**Михаил Кипнис**

*Более 100 игр, упражнений и этюдов,*

**АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ**

Более **100 игр,** упражнений и этюдов, которые помогут вам стать

первоклассным актером

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение......................................... 6

**Часть первая. Круг друзей................ 9**

**Начать сначала, или Зарядка для актера**........... **13**

Физический разогрев............................ 16

I. «Обруч». 2. «Сквозь игольное ушко». 3. «Состязание в парах». 4. «Перетягивание каната». 5. «Столкновение интересов». 6. «Воздушный шар». 7. «Упрямый осел». 8. «Качели». 9. «Бег в резинке». 10. «Футбол — волейбол».

Мышечный контролер».......................... 22

II. «Мышечный контролер». 12. «Воздух — желе — камень». 13. «Масленка». 14. «Упор». 15. «Багажная полка». 16. «Штангист».

17. «Спагетти».

Ходьба плюс.................................... **27**

18. «Встреча». 19. «Внутреннее зрение». 20. «Ходьба плюс». 21. «Цепочка». 22. «Вездеходы». 23. «Десять секунд». 24. «Добраться до клада!».

Круг друзей.................................... 35

25. «Передай!». 26. «Фотоальбом». 27. «Бельгийский шоколад». 28. «Круг и я». 29. «Китайский осел». 30. «Вопрос — ответ».

«КВС» — контакт, взаимодействие, сотрудничество 43 31. «Свидание вслепую». 32. «Поводырь». 33. «Не подглядывай!». 34. «Прятки ночью». 35. «Цифра — группа». 36. «Отвечай за себя!». 37. «Сад скульптур». 38. «По одному!». 39. «Спор песнями». 40. «Диалог». 41. «Джибриш». 42. «Рассказ-зигзаг». 43. «Рассказ-эстафета». 44. «Кто есть кто». 45. «Реклама». 46. «Действенное зеркало». 47. «Детектив». 48. «Я вхожу в ...». 49. «Машина». 50. «Сказка в шесть кадров». 51. «Ты выглядишь сейчас...». 52. «Нежность».

«Эстафета импровизаций»....................... 73

53. «Монолог профессионала». 54. «Сказочник». 55. «Сказка втроем». 56. «Раздвоение личности».

**3**

И несколько цепочек упражнений................. 77

57. «Приключения в лабиринте». 58. «Темпоритм». 59. «Биологические часы». 60. «Повторяй за мной!». 61. «Ритм-ритм». 62. «Пять скоростей». 63. «Стульчик».

Часть вторая. От первого лица.......... 95

«Ты меня уважаешь?!»........................... ] 04

64. «Звуки музыки». 65. «Пусть встанут те, кто...». 66. «Фриз!». 67. «Манекены». 68. «Пластилиновые куклы». 69. «Скульптура чувств». 70. «Прием гостей». 71. «Три движения».

Психогимнастика............................... 116

72. «Групповой узор». 73. «Война **и** мир». 74. «Почувствовать другого». 75. «Я похож на...». 76. «Я леплю из пластилина...». 77. «Моя семья/группа». 78. «Запретный плод». 79. «Секретный код». 80. «Две неправды и одна правда». 81. «Любит — не любит?». 82. «Вместе или раздельно?». 83. «Образ цвета». 84. «Личный багаж». 85. «Цветной стул».

«Быть или не быть?», или Драма выбора........... 130

Драма-дилемма — пограничное существование..... 136

Психодраматические истоки..................... 137

Театр «Плейбек»................................ 140

Зачем это делается? .............................. 146

Как это делается?................................ 150

Знакомство и разогрев .............................. **152**

«Жизнь — театр»................................... **152**

Обсуждение и выбор темы............................ **153**

«Малый круг» личных историй ........................ **154**

Работа над сценой .....................*\*........... **155**

Представление.................................... 156

Шеринг......................................... 157

Шаг за шагом.................................... 159

Шаг первый. Шаг навстречу..................... 160

4

86. «Контакт». 87. «Глазами другого». 88. «Колонна-шеренга». 89. «Большой театр эмоций». 90. «Скала». 91. «Необычная рыбалка». 92. «Времена года». 93. «Мои острова». 94. «Перекати-поле». 95. «Фотошоп». 96. «Интервью». 97. «Линия раздела». 98. «Ярлыки» (идея упражнения — д-р Рахель Лев-Визель и д-р Лея Касен). 99. «Диаграмма». 100. «Волшебный магазин» (я. Морено).

101. «Шаг за шагом».

Шаг второй. От жизни — к театру................ 187

102. «Чудо-стул». 103. «Какая музыка звучала!». 104. «Ширма превращений». 105. «Проблемы, проблемы...». 106. «Флеш». 107. «Эстафета чувств». 108. «Третий лишний».

Шаг третий. «...Полюбить сами вопросы» ......... 198

109. «Лото». 110. «В круге проблем...». 111. «Ерунда? Катастрофа?». 112. «Карусель».

Шаг четвертый — «Круг жизненных историй» ..... 209

Шаг пятый. «Факты жизни и факты искусства» Сценарно-режиссерская разработка

в «Драме-дилемме» *(Владимир Левин)*............... 214

Экспозиция...................................... 218

Завязка основного конфликта......................... 218

Развитие основного конфликта........................ 218

Кульминация..................................... 219

Режиссерские указания.............................. 219

«Молодой Шекспир», или Учимся писать

сценарий ...................................... 225

113. «Сильное звено». 114. «Прошу слова!». 115. «Желание и препятствие». 116. «Четыре слова». 117. «Слепой текст». 118. «Папка сюжетов». 119. «Сделай это побыстрее!..».

Шаг шестой. Театр-дилемма..................... 232

Шаг седьмой. Шеринг .......................... 236

От первого лица.................................. 237

2002 год......................................... 237

2008 год, апрель................................... 245

Библиография.................................. 249

**i**

**Введение**

На прошлой неделе у меня произошла неожиданная встреча. На улице ко мне по-\дошелмолодой человек, чье лицо показалось мне поразительно знакомым. Все же ни имени его, ни того, как и где мы познакомились, в ту секунду я вспомнить не мог.

Он первым протянул руку для приветствия и помог мне выйти из неловкого положения:

— Вы, скорее всего, меня не помните. Меня зовут Рома. В 1995 году несколько месяцев я занимался в вашей молодежной студии. Извините, если я вас задерживаю, н« я хотел сказать... За прошедшие тринадцать лет чего только со мной не случилось! В театре я не задержался, ушел в шахматы, играл за сборную города, потом — страны. Но увидел вас и понял, что несколько месяцев, которые я провел в «Ювенте», нашем театральном лагере, оказались для меня самыми яркими впечатлениями школьной жизни, которые я помню до сих пор. Спасибо!

Нет нужды объяснять, какое чувство ответной благодарности я испытал к своему бывшему ученику. Я, конечно же, вспомнил и его, и даже цвет — сиреневый — куртки, в которой он приходил на репетицию. Посмеялись, потому что сейчас передо мной стоял высокий и красивый парень,

без пяти минут — инженер-электрик, которому та сиреневая курточка была бы явно мала... Поговорили, вспомнили первый выпуск молодежной студии.

Тома — успешная актриса, играет в антрепризах, телесериалах, «набирает разгон» после завершения театрального училища. Антон сначала ушел в режиссуру, делал проекты на телевидении, затем вернулся в музыку: пишет, играет, выступает...

Из тех пятнадцати только двое ушли в профессиональный театр. Но прекрасный «вирус театра» заразил многих из участников молодежных студий, команд КВН, студенческих театров, с кем мне довелось работать. Они выбрали себе разные профессии, стали мамами и папами, сами давно растят и воспитывают детей. И уверен, что кто-то из них, как Ави, иногда достает с антресолей старые фотоальбомы, афишки спектаклей и с гордостью показывает детям себя в различных актерских ипостасях: «А вот папа, еще не лысый, в роли Профессора»...

\* \* \*

Почти двадцать пять лет я занимаюсь театральной педагогикой в разных видах. Не выбрав для себя карьеру актера или режиссера профессионального театрального коллектива, я пытаюсь использовать театральную форму, задания, этюды, упражнения и игры как инструмент для саморазвития и для ведения групповой работы. За эти годы несколько тысяч человек принимали участие в моих семинарах, десяток-другой избрали для себя театр профессией. Для остальных театральная студия стала местом встречи с собой, добрым другом, воспитателем, Домом, воспоминанием, которое греет долгие годы.

Всех тех, кто был частью этого процесса: детей, подростков, взрослых — коллег-режиссеров, специалистов по хореографии и вокалу, сценическому движению и психологии творчества, — хочу от души поблагодарить. Потому что без них ни один театральный проект не осуществился бы,

не родилась бы на свет авторская методика «Драма-дилемма», не ставились бы спектакли, не организовывались бы театральные лагеря, не было бы тех замечательных воспоминаний о прошлом и того насыщенного творчеством и общением настоящего, в котором мы живем!

А еще спасибо моим родителям, поддерживавшим во мне интерес к творчеству, и огромная благодарность — маме, которая привела меня в театр, когда я был совсем несмышленышем. СПАСИ БО моему режиссеру и педагогу — Дмитрию Ефимовичу Лисогору, многому меня научившему, выведшему на сцену и... «заразившему» театром на всю жизнь!

*Михаил Кипнис*

**часть первая**

**Круг друзей**

*С*колько я себя помню, люди, занимающиеся театральной педагогикой, всегда ищут «новое творческое горючее». Новые впечатления, новые идеи, методики, упражнения, задания — без них теряешь ощущение полноты жизни, тот тонус, который необходим, чтобы заражать энергией творчества других! Я свой «рецепт счастья» изобрел много-много лет назад. Имя ему — «ГОЛУБАЯ ПАПКА» — объемистое вместилище со множеством отделений для больших картонных карточек!

В один из дней, сев к столу, я записал на цветных картонках несколько десятков любимых мною театральных этюдов и упражнений. Записал и разложил по темам: «Задания на знакомство», «Работа над образом», «Бессловесное действие», «Мышечная разминка»...

Та голубая папка верой и правдой прослужила мне более пяти лет. Затем количество собранного в ней материала увеличилось настолько, что тесемки не могли уже обхватить располневшее картонное тело. Пришлось заводить новое хранилище. Затем — еще и еще одно...

Я вел молодежную театральную студию, преподавал драму в школе, работал с подростками в молодежных клубах, проводил семинары для родителей, режиссеров и никогда не расставался со своей «голубой папкой». Это была моя «заправочная станция», которая отпускала «творческое горючее» без очереди, в любое время: отсюда выходили на свет подзабытые задания, в последнюю минуту здесь обнаруживались необходимые упражнения, с ее помощью обретали кровь и плоть самые отвлеченные идеи...

Затем и мои друзья-коллеги нашли с папкой общий язык, научились свободно ориентироваться в многочисленных карточках и рубриках. Материалы перекочевывали в блокноты и записные книжки, использовались в самых неожиданных местах: от детских садов до студенческих семинаров и клубов пенсионеров. У заданий, которые постепенно, с миру по нитке, собирались в течение этих лет, исчезла даже национально-географическая принадлежность. Апробировались они в разных странах во время моих семинаров: в России, в Молдавии, на Украине, на встречах с молодежью в США, в многочисленных поездках по Израилю, в международных молодежных лагерях в Чехии...

Сегодня, когда я пишу эти строки, множество читателей уже знакомы с методикой «Драма-дилемма». Время от времени в разных странах на семинарах, тренингах, открытых репетициях ко мне подходят коллеги, чтобы рассказать о том, как эта техника работает, какие идеи у них рождаются, как живут разнообразные театральные группы, студии, кружки, к возникновению и развитию которых я стал невольно при-частен после вышедшей в 2002 году книги «Драмотерапия» (М.: Ось-89).

В том, что для многих книжка стала полезной и даже «настольной», есть не только моя заслуга. Просто интерес к театральному творчеству, к театру как способу саморазвития, самосовершенствования, незабываемому удовольствию игры, эффективной возможности сообщения и общения не утихает. Не зависящая от моды тяга к театральности

И

Часть первая

и к ифе свидетельствует о том, что в них и с их помощью проявляются какие-то «архетипические» свойства человеческой психики.

**НАЧАТЬ СНАЧАЛА, ИЛИ ЗАРЯДКА ДЛЯ АКТЕРА**

«Драмотерапия» прошла проверку временем, стала книгой востребованной и популярной у людей театра, профессионалов и любителей. То, что читатели задают вопросы, пользуются предложенными методиками, успешно ведут свои группы, говорит о необходимости такого актерского тренинга. Новая книга родилась на базе прошлой. Но в ней учтен новый опыт, новые впечатления, в ней отразились новые идеи...

«Живая сцена» — перед вами. Я верю, что человек творческий (каким, без сомнения, являетесь вы, многоуважаемый читатель) среди приведенных здесь заданий и упражнений найдет те, которые созвучны его мыслям, идеям, его темпераменту и вкусам. А дальше начнется ваша самостоятельная работа по адаптации найденного материала к конкретным условиям работы с конкретными людьми. Без такого сотворчества собранные здесь идеи останутся пустым звуком, набором ничего не значащих слов, неизвестно к кому обращенных.

