*МАСТЕРСКАЯ АРТ-ТЕРАПИИ*

*плейбек-театр…*

**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПЛЕЙБЕК-ТЕАТРА**

***Людмила Литвиненко*** (Киев) – тренер-психодраматист, супервизор, сертифицированный Европейским институтом психодрамы (Германия), основательница Киевской ассоциации и школы психодрамы в Украине, президент Ассоциации с 1996 по 2006 гг., член правления Киевской ассоциации психодрамы и Восточно-Европейской ассоциации арт-терапии, руководитель театра play-back «Отражение»

Движение Play back основал американский психолог и актер Джонатан Фокс в 1975 году. Это произошло в Нью-Йорке, и во многом было частью экспериментального исследовательского театра, который искал пути сближения актеров со зрителями. Плейбек-театр с момента своего появления стал популярным во всем мире методом, совмещающим в себе спонтанное театральное действие и психотерапию. Сейчас это направление активно развивается в Европе, Америке, Австралии и практикуется более чем в 30 странах. Ведущие школы находятся в Швейцарии, Германии, Франции, Украине и Венгрии. В большинстве случаев актеры театра являются психодраматистами.

В Украину плейбек-театр пришел из Венгрии. Идейным вдохновителем и первым тренером театра был доктор, психодрама-терапевт Киш Дёрдь Адам – организатор движения Play back театров в Европе и руководитель театра в Будапеште.

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. В Западной Европе существует достаточно большое количество групп, которые дают театральные представления. Характерно также и то, что в разных странах доминируют разные формы плейбек-театра: в Австралии он выступает как часть свадебных праздников, в Великобритании – театральные постановки проводятся в День Памяти погибших в мировых войнах. Плейбек-театр также используется, помимо терапии, в образовании и организационной деятельности (*Нида, 2007*).

**Плейбек-театр в контексте драматургических видов психотерапии**

Среди всего разнообразия психотерапевтических направлений и подходов выделяется группа одновременно терапевтического и драматического направления ‒ психодрама, социодрама, драматерапия, различные формы арт-терапии (*Блатнер, 1993, 2007; Золотовицкий, 2004*).

От общего корня происходят психодрама, социодрама и театр спонтанности, созданный в свое время Морено, и который можно считать прообразом 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, самоисследования и интеграции личности.

Данные подход характеризуется заданными рамками (сцена), спонтанной игрой, привлечением дополнительных «Я» и специальными техниками (*Лейтц, 1994; Морено, 2003*). В процессе психодраматического действия активно используется импровизация, участники группы получают возможность расширить ролевой репертуар, исследуют свои характерологические особенности, изменяют стереотипы поведения, освобождаются от беспокоящих их состояний, тревог и страхов.

*Социодрама* – это метод психологического действия, и его специфика заключается в способности воссоздавать борьбу различных элементов и факторов психосоциальной реальности. Как и психодрама, это игра ‒ здесь так же 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 – реальности двух или большего количества людей, группы, класса или народа. В игре присутствуют всегда два протагониста и разыгрываемый процесс ‒ это их взаимодействие (*Золотовицкий, 2004*).

*Театр спонтанности (театр спонтанной драмы)* был создан *Я. Морено* в Вене в 1922 году, практически за 15 лет до появления собственно психодрамы как психотерапевтического метода. В этом театре изображались страдания свои собственные; речь шла о спонтанности, спонтанной игре, способности зрителей к самовыражению. В 1975 г. *Дж. Фокс* под влиянием психодрамы, которую осваивал в группе *Зерки Морено*, создает плейбек-театр.

Театр плейбек тесно связан с психодрамой, но он является креативным синтезом других импровизационных театральных подходов. Кроме того, если психодрама имеет серьезный теоретический фундамент, то плейбек-театр – целиком практическое явление, продукт коллективного творчества многих людей (*Грабская, 2011; Литвиненко, 2007*).

Изучение театра очень важно для психологии, поскольку театр – это неотъемлемая часть человеческой жизни. Элементы театрального опыта составляют важную часть жизни большинства людей.

Что общего между психодрамой и плейбек-театром?

Психодрама исходит из того, что необходимым условием исцеления и развития личности выступает высвобождение спонтанности, которая может оказаться заблокированной различными патологическими установками личности (*Лейтц, 1994*). На развитие спонтанности и креативности направлен и плейбек-театр (*Литвиненко, 2008*).

Плейбек-театр включает в себя три фазы – разогрев, действие и завершение; использует общие с психодрамой техники (формы) – «Дублирование», «Зеркало», «Монолог», «Реплика в сторону», «Обмен ролями» и др. Так же общими выступают ‒ поддержка группы, обратная связь, моделирование разных вариантов решений проблемы, возможность экспериментировать в безопасных условиях.

Вместе с тем, есть и существенные различия. В отличие от психодрамы, протагонист (рассказчик) чаще находится вне игры, как наблюдатель, точнее, как драматург и режиссер в одном лице. Не ставится задача работать с одним протагонистом, как это происходит в психодраме, иначе нам пришлось бы все время посвятить лишь одному человеку.

**Составляющие плейбек-театра**

*Общая характеристика*. Суть плейбек-театра, как его определяет *Джо Салас (2009)*, это «театр, основанный на спонтанном разыгрывании личных историй». Ключевыми для нас здесь являются понятия *спонтанность* и *личные историй*. Спонтанность – это адекватная реакция на новые условия или новая реакция на старые условия (*Морено, 2001*).

