



Урок 12

Плейбэк театр

Плейбэк театр (Playback theatre) – изначально форма театра импровизации, в которой зрители могут стать ещё и рассказчиками, а актеры – воплотить их истории на сцене.

Впервые плейбэк театр появился в США, в 1975 году. Основателями стали Джонатан Фокс и Джо Салас. Джонатан Фокс интересовался импровизацией, сказительством, психодрамой и работами бразильского психолога-педагога Паулу Фейре, на основе которых и возникла идея плейбэк театра. Фокс и Салас оба имели опыт волонтерства – в Непале и Малайзии соответственно.

Первая труппа плейбэк театра появилась в округе штата Нью-Йорк, Датчесс. В процессе своего становления первый плейбэк театр посещал школы, тюрьмы, дома престарелых, конференции и различные фестивали. Раз в месяц они выступали на улицах. Такой вид импровизации быстро заинтересовал людей, и уже в 1980 году появилась первая компания в Сиднее, основанная одним из членов труппы. В 1993 году Джонатан Фокс основал первую Школу Плейбэк театра (позднее переименованную в Центр Плейбэк театра). Сейчас по всему миру существует девятнадцать таких школ.

Плейбэк театр объединяет в себе сказительство, импровизацию и психодраму.

Плейбэк театр не является официальной терапевтической техникой, однако специалисты признают терапевтическую пользу, которую способно принести профессиональное представление. Как известно, любое искусство благоприятно влияет на психологическое состояние человека. Плейбэк театр также может помочь в сплочении групп и способствовать развитию доверия к другим, эмпатии.

В отличие от психодрамы, плейбэк театр требует участия настоящих актеров, которые к тому же обучены в соответствии с особыми требованиями психотерапии.

Труппа плейбэк театра

Плейбэк труппа состоит как правило из пяти или восьми актеров и нескольких музыкантов. Иногда в труппу включают специалистов по освещению.

Клиент в коротком интервью терапевту описывает реальную или нереальную (когда действующими лицами становятся части личности рассказчика) ситуацию, которую хочет увидеть разыгранной. Терапевт помогает организовать актеров и музыкантов, после чего клиенты могут наблюдать как актеры разыгрывают сцену. Рассказчик может сам выбрать, какой актер будет исполнять ту или иную роль. Иногда в плейбэк театре рассказчику дозволяется выйти на сцену в роли себя самого.

Удачное выступление помогает клиенту почувствовать поддержку не только от других участников группы, но и от актеров и музыкантов, а также преобразить его прошлое в многомерное произведение искусства.

Однако плейбэк театр, как относительно новая и сложная в исполнении техника, требует осторожности. На плечи терапевта ложится ответственность подобрать и подготовить актеров и музыкантов, найти подходящую сцену, создать доверительную атмосферу между всеми участниками процесса. Не все клиенты будут готовы видеть, как незнакомые люди разыгрывают их жизнь. Актеры не участвуют в процессе терапии так же, как терапевтическая группа, потому могут восприниматься терапевтической группой как вторгающиеся в личное пространство чужаки. Поэтому одна из обязанностей терапевта – это постоянно помогать обеим сторонам поддерживать доверительные отношения. Клиенты должны доверять вам и труппе достаточно, чтобы рассказать о своих проблемах, а труппа должна доверять клиентам достаточно, чтобы искренне разыграть сцену, действительно войти в предлагаемую роль.

Наблюдение за тем, как кто-то другой разыгрывает его жизнь, может вызывать у человека довольно бурную реакцию (и не всегда положительную), поэтому перед набором терапевтической группы для плейбэк театра убедитесь, что ваши клиенты психологически к этому готовы. Если клиент решил сыграть самого себя, важно, чтобы после сеанса он не ушел с сеанса с

чувством, что на фоне настоящих актеров он смотрелся невыгодно, пасовал, не знал что сказать и т. д. Клиент должен быть сосредоточен на истории, а не на том, как хорошо играл самого себя. Поэтому предлагать выйти на сцену можно не каждому клиенту. Лучше всего предварительно обсудить этот вопрос перед сеансом.

Труппа плейбэк театра должна:

- уважать клиентов и их опыт;
- воздерживаться от критики поступков клиента и терапевта;
- воздерживаться от нелестных комментариев о прошлом опыте клиентов;
- воздерживаться от высказывания советов клиенту и терапевту;
- стараться построить представление таким образом, чтобы в нём отсутствовала насмешка над клиентом, его опытом и его близкими;
- стараться привносить в представление ощущение надежды, тепла и доверия;
- в случае, если клиент выходит на сцену – высмеивать его (за заминки, неловкость и т. п.) или пытаться «переиграть» (не давать слова, пытаться взять на себя главную роль).