В принципе все, что собрано под этой обложкой, — это пока эффектная оболочка. Превратить ее в упругий, яркий, радующий душу, желанный воздушный шарик можно, наполнив идеи собственным теплым дыханием. Так и автор пытался и пытается делать: собирать и адаптировать чьи-то находки, бесконечно придумывать что-то свое, синтезировать и анализировать, одновременно принимать и отдавать. Делиться и одновременно подпитываться энергией от тех, с кем выпадает счастье встречаться в репетиционном зале... \*

Потеряли гвоздь — потерялись подкова, Потерялась подкова — пала лошадь, Пала лошадь — пропал всадник, Пропал всадник — пропало письмо. Пропало письмо — проиграна битва, Проиграна битва — потеряно царство. И все из-за потерянного гвоздя!

Джордж Герберт

Слова английского поэта семнадцатого века хорошо иллюстрируют идею о том, что у каждой истории есть своя точка отсчета, своя «печка, от которой танцуют»...

Психофизическая подготовка — один из необходимых этапов актерского существования. Нет ни одного настоящего, серьезно относящегося к своему творческому труду актера, который перед выходом на сцену пренебрег бы физической и эмоциональной настройкой на игру.

Зачем это нужно? Разминка, разогрев призваны помочь актеру в:

• обнаружении и снятии «мышечного панциря» — зажимов, сковывающих свободу тела, мышцы;

• знакомстве с собственным телом, обучении управлению им;

• концентрации внимания на невербальных средствах коммуникации, освоении их как яркого и необходимого инструмента актерской выразительности;

13

**Часть первая**

• понимании «сообщений» окружающих, умении осуществить «перевод» от физиологии к психологии характера, эстетике, работе над образом...

Воистину прав был Эмиль Золя, утверждавший: «Кто сказал, что думают одним мозгом?.. Всем телом думаешь».

Итак, актеру, как спортсмену, необходимо зарядить себя физически. Разогреть и размять мышцы, растянуться...

Как музыкант разминает перед выступлением пальцы в гаммах и этюдах, настраивает инструмент, так и актер готовит себя к игре. Но инструмент — он сам, поэтому, чтобы не сфальшивить, не сбиться с ритма, «не взять неверную ноту», актер использует свои «гаммы» и «этюды».

И в непрофессиональном театре, на любительской или учебной сцене у психофизического разогрева абсолютно такая же роль, что и в театре профессиональном. Разница, может быть, только в том, что поначалу актер-любитель видит в этом этапе занятий нечто, скажем так, не вполне обязательное, что-то, что искусственно оттягивает немедленное погружение в стихию игры, фантазию, лицедейство. Если в начале урока или репетиции мы сухо обратимся к участникам с просьбой привести себя в порядок, подготовиться к упражнениям, размяться, то рискуем получить в ответ кислые гримасы и простодушный вопрос: «Может, сразу займемся театром? Начнем играть?»

На самом же деле между разогревом и игрой, разминкой и удовольствием, тренингом и творческим раскрепощением нет никаких противоречий. Актерскую настройку можно и нужно проводить с удовольствием, с улыбкой, легко переходя от задания к заданию, не забывая при этом о четких и коротких комментариях и объясняя по возможности пользу и необходимость того или иного упражнения для профессионального роста. Если молодой актер понимает смысл задания, знает, чего он может добиться в ходе тренинга, то и необходимость разминки бн поймет лучше и быстрее.

Доброжелательная коррекция — еще одна необходимая составляющая работы. Добиваемся, чтобы все участники пытались максимально ярко и точно выполнить задание педагога. Его замечания учитываются, а недочеты тут же исправляются. Закрепляется верное выполнение упражнения.

Ну а третий «кит», на котором держится хорошая разминка, — это, безусловно, темп. Не представляю себе разогрева, тренинга, после которого участники не почувствуют себя физически уставшими, разгоряченными. Темп «внутри» упражнения, быстрота перехода от задания к заданию, смена типов заданий: от расслабления — к концентрации, от бега — к «фризу», от самопогружения и сосредоточенности — к активному взаимодействию с партнером...

Хорошая разминка — это не только подготовленные к работе мышцы и разгоряченные лица, это еще и приподнятое настроение, ощущение общности, даже если участники впервые встретились в репетиционном зале и никогда до этого не были знакомы. В ходе разминки давайте попытаемся хоть на несколько минут *организовать* встречу каждого с каждым. Это еще не знакомство, не партнерство — но уже контакт, взаимодействие, *встреча.*

Порой перед разминкой группа напоминает мне разрозненные ингредиенты для замеса теста. В том углу — несколько человек, обособленных и занятых, кажется, только собой. Это «мука». Здесь — другая группа: заинтересованные взгляды, предчувствие чего-то необычного на лицах... Это «сахар». Те два подростка, которые, чтобы скрыть смущение перед незнакомой публикой, то ли борются, то ли тихонько мутузят друг друга в углу, — это «разрыхлитель». Две девчонки с кислыми лицами: «Чем нас сегодня будут удивлять?» — соль. Есть здесь и рассеянные по всей комнате одиночки: «яйца», «маргарин», «вода»...

Хорошая разминка объединит все эти разнородные элементы в некое общее качество. И если тесто замешано хорошо, то и поднимется как следует, а значит, и пирог получится легким, вкусным и красивым.

Ну что ж, приступим к «замесу»!

**Часть первая**

***Физический разогрев***

Разогрев — это прежде всего «экшн». Приведение собственного тела в готовность. Разгон крови. Разминка мышц. Это темп, не позволяющий флегматично предаваться раздумьям.

Различного рода физкультурно-спортивные упражнения могут дать старт этой части репетиции:

• наклоны вперед с прогибанием корпуса назад;

• повороты корпуса; \*

• вращения головой, освобождение шейных мышц;

• потягивания;

• растяжки и тренировка мышц в положении полусидя.

**1. «ОБРУЧ»**

Это упражнение можно выполнять и с реальным обручем, но лучше, покрутив его сначала, продолжить затем работу с воображаемым предметом.

Задание: как можно дольше «продержать обруч» на теле, вращая корпус. Не дать кольцу упасть!

**2. «СКВОЗЬ ИГОЛЬНОЕ УШКО»**

Участники стоят в кругу. На руку одного из игроков надевается обруч или резиновое кольцо-лента. Затем все участники берутся за руки.

Задание: обруч (кольцо) передается по кр"угу, пока не вернется к исходной точке. Так как руки игроков сцеплены, то им придется приложить определенные физические усилия, смекалку, готовность поработать с партнером, чтобы выполнить задание. По сути, вся живая цепочка должна пройти, как нитка через игольное ушко, — пролезть через обруч, не разжав соединенных рук.

По итогам упражнения объявляется время, затраченное на выполнение задания. Можно повторить игру, если есть желание усовершенствовать действие, улучшить результат.

**3. «СОСТЯЗАНИЕ В ПАРАХ»**

Встаньте парами лицом друг к другу!

Расстояние между вами не должно превышать полуметра. Вытяните руки и упритесь своими ладонями в ладони партнера! Спасибо. Один из вас, первый номер, ведущий.

**Задание:** попытаться столкнуть товарища с места. При этом ведущий в паре может порой ослаблять натиск, чтобы партнер потерял равновесие. После чередования толчков-расслаблений поменяйтесь ролями. Ведущим становится второй номер. Начали! <...>

Теперь поменяем тактику.

Ноги вместе! Руки протянуты друг к другу. Захватите ладонью кисти партнера и попробуйте сдвинуть его с места не толчком, а рывком, «выдергивая» товарища. По моему сигналу вы начнете состязание. Как и в первом варианте, определите, пожалуйста, кто из вас выступает в качестве ведущего. (Напомню, что ведущий по ходу упражнения получает возможность чередовать перетягивание с ослаблением, отпуская партнера, но не разрывая при этом сцепления рук!)

**4. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»**

Продолжим физический разогрев вместе с тренировкой воображения! Представьте себе, что у вас в руках зажат конец каната. Обхватите его покрепче! Второй конец воображаемого каната — в руках у вашего партнера.

Примите удобную позу и будьте готовы по хлопку (свистку) начать состязание по перетягиванию каната.

Я проведу между игроками в паре черту, за которую нельзя заступать. Учтите, что в нашем состязании победа будет постоянно переходить от одного игрока к другому. Когда я скажу: «Один!», это будет означать, что в каждой паре побеждает участник под номером «один», если я называю цифру «два», это означает, что удача улыбается уже **второму** участнику.

Готовы? Распределите, пожалуйста, номера внутри пар, определите, кто под какой цифрой выступает. Начали!

**5. «СТОЛКНОВЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ»**

Название игры передает ее суть и в прямом, и в переносном смыслах. Группа разбивается на пары, стоящие друг напротив друга. Игроков разделяет лишь сплошная линия, заступать за которую нельзя.

**Вариант** 1

Соперники стоят по разные стороны от линии, правая (толчковая) нога — на самой черте. Кистью нужно захватить кисть второго игрока и по сигналу, обозначающему начало единоборства, перетащить соперника на свою сторону.

**Вариант 2**

Участники протягивают вперед руки так, чтобы их ладони уперлись в ладони соперника. (Захватывать кисть нельзя!) Теперь по команде нужно будет толчками рук, сочетанием напряжения и расслабления заставить игрока второй команды потерять равновесие и переступить через черту.

Интерес каждого игрока и двух команд в целом понятен — победить. Кто одержит верх в этом столкновении интересов — вот в чем вопрос!

**6. «ВОЗДУШНЫЙ ШАР»**

Представьте себе, что на день рождения вы получили в подарок огромный воздушный шар. Шар уносится в небо, и вам приходится серьезно потрудиться, чтобы удержать его за веревку и не дать улететь!

Поиграйте с шаром! Обратите внимание, что ветер относит его то в одну, то в другую сторону и тело ваше тоже реагирует на эти порывы ветра. Попробуйте поработать попеременно то правой, то левой рукой. Давайте договоримся, что когда шар в левой руке, то он летит влево и тянет вас за собой. <...> Возьмем веревку в правую руку, и шар порывом ветра «понесет» вправо! <...> Хватаемся двумя руками — шар пытается подняться вверх. Держите его! Не дайте улететь! Поднимитесь на носочки и тянитесь вслед за ним в вышину!

**7. «УПРЯМЫЙ ОСЕЛ»**

Об упрямстве ослов ходят легенды. Если уж осел остановился на дороге и отказывается идти вперед, то от хозяина требуется недюжинное упорство, терпение, а порой и физическая сила, чтобы сдвинуть с места серого упрямца.

Представьте, что в руке у вас повод, к которому привязано животное. Попытайтесь сдвинуть его с места! Ослабляйте время от времени повод и пробуйте вновь! Учтите, что у упрямого ослика достаточно сил и времени.

Успеха! <...>

**\* \* \***

Во всех этих упражнениях обращаем внимание участников на:

• зоны напряжения и активной работы мышц;

• положение ног — стойку, необходимую для устойчивости тела и успешного выполнения задачи (обратите внимание, что положение это в разных случаях разное);

• правильное дыхание.

**8. «КАЧЕЛИ»**

Упражнение для двух участников. Первый поднимается на стул, второй стоит перед стулом, лицом к партнеру.

Держась за руки, актеры меняются местами, производя «симметричные» действия: когда первый спускает ногу со стула, второй поднимает одну ногу на стул. Первый опускается полностью на пол, второй в это время поднимает вторую ногу на стул. Поменявшись местами, актеры, не останавливаясь, начинают следующий круг: первый поднимается на свой стул, второй занимает свое прежнее место внизу. В ходе упражнения руки партнеров то поддерживают друг друга, то дают опору для отталкивания.

Очень важно добиться в упражнении полного взаимодействия, сохранения темпа и плавного, без рывков, движения.

Это же упражнение, но не в паре, а для каждого участника в отдельности. Актеры становятся каждый перед своим стулом. Задание: абсолютно бесшумно и без помощи рук взобраться на стул, расслабить мышцы спины и поясницы и так же тихо и бесшумно опуститься на пол. Повторяется 5—8 раз.

**9. «БЕГ В РЕЗИНКЕ»**

Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).

В каждой паре определите, кто ведущий, а кто ведомый. По ходу игры вы будете меняться ролями. Ведущий и ведомый надевают на себя резинку и расходятся друг от друга на то расстояние, на которое позволит натяжение резинки. По сигналу тренера пары начинают движение по комнате. Это может быть ходьба различной скорости и темпа, бег, преодоление всяческих препятствий в виде столов и стульев, неожиданные повороты, остановки... Главное — сохранить резинку на теле (причем понятно, что придерживать ее во время движения руками нельзя, иначе все упражнение потеряет смысл!). Она должна быть упруго натянута между участниками так, чтобы не спадать с их тел, но и не рваться из-за излишнего натяжения.

Следующее упражнение разминки проводится с волейбольным, легким резиновым мячом или с воздушным шаром. Цель игры — тренировка координации движений, точное владение телом, физическая разминка и организация партнерства в игре.

**10. «ФУТБОЛ - ВОЛЕЙБОЛ»**

Становимся в широкий круг. Попробуйте продержать в воздухе воздушный шарик в течение двух-трех минут. Время окончания игры будет обозначено свистком. Если шарик коснется пола, вся группа считается проигравшей. Готовы? Начинаем! <...>

Вы прошли первый этап игры и доказали, что способны быть людьми подвижными, ответственными, брать на себя инициативу и быстро принимать нужное решение. О таких-то и говорят, что у них «есть голова на плечах». Давайте проверим, действительно ли возможно с помощью этой головы выполнить следующий этап задания!

Руки за спину. Будьте внимательны и осторожны, чтобы не столкнуться лбами! В течение минуты вам придется продержать шарик в воздухе, отбивая его только головой. Свисток! <...>

Замечательно! Ну а теперь представим, что все участники — игроки футбольной команды, а значит, в этот раз вам придется удерживать шар в воздухе только с помощью ног. Давайте расширим круг и... начинаем! Время этого этапа — две минуты.

