

Плейбек-театр – театр или психотерапия? 10 лет плейбек-театра в Украине

Л. И. Литвиненко

Исследуется феномен плейбек-театра в контексте драматургических психотерапевтических направлений, в частности, психодрамы. Дается характеристика элементов плейбек-театра – техник, участников, психотерапевтического потенциала на примере работы Киевского театра «Отражение».

Ключевые слова: плейбек-театр, психодрама, спонтанность, креативность.

Плейбек-театр с момента своего появления в 1975 г. стал популярным во всем мире, от США до Австралии – там первые плейбек-театры появились в 1980 г. В Украину плейбек-театр пришел из Европы, а точнее, из Венгрии. Первый театр у нас появился в 2001 г. благодаря Киш Дёрдь Адаму – основателю и руководителю театра в Будапеште. Сейчас в Киеве действуют две труппы, созданы театры в Житомире, Днепропетровске, Донецке, Алчевске, практикуются занятия плейбек-театром в других городах Украины. Кажется, наступил момент, когда нужно оценить пройденный и наметить дальнейший путь развития.

Плейбек-театр определяется по-разному: и как метод психотерапии, и как собственно театр. Можно заметить, что в одних странах он развивается больше как театр, а в других – как форма психотерапии. Так, в Западной Европе существует много плейбек-компаний, которые дают театральные представления. Характерно также, что в разных странах доминируют разные формы плейбек-театра: в Австралии он выступает как часть свадебных обрядов, в Великобритании – в День Памяти погибших в мировых войнах; плейбек-театр также используется в терапии, образовании и организационной деятельности (Нида, 2007).

Рассмотрим плейбек-театр на примере работы Киевского театра «Отражение», который недавно отпраздновал свой 10-летний юбилей¹. Особенность его в том, что этот театр тяготеет к психотерапевтической практике. Актеры нашего театра почти все – психодраматисты.

¹ Киевский плейбек-театр «Отражение»: www.playback.kiev.ua/

Целью данной статьи является анализ особенностей плейбек-театра и его потенциала для дальнейшего развития. Сначала мы рассмотрим, как плейбек-театр соотносится с другими психотерапевтическими направлениями, в частности, с психодрамой. Потом дадим характеристику плейбек-театра с точки зрения его составляющих – перформанса, участников и психотерапевтического потенциала.

Плейбек-театр в контексте драматургических видов психотерапии

Среди разнообразия психотерапевтических направлений и подходов выделяется группа одновременно терапевтического и драматического направления: это психодрама, социодрама, драматерапия, разные формы арт-терапии (Блатнер, 1993; Золотовицкий, 2004 и др.).

Из одного корня происходят психодрама, социодрама и *театр спонтанности* Морено, который можно считать праобразом плейбек-театра.

Психодрама определяется как метод психотерапии и психокоррекции, где клиенты действуют при помощи театрализации, ролевой игры, драматического самовыражения (Келлерман, 1998). Это уникальный терапевтический метод, обладающий огромным потенциалом для развития и интеграции личности.

Психодрама характеризуется заданными рамками (сцена), спонтанной игрой, привлечением дополнительных «Я» и специальными техниками (Лейтц, 1994; Морено З., 2003). В процессе психодраматического действия используется импровизация, участники групп расширяют ролевой репертуар, исследуют свои характерологические особенности, изменяют стереотипы поведения, освобождаются от тревоги.

Социодрама – это метод действия, ее особенность в способности воссоздавать борьбу разных реальностей. Как и психодрама, это игра, тут есть роли (групповые и индивидуальные). В отличие от психодрамы, социодрама имеет дело не с индивидуальными, а с групповыми проблемами, она отражает не одну, а две реальности – двух людей, групп или народов. Тут всегда два протагониста и действие – это их взаимодействие (Золотовицкий, 2004).

Театр спонтанности был создан Я. Морено за 15 лет до появления психодрамы, а Дж. Фокс создал плейбек-театр в 1975 г. под влиянием психодрамы, которую изучал в группе Зерки Морено. Плейбек-театр тесно связан с психодрамой, но он является креативным синтезом других импровизационных театральных подходов (Blatner). Кроме того, если психодрама имеет серьезный теоретический фундамент, то плейбек-театр – целиком практическое явление, продукт коллективного творчества многих людей (Грабская, 2011; Литвиненко, 2007).