Актеры плейбэк труппы должно быть хорошо знакомы с импровизацией и уметь быстро схватывать всё на лету. Музыканты также должны уметь импровизировать, иметь широкий репертуар.

Для плейбэк театра отлично подойдут скрипка, классическая гитара, пианино, флейта. Вы можете выбрать ещё несколько инструментов, но помните, что они должны хорошо сочетаться между собой. Если ваша терапевтическая группа далека от европейской классической или в целом оркестральной музыки, вы можете набрать музыкантов, которые специализируются на национальных инструментах ваших клиентов.

От терапевта требуется организовать сеансы плейбэк театра таким образом, чтобы между представлениями всегда был промежуток времени, в

который труппа может передохнуть и пережить собственные эмоции, связанные с представлением, а также настроиться на следующее.

Существует несколько вариантов организации сеанса. Вариант первый: один сеанс плейбэк театра длится около трёх часов. Сеанс ограничивается двумя-тремя сценами с небольшими перерывами. Вариант второй: сеанс длится восемьдесят минут без перерывов и состоит из двух частей: разминки и «серьезных историй». Разминка включает в себя короткие истории клиентов об эмоциях и впечатлениях (иногда даже выраженных одним словом), которые быстро разыгрываются актерами в короткой форме. Вторая часть – это подробное разыгрывание истории рассказчика.

На сеансе плейбэк театра после завершения каждого выступления актеры должны повернуться к рассказчику и дать ему возможность что-то добавить, резюмировать или подкорректировать их действия. Если рассказчик настаивает, что сцена неверная и её нужно переиграть, актеры начинают заново следуя замечаниям рассказчика.

Организация плейбэк театра

Терапевтическая группа для плейбэк театра может включать в себя от пяти до пятнадцати человек.

В классическом варианте плейбэк театра в центре комнаты находится сцена, перед которой сидят зрители. Её можно выделить символически – лентой на полу или камешками в углах. За сценой находятся места для актеров. Рядом с последними располагается «тряпичное дерево» на котором развешан реквизит. Тряпичным деревом могут служить перила, стремянка или обычная полка. «Тряпичным» его называют поскольку самый простой и легкодоступный реквизит – это одежда или большие полоски ткани, в которые актеру могут себя обернуть или набросить на плечи. Зону для актеров можно отделить кулисами, но это не обязательно. Слева от актеров и зрителей располагаются места для рассказчика и терапевта. Справа – места для музыкантов.

Комната, в которой происходит плейбэк театр должна быть достаточно просторной, чтобы между всеми участниками было достаточно расстояния и актеры могли свободно двигаться по сцене, танцевать, бегать, «драться» не задевая друг друга.

Организация сеанса плейбэк театра – сложный процесс, поскольку в него вовлечены разные группы людей, от которых требуется выполнение очень разных задач. Поэтому перед созданием собственного плейбэк театра терапевту рекомендуется обратиться к специалистам, которые уже этим занимаются и поприсутствовать на сеансе лично. Это поможет вам не только ознакомиться с организационным процессом, но и пережить опыт импровизационного театра как зритель и рассказчик, что поможет вам лучше понять что следует ожидать от клиентов в этой ситуации.

Помните, что труппа не участвует в обсуждении сцен (только актеры, задействованные в сцене по её окончанию могут сказать пару слов рассказчику о своих чувствах). Вы можете организовать отдельное от сеанса время для труппы, чтобы они могли обсудить с вами сцены, которые показались им эмоционально сложными. Однако помните, что вы не терапевт труппы. Вы можете поддерживать их, но для помощи им придется обратиться в другому специалисту.

Плейбэк театр также открывает возможность для онлайн-терапии. Рядом можете находиться только вы и труппа, а клиенты могут наблюдать за представлением в любой точке земного шара. Терапевт также может таким образом проводить сеансы с заключенными или людьми с инвалидностью, которые не имеют возможности посещать психолога лично.

Плейбэк театр можно использовать как профилактику буллинга в школе, в качестве психологической поддержки наркозависимых, заключенных, эмигрантов, беженцев, больных в хосписах, а также как способ сплочения в рабочих группах.

Упражнения

Далее предложен список упражнений, которые можно использовать для сплочения участников терапевтической группы между собой и с актерами или как часть психодрамы. Упражнения желательно выполнять за 3-4 сеанса, добавляя более классические – «Пустой стул» и «Горячий стул».

Упражнение 1. Разминка

Цель: активизация участников перед игрой историй

Встаньте в круг, посмотрите друг на друга, по очереди один начинает делать движение, все его повторяют. Движения нужно сделать всем участникам. Теперь поменяйте свое место в круге, не задев никого. Двигаться необходимо необычно: задом, на четвереньках, замедленно, быстро. Хлопки по кругу: участник поворачивается к соседу, и они одновременно хлопают в ладоши, сосед передает жест дальше. Хлопки по кругу идут на ускорение.