Итак, вам удалось пройти три увлекательных этапа игры. На очереди — последний, четвертый. Задание остается тем же: продержать шар в воздухе, не дать ему коснуться пола. Возьмитесь, пожалуйста, за руки! Вы должны будете продержать шарик в воздухе в течение одной минуты, отбивая его «замком» сцепленных рук!

«Мышечный контролер»

**11. «МЫШЕЧНЫЙ КОНТРОЛЕР»**

Актеру важно научиться быть хозяином своего тела. Нередко от волнения наши мышцы сковывает страх, тело теряет привычную гибкость и подвижность, перестает слушаться. Помните, насколько неловкими мы вдруг становимся в нестандартной ситуации, в незнакомой компании, на торжественных приемах, при первом выходе на сцену? Мышечный зажим не оставляет и следа от природной пластичности.

Научимся управлять телом. Для этого мысленно направляем приказ руке: «Напрягись!» Попытаемся запомнить реакцию мышц и вернемся вновь к напряжению. Когда эта команда отработана, переходим к следующей: «Расслабься!» Опять запоминаем поведение тела и проверяем, что рука висит вдоль туловища абсолютно свободно. Повторим задание на напряжение и релаксацию сперва с одной, а затем со второй рукой.

То же упражнение проделываем с мышцами ног. <...> С шеей. <...> Опять с руками. <...> Получается? Приятно чувствовать себя хозяином собственного тела?! Запомним свои ощущения и постараемся воспользоваться «мышечным контролером» при каждом выходе на сцену.

Еще до начала упражнений — элементарное задание на внимание к своим мышцам. Какие из них напряжены, какие расслаблены?

**12. «ВОЗДУХ - ЖЕЛЕ - КДМЕНЬ»**

Просим группу расположиться в форме круга. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. По команде ведущего «ВОЗДУХ!» актеры пытаются сделать свое тело максимально «эфирным», лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим. По команде «ЖЕЛЕ!» участники представляют себя в виде находящегося на тарелке желе, оно колышется, вибрирует, в нем присутствует структура. И наконец, последняя команда — «КАМЕНЬ!» — требует от группы и каждого участника тренинга застыть в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело.

Ведущему важно не только время от времени менять команды, но и тщательно контролировать ход упражнения, проверяя степень расслабления — напряжения мышц, поддерживая в актерах интерес к изучению своего тела и групп мышц, задействованных в работе.

**13. «МАСЛЕНКА»**

Участники располагаются по кругу. Ведущий просит каждого представить тело в виде сложного механизма.

Каждый из вас — машина, много и тяжело работавшая, давно требующая хорошей смазки, буквально «истосковавшаяся» по доброй порции машинного масла. Я тот механик, который, ухаживая за вашим тонким механизмом, вливает через болыцой палец левой руки хорощую порцию масла. Ваша задача — принять драгоценную влагу, струящуюся из масленки в механизм, и прогнать масло через все суставы, которые будут играть в нашем образе роль шестеренок, рычагов, колесиков... Не торопитесь, выполняйте задание медленно и сосредоточенно!

**14.** **«УПОР»**

Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками! Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не будем заранее отказываться от самой попытки! Не забываем о правильном дыхании! По свистку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся.

Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр! <...> Помогаем себе голосом! Раз, два, еще упор! Свисток!!! Расслабились. <...> Восстановите дыхание. А теперь еще раз — упор! <...>

Необходимо сделать 5—7 подходов.

**15. «БАГАЖНАЯ ПОЛКА»**

Представьте, что мы с вами отправляемся путешествовать на поезде или в самолете. Обратите внимание, что над сиденьем находится достаточно вместительная полка для багажа. Пока путешествие не началось, наша задача — поднять и поставить на багажную полку дорожную сумку (чемодан).

Вначале «увидим» эту сумку перед собой. Представим ее форму, цвет. Ощутим вес: внушительный, но все же нам под силу справиться с задачей. Мы достаточно сильны и ловки, чтобы закинуть багаж наверх. Приготовились. Поставили ноги на ширине плеч! «Взяли» груз! Поднимаем его вверх! <...> Ощущаете напряжение рук? Обратите внимание на работу мышц спины, поясницы! <...> Полка высокая, приходится приподняться на носки, чтобы задвинуть сумку до самой стены. Еще одно усилие, и... сумка на полке! Полностью расслабьтесь, опустившись на стул. Восстановите дыхание. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы, вращайте кистями рук!

Отдохнув, еще раз повторим упражнение. <...> Делаем не менее 3 подходов.

**16. «ШТАНГИСТ»**

Это упражнение напоминает предыдущее, с той лишь разницей, что вместо дорожной сумки мы будем поднимать штангу. Нам приходится иначе распределить усилия: вместо «точечного» захвата ручки сумки или чемодана схватить руками гриф штанги по всей ее длине. Обратите внимание, изменилось ли положение ног? Так же или иначе мы группируем тело перед рывком? Те же ли группы мышц участвуют в упражнении?

Желательно выполнить 3—4 подхода к «штанге», чередуя мышечное напряжение с полным и частичным расслаблением.

**17. «СПАГЕТТИ»**

Наверняка каждый из вас хотя бы раз пробовал спагетти. Не удивлюсь, если для кого-то это любимое блюдо.

Представьте себе только что отваренную длинную и тонкую макаронину. Захватим ее двумя пальцами — она висит абсолютно свободно, раскачиваясь из стороны в сторону. Если мы начнем вращать кистью руки, то и наша воображаемая макаронина начнет извиваться наподобие шнурка или веревки,.. А теперь в такую «макаронину» нам предстоит превратиться самим.

Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев! Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. <...> Следующий этап — освобождаем руку от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. <...>

Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисть и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию! Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как длинные отваренные спагетти. <.,.>

Выход на сцену неопытного, начинающего актера всегда сопряжен с опасностью потери власти над собственным телом. От смущения мы вдруг зажимаемся, становясь несмазанными куклами-роботами, или теряем мышечный тонус. Тогда тело становится безвольным и расхлябанным.

Утешим себя тем, что подобное явление давно известно всем, кто занимается психологией творчества, 8 истории искусства известны случаи, когда даже великие актеры становились в начале карьеры жертвами собственной неопытности. Великий русский певец и актер *Федор* Шаляпин — подлинная

звезда оперной сцены прошлого века — оставил в своих воспоминаниях описание подобного казуса. Тогда ему пришлось впервые выйти на сцену, исполняя роль жандарма в пьесе «Жандарм Роже»: «...Я был нелепо, болезненно застенчив...

Нсстал спектакль. Помню только ряд мучительно неприятных ощущений... Помню, отворили дверь в кулисы и вытолкнули меня на сцену. Я отлично понимал, что нужно ходить, говорить, жить. Но я оказался совершенно не способен к этому. Ноги мои вросли в половицы сцены, руки прилипли к *бокам,* а язык распух, заполнив весь рот, и одеревенел. Я не мог сказать ни слова, не мог пошевелить пальцем. Но я слышал, как в кулисах шипели разные голоса:

— Да говори же, чертов сын, говори что-нибудь!

Сцена качалась. Я ощущал, что исчезаю, умираю. Опустили занавес...»

Ходьба плюс...

«Ходьба плюс...» — это цикл заданий и упражнений, которые особенно хороши на этапе физического разогрева и знакомства с группой. Темп проведения этих упражнений остается постоянно высоким.

В группе незнакомых между собой людей «ходьба плюс» дает возможность снять неизбежные при встрече с новыми людьми в новой обстановке напряжение, стеснение и эмоциональный зажим. Организация множества «блицконтак-тов», спонтанное «перемешивание» участников на площадке помогают психофизической адаптации, а проще сказать, делают каждого частью общего веселого и целенаправленного движения, рушат китайские стены отчуждения.

**18. «ВСТРЕЧА»**

Начинаем свободное движение по комнате. Не смотрим на партнеров. Двигаемся, как бы погруженные в собственные мысли. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижая темпа, пробуем заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставляем пустыми...

Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами. Секундная задержка — остановка на зрительный контакт — и вновь движение к следующей встрече. Приостановились — взгляд — движение. <...> Если до сих пор наш зрительный контакт с партнерами был чисто механической фиксацией, то теперь давайте наполним встречу эмоциями. Что выражает ваш взгляд при каждой новой встрече: радость, удивление, приветливость, безразличие? <...>

Продолжаем движение и каждому, кто встретится нам на пути, пожимаем руку. Темп не снижается, поэтому вам придется быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Попытайтесь не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами совсем не обязательно: вся комната в нашем распоряжении. Импровизируем в выборе маршрута!

...Теперь вместо рукопожатия касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет ведущий.

— Локоть! — значит, к локтю встречного прикладываем свой локоть и останавливаем бег, пока я не проверю, все ли нашли себе пару.

— Плечо! — значит, стоим плечо к плечу...

— Колено... — приставили колено к колену.

Все здесь люди достаточно взрослые, умеющие считать не только до двух, верно? Поэтому когда я назову три части тела, вам придется объединиться в тройки, четыре части тела — четверки участников. Продолжаем ходьбу и пробуем выполнить это задание...

— Спина, голова, колено!.. Посмотрите, в этой группе три человека первыми выстроились в некую абстрактную скульптуру. Первый поднял ногу и уперся коленом в спину второго, а третий «бодает» второго головой. Так что есть требуемые голова, колено, спина. Эта группа нашла иной способ: два человека уперлись друг в друга лбами и соединили один левое, другой правое колени, а третий участник группы прислонился к первому спиной... Отлично, вы оказались очень изобретательными! Давайте попробуем еще несколько конструкций!

— Ладонь, лоб, затылок! <...>

— Попа, попа, колено! <...>

— Спина, колено, локоть, лоб! <...> Правильно сделали те, кто объединился в четверки. Действительно, названы четыре части тела, значит, участвуют четыре человека. Посмотрим, какие конструкции возникли теперь! Успокаиваем дыхание. Расслабляемся. <...>

**\* \* \***

Еще раз напомню: все упражнение проходит в быстром темпе. Комментарии ведущего по возможности короткие и очень конкретные. После каждого этапа — проверка и несколько слов поддержки, коррекции, шутки.

**19. «ВНУТРЕННЕЕ ЗРЕНИЕ»**

Ходьба. По команде «Фриз!» — немедленная остановка. Мы будто «замораживаемся», ведь в переводе с английского «freeze» — «заморозиться, застыть на месте». Закроем глаза. Представим себя сейчас со стороны.

В каком я положении по отношению к другим участникам? К стенам комнаты? К окну? Входной двери?

Увидьте себя как бы «третьим глазом». Пусть это внутреннее зрение подскажет вам, в какой позе застала вас команда «Фриз!» <...> Вновь движение, и снова команда «Фриз!»: остановка — закрыли глаза — внутреннее видение...

**20.** **«ХОДЬБА ПЛЮС»**

Быстрая ходьба. По ходу движения ведущий называет разнообразные объекты, цвета, людей... Задание: услышав слова ведущего, как можно быстрее добежать и дотронуться рукой до названного объекта (цвета, человека...).

— Пол! <...> Окно! <...> Черный цвет! <...> (Дотронуться можно до любого предмета черного цвета: собственной одежды, ботинок соседа или ножек стула. Главное — сделать это максимально быстро.)

— Металлический предмет! <...> Блондинка! <...> Парень в клетчатой рубашке! <...>

...Успокоили дыхание. Расслабились!

**21. «ЦЕПОЧКА»**

Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на^уровне по-

яса ладонями вперед. Так вы сможете определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжите движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе еще одного неведомого партнера (глаза ведь по-прежнему закрыты, ке забыли?) и продолжаем ходьбу. <...>

Упражнение заканчивается по хлопку или свистку тогда, когда все пары и группы соединятся в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз!

— Встреча за встречей, вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите одной *единой* группе. Почувствуйте себя частью живой цепи! Ощутите тепло и надежность рук! <...> А теперь откройте глаза.

Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество!

**22. «ВЕЗДЕХОДЫ»**

Это упражнение помогает отработать переключение внимания, активно и плодотворно «запускает» спонтанность и творческое мышление.

Группа ходит по комнате в довольно быстром темпе. Важно быть сосредоточенным на голосе ведущего, который время от времени дает задание, меняющее смысл ходьбы и переносящий участников тренинга в самые неожиданные места. Каждый, услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует ее и меняет свои действия в зависимости от условий игры. Пристройка к новым обстоятельствам происходит быстро и в индивидуальном порядке, БЕЗ РАЗГОВОРОВ И ОБСУЖДЕНИЯ!

— Идем через лес! Птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке... Крапива больно стегает по голым ногам... Комары заели!!! А все потому, что попали в болото. Топко! Страшно! Противно!!! Сумерки сгущаются...

Снежное поле, пронизывающий зимний ветер... И пули свистят над головой. Еще и еще! Где бы укрыться?!

В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой... Но очень холодной, градусов восемь—десять от силы!!!

Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется в волосах... Ею наполнено пространство... Нет, показалось! Идем через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты, сорвем один... Вдохнем чудо-аромат упругой кожи, возьмем в рот освежающую дольку! Скулы свело от кислоты — ну и лимон!!! Вперед, через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад!

Берег моря, закат, идем по кромке воды... И так далее.

**23. «ДЕСЯТЬ СЕКУНД»**

Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания ведущего и выполнять их в кратчайший срок — в течение десяти секунд.