Что общего между психодрамой и плейбек-театром?

Психодрама исходит из того, что необходимым условием исцеления и развития личности есть высвобождение спонтанности (которая заблокирована патологическими отношениями) (Лейтц, 1994). На развитие спонтанности и креативности направлен и плейбек-театр (Литвиненко, 2008). Плейбек-театр также включает три фазы – разогрев, действие и завершение; использует общие с психодрамой техники (формы) – «Дублирование», «Зеркало», «Монолог», «Реплика в сторону», «Обмен ролями» и др. Общим есть поддержка группы, обратная связь, моделирование разных вариантов решений проблемы, возможность экспериментировать в безопасных условиях.

Но есть и существенные различия. В отличие от психодрамы, протагонист (рассказчик) чаще находится вне игры, как наблюдатель. Точнее, как драматург и режиссер в одном лице. Мы не ставим задачу работать с одним протагонистом, как это происходит в психодраме, иначе нам пришлось бы все время посвящать лишь одному человеку. Зато в нашем театре мы очень часто практикуем так называемые «Психотерапевтические этюды». Это короткие психотерапевтические формы, которые мы успешно используем во время наших выступлений. Об этом будет рассказано дальше.

Составляющие плейбек-театра

Общая характеристика. Суть плейбек-театра, как его определяет Джо Салас, это «театр, основанный на спонтанном разыгрывании личных историй» (Салас, 2009, с. 23). Ключевыми для нас здесь есть понятия спонтанности и историй. Спонтанность – это адекватная реакция на новые условия или новая реакция на старые условия (Морено Я., 2001). Спонтанность дает возможность действовать в новых условиях, она является катализатором креативности в данный момент (здесь и теперь).

Сам Я. Морено свой театр импровизации связывал с внутренним освобождением, катарсисом: «Театр импровизации был освобождением мнимого. Это мнимое есть освобождение жизни» (Лейтц, 1994, с. 256). Как справедливо замечает Г. Лейтц, Я. Морено придает значение катарсису не самому по себе, а катарсису, который превращает освобожденную спонтанность в креативность. Морено выделяет три формы катарсиса: наблюдательный, акциональный и групповой. Наблюдательный катарсис подобен тому, который переживают зрители в обычном театре, т. е. это зрительский катарсис. Акциональный катарсис – это катарсис участников действия, в психодраме внимание уделяется именно ему. Я. Морено подчеркивал, что речь тут идет о «катарсисе спонтанного протагониста в психодраме его жизни» (там же, с. 260). Групповой катарсис также частично является наблюдательным, но, в отличие от зрителей театра, участники психодрамы сопереживают реальному члену группы, это опыт общности,

который возникает благодаря общему действию и сочувствию реальной судьбе реальной личности (Лейтц, 1994).

Другим характерным признаком плейбек-театра являются личные истории – материалом для постановки служит не любой сюжет, не просто история «на злобу дня», а то, что имеет личностное значение, драматические переживания конкретного человека, которые он выносит «на люди». Это требует, во-первых, доверия к присутствующим, безопасной среды, в которой личность может раскрывать свои интимные переживания, а также эмпатии и безусловного принятия со стороны актеров.

«Наш способ мышления выстраивает истории. Нам необходимы истории, чтобы быть эмоционально здоровыми и чтобы ощущать свое место в мире. Всю свою жизнь мы ищем возможность послушать и рассказать» (Салас, с. 28). Задача плейбек-театра несколько больше, чем послушать истории: это стремление придать форму и содержание рассказу, а также создать общность людей, где индивидуальная история становится частью коллективного постижения смысла бытия.

История – это форма или образ, которым личность оформляет и представляет другим свои переживания. Сам по себе рассказ о событиях уже имеет терапевтический эффект, поскольку человек в процессе рассказа структурирует и систематизирует пережитый опыт. А возможность постановки этих событий и совместное переживание с другими людьми усиливает этот эффект, ведет к завершению, разрядке накопленных эмоций, трансформации опыта.

