния, которое превращает чистый смех в естественное сопровождение взгляда, способного заглянуть в самую глубину жизни и людей, а после взрыва смеха подарить покой и утешение.

Именно эти вопросы вызвали у меня желание написать книгу – в надежде, что на ее страницах появятся и ответы.

В нашем мире есть края, где мы с удовольствием смотрим на небо, но есть и другие, гораздо более редкие, где само небо смотрит на нас. Одно из таких мест – город Чолула в Мексике. Над его древней пирамидой и величавым вулканом Попокатепетль воздух мягок и нежен, а в закатном небе парят десятки запущенных детьми бумажных змеев; там всё будто нашептывает слова, которые ум едва способен расслышать. Рассказ из звуков, запахов и образов, едва понятных, едва уловимых. И если в этот момент успокоить ум и вдохнуть воздух, тогда само сердце наполнится теплом и инстинктивно улыбнется.

И я надеюсь, что точно так же улыбнется и сердце читателя, пока он путешествует по страницам этой книги. Надеюсь, что она затронет не столько ваш разум, сколько ваши инстинкты, воображение, заложенный в вас творческий потенциал, вашу человеческую чувствительность, ваш ищущий дух. Я верю, что внутри каждого из нас есть интуитивно мудрая часть, которая умеет улавливать сигналы, передаваемые словами, и надеюсь, что и где-то в глубине вашей души откликнется смысл описанных здесь историй. Я надеюсь, что каждый сможет узнать себя между строк и, читая их, найти достаточно причин, чтобы восстановить подлинную любовь и доброе отношение к самому себе, улыбнуться собственной нелепости и взглянуть со всей ясностью, глубиной и добро-

желательностью на свои теневые стороны, на всех внутренних драконов и на те «грабли», о которые мы вечно спотыкаемся.

Современный рынок предлагает множество книг о различных методах, в которых личностное развитие и искусство взаимодействуют друг с другом, на грани многочисленных и разнообразных техник. Читатель может даже найти немало материалов о клоунах, шутах и прочих комедиантах, а также о роли юмора в человеческих отношениях и вообще в любом сообществе. Однако я не нашел ни одного текста, в котором говорилось бы о том, что я видел за годы путешествий и в чем убеждался на собственном опыте.

Уже очень много людей познакомились с «Путем Клоуна» – людей с разными жизненными обстоятельствами, разным образованием, разных профессий, религий и культур, но всех их объединяло одно и то же стремление к благополучию. Поэтому мне показалось важным расшифровать таинственную алхимию и поделиться своими наблюдениями с широким кругом читателей: поделиться опытом приключения, которое для многих людей оказалось впоследствии причиной значительных перемен в жизни.

Тем не менее мой метод, разработанный с энтузиазмом и терпением, не перестает быть и моим ремеслом, и я хотел бы прежде всего записать и засвидетельствовать ход процессов изменений, которые я наблюдал в течение стольких часов на своих семинарах. Я хотел заявить о них во всеуслышание и

в том числе почтить многие из побед, одержанных участниками с красным клоунским носом на лице, подаривших им веселье, уверенность и победу над травмами их внутреннего ребенка, чье детство было украдено, запугано или задыхалось под давлением других людей или под грузом трагических обстоятельств. Я стремился поделиться знаниями о преображающем путешествии, которое позволяет показать наш внутренний мир через клоунаду, – а клоун является ключевым элементом в процессе восстановления архетипической фигуры внутреннего ребенка через здоровый, сострадательный и осознанный юмор взрослого, через невероятно ценный и преисполненный терпения диалог взрослой и детской сторон человека.

Поэтому, несмотря на название, эта книга не имеет своей целью изложить основы искусства клоуна (см. главу «Инструментарий Пути Клоуна»), которое, в свою очередь, охватывает гораздо больший спектр, нежели то, что описано мною здесь. Я бы предложил рассматривать эту книгу как рассказ о преображающем путешествии, основанный на многолетнем опыте и дополненный рядом соображений об основных применяемых методах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.