Каждое из заданий важно выполнять с максимальной точностью. Скажем, я попрошу распределиться на группы по цвету волос. Значит, пока я досчитаю до десяти, вам необходимо будет найти людей с точно таким же, как у вас, цветом. И если у кого-то в прическе есть осветленные пряди, то он никак не может остаться в группе «черных»: у него есть дополнительный цвет! Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце концов, абсолютно понятно, что если цвет ваших волос или их длина отличны от цвета и длины волос других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто другой! И именно потому, что мы разные, мир так разнообразен и интересен.

— Надеюсь, задание понятно? Мы начинаем.

— Распределиться на тех, у кого есть часы на руке и у кого нет! Раз, два, три... десять. Стоп! Проверяем. В этой группе у всех участников есть на руке часы.,Д в этой груп-32

Круг друзей

оооооооооооооооооо оооооо ооооооооооооооооой

пе все счастливчики, да? Что значит «почему»? Потому что «счастливые часов не наблюдают...».

— Продолжаем ходьбу! Распределиться по стилю обуви! (Счет, проверка).

— По длине волос! (Счет, проверка).

— По тому, сколько братьев и сестер в вашей семье... (Счет, проверка).

— По любимому хобби! <...>

— По цвету брюк и юбок... <...>

— По цвету глаз! <...>

— По настроению, которое вы сейчас испытываете. ■<...>

Стоит обратить внимание на последовательность заданий,Сперва что-то достаточно безличное, а потом, постепенно, — переход к вопросам и качествам более личного свойства: хобби, семья... Упражнение развивается от общего к частному. Постепенно в ходе проверки каждого из заданий, в чередовании быстрых и доброжелательных контактов участников мы подспудно готовим игроков к вторжению в «частное пространство»: что мне нравится или не нравится, моя семья, каков цвет моих глаз (а это уже требует определенного доверия и открытости — всмотреться в лицо и глаза другого человека!). И в конце упражнения почти всегда я даю задание-тест: распределиться на группы в зависимости от настроения, которое участники сейчас испытывают... Если вся группа сбивается в кучу и на вопрос: «Какое же у вас настроение?» весело отвечает: «Кайф!» — цель достигнута. Лед недоверия разрушен, настороженность отступила и сменилась готовностью к сотрудничеству. Что называется:

— Контакт?!

— Есть контакт!

**2-Актерский тренинг**

**24. «ДОБРАТЬСЯ ДО КЛАДА!»**

Сначала вся группа должна собраться в одном из углов комнаты (если игра происходит вне помещения, то отмечаются линия старта и линия финиша). В противоположный угол комнаты ведущий ставит сундук, мешок, чемоданчик, рюкзак — любое вместилище для Клада!

Затем он читает текст:

*«Мы войти в пещеру. Она была просторна и полна свежего воздуха. Из-под земли пробивался источник чистейшей воды и втекал в небольшое озерцо, окаймленное густыми папоротниками. Пол был песчаный. Перед пылающим костром лежит капитан Смоллетт. А в дальнем углу тускло сияла груда золотых монет и штабеля слитков. Это были сокровища Флинта — те самые, ради которых погибли семнадцать человек из экипажа "Испаньолы"... Здесь находились монеты самой разнообразной чеканки... Мне очень нравилось сортировать их. Английские, французские, испанские, португальские монеты, гинеи и луидоры, дублоны и двойные гинеи, муадоры и цехины, монеты с изображением всех европейских королей за последние сто лет, странные восточные монеты, на которых изображен не то пучок веревок, не то клок паутины, круглые монеты, квадратные монеты, монеты с дыркой посередине, чтобы их можно было носить на шее,* — *в этой коллекции были собраны деньги всего мира». (Стивенсон Р. -Л.* Остров сокровищ. Киев: Свенас, 1994. С. 227, 229-230.)

— Не правда ли, захватывающая картина! Но в отличие от героев «Острова сокровищ» Стивенсона, вам еще только предстоит добраться до клада. Вся команда должна оказаться в той «пещере», куда я спрятал клад. Сделать это можно любым способом, но существуют жесткие запреты:

• нельзя касаться ногами пола/земли;

\* нельзя, чтобы более двух человек использовали один и тот же способ передвижения от места старта до места, гда спрятан клад. (То есть каждый игрок или — максимум! — пара игроков должны искать новый способ передвижения.)

На выполнение задания у вас есть семь минут! Секундомер будет остановлен в ту минуту, когда последний из кладоискателей доберется до мешка с золотом. Начали!!!

У каждого из заданий следующего цикла актерского тренинга — свои цели и задачи. Общее для всех — работа в широком круге, дающем свободу движения и возможность всем видеть всех.

**25. «ПЕРЕДАЙ!»**

Смысл упражнения в том, что, начиная с ведущего, каждый передает по кругу «нечто». Игроки то принимают, то передают, как эстафетную палочку:

• воображаемый предмет...

Например, своему соседу я передал воображаемое яблоко. Как он догадался, что угощают его именно яблоком, а не стаканом чая? По форме моей кисти, удерживающей «яблоко», по тому, как я надкусил плод и с хрустом жую его... Предположим, тема этой эстафеты определена как «Застолье». Тогда сосед, получив от меня фрукт, во-первых, назовет его, а потом передаст своему соседу слева тоже что-то съедобное: банан, мороженое, конфету, стакан кока-колы... Угощаем друг друга, пока круг не замкнется!

Всякий раз определяем тематику цепочки заранее: «Спортивные принадлежности», «Музыкальные инструменты», «Предметы быта», «Животные», «Магазин одежды»..,

«гримасу-настроение...

Передаем друг другу гримасу. Изображаем мимически настроение и подкрепляем его соответствующими жестами! Договоримся, что, «принимая» от меня гримасу-настроение, сосед пытается назвать эмоцию «по имени». <...>

Продолжаем круг. Это весело и очень полезно: даем мышцам лица поработать, ищем соответствие между настроением и «маской»... *• i*

Можно выполнить другую разновидность этого задания.

Первый актер из стоящих в круге демонстрирует товарищам позой и абстрактным звуком «образ» настроения, которое он испытывает сейчас. Вся группа вслед за этим повторяет этот настроение-образ как можно точнее. Аплодисменты! Следующий по очереди участник представляет свои эмоции, группа повторяет, аплодирует... Так — до завершения круга.

Упражнения из цикла «Передай!» можно проводить в усложненном варианте: с «накоплением». Тогда каждый следующий участник не просто определяет смысл той «эстафетной палочки», которую он получил, но и должен запомнить все предыдущие передаваемые предметы (имена, мимику, движения...) и отыграть их. «Фотоальбом» — одно из упражнений такого типа.

**26. «ФОТОАЛЬБОМ»**

Представьте себе: пришли вы в гости, а хозяева дают вам полистать фотоальбом.

Рассматривать его будем внимательно. Вглядываемся в лица, запоминаем движения.

Начнем с ведущего. Я встаю, называю свое имя и делаю любое (желательно не очень сложное) движение. Сосед слева от меня «открывает» первую страницу фотоальбома, а там — моя «фотография». Ему придется сперва повторить мое имя в сочетании с моим же простым движением, а уж потом добавить в альбом собственную «фотографию». Какую? Совершенно верно: встать, назвать свое имя и выполнить одно несложное движение, какое ему захочется.

Так и будем перелистывать альбом, начиная каждый раз с «фотографии» ведущего (имя + движение), а затем добавляя портреты все новых и новых участников. <...>

Только от нашей собранности и внимательности зависит, сколько снимков вместит наш альбом!

**27. «БЕЛЬГИЙСКИЙ ШОКОЛАД»**

*К* этой игре, которая хороша для снятия напряжения, ломки льда отчуждения и страхов перед малознакомыми еще товарищами по группе, необходимо подготовить минимальный реквизит:

• кубик из картона или плотной бумаги, примерно 20 на 20 сантиметров, — чтобы было видно всем игрокам;

• шарф;

• шляпу;

• тарелку;

• вилку;

• нож;

• плитку шоколада (не подтаявшую, а как можно более твердую!).

Это веселая (и вкусная!!!) игра попала в мой арсенал из Бельгии, которая, как известно, славится своим шоколадом. На самом деле шоколад для этой игры подойдет любой. Важно только, чтобы он был твердый, а не размякший.

Группа рассаживается на полу в круг. В центр круга ставят тарелку. На нее кладут вилку, нож и плитку шоколада.

Участники по очереди бросают кубик — до тех пор, пока у кого-то не выпадет цифра «6». Как только выпадает шестерка, игрок сразу же бежит в центр круга (остальные игроки продолжают бросать и передавать кубик!), надевает шарф, шапку, разворачивает шоколад и пытается съесть как можно больше с помощью ножа и вилки. Он уплетает шоколад до тех пор, пока очередному игроку не выпадет шестерка. Тогда тот сменяет предыдущего сладкоежку в центре круга, а находившийся в центре игрок возвращается на свое место в кругу. Игра идет до последней крошки шоколада.

Приятного аппетита и веселых минут!

**28. «КРУГ И Я»**

Для этого упражнения мне потребуется один смельчак. Аплодисментами встречаем первого физически и морально закаленного игрока! Группа образует тесный круг; который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного добровольца. И ему придется использовать все свои умственные и физические силы, чтобы прорвать эту дружескую блокаду.

На вхождение в круг'дается всего лишь три минуты. Нашему герою предстоит силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями...), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов...), хитростью (посулы, обещания, комплименты...), искренностью убедить Круг и отдельных его представителей впустить Игрока в центр.

Итак, наш герой отходит от Круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спинами, сжавшись в тесное и сплоченное кольцо, взявшись за руки... Начали! <...>

Спасибо за смелость. Кто следующий готов помериться с Кругом интеллектуальными и физическими силами? На старт. Начали! <...>

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения наших игроков. Как они вели себя здесь, а как — в обычных житейских условиях? Есть ли разница между смоделированным и реальным поведением? Если есть (нет), то почему?

А теперь снова вернемся к упражнению, немного изменив задачу. Каждый, кто решится сыграть против Круга, обязан будет избрать и продемонстрировать *абсолютно несвойственную ему стратегию поведения.* Мы ведь в театре, вот и потребуется стеснительному — сыграть роль самоуверенного, даже нагловатого, гордому — «бить на жалость», а тому, кто привык к ассертивному поведению, — убеждать Круг тихо и абсолютно интеллигентно... Попытайтесь максимально вжиться в новую роль.

<...> Обсуждаем итоги этого этапа. Легко ли играть по чужому сценарию? Что дает нам вхождение в роль, в поведенческий стереотип другого человека? Что нового мы открыли в себе, в товарищах?

**29. «КИТАЙСКИЙ ОСЕЛ»**

Сразу же объяснюсь: название упражнения не обозначает ровным счетом ничего. Придуманная мной несколько лет назад, игра родилась с уже готовым, неизвестно откуда свалившимся названием. За прошедшие годы она стала настолько популярной, что изменить ее имя на что-то нейтральное и не требующее постоянных вводных объяснений не представляется возможным. Так что придется принимать упражнение как оно есть, вместе с уверениями в лояльности и уважении к китайскому народу (и к ослам как легитимным представителям животного мира)...

Упражнение замечательно работает как игра на знакомство, концентрацию внимания, быстроту реакции.

— Встаньте, пожалуйста, в широкий круг! Начинается упражнение с того, что каждый громко и внятно скажет свое имя. Все участники круга попытаются запомнить как можно больше людей по именам. Начали! <...> Спасибо!

Теперь начнем игру. Я хлопаю в ладоши и указываю на человека, стоящего в круге, называя одновременно его имя. Он, не тратя ни секунды, хлопает в ладоши, указывает на меня или любого другого игрока в круге и произносит его имя... Смысл заключается в том, чтобы (при очень высоком темпе игры!)'не забыть порядок действий: хлопок — указание на игрока — называние его имени. Важно не забыть и не перепутать имена игроков. Любая потеря темпа, заторможенное «включение» в игру, ошибка в имени приводит к поражению.

Упражнение продолжается до последнего участника, но если их слишком много, то ведущий может остановить игру в любое время. Не забываем приветствовать аплодисментами победителя либо участников, дошедших до промежуточного финала.

Проводить упражнение «Китайский осел» желательно в следующем порядке:

• объяснение правил;

• круг имен — каждый громко и внятно представляет себя, называя имя;

• пробная игра, дающая возможность размяться и проверить понимание игроками правил и позволяющая ведущему уточнить задания и установить приемлемый для упражнения темп;

• непосредственно игра.

**30. «ВОПРОС - ОТВЕТ»**

Это очень эффективное упражнение на концентрацию **внимания.**

- Ведущий держит в руках 4—6 различных (абсолютно неважно каких) некрупных предметов.

— Надеюсь, всем знакомы предметы, находящиеся у меня в руках? Ручка, коробок спичек, ключи, монетка, зажигалка... (я взял первый попавшийся набор предметов для примера. Понятно, что каждый волен работать с тем, что находится в данный момент у него под рукой). Давайте представим, что мы впервые видим эти вещи. Сейчас начнем с ними «знакомиться», но делать это будем по кругу особым образом. Я как ведущий начну и буду «знакомить» с моими предметами соседей слева и справа.

Итак, я начинаю с ключа. Передаю его своему соседу со словами: .

— Это ключ!

— Что? — должен спросить меня он.

— Ключ, — повторяю я.

— Что?!? — продолжает изображать удивление мой партнер.

— Ключ! — не сдаюсь я.

— А, ключ... — Наконец мой сосед решает согласиться с моими доводами. Он забирает себе ключ и дальше передает его товарищу, следующему за ним по кругу, и повторяется тот же диалог:

— Это ключ. -Что?