Формы перформанса. Основные формы, которые мы используем: «Виньетка», «Палитра», «Скульптура», «Амбивалентность», «История». Первые «малые» формы служат для разогрева, основной формой является «История». В завершение мы делаем «Табло» (наше название этой техники «Калейдоскоп»).

Так же как и в других драматических техниках, сначала идет «разогрев» аудитории. Ведущий спрашивает у зрителей, кто хочет поделиться своими чувствами, впечатлениями. Как правило, это впечатления дня, сильные чувства, которые не отпускают, реакция на жизненные события: *«Хочу увидеть свое чувство радости от первого снега, который напомнил детство»; «ощущение страшной усталости»; «тревога, связанная с конфликтом, возникшим между мамой и дочкой»; «счастье от встречи с любимым»; «раздражение»; «злость от того, что творится в стране» и пр.* После выбора протагониста с помощью «малых форм» разыгрываются несколько сюжетов.

Когда аудитория достаточно включилась, переходим к постановке историй. Истории имеют большое значение: когда люди слушают истории других, происходит обогащение новым опытом, а когда рассказывают собственные – происходит интеграция смысла для самих себя. Нам

необходимы истории, чтобы ощущать себя живыми и находить свое место в мире. Истории могут быть разными – поверхностными и глубокими, даже трагическими. Все зависит от того, какая собирается аудитория, даже от ее численности – будут ли пересказываться банальные ситуации, или это будут глубоко интимные истории.

Обычно после разогрева, когда аудитория уже готова делиться своим сокровенным, находится первый «смельчак», чья история будет сыграна. Интересно, что люди выходят с очень личными и серьезными проблемами. Например, у нас была история молодого человека, у которого убили друга. Такая история сложна и для протагониста, глубоко переживающего утрату, и для актеров, которым приходится воссоздавать трагические события.

После распределения ролей начинается действие. Актеры и музыкант импровизируют, после чего слово передается протагонисту. Ведущий спрашивает протагониста, доволен ли он тем, что увидел. Если протагонист не получил ответа, ему предлагается внести коррективы, и на сцене разворачивается второй вариант истории. Если он остался доволен исполнением, мы переходим к следующей истории.

Очень важным моментом перформанса является завершающее действие – «Табло» («Калейдоскоп»), когда актеры по очереди произносят по одной реплике из всех представленных историй, то, что каждого из них наиболее затронуло. Эта последняя зарисовка – своеобразная обратная связь с залом, когда актеры «возвращают» зрителям наиболее важное, существенное. Тут из уст актеров звучат наиболее яркие и драматичные послания. Тем самым в перформансе ставится точка, и все представление приобретает законченную форму.

Действующие лица. Это ведущий, актеры, зрители, еще нужно добавить сюда музыку – хотя сам музыкант остается за кулисами, музыка часто имеет самостоятельное значение.

От обычного театра плейбек отличает отсутствие заданного сценария и прописанных ролей. Вместо этого в роли драматурга и постановщика выступает *зритель*, которому помогает *ведущий*, а *актеры* являются не только материалом для постановки, они также активные соавторы пьесы.

Что необходимо для актера плейбек-театра? Важнейшими характеристиками являются эмпатия и импровизация. Именно способность эмпатически вживаться в образ и мгновенно реагировать на предлагаемые обстоятельства определяют специфику игры в плейбек-театре. В отличие от обычного театра, где существуют разные амплуа, тут все актеры равны, выбор на роль зависит от зрителя. В принципе, каждый человек может играть в плейбек-театре. Конечно, нужны и актерское мастерство, и выразительность, пластичность. Но всему этому можно научиться; необходимыми для актера являются эмоциональная зрелость и хорошее понимание себя (самопознание) (Салас, 2009). Можно еще добавить, что это

командная игра, актеры должны тонко чувствовать друг друга, поскольку они действуют как единый организм. В этом помогает постоянная практика, репетиции проводятся каждую неделю, на них участники отработывают свое мастерство, а материалом служат собственные истории, проблемы, переживания. Можно провести параллель между труппой плейбек-театра и закрытой психотерапевтической группой, участники которой длительное время работают над своими проблемами.