Спонтанность дает возможность действовать в новых условиях, она является катализатором креативности «здесь и теперь».

Сам *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 *Грета Лейтц*, *Якоб Морено* придает значение катарсису не самому по себе, а катарсису, который превращает освобожденную спонтанность в креативность. Морено выделяет три формы катарсиса: обсервационный, акциональный и групповой. Обсервационный 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. *Морено* подчеркивал, что речь тут идет о «катарсисе спонтанного протагониста в психодраме его жизни». Групповой катарсис также частично является обсервационным, 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.

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, 2009*). 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 театральной 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», «Фотография», «Эхо», «Три истории», «Кухня» и др. В театре часто практикуются так называемые «Психотерапевтические этюды». Это короткие психотерапевтические формы, которые мы успешно используем во время наших выступлений.

Первые «малые» формы служат для разогрева. Основной формой является «История». В завершение мы делаем технику «Калейдоскоп».

Также 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…»; «Хочу посмотреть на ощущение страшной усталости…»; «Хочу увидеть тревогу, связанную с конфликтом, возникшим между мамой и дочкой…»; «Покажите 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 активная интеграция собственных смыслов. 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 преферанса является завершающее действие – «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 существенное из постановок. Из уст актеров звучат наиболее яркие и драматичные послания. Этим в перформансе ставится точка, и все представление приобретает законченную форму.

*Действующие лица*. Это ведущий, актеры, зрители; 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 активными соавторами 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 (*Салас, 2009*).

Можно ещё добавить, что это командная игра, актёры должны тонко чувствовать друг друга, поскольку они действуют как единый организм. В этом помогает постоянная практика, репетиции проводятся каждую неделю, на них участники отрабатывают 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, 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 запрос и завершить действие.

Нужно отметить, что во время выступления происходит групповой процесс, который активирует переживания других зрителей, вследствие чего у них по ассоциации возникают собственные воспоминания. 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 адекватности 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 сказать о музыкальном сопровождении выступлений. 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 трансовое 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, начиная с 2006 года, регулярно выступает на международных фестивалях и научных конференциях. Не раз мы участвовали в работе Крымского международного симпозиуме по психодраме, телесно-ориентированной и арт-терапии (1 – 5 июля, Ялта).

Приведем пример случая использования техники «Психотерапевтический этюд», который имел место в ходе проведения данного симпозиума.

***Протагонист Ольга (психолог, 25 лет):***

*– Хочу посмотреть на свой ком в горле, который возникает в ситуациях неуверенности в себе, когда волнуюсь. 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.

***Маша (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 живется «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 искалеченных 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 из «группы риска», улучшение социально-психологической адаптации, стабилизацию и постепенное снижения проявлений асоциального и антисоциального поведения.

**Терапевтический эффект плейбек-театра**

Задача плейбек-театра – воспроизвести настоящий момент. Ему чуждо использование принципа исполнения заранее написанной роли. Процесс творчества возникает и развивается никем и ничем не сдерживаемый. Его пределы определяет сам творящий (рассказчик). Плейбек-театр, будучи свободным от различных формальных процедур, выстраивает свой репертуар в соответствии с интенциями зрителей, на которых ориентировано данное представление.

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 сплели 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, осознавание, 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 осознавание 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 сопереживания и соучастие – возможность быть услышанным и получить поддержку – наиболее ценные вещи в человеческих отношениях.

Оценивая развитие плейбек-театра, можно выделить два основных направления – театральное 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 личному 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 групп и 300 индивидуальных членов из 40 стран. Но его терапевтический потенциал еще до конца не изучен. Мне кажется, что опыт поможет лучше понять возможности, который он дает и направления, в котором он способен развиваться.

**Литература**

Блатнер Г. А. (1993). Психодрама, ролевая игра, методы действия. – Пермь.

Грабская И. А. (2011). У меня есть история… / Психодрама и современная психотерапия. – №1–2. – С. 95 – 102.

Драматерапия. Практические исследования. (2002). – М.: ЭКСМО-Пресс.

Золотовицкий Р. А. (2004). Социодрама: новое дыхание / Психодрама и современная психотерапия. – №4. – С. 22 – 28.

Келлерман П. Ф. (1998). Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов. – М.: Класс.

Лейтц Г. (1994). Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. – М.: Прогресс-Литера.

Литвиненко Л. И. (2007). Психодраматический театр Play back – театр общения и действия / Простір арт-терапії. – К.: Міленіум. – Вип. 1. – С. 49–59.

Литвиненко Л. І. (2008). Розвиток спонтанності у психодраматичній дії / Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія та психотерапія – К.: Міленіум.

Морено Я. (2001). Психодрама. – М.: Апрель-пресс, Эксмо-Пресс.

Морено Я. (1993). Театр спонтанности. – Красноярск: Фонд ментального здоровья.

Морено З. (1993). Обзор психодраматических техник / Московский психотерапевтический журнал. – №1. – С. 47 – 62.

Нида В. О. (2007). О плейбек-театре // flogiston.ru/articles/therapy/playback

Салас Дж. (2009). Играем реальную жизнь в плейбек-театре. – М.: Когито-центр.

Blatner A. (2007). Morenean approaches: Recognizing Psychodrama’s many facets / Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry. – P. 159 – 170.