— Ключ.

— Что?!!

— Ключ.

— А, ключ. — И ключ переходит к следующему человеку в круге.

До сих пор все упражнение выглядит до смешного простым, может быть, даже примитивным. Проблемы возникают, когда ведущий начнет вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то включая в эстафету игроков из середины цепочки. Очень быстро возникнет ситуация, когда игроки должны *одновременно* (не делая пауз в упражнении!) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположном направлении! В этом случае беседа между партнерами будет развиваться приблизительно так:

Первый участник — второму: «Это ключ», Второй участник — первому: «Что?» — и сразу же третьему участнику: «Это спички».

Первый — второму: «Ключ!»

Одновременно третий спрашивает второго: «Что?»

Второй: «Что?» (Обращаясь к первому.)

«Спички!» (Ответ третьему.)

Первый: «Ключ!»

Третий: «Что?»

Второй: «А, ключ» (первому, забирая у него при этом ключ).

«Спички!» (третьему, который после своего ответа: «А, спички!» этот коробок и заберет)...

Итак, чтобы успешно преодолеть все сложности, вам, участникам, предстоит проявить максимальную собранность, несмотря на всю путаницу и смех, естественно сопровождающий весь этот балаган. Успехов!!! <...>

«Запустив» в игру предметы, ведущий входит в центр круга, чтобы лично контролировать все приемы-передачи предметов в парах и тройках (в случае одновременного приема-передачи). Нужно добиваться от каждого участника правильного выполнения задания и точности «канонического текста» даже ценой многократного повторения.

«КВС» — контакт,

взаимодействие,

сотрудничество

«КВС» — контакт, взаимодействие, сотрудничество. К созданию необходимой атмосферы для совместного творчества эти три кита имеют самое непосредственное отношение.

По духу своему задания этого раздела продолжают и развивают те, которые были приведены в разделе «Круг друзей». Но они не требуют *круга* как некой специфической формы для проведения репетиций.

В этом разделе вы найдете задания для пар участников и групповые упражнения, требующие осознанного партнерства, умения взаимодействовать, по-актерски пристраиваться для решения творческой задачи.

Важным элементом психофизического тренинга актера-любителя и сплочения театральной группы служит известное задание «Поводырь».

**31. «СВИДАНИЕ ВСЛЕПУЮ»**

Это задание поможет научиться концентрироваться на партнере. Его эффективность проявляется и в создании атмосферы сотрудничества, доверительных отношений, представления и переживания взаимной ответственности...

Группа произвольно разбивается на пары, которые занимают центр комнаты, (Лучше, если вместе окажутся как можно менее знакомые люди.)

Возьмитесь за руки. Посмотрите на них внимательно, изучите руки партнера (2—3 минуты).

Закройте глаза и не открывайте их до окончания игры. Эта игра доставит вам удовольствие и окажется значимой только при соблюдении нескольких законов:

• до моей команды все находятся в игре, не открывая глаз;

• разговаривать нельзя;

• во время игры вы соблюдаете все меры предосторожности, чтобы не ушибиться самим и не нанести вреда товарищам.

Комната освобождена от мебели. Я слежу за тем, чтобы вы не наткнулись на углы и стены. Вы же отвечаете за себя, передвигаясь по комнате с вытянутыми (полусогнутыми в локтях) руками и открытыми наружу ладонями.

Задание заключается в том, что вам за короткое время (около 5-7 минут) необходимо найти своего партнера по рукам. Если вы считаете, что товарищ найден, просто останьтесь стоять в паре до окончания упражнения. Только тогда, открыв глаза по разрешению ведущего, вы сможете убедиться в правильности своего выбора.

После выполнения упражнения обсуждаем делимся впечатлениями.

— Какие чувства вызвало упражнение?

— Насколько уверены вы были в правильности своего выбора? Что внушало вам уверенность?

— Как вы пытались запомнить руки партнера? На какие признаки обращали внимание?

— Опишите ваш процесс поиска. Как долго вы продолжали его? Какие чувства испытывали, сталкиваясь с «чужими руками»?

— Изменилось ли что-то в отношениях между вами и партнером после окончания игры?

**32. «ПОВОДЫРЬ»**

Разбиваемся на пары и в каждой паре определяем, кто из участников получает первый, а кто — второй номер. Первый будет исполнять функции поводыря, ведущего. Второму поначалу предстоит быть ведомым: он будет выполнять упражнение с закрытыми (или завязанными) глазами. Ведомому придется освоиться с новой ролью, с потерей одного из органов чувств, и попытаться заменить временно утраченную способность видеть окружающий мир обостренным внимательным слушанием, мобилизацией интуиции. Понятно, что от ведомого потребуется также доверие к своему партнеру-поводырю, берущему на себя ответственность за благополучие и безопасность товарища.

Для выполнения упражнения нам потребуется все пространство комнаты, входы и выходы из нее. Будет очень хорошо, если мы сможем использовать также коридор, смежные помещения, выход на улицу... Расширение пространства действия делает задание гораздо более значимым. Разумеется, вместе с актерами мы позаботимся о том, чтобы освободить предполагаемый маршрут движения пар от опасных или крупногабаритных посторонних предметов, от столов с острыми углами...

— Итак, мы начинаем упражнение «Поводырь». Поводырь проверяет готовность своего партнера к упражнению: если глаза ведомого завязаны, не давит ли ему повязка? Есть ли какие-то проблемы? Все готовы? Тогда я объявляю первый этап. Поводырь встает за спиной ведомого и кладет ему руку на плечо.

По ходу движения поводырь направляет своего товарища только с помощью руки, не давая никаких дополнительных команд. <...>

— Закончился первый этап упражнения. Теперь я прошу ведущего стать лицом к ведомому. Протяните друг другу руки так, чтобы ладонь ведущего была внизу, а ведомого — легла сверху на ладонь поводыря. На втором этапе вам предстоит пройти маршрут именно в такой «гибкой» связке. В то же время старайтесь не терять контакта междуладонями: рука ведомого не должна соскальзывать с руки ведущего! Это непросто, но я верю, что после первого этапа вы стали лучше понимать друг друга, и это взаимопонимание поможет паре пройти второй этап задания не менее успешно. <.„>

— Мы продолжаем упражнение и вновь меняем стиль ходьбы. Поводырь встает сбоку или сзади ведомого без всякого физического контакта с ним. Теперь вам предстоит пройти совместный маршрут лишь с помощью словесных указаний. <...>

— Я хочу поблагодарить всех поводырей за ответственное выполнение задания. Спасибо следует сказать и ведомым, которые с доверием отнеслись к своим товарищам. Поблагодарите друг друга. Сейчас по моей команде вы получите возможность испытать те же чувства, которые только что пережил ваш партнер: вам предстоит поменяться ролями.

Надеюсь, что пары готовы? Мы начинаем упражнение вновь с первого этапа... <...>

После окончания упражнения усаживаемся в круг и рассказываем о своих впечатлениях в ходе игры.

— Что вы чувствовали, когда были ведомым? Легко ли доверить себя другому человеку? Чего вы боялись больше всего? Какое отношение вы испытывали к ведущему? Кто безоговорочно верил своему поводырю? Почему? Что заставляло вас с недоверием относиться к вашему партнеру?

Какие чувства вы испытывали, будучи ведущим? Обижало ли вас недоверие партнера, как вы его чувствовали? Удалось ли наладить между вами эмоциональную связь, что потребовалось для этого? Какой этап задания был наиболее сложен и почему?

Кем, по вашему мнению, быть сложнее: поводырем или ведомым?

Приведу еще один вариант упражнения. Попросим ведущего встать лицом к ведомому на небольшом от него расстоянии. Между игроками не будет никакой физической связи: на этот раз ведение будет осуществляться лишь голосом ведущего, который изберет для себя какой-либо звук и будет постоянно выпевать его. Ведущий будет вести своего партнера, оберегая от неожиданных столкновений. Весь путь ему придется проделать, в основном пятясь назад, чтобы постоянно видеть товарища и буквально прикрывать его собственным телом от других участников и случающихся в пути предметов. Ведомому предстоит научиться узнавать голос своего проводника, выделяя его среди других шумов и голосов, различая его по характеру звука, высоте, тембру. Все же, несмотря на некое неудобство в передвижении, этап этот необычайно интересен именно мобилизацией внутренних ресурсов обоих играющих.

**33 «НЕ ПОДГЛЯДЫВАЙ»**

Замечательный цикл упражнений, который развивает в актерах партнерские отношения, усиливает доверие, снимает внутренние зажимы, страхи и знакомит их со сценическим пространством, способами его освоения. Все задания этого цикла проводятся участниками с завязанными или просто закрытыми глазами. Протянем руки вперед на уровне пояса и выставим ладони для того, чтобы с большей уверенностью передвигаться по комнате, не опасаясь наткнуться на людей или предметы.

Задания:

• выстроиться в шеренгу по росту;

• «образовать» геометрическую фигуру (квадрат, треугольник, круг, прямую линию);

• разойтись по углам комнаты так, чтобы в каждом углу находилось определенное количество участников;

• разбиться вслепую на группы по два (4, 6, 7...) участника.

**34. «ПРЯТКИ НОЧЬЮ»**

Прежде чем объяснить участникам задание, разобьем группу на пары,

— В детстве все мы любили эту простую и увлекательную игру — прятки. Сейчас попробуем сыграть в нее. Но в «Прятках ночью» есть одна особенность: искать товарищей придется с закрытыми глазами. Определять местонахождения игрока можно будет по:

• звуку шагов партнера;

• голосу партнера (в этом варианте от прячущегося требуется любое свое передвижение по комнате сопровождать непрерывным звуком или песней);

• по реакции группы; чем ближе ищущий от своего партнера, тем сильнее зрители хлопают в ладоши («горячо!»). И наоборот: нет хлопков, значит, прячущийся игрок находится далеко («холодно!»).

**35. «ЦИФРА - ГРУППА»**

— Начинаем быстрое спонтанное движение по комнате. Не сталкиваемся! Уступаем друг другу дорогу. Избегаем даже касания с партнерами!

Время от времени я буду называть цифру. После того как цифра прозвучала, ваша задача — в кратчайший срок разбиться на группы, равные по числу участников названной цифре. Прозвучала цифра «пять» — с максимальной быстротой все разбиваются на пятерки, «семь» — разбились на группы по семь участников в каждой. Те, кто остался в неполной группе, тоже объединяются вместе.

Еще одно условие: нельзя выбирать себе партнеров. Группы выстраиваются спонтанно из людей, находящихся в этот момент по соседству.

Есть вопросы? Все готовы? Начинаем движение! Увеличьте, пожалуйста, темп! Всячески избегаем касаний и столкновений с товарищами! «Семь!» <...> Уже прозвучала цифра, быстрее распределяемся по группам! Молодцы, эта семерка справилась первой. Эта группа закончила второй, а эта задержалась. В «остатке» у нас оказалось два человека. Прекрасно! Видно, что вы поняли законы и правила игры. Попробуем еще раз. <...>

После трех-четырех раундов останавливаем игру и ужесточаем правила:

— Пожалуйста, вспомните, как в горячке игры вы толкались, хватали друг друга руками, перетаскивая из группы в группу. Представьте себе, что на сцене вам тоже придется разбиться по группам... Уверен, что вы не захотите выглядеть перед зрителем подобной неорганизованной и шумной толпой. Так вот, сейчас то же самое задание вы выполните, абсолютно не используя руки. Уберите их за спину! Тот, кто забудет об ограничении и начнет пользоваться руками при распределении по группам, приведет к проигрышу всю свою команду. Я вынужден буду расформировать группу, и ей придется объединиться уже с другими участниками. Понятно, что фактор времени будет работать против вас.

Все готовы? Начали! <...>

Еще четыре-пять попыток, которые мы контролируем {насколько верно понято и исполняется задание, его быстрота и точность). Следим за тем, чтобы при распределении на группы участники не пользовались руками. Объявляем последний этап:

— Вы хорошо справились с заданием, но вновь забыли о том, что упражнения, которые мы выполняем, — это своеобразная тренировка перед выходом на сцену. Вы уже научились быстро распределяться по группам, не используя при этом руки. Почти не толкаясь. Но шум, который вы производите, сравним с шумом реактивного самолета или восточного базара. Давайте попытаемся выполнить то же задание в абсолютной тишине. Единственное средство связи между вами — это взгляд партнера.

Надеюсь, что все запомнили: руками не пользуемся, они спрятаны у нас за спиной, не разговариваем и при этом максимально быстро разбиваемся на группы в соответствии с называемой ведущим цифрой. Начали! <...>

Всем, кто работает с детьми определенного возраста, подростками, знакомо: «Я не хочу репетировать с ним, я хочу со своим приятелем!», «Я не буду играть с девчонкой...», «Я не хочу сидеть с мальчишкой...». Сходные проблемы могут возникнуть и в подростковой аудитории, и даже в группе взрослых самодеятельных актеров как следствие зажима. Ощущение неловкости от первых встреч с незнакомыми людьми, излишней природной застенчивости...

Так вот, вышеприведенное упражнение практически избавляет вас от необходимости вникать в тысячу и одну причину субъективных несовместимостей.

Скажем, для следующего упражнения вам необходимо, чтобы вместе работали четыре участника. Назовите цифру «четыре» (проследите за скоростью, спонтанным делением на группы!), и вы получите необходимые для работы четверки. Теперь можете начинать объяснение задания: все актеры воспримут деление как неизбежную данность, не вызывающую споров.