Ведущий выполняет несколько важных функций: он обеспечивает связь зрителей и актеров, направляет ход перформанса и, наконец, он взаимодействует со зрителем – с тем, кто выступает в роли протагониста (рассказчика). Ведущий, как настоящий дирижер (англ. – «conductor»), руководит представлением; он заботится, чтоб все зрители были вовлечены, решает, какую именно историю выбрать для постановки, когда нужно остановиться. И, главное, он работает с протагонистом как психотерапевт – нужно создать атмосферу безопасности, чтобы человек в незнакомой аудитории рассказал про что-то личное, далее нужно прояснить историю так, чтобы актерам стало понятно, что играть. В конце нужно убедиться, что зритель получил ответ на свой вопрос / запрос и завершить действие.

Нужно отметить, что во время выступления происходит групповой процесс, который активизирует переживания других зрителей, вследствие чего у них по ассоциации возникают подобные истории. Ведущий должен отслеживать этот процесс и вовремя переключаться на другие темы, иначе ситуация может выйти из-под контроля.

Зрители. Аудитория бывает очень разной – от коллег психологов и психотерапевтов до абсолютно случайных людей, которые не имеют представления о плейбек-театре. Независимо от этого, все могут принимать активное участие, включаться в процесс, брать на себя смелость заявить свою историю. Это зависит от мастерства ведущего, актеров и адекватного вступления. И даже если случаются недоразумения, в целом выступление проходит успешно. Например, на нашем юбилейном выступлении нашлось несколько людей, которые не знали о плейбек-театре и не слышали объяснений ведущего. Один человек настойчиво просил, чтоб ему показали бычка «во всех смыслах этого слова», а другой – высадку на Марс. После небольшого замешательства эти эпизоды были включены в контекст перформанса и обыграны на сцене, что стало «изюминкой» представления и вызвало живой отклик у зрителей.

Несколько слов нужно добавить о музыке. Музыкальное сопровождение в плейбек-театре является необходимым элементом перформанса, поскольку музыка хорошо передает эмоциональные состояния, создает определенный настрой и атмосферу. Музыка помогает актерам и зрителям погрузиться в своеобразное трансное состояние. Музыкант так же импровизирует, как и

актеры, кроме того, он задает динамику и ритм перформанса; обозначает вступление, действие и завершение.

Практическое применение плейбек-театра

Плейбек-театр находит свое применение в бизнесе, образовании, терапии, социальной работе. Наш театр регулярно выступает, участвует в международных фестивалях и научных конференциях, с 2006 г. Мы постоянно участвуем в Крымском международном симпозиуме по телесно-ориентированной и арт-терапии. Приведем один из успешных примеров использования техники «Психотерапевтический этюд», который произошел на этом симпозиуме.

Протагонист Ольга, психолог, 25 лет:

– Хочу посмотреть на свой ком в горле, который возникает в ситуациях неуверенности в себе, когда волнуясь. Ком сдавливает, перехватывает горло, бывает, физически совсем не дает говорить, выразить эмоции.

На сцене возникает скульптура-отражение кома: согнутые, скрюченные формы; одна фигура с закрытым лицом, другая пытается звучать (роль голоса). Ольга смотрит на скульптуру. Ведущий спрашивает, не хочет ли Ольга что-то изменить в этой фигуре.

– Хочу их всех развязать, расслабить руки, снять с лица футболку, выпрямить скрюченные фигуры. Пусть глубоко дышат (поднимается на сцену и начинает менять фигуру). Берет «голос» и выводит его на передний план. Дальше ведущий предлагает сделать обмен ролями с «голосом». Ольга начинает оживлять эту роль, сначала тихо, потом все громче. Вся скульптура звучит фоном, Ольга выпрямляется, начинает брать высокие ноты, ее голос звучит уверенно, четко и мелодично.

Зал аплодирует, Ольга благодарит. Работа завершается.

Эта работа помогла снять страхи и «панцирь» в области горла, который блокировал голос. Более того, Ольга после возвращения из Крыма стала профессионально заниматься пением, брать уроки вокала и принимать участие в песенных конкурсах (на одном из Европейских конкурсов заняла призовое место).