Упражнение 2. «Играем роли»

Цель: групповое взаимодействие

1. Вам нужно разбиться на группы и выбрать тему. Это может быть место, где много людей: зоопарк, школа, детский сад, магазин... Там что-то происходит. Каждый участник выбирает себе роль в теме. Задача показать на сцене без слов свою роль. Зрители должны угадать роль и место действия.
2. Участники меняются в группах. Нужно выбрать сюжет известной сказки, например: Золушка, Колобок... и выбрать себе роль. Актерам нужно проиграть чувства главного героя.
3. Кто-то из участников рассказывает свою историю. Все вместе анализируем историю, разбирают, какие чувства там есть и их отыгрывают.

Упражнение 3. «Скорости: 1-5».

Ведущий по сигналу задает разные скорости от 1 до 5. Участники двигаются и меняют скорость.

Упражнение 4. «Камень, ножницы, бумага».

Все разбиваются на пары и на счет 1,2,3 выбирают предмет. Проигравший становится за победителем и повторяет его движение, пока не встретит следующего участника. Так происходит, пока все не объединяться в одну колонну. Делают совместное движение.

Упражнение 5. «Работа с чувствами по кругу»

Ведущий предлагает участникам по очереди проявить какое-то чувство или эмоцию на итальянском, японском, немецком, инопланетянском языках (злость, печаль, радость, отвращение, восторг).

Упражнение 6. «Проигрывание сказок с ускорением»

Команда выбирает сказку (например: «Волк и 7 козлят», «Золушка», «Три поросенка», «Белоснежка и семь гномов» и др.). Разыгрывает ее на тарабарском языке, сначала в обычном темпе, а потом в ускоренном. Обсуждение: какой вариант был более интересным? Как игралось актерам?

Упражнение 7. «Движение под музыку»

Выбрать себе место в зале и начать двигаться под музыку, стараясь не повторять движения.

Упражнение 8. «Истории в парах»

Один участник рассказывает свою историю, второй с закрытыми глазами телом ее отражает. Потом меняются местами. Обсуждение: как это было? Что необычно?

Упражнение 9. «Омоложение»

Участники, по хлопку ведущего, изображают себя в разных возрастах. 80-летних стариков и старушек, при встрече они кивают друг другу. В 70 они сбрасывают десяток лет и при встрече машут друг другу рукой. В 60 лет, они кладут проходящему человеку руку на плечо. В 50 лет дружески обмениваются рукопожатиями, в 40 – похлопывает ладонями друг друга, а в 30 – обнимаются дружески. 20-летние весело гоняются друг за другом, прыгают и хватают приятелей за левое ухо, не давая схватить себя. 10-летние носятся туда-сюда, подпрыгивая, пытаясь избежать столкновений. Обсуждение: какие эмоции и чувства были у вас в упражнении?

Упражнение 10. «Аплодисменты»

Разные состояния отражаем в аплодисментах (бурные, поддерживающие, заискивающие, ленивые). Аплодируем все вместе по команде ведущего. Какие чувства отражаются в аплодисментах?

Упражнение 11. «Мир чувств»

Цель: введение в тему, развитие умений выразить своё эмоциональное состояние, знакомство с невербальными проявлениями чувств.

Материалы: Карточки с названием чувств. Жёлтые карточки: радость, надежда, удивление, удовольствие, любовь, восторг, гордость, спокойствие, доброта, смелость, дружелюбие, уверенность. Зелёные карточки: печаль, горе, злость, раздражение, страх, месть, ненависть, равнодушие, жадность, обида, хитрость, зависть.

Выберите две карточки (жёлтую и зелёную), на них обозначены чувства. Изобразите эти чувства при помощи мимики и жестов, а остальные участники их отгадайте. Обсуждение:

- Почему карточки с чувствами разного цвета? Что они отражают?
- Какое чувство было легче показать?
- Легко ли было чувство отгадать?
- Что такое чувства? Чем отличаются чувства и эмоции?

- Нужны ли человеку чувства отрицательные? Зачем?

Упражнение 12. «Жидкая скульптура»

Играется на ограниченном пространстве («на газете»). Актеры выходят по очереди. Играют только чувства и состояния самого рассказчика. Начинает первый актер, в это время вся сцена его, он солирует. К нему присоединяется второй актер, первый в это время стихает и уменьшает размах движений, чтобы дать второму участнику посолировать, затем играют вместе. следующим аналогично присоединяются третий, затем четвертый актеры. Играют все вместе, в конце замирают все одновременно в «укрупненных» позах, в кульминации получается скульптура.

Упражнение 13. «Перекинь мяч»

Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах.

Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладони в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успеваешь побывать у каждого участника). Задача решена