С той же логичностью и тем же успехом вы решите проблему распределения большой группы на определенное количество подгрупп. Предположим, вам необходимо продолжить репетицию в четырех подгруппах. Вы знаете, что на площадке находится двадцать человек. Назвав в последнем раунде цифру «четыре», вы получите пять подгрупп по четыре человека...

**36. «ОТВЕЧАЙ ЗА СЕБЯ!»**

— Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения к поступки) люди подобного типа боятся.

Есть и другой тип — неуемные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы «мир непременно погибнет!».

Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к «ведомым», либо к «лидерам», либо к какой-то смешанной — между тем и другим типом — группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придется и явным активистам, и крайним «пессимистам», потому что никто и никем не будет руководить. Абсолютно! Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Слушаем задания и пытаемся как можно лучше справиться с ними.

ВНИМАНИЕ!!! Любой контакт между участниками запрещен: ни разговоров, ни знаков, ни хватания за руки, ни возмущенного шипения, *ничего!* Работаем молча, максимум — взгляд в сторону партнеров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне! .

— Прошу группу построиться в круг! <...> Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально быстро и точно встала в круг.

Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь поуправлять. А немалая часть из вас стояла в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность:

• выстройтесь в шеренгу по росту;

• образуйте два круга;

• выстройтесь в три шеренги с равным количеством участников;

• образуйте три квадрата;

• образуйте четыре треугольника;

• изобразите живую скульптуру «Звезда», «Медуза», «Черепаха»... <...>

После выполнения всех заданий под постоянным жестким контролем ведущего — обсуждение.

— Кто из вас лидер по натуре? Легко ли было отказаться от руководящего стиля поведения? Что вы чувствовали? Успокоил ли вас очевидный успех группы в попытках самоорганизации? Теперь вы больше надеетесь на товарищей, не так ли? Не забудьте, что и каждый из вас внес свою лепту

в общую победу! Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было оценок, советов, указаний? Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли вам отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?..

**37. «САД СКУЛЬПТУР»**

Участники разбиваются на пары. Первый номер — скульптор, второй — глина, принимающая под рукой мастера причудливую форму.

После 5-7 минут работы скульпторы прекращают заниматься глиной, и «изваяния» застывают. Наступает время для «прогулки по саду скульптур» — приглашаем всех ваятелей пройти между памятниками и полюбоваться работой коллег. Хорошо, если вы сможете дать скульптуре имя и ваша догадка совпадет с замыслом автора-ваятеля!

Затем каждый возвращается к своей паре. По хлопку — смена ролей: бывшая скульптура оживает, превращаясь в художника, а номер первый соответственно становится податливой глиной.

**38. «ПО ОДНОМУ!»**

Здесь предложено два варианта упражнения, которое потребует от участников координации действий, максимальной сосредоточенности и терпения. Это еще одно из заданий, помогающих не только выстраивать партнерские отношения, которые важны во время репетиций, на сцене—в ходе подготовки к выступлению и спектаклей, но и создающих отношения сопричастности (к группе, к общему делу, к спектаклю...).

Вариант 1

Группа садится в круг.

Задание: сосчитать от одного до двадцати одного, называя цифры по порядку. Каждый из участников за один раз может назвать не более одной цифры. Сложность в том, что не устанавливается никакой очередности. Наоборот, любой намек на установление игроками порядка входа в игру немедленно пресекается ведущим. Поэтому, как правило, несколько игроков, не зная о намерениях друг друга, одновременно вступают в игру и называют следующую по порядку цифру. В этом случае возвращаемся к исходной точке, и счет возобновляется с единицы.

Партнеры должны проявить максимум собранности и эмпатичности, чтобы предугадать действия других участников и не назвать цифру одновременно с другими игроками.

Вариант 2

Итак, прошло немало времени, пока вы тренировались в умении понимать друг друга с полувзгляда. И в конце концов команде удалось досчитать до двадцати одного, не перессорившись и научившись самостоятельно отвечать за собственные просчеты и ошибки. Молодцы!

Теперь попробуем выполнить сходное задание в другой форме. Прошу выйти на площадку 10—12 добровольцев. (Упражнение эффективно при 8—15 участниках. При большем количестве затрудняется контроль, при меньшем — задание становится достаточно легковыполнимым.)

Наши добровольцы проведут на площадке всего три минуты. Каждому из них придется то находиться в движении, совершая короткие сольные переходы, то замирать на месте... Что здесь сложного? Сложность заключается в том, что, как и в варианте со счетом, в этой модификации задания существуют жесткие и не столь простые для выполнения правила:

• начинать движение по площадке и совершать переход может каждый раз лишь один из игроков команды. Одновременное начало движения двух или более участников приводят к их проигрышу и выходу из игры;

• каждый сольный переход продолжается не более 10 секунд. Каждый из игроков в ходе игры может совершить любое количество переходов;

э следующий игрок может начать движение, только когда предыдущий игрок остановился (опять-таки — не дольше 10 секунд!);

» паузы между переходами не могут превышать трех секунд. То есть если по счету «три» ведущего ни один из участников не начал движение, вся команда считается проигравшей.

Есть вопросы? Всем понятны правила? Желаю успеха!

**39. «СПОР ПЕСНЯМИ»**

Упражнение начинается с того, что каждый из участников выбирает для себя какую-то строку из песни.

Многократно про себя и вслух проговаривает ее, пытаясь «присвоить» текст, интонацию, смысл строки. Затем режиссер приглашает участников разделиться на пары и выйти на площадку. Все получают одно и то же задание: побеседовать друг с другом, используя в качестве текста только избранные песенные строки.

Режиссер обходит пары одна за другой, следит за их работой, определяет для каждой темы сцены, которые актерам придется исполнить.

Скажем, начальник отчитывает подчиненного за проваленный проект. Текст у начальника: «Я другой такой страны не знаю...» У подчиненного: «Я люблю тебя, жизнь, что само по себе и не ново...»

Добавлять или выбрасывать слова из строчки, менять их положение нельзя. Можно произносить одно и то же слово *на его же месте* несколько раз, можно делить строку на сегменты и в каждой реплике использовать, таким образом, не весь текст, а лишь часть его...

Обращаем внимание актеров на то, как скудность текста заставляет быть более выразительными в интонации, в жестикуляции и мимике. Напоминаем о том, что сила голоса, скорость, темп разговора — это характеризующие компоненты речи. Об этих «мелочах» мы как-то забываем, работая над образом. Участие в упражнении «Спор песнями» напоминает о важности невербальной выразительности.

**40. «ДИАЛОГ»**

В этом упражнении тренируем умение работать с текстом, продолжаем занятия по актуализации жеста и мимики.

Несколько пар получают один и тот же фрагмент текста. К примеру, короткий диалог:

— Здравствуйте

— Ну здравствуйте

— Что слышно

— Без новостей

• Я не забыл про существование в письменном языке знаков препинания, а намеренно не воспользовался ими. Каждая из пар, выходя на площадку, должна будет представить свой вариант текста, наполнить его собственным содержанием, а значит, собственной интонацией и знаками препинания, собственным оправданием образов героев...

**41. «ДЖИБРИШ»**

Джибриш — это звукоизвлечение, некая абракадабра, тарабарщина, отдаленно напоминающая собой язык. В принципе джибришу по желанию можно придать мелодику и фонетические особенности любого языка. Можно попытаться «говорить» «по-итальянски», «по-французски», «по-немецки»... А можно не оставлять языку ни его географическую, ни национальную особенности, а ограничиться лишь эмоциональной окраской речи. Тогда на джибрише можно и ссориться, и объясняться в любви, и читать доклады, и декламировать стихи...

Объяснив особенности джибриша, просим актеров группами по два-три человека выходить на площадку. Каждая группа получает свой сюжет, некую конфликтную ситуацию или место, где разворачивается действие. Задание дается на карточке — зрители не должны знать заранее о содержании сцены. После этого актеры без подготовки играют сцену на джибриш, а зрители пытаются догадаться, в чем был смысл задания и справились ли с ним участники. В обсуждении обращаем внимание на то, что именно мимика, жест, интонационная выразительность оказались в этом упражнении единственными смыслообразующими элементами. Звуковой образ текста наполнился «сыгранным» актерами смыслом.

**42. «РАССКАЗ-ЗИГЗАГ»**

Делим группу на две шеренги, стоящие друг напротив друга.

Первый номер одной из шеренг начинает первое предложение некой истории, которая будет создаваться здесь же, «на глазах изумленной публики»! Следующее предложение придумывается и произносится первым номером второй шеренги. Эстафету подхватывает второй номер первой шеренги, затем — второй номер второй, и так далее. Последний участник второй шеренги обязан завершить историю.

Упражнение требует находчивости, умения работать с партнером, выстроить композицию.

У рассказа-зигзага есть несколько модификаций. Провести его можно как игру с мячиком. Начнем с составления простых предложений. Один участник говорит слово, бросает мяч следующему, тот добавляет свое слово и перебрасывает мяч дальше. Так выстраиваются трехсловные предложения.

Когда эта часть упражнения уже не вызывает сложности, можем ввести новый элемент. Группа рассредоточивается по комнате. Мяч у ведущего. Он произносит первое предложение рассказа и бросает мяч *любому* из участников. Тот ловит мяч, продолжает рассказ и передает эстафету следующему игроку...

Упражнение продолжается до логического завершения текста.

**43. «РАССКАЗ-ЭСТАФЕТА»**

На сцене 3—5 участников. Режиссер-ведущий предлагает одному из игроков остаться, остальные участники выходят за дверь.

Оставшийся в комнате актер получает от режиссера пословицу (название песни, сказки...). В комнату приглашается из-за двери очередной игрок, которому первый участник должен передать жестами и мимикой полученную от режиссера-ведущего фразу. Затем второй игрок в своем «показе» пытается объяснить смысл пословицы третьему участнику, и так далее. Группа выигрывает, если последний вошедший в комнату игрок команды безошибочно называет загаданную изначально фразу.

Одна из разновидностей упражнения — не выводя участников групп за дверь, выстроить их в шеренгу спиной к ведущему. Ведущий разворачивает к себе лицом первого игрока и называет ему задание. Тот, коснувшись следующего участника, дает ему команду развернуться и передает *мимикой и жестом* полученную фразу. Поняв смысл «показа», второй игрок разворачивает третьего, и так — до последнего участника в шеренге...

**44. «КТО ЕСТЬ КТО»**

У этого задания тоже есть несколько вариантов.

Вариант 1

Вызывается пара актеров. Им дается от 30 секунд до минуты, чтобы решить:

• кто они, что за образы представляют? в в чем суть конфликта между ними?

• где и когда происходит действие?

Когда выделенное на подготовку время закончится, пара представляет свою импровизационную сцену. Задание для зрителей: суметь разобраться в происходящем и правильно ответить на приведенные выше вопросы.

Вариант 2

Приглашается пара актеров. Один из них должен начать некое импровизационное действие по своему выбору. Второй участник упражнения в течение полуминуть: пытается понять, что происходит (ответить на приведенные выше вопросы). По хлопку ведущего он выходит на площадку с целью пристроиться к сцене и стать партнером своего товарища по импровизации.

**45. «РЕКЛАМА»**

Одно из очень эффективных упражнений в создании атмосферы доверия, сотрудничества, совместного творчества.

Группа разбивается на пары. Важно проследить за тем, чтобы вместе оказались люди как можно менее знакомые друг с другом. Ведущий объясняет задание.

— Представьте, что каждый из вас — член закрытого элитарного клуба. Естественно, что вы знакомы со всеми его участниками, доверяете им, вам хорошо вместе. Раз в году двери клуба открываются для всех. В этот день вы можете попытаться ввести в круг членов клуба своего друга. Для этого вам предстоит подготовиться и дать своему товарищу такую рекомендацию, чтобы ни один из старожилов клуба не смог проголосовать против приема новичка. Это нелегко, но возможно.

Как практически будет проходить прием? Вы разбились на пары. Каждый из участников пары подумает несколько минут и расскажет своему партнеру об одном своем положительном качестве.

Качество это может быть любым, но значимым. В свою очередь, рассказавший о себе выслушивает мнение партнера о том качестве, которое выделяет его среди других людей и позволяет претендовать на прием в члены клуба. После того как вы поделились друг с другом информацией о своем положительном качестве, вам придется поломать голову над тем, как в театрализованной форме представить перед старожилами клуба достоинства товарища.

Отрекомендовать его вы можете любым максимально эффективным способом. Например:

• «интервью», представляющее героя в теле- или радиостудии;

• рисунок, комикс, шарж с последующим театрализованным комментарием;

• инсценировка, представляющая личные качества кандидата;

• комментарий спортивного обозревателя (если ваш герой делает успехи в спорте и именно здесь проявляются его человеческие достоинства, упорство, надежность, сила воли);

• репортаж с выставки, концерта, конкурса (при условии, что достижения вашего героя проявляются именно в этой сфере деятельности)...

Нет ограничений в выборе жанра рекламного выступления. Все, чем богата ваша фантазия, может оказаться удачным. Позаботьтесь лишь о том, чтобы избранная форма максимально отражала содержание вашего представления. Еще одна важная деталь: рассказывая о достоинствах человека, не забудьте назвать его имя!