В 2005–2008 гг. плейбек-театр «Отражение» участвовал в социальном проекте по профилактике негативных явлений среди несовершеннолетних под эгидой Службы по делам несовершеннолетних г. Киева. Целью программы было предотвращение таких явлений как криминальное поведение, употребление наркотиков, проституция среди несовершеннолетних. Мы выступали в школах Киева, Бучанской школе-интернате для детей-сирот, детском приюте, реабилитационном центре для детей из неблагополучных семей, подростковом клубе Печерского района «Молодые сердца». Для нас это был очень необычный и интересный опыт.

Машиа, 14 лет, 8 класс. Рассказывает про учительницу математики, которая кричит на учеников, несправедливо относится к ним; «не разберется, а сразу лепит «2». Актеры ставят историю, в которой проявляется та часть истории, которая не прозвучала (Светлана Петровна любит их и желает им добра). Такой разворот действия захватывает зал, наступает тишина, а потом громкие аплодисменты.

Игорь, 13 лет, находится в приюте. Рассказывает про то, как нюхал клей (смеется, в зале его поддерживают). На сцене оживает история, в которой зрители видят, как несладко живет «детям улицы»; появляется сцена, где протагонист с целлофановым пакетом на голове нюхает клей. Звучит монолог, в котором голова и тело героя показывают, как они разрушаются и что их ждет в будущем. Снова тишина.

А дальше идут истории про мам, которые сидят в тюрьме, пьют; про то, как хочется тепла и настоящего счастья и много других рассказов, разных искаленных судеб.

Возможно, эти дети, а также педагоги и другие «взрослые» впервые имели возможность увидеть и осознать эти проблемы. Мы не проводили специального исследования, но в целом под воздействием плейбек-театра можно отметить смену установок и моделей поведения несовершеннолетних «группы риска», улучшение социально-психологической адаптации, стабилизацию и постепенное снижения проявлений асоциального и антисоциального поведения.

Терапевтический эффект плейбек-театра

Как было отмечено выше, в нашем театре большинство участников – сертифицированные психодраматисты, поэтому мы сосредотачиваемся не на внешней стороне истории, а проявляем скрытые ожидания зрителя, почему для него важно рассказать, какой смысл имеет эта история.

Главной особенностью плейбек-театра, выделяющей его среди других драматических форм терапии, является возможность протагониста увидеть свою проблему извне – во-первых, не будучи в статусе «пациента», как это происходит в психотерапевтических группах, а во-вторых, увидеть ее глазами других людей. Тут проблема может приобрести абсолютно другое измерение, неожиданное для человека.

Настя, студентка. Хочет посмотреть на свой страх, который останавливает ее, тянет назад, не дает возможности двигаться вперед, проявлять себя, быть собой. Актеры без обсуждения делают «Скульптуру». Настя в ступоре, картинка на сцене волнует ее, появляются знакомые переживания.

Ведущий предлагает подняться на сцену и включиться в игру. Протагонист начинает толкать скульптуру, она разрывается на две части. Настя начинает касаться одной части и называет ее составляющие: «риск» и «голова» (которая много думает и не позволяет рисковать). Дальше делает манипуляции с другой частью и разрывает ее. На какое-то время она останавливается, а потом взаимодействует с «риском». Актеры прочувствовали глубину истории, ее

смысловые уровни и переживания протагониста; они спустились в зал, а на сцене осталась Настя с «риском». Спонтанно актеры слезли из рук гамак, куда сначала прыгнул «риск», а потом это удалось сделать и Насте под аплодисменты зрителей. Действие завершилось.

В этом примере мы видим, что протагонист идентифицировала свою эмоцию страха с его источником, а затем с помощью актеров смогла разорвать эту связку. Более того, она проявила смелость пойти за «риском» и сделала это на глазах многочисленной аудитории.

Терапевтический эффект плейбек-театра можно охарактеризовать как разрядку эмоций, осознание, отреагирование, завершение гештальта. Первое, что происходит, – это разрядка накопленных эмоций. Зрители смеются, иногда подступают слезы, но в целом идет процесс отреагирования своих чувств – гнева, страха, печали. Также может происходить осознание скрытых аспектов истории, формироваться новые смыслы и отношение.