Всем понятно задание? Есть вопросы? Пары приступили к работе! <...>

— Заканчиваем знакомство с партнером. Уточните последние детали и приступайте к подготовке своей рекламной пятиминутки. Через двадцать минут объявляется общее собрание членов клуба для обсуждения кандидатов. <...>

Эти двадцать минут ведущий проводит в работе с участниками, переходя от пары к паре, стимулируя работу над рекламой. Иногда придется посоветовать, какая форма будет наиболее актуальна для рассказа о том или ином качестве, помочь преодолеть стеснение в восхвалении пока что малознакомого человека перед другими малознакомыми людьми. Нередко вмешательство и поддержка режиссера потребуются даже на более раннем этапе, когда участники пары рассказывают друг другу о своих достоинствах. Порой можно услышать от молодого актера: «А я не знаю, какие у меня положительные черты!» Выясняется, что для многих проще определить, в чем они слабы, несовершенны, чем назвать качества, которыми человек вправе гордиться. Иногда черты характера подменяются названием достижений: «Я — лучший в классе ученик», «У меня — первое место в городе по плаванию!»... В таких случаях пробуем перевести достижения на другой язык: что помогло мне добиться такого яркого результата? Упорство? Сила воли? Стремление довести дело до конца? <...>

— Внимание, объявляется минутная готовность! Просьба всем собраться в зале клуба на церемонию приема новых участников!

Сейчас нам предстоит познакомиться с новыми кандидатами. Если рекомендация, представленная вам, уважаемые члены клуба, покажется достаточной и убедительной, прошу своими аплодисментами высказать решение о приеме в члены клуба. А теперь я приглашаю на сцену первую пару участников! <...>

После того как все пары представили друг друга, выясняем, что дала каждому работа над заданием. Отмечаем оригинальные идеи и удачные выступления, дружественность атмосферы и важность поддержки. «Доброе слово и кошке приятно!»

**46. «ДЕЙСТВЕННОЕ ЗЕРКАЛО»**

Упражнение «Зеркало» давно и хорошо известно, успешно применяется в театрально-педагогической практике. Точное повторение движений, мимики актера-партнера — это, кроме всего, и отличная тренировка в понимании его психофизического состояния, диалогичности, совместимости, человеческой и профессиональной «подстройки».

«Действенное зеркало» — это задание, воспитывающее в каждом актере умение видеть, слышать и воспринимать партнера здесь и сейчас. Реакция «вживую» на изменения конфликта, ситуации на сцене, а не игра результата — это основа сценической правды, которую мы пытаемся воспитать у актеров.

Чтобы добиться органического взаимодействия, дадим двум участникам задание, где истинные намерения каждого остаются секретом для другого. Это потребует постоянного контроля за партнером, создаст, если можно так выразиться, предпосылки для «творческой слежки». Пара получает общее задание. Но у каждого участника есть еще и отдельная инструкция, уточняющая его собственную актерскую задачу.

Например: конфликт матери и дочери. Дочь уходит на вечеринку, оставляя мать одну в праздничный вечер.

Уже у выхода из дома между девушкой и матерью происходит эмоциональное объяснение. Мать пеняет дочери на равнодушие: «Даже в такой день ты оставляешь меня! Ты подумала о том, каково мне будет праздновать одной в пустой квартире?!!»

Комментарий для матери: она сознательно манипулирует чувствами дочери, чтобы услышать от нее: «Мама, ты нужна мне! Я с тобой!» На самом деле, при всем одиночестве, чувстве ревности мать счастлива: дочь пригласил молодой человек, может быть, начнутся какие-то серьезные отношения, и, кто знает, может, дочь влюбится. Выйдет замуж...

Комментарий для дочери: она стесняется незнакомой компании, вообще не любит шумных сборищ. Да и парень, пригласивший ее, не особенно приятен... В общем-то она согласилась уйти только под материнским напором: всегда та плачет и жалуется: «С такой переборчивостью до старости проходишь в девках, а я внуков хочу нянчить!!!» Так что разговор, затеянный матерью у порога, как раз кстати — теперь с чистой совестью можно остаться дома и провести праздничный вечер вместе.

Другая ситуация. Двое друзей. Какое-то время назад один из них занял у товарища немалую сумму денег и сейчас пришел, чтобы вернуть долг.

Комментарий для давшего взаймы: судя по виду вашего друга, по тому, что вы слышали о его положении, деньги ему по-прежнему необходимы, даже еще больше,.чем раньше! Вы обязаны поддержать товарища и решаете не брать возвращаемый долг: вам деньги не к спеху, а для него они — спасательный круг!

Комментарий для должника: ваша отличительная черта — гордость. Вы никогда не позволите себе просрочить возврат долга, даже если для этого придется перезанимать деньги у других и влезать в еще большую кабалу. Долг платежом красен! Нужно безоговорочно расплатиться с приятелем.

Итак, оба актера получили задание противоположного характера. Кто из них сможет добиться своего, оставаясь при этом органичным и достоверным? <...>

**\* \* \***

На принципе «действенного зеркала» построена целая игра-упражнение «Детектив».

**47. «ДЕТЕКТИВ»**

Приблизительно половина или даже две трети участников группы получают записку с единственным словом «СЛЕДОВАТЕЛЬ». Остальные получают записку со словом «ПОДОЗРЕВАЕМЫЙ» и с определенным заданием, которое связано с конкретной изучаемой темой. Скажем, если сейчас актеры работают над походкой образа, тогда задания будут: «косолапить», «идти маршевым шагом», «шаркать», «пружинистый шаг», «твоя обычная походка»... Для темы «Эмоции» подойдут задания: «грустный», «озабоченный», «тревожный», «удивленный», «восторженный»...

Понятно, что никто из участников не раскрывает другим содержания своей записки. Смысл состоит в том, что «следователи» должны определить «подозреваемых» и отгадать их тайное задание. Каждый из «подпольщиков», в свою очередь, выполняет задачу так, чтобы не быть опознанным «следователями» и, соответственно, определить, кто среди участников «свой», а кто — «чужой».

В ходе игры стороны могут прибегать к различным уловкам. К примеру, «следователи» могут попытаться втереться в доверие к «подозреваемым», подражая их движениям, и так далее...

**48. «Я ВХОЖУ В ...»**

Это, без сомнения, одно из наиболее сложных упражнений. Не стоит рассчитывать, что первые опыты работвг\*с ним будут успешны: такая массовая импровизация требует от начинающих актеров и техники, и умений, и прекрасного чувства партнера... Однако как тренировочное упражнение, как попытка продемонстрировать, насколько театр — искусство многоплановое и синтетическое, задание это может быть вполне уместным.

Из группы приглашается один доброволец. Его задание — определить для себя какое-нибудь общественное место (магазин, парк, библиотека, стадион, банк...). Упражнение начнется по сигналу режиссера с того, что актер-доброволец «входит» в выбранное им место и начинает импровизировать с текстом или без него. Он не называет место действия впрямую, но дает остальным участникам-зрителям внятные намеки. Скажем, «войдя» в «банк», он может обратиться к воображаемому кассиру с просьбой открыть счет или выдать деньги; в « библиотеке» — поинтересоваться новинками литературы в читальном зале; в «магазине одежды» посоветоваться с продавцом при выборе покупки...

Через полминуты после начала сцены, когда зрители смогли четко представить себе, какое общественное место выбрано ведущим актером, они могут выйти на площадку и подключиться к действию. Желательно заранее определить возможное количество участников, иначе вы рискуете увидеть действующую на сцене шумную и плохо управляемую толпу (как правило, участие в упражнении хочет принять едва ли не вся группа!). Ограничив число действующих лиц, проще проконтролировать, насколько актеры верят в избранные ими роли, ищут ли выразительные средства для образов, как чувствуют себя в предлагаемых обстоятельствах...

Задача выходящих на площадку актеров — сыграть образы людей, которые могли бы находиться в данном месте и либо быть при этом частными лицами (пассажирами,

3- Актёрский тренинг

**65**

Часть первая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

покупателями, читателями, посетителями...), либо исполнять определенные профессиональные функции. Скажем, если местом действия избран банк, то для новых участников сцены открываются возможности сыграть роли кассира, охранника, заведующего отделом, инкассатора, посетителей банка, уборщицы и так далее. Среди героев сцены «В супермаркете» могут оказаться продавцы, кассиры, грузчики, представители фирмы, рекламирующие но»ую продукцию, покупатели.

После того как все участники вышли на площадку в той или иной роли, сцена продолжается еще 3-5 минут. Важно, чтобы каждый из актеров исполнил свою роль максимально естественно. В этом упражнении бытовая достоверность гораздо значимее театрализации и яркости. Ведь не каждый день грабят банк, когда мы находимся в нем, а очередь в супермаркете не всегда заканчивается дракой или инфарктом...

Найти детали обыденного действия, присвоить себе внятную роль и сделать выбранный образ частью многофигурной импровизации — вот чем определяется «успех» или «провал» в данном задании.

Режиссер на правах одного из участников может подключиться к сценке, чтобы обеспечить успешность «вхождения» в роль актеров. Он может начать спорить с «кассиром», ссорясь, хватать за руку «директора супермаркета», «зайти» в «читальный зал библиотеки» плачущим, потерявшим родителей мальчишкой... Тем самым проверяется аутентичность реакций партнеров, органичность театральной игры.

**49. «МАШИНА»**

Упражнение предназначено для тренировки разнообразных актерских умений: спонтанности, взаимодействия с партнером, ощущения ритма сцены, пластичности, выразительности тела...

**66**

Круг друзей

оооооооооооооооооооооооо. оооооооооооооооооо

Группа может выстроиться на площадке в круг или в цепочку. Можно предложить участникам выходить на упражнение из строя либо по очереди, либо по желанию в зависимости от готовности. Но, так или иначе, оговариваем темп упражнения: пауза между участниками не должна превышать 3—5 секунд.

Смысл задания — в выполнении простого алгоритмизо-ванного действия. К движению можно добавлять и звук.

Первый участник начинает свое действие. Второй после секундного раздумья выходит на площадку и подстраивается к движению первого. Желательно, чтобы между действиями возникала какая-то взаимосвязь: причинно-следственная или эмоционально-действенная оценка происшедшего. Третий актер, оценив за короткую паузу, что происходит с уже действующими частями механизма, добавляет к уже существующему свое — новое — движение. Так же как первые два участника, он продолжает возвращаться к избранному действию вновь и вновь, как заводная кукла...

Так от актера к актеру работа «машины» становится все более и более многоуровневой. Возникают логические связи, и вся цепочка продолжает работать до тех пор, пока последний участник не подключится к упражнению.

Если «машина» работала ритмично, слаженно, бесперебойно, если была достигнута логическая согласованность действий каждого из партнеров с работой всего механизма, то мы можем увидеть целую развернутую сцену.

Вот, к примеру, «машина», созданная на одной из репетиций. Первый актер дает пощечину пока что отсутствующему на сцене партнеру. Второй, оценив ситуацию, выскакивает на сцену «под удар» и с криком «Ой!» хватается за щеку. Затем он поворачивается в сторону, прося жестами о помощи. Третий актер подстраивается ко второму, как бы воспринимая его жалобу. Он грозит первому участнику — «обидчику» — кулаком. Четвертый решил встать за спиной второго, гладить его по голове и успокаивать: «Ну не плачь!» Пятый выходит на площадку и, уперев руки в бока, явно издевается над всеми участниками происходящей сцены.

**67**

Часть первая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Шестой с равнодушным видом смотрит на дерущихся, обращает лицо к зрителям и отсутствующим голосом произносит одну и ту же фразу: «Вот так всегда!»

50. «СКАЗКА В ШЕСТЬ КАДРОВ»

Это упражнение поможет отработать с группой сразу несколько умений: взаимодействие с партнер§м, структурирование текста, основы построения и понимания мизансцен — режиссерского языка спектакля, использование мимики и жеста.

Суть задания такова. Берется известная сказка, и определяются ее «сюжетные узлы», то есть те места действия, которые наиболее важны в сюжете, являются сюжетообразу-ющими. Возьмем, к примеру, «Красную Шапочку». В ней мы обнаружим шесть таких узлов (именно поэтому упражнение и названо сказкой в шесть кадров, хотя есть и другие, гораздо более длинные и сложные истории, где шестью сюжетными узлами мы никак не обойдемся!).

Итак, «Красная Шапочка»...

1. Мама отправляет Красную Шапочку к Бабушке.

2. Красная Шапочка встречается в лесу с Волком.

3. Волк проникает в дом Бабушки.

4. Волк съедает бедную Бабушку.

5. Волк съедает Красную Шапочку.

6. Торжество справедливости — Охотники убивают Волка и освобождают съеденных персонажей!!!

Как вы видите, художники, иллюстрирующие сказки, так же, как и мы, изображают, как правило, на страницах книг именно сюжетные узлы того или иного произведения, потому что здесь — напряженное действие, конфликт, а не словесное описание.

Теперь мы должны будем сыграть сказку. (Если группа большая, имеет смысл разделить ее на несколько групп

63

Круг друзей

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

по 4—7 человек в каждой.) Но играть ее мы будем особенным способом: без движения и без слов. Представим сказку как серию рисунков к ней или фотографий. То есть каждая иллюстрация — это застывшая сцена, остановленный фрагмент действия. Тогда, увидев картинки одна за другой по порядку, мы как будто прочитаем всю сказку от начала и до конца.

— Скажите, пожалуйста, наши сцены будут играться в движении? — обращаюсь к молодым актерам.

-Нет!

— Вы сможете общаться между собой, разговаривать, спорить? — продолжаю проверку понимания упражнения.

-Нет!

— А как же зритель сможет разобраться в том, что происходит на сцене, каковы взаимоотношения между героями?

Тут-то и начинается наше совместное размышление и выяснения того, что:

1. Даже в стоп-кадре, который мы будем называть английским словом «фриз» («заморозка»), мы можем сохранить иллюзию движения. Для этого ваши фризы должны быть динамичными — как будто еще секунду назад персонажи двигались и застыли на пике действия! Все позы, жесты должны быть максимально выразительными.