Психотерапевтический эффект распространяется и на зрителей, и актеров. Параллельно с общим целительным эффектом, который имеет игра, плейбек-театр способствует интеграции личности и созданию общности присутствующих. Можно сказать, мы имеем дело с «групповым катарсисом», по Я. Морено, как опытом общности, возникающим благодаря общему действию и сочувствию судьбе реального человека (Лейтц, 1994).

Рассказ историй, особенно если это какой-то травматический опыт, требует от протагониста определенных ресурсов, которые помогают ему встретиться со своей проблемой. Таким ресурсом выступает безопасная среда, аудитория, которая сочувствует и поддерживает зрителя. Другой ресурс помогают найти или создать актеры во время представления, это может быть любой человек или предмет – все, что помогает преодолеть препятствия и пережить события.

В отличие от психодрамы, мы не можем уделять много времени одному протагонисту, поскольку этого не позволяет формат плейбек-театра. Но, возможно, это и не нужно: как групповая форма психотерапии, плейбек-театр дает взамен *со-переживание* и *со-участие* – возможность быть услышанным и получить поддержку – наиболее ценные вещи в человеческих отношениях.

Выводы

Оценивая развитие плейбек-театра, можно выделить два основных направления – театральный и с акцентом на психотерапии. Как психотерапевтическое направление, плейбек-театр связан в первую очередь с психодрамой, но имеет свою логику и средства воздействия. Его терапевтический эффект распространяется на всю аудиторию, протагониста и актеров. Можно сказать, что плейбек-театр – это ненаправленная

психотерапия, использующая мягкий транс, который облегчает доступ к материалу участников действия. В процессе перформанса происходит разрядка накопленных эмоций, редукция тревоги, завершение гештальта, катарсис – происходящее можно описывать в различных терминах.

Плейбек-театр быстро развивается во всем мире – в 2011 г. международная организация «The International Playback Theatre Network» (IPTN) включала свыше 100 компаний и 300 индивидуальных членов из 40 стран. Но его терапевтический потенциал еще до конца не изучен. Мне кажется, что представленный опыт поможет лучше понять возможности, который он дает и направление, в котором движется плейбек-театр в Украине.

Литература

- Блатнер Г. А. Психодрама, ролевая игра, методы действия; пер. с англ. – Пермь, 1993.
- Грабская И. А. У меня есть история... // Психодрама и современная психотерапия. – 2011. – №1–2. – 120 с. – С. 95–102.
- Драматерапия. Практические исследования: сб. статей. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 320 с.
- Золотовицкий Р. А. Социодрама: новое дыхание // Психодрама и современная психотерапия. – 2004. – №4. – С. 22–28.
- Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов; пер. с англ. – М.: Класс, 1998. – 240 с.
- Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено; пер. с нем. – М.: Прогресс-Литера, 1994. – 352 с.
- Литвиненко Л. И. Психодраматический театр Play back – театр общения и действия // Простір арт-терапії: зб. наук. ст. / ЦППО АПН України, ГО «Арт-терапевтична асоціація»; редкол.: В. А. Семиченко, А. П. Чуприков та ін. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 1. – 162 с. – С. 49–59.
- Литвиненко Л. І. Розвиток спонтанності у психодраматичній дії // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка, З. Г. Кісарчук. – Т. 3: Консультативна психологія та психотерапія – К.: Міленіум, 2008. – Вип. 5. – 254 с.
- Морено Я. Л. Психодрама; пер. с англ. – М.: Апрель-пресс, Эксмо-Пресс, 2001. – 528 с.
- Морено Я. Л. Театр спонтанности; пер. с англ. – Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1993. – 127 с.
- Морено З. Обзор психодраматических техник // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – №1. – С. 47–62.
- Нуда В. О. «Плейбек-Театре». – 2007. // Флогистон [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/therapy/playback>
- Салас Джо. Играем реальную жизнь в Плейбек-театре: пер. с англ. – М.: Когито-центр, 2009. – 160 с.
- Blatner A. Morenean approaches: Recognizing Psychodrama's many facets // Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry. – 2007. – P. 159–170.