2. Мимика — вот второй ваш помощник. Нейтральное, ничего не выражающее лицо не несет зрителю никакой информации. Эмоции героя, его отношение к происходящему мы обязаны выразить лицом-маской.

3. Мизансцена. Картинка, которую выстроит группа, должна быть внятной и четкой. Для этого всегда помните о зрителе, СТАРАЙТЕСЬ РАБОТАТЬ НА ЗАЛ ЛИЦОМ, А НЕ СПИНОЙ. СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ИСПОЛНИТЕЛИ НЕ ПЕРЕКРЫВАЛИ ДРУГ ДРУГА. Используйте правильно все пространство сцены, не скучиваясь в одном месте и не оставляя пустыми края сцены.

69

Часть первая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Прежде чем начать работу над постановкой сцен, предлагаем участникам следующий порядок работы.

1. Обсудить количество сюжетных узлов-картинок всказке.

2. Определить количество действующих лиц. (Выясняем, кто из героев действует на протяжении всех сцен, а кто появляется лишь в части из них. При необходимости решаем, кто из актеров будет играть несколько различных ролей в разных сценах.)

3. Все те, кому не досталось ролей, все равно участвуют в картинке-фризе. Они исполняют роли зверей, предметов, деревьев и т. д.

4. Выстраиваем кадры-фризы по очереди один за другим. Запоминаем мизансцены. Шлифуем мимику, жесты. Отрабатываем четкость и быстроту перехода от сцены к сцене.

После 20-30 минут репетиций приглашаем группу (или группы) на сцену. По команде «Фриз!» актеры застывают в первом кадре-сцене. Вместе со зрителями обсуждаем картинку. Пытаемся определить, какую роль исполняет каждый из актеров. Обращаем внимание на выразительность и точность мизансцен. По хлопку ведущего группа перестраивается на следующую картинку. Вновь команда «Фриз!» и разбор. Хлопок — третий кадр — «Фриз!» — разбор...

Когда показ закончен, аплодисментами благодарим актеров за спектакль и приглашаем на площадку следующую группу с ее вариантом «сказки без слов». <...>

В конце обсуждаем, чему научилась группа в ходе репетиций и спектакля. Как складывались отношения между актерами в период подготовки? Кто был лидером? Кто взял на себя функции сценариста, режиссера? Легко ли определились сюжетные узлы, можно ли увеличить/уменьшить их количество?

Возвращаемся к важности языка тела, мимики актера. Объясняем, что мизансцена — это не просто «место, где я стою во время спектакля», а язык режиссера. Каждая мизансцена — определенный знак, наполненный смыслом.

**70**

Круг друзей

оооооооооооооооооооооооо оооооооооооооооооо

51. «ТЫ ВЫГЛЯДИШЬ СЕЙЧАС...»

Еще одно упражнение, развивающее партнерские отношения в группе, эмпатию, приглашающее к самораскрытию и саморефлексии в ответ на полученную «обратную связь» от партнера.

Группа разбивается на пары. В паре каждый из участников вначале получает время на оценку собеседника: обращает внимание на его особенности — внешний вид, позу, язык тела, жестикуляцию, мимику...

Затем каждый из собеседников сообщает партнеру свое представление о его внутреннем психофизическом состоянии.

«На мой взгляд, ты выглядишь сейчас как человек, который чувствует себя не совсем в своей тарелке...»; «Я думаю, что у тебя был нелегкий день. Ты выглядишь уставшим»; «Судя по твоей открытой и добродушной улыбке, тебе нравится то, что происходит на тренинге...»; «Я думаю, что тебе непросто сосредоточиться на задании, которое мы получили... Ты кажешься озабоченным, может быть, тебя беспокоит какая-то проблема?»; «Мне приятно видеть перед собой оптимистичного и заряженного энергией человека. Это поднимает и мое настроение, приглашает к сотрудничеству, общению...»

Важно заранее настроить группу на то, что в оценке партнера не может быть никакой критики, снисходительности, панибратства... Каждому предоставляется возможность попробовать высказать в интеллигентной и ненавязчивой форме свои ОЧЕНЬ СУБЪЕКТИВНЫЕ предположения о состоянии партнера.

На следующем этапе просим отреагировать на предположения собеседника: согласиться или опровергнуть его мнение, поблагодарить за участие, удивиться проницательности...

После прохождения всего цикла «предположение—ответ» партнеры в паре меняются ролями.

**71**

**Часть первая**

оосооооооооооооооо о о с о о оосоооооооооооооооо

Ну и напоследок в этом цикле заданий — еще одно: яркое, эмоциональное и создающее в группе неповторимый настрой.

52. «НЕЖНОСТЬ»

Очень сильное, глубокое по впечатлениям упражнение. Группа садится в круг. Ведущий разбивает участников, сидящих рядом друг с другом, на пары. Один из участников пары становится Родителем, второй — Ребенком. Родитель располагается за спиной у Ребенка, который принимает позу младенца в чреве матери. Родитель обнимает его, «укрывает собой», может покачивать легонько из стороны в сторону... Обращаясь к участникам, просим «родителей» быть очень гибкими, чутко улавливать, что может оказаться для партнера-Ребенка неприемлемым, мешающим, раздражающим своей искусственностью. Предлагаем настроиться на глубокий эмоциональный контакт.

Пары по хлопку начинают «работать» (можно дать фоном спокойную, «колыбельную» музыку). Каждые 1,5— 2 минуты следует хлопок ведущего, и роли в паре меняются. А затем — по следующему сигналу ведущего — один из участников сдвигается по кругу, образовывая, таким образом, новую пару Родитель—Ребенок.

Упражнение не стоит продолжать дольше 8—10 минут.

Как правило, участники делятся своими глубокими переживаниями. Сравнивают «родителей», с которыми удалось поработать, сравнивают свое отношение к различным «детям». Говорят об особенностях «пристройки» в новых парах. У многих участников это упражнение вызывает чувство недополученной в детстве нежности. «Я думаю, что папа, которого я не знала, обнимал бы меня так же, как Артем...», «У меня на глазах все время были слезы, потому что в моих отношениях с мамой я никогда не чувствовала столько нежности, сколько подарила мне Лариса!»

**72**

Круг друзей

ороооооорооооооооооооооо ооооооооооро оооооо *W/*



«Эстафета импровизаций»

Несколько заданий, объединенных под общим названием. Каждое из упражнений требует от участников определенных навыков. Осндвные требования к актерам: умение импровизировать с текстом и без текста, видеть сюжет сцены в перспективе, быть хорошим партнером, умеющим организовать совместное действие...

Показ этих сцен обычно связан с бурной реакцией зрителей. Несмолкающий хохот — прекрасная возможность подтвердить, что творчество — это все что угодно, но только не скука! Да и для актеров — замечательная проверка профессиональной концентрации. Попробуй-ка сыграть сцену в образе, верить в предлагаемые обстоятельства и при этом не «расколоться» на публике, которая, как нарочно, смешит и строит физиономии!!!

**53. «МОНОЛОГ *ПРОФЕССИОНАЛА»***

На сцену приглашаются 5—7 участников. Они выстраиваются в шеренгу друг за другом, и ведущий (или же зрители) определяет для каждого его роль-профессию. Скажем, вышедшая на площадку пятерка получила следующие задания: водитель самосвала, косметолог, директор бани, полицейский, парикмахер. Теперь дается общая тема для обсуждения. Предположим, «Дрессировка слонов в домашних условиях».

**73**

Чаеть первая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Упражнение происходит следующим образом. По хлопку ведущего первый из актеров начинает свой профессиональный монолог на заданную тему. После 10—15 секунд новый хлопок дает сигнал первому участнику прервать выступление (даже на полуслове!) и занять место в хвосте шеренги. Выступление же продолжит второй актер. С того места, с того слова, на котором был прерван его товарищ. После мнения косметолога порассуждает о дрессировке слонов директор бани, затем полицейский, затем парикмахер, и вновь придет очередь водителя самосвала...

Каждый из актеров проходит несколько кругов, и упражнение продолжается до тех пор, пока тема не будет исчерпана или же игра в рамках определенных ролей станет повторяться. Тогда можно либо пригласить на площадку новых участников, либо изменить тему, либо определить новые образы для актеров.

54. «СКАЗОЧНИК»

Группа стоит в цепочке или в круге. Первый участник начинает импровизированную историю. После этого звучит хлопок ведущего, и право продолжить переходит к следующему по очереди игроку. Проблема в том, что он произносит свой текст на «джибрише» (воображаемый язык, звукоподражание без какого-то смысла). Хлопок — третий участник возвращается, к истории и продолжает рассказ первого игрока. Четвертый актер вновь говорит на «джибриш». Пятый возвращается к рассказу, и так далее. Иными словами, каждый нечетный игрок ведет сказку, каждый четный «продолжает» рассказ на «джибриш».

Основная задача: рассказчикам — не потерять смысловую нить и продолжать связный и логический текст, невзирая на помехи в лице «джибриш»-декламаторов. В свою очередь говорящие на джибриш отыгрывают жестикуляцией и интонационно якобы продолжение нормального рассказывания. В идеале у зрителя должно возникнуть впечатление,

**74**

Круг друзей

ОООООООООООС ОООООО ОООООООООООООООООООООООО

что сказку рассказывают не несколько людей в разных стилях, а один-единственный исполнитель!

Так как упражнение идет в несколько кругов и завершается после того, как логически завершен рассказ, просим актеров обратить внимание и на преемственность в смысле и стиле повествования, и на темпоритм упражнения: без скачков и пауз.

55. «СКАЗКА ВТРОЕМ»

Уже из названия понятно, что в задании будут участвовать трое актеров. Один из них выполняет роль сказочника. Ему предстоит рассказывать одну из известных сказок, определенных ведущим. Второй актер садится на стул лицом к зрителям. Его «обязанность» — беззвучно открывая рот и используя мимику, имитировать рассказывание сказки. Его руки заложены за спину, поэтому не участвуют в игре. Роль «рук второго участника» будут «исполнять» руки третьего актера. Для этого он должен встать на колени прямо за спиной второго актера и просунуть свои руки у него



**75**

Часть первая

оооооооооооооооооооооооьоооооооооооооооооо

под мышками. Для зрителя создается иллюзия, что эти жестикулирующие в ходе сказки руки являются руками сидящего на стуле «рассказчика».

Именно иллюзия того, что сказку рассказывает сидящий на стуле игрок голосом первого актера и руками третьего, является доказательством успешности сцены. Добиться этого можно при умении синхронно работать с партнерами и с театральной яркостью пользоваться невербальными средствами выразительности (жестом, мимикой, интонацией).

56. «РАЗДВОЕНИЕ ЛИЧНОСТИ»

Ведущий приглашает на площадку трех участников. Дается некая ситуация, конфликтная сцена. Определяются герои, и вкратце намечаются основные рамки действия. Скажем, спор матери и сына из-за того, что подросток постоянно возвращается домой поздно. Мать беспокоится и хочет запретить сыну вечерние гуляния. Разговор происходит дома, после очередного полуночного возвращения молодого человека с дружеской вечеринки...

Как видим, сама ситуация особенных сложностей не вызывает. Вся проблема заключается не в характере, а в форме действия. Роли между тремя участниками распределяются следующим образом: одна роль, предположим роль матери, достается одному из актеров. А роль сына одновременно будут исполнять оставшиеся два участника упражнения. Весь текст, все реплики сына они должны произносить буквально пословно: одно слово говорит один актер, его мысль следующим словом продолжает второй, затем — вновь первый, и так, по слову добавляя, герои произносят предложение. Оба исполнителя обязаны выглядеть как *один* человек, играть *один образ.* Весь произносимый ими текст должен быть максимально не только логически, но и мелодически связанным, то есть актеры интонационно поддерживают и продолжают предложение, не позволяя паузам разбить текст на сегменты...

76

Круг друзей

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Разговор между матерью и сыном может выглядеть примерно так:

Мать. Я сотни раз просила не возвращаться домой после дискотеки в столь поздний час. Ты знаешь, как я извелась, ожидая тебя?! Сколько это будет продолжаться?!!

Сын. 1. Но, мама... 2. Я...

1. и так...

2. ушел...

1. одним...

2. из первых! l.Bce...

2. друзья...

1. уже смеются... ?

2. надо мной!!!



И несколько цепочек упражнений...

Однажды коллега обратился ко мне с просьбой посоветовать какой-нибудь цикл упражнений, который можно было бы проводить в течение нескольких занятии в самом обычном школьном классе, убрав предварительно в сторону столы и стулья.

Важно было спланировать встречи так, чтобы в ходе репетиции полностью заканчивать работу над определенным куском материала, а не переносить «хвосты» на следующую

*11*

Часть первая

**оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо**

неделю. С другой стороны, между этими еженедельными встречами должна прослеживаться некая органичная, понятная и естественная для участников связь.

Понятно, что «Голубая папка» вновь пришла мне на помощь. Начав с простого подбора заданий, я увлекся и не успокоился до тех пор, пока на бумаге не выстроились несколько абсолютно логичных и поэтому по-своему красивых цепочек заданий...

Товарищ рассыпался в благодарностях: он совсем не предполагал, что простенькая просьба выльется в многостраничное руководство. Пришлось его успокоить тем, что и для меня самого результат оказался в большой мере сюрпризом. Зато теперь он сможет на практике проверить верность теоретических размышлений. На том и порешили. Я передал другу исписанные листы и с нетерпением ждал, как школьники воспримут мои идеи.

К нашей общей радости, эксперимент прошел на ура. Наверное, помогло и то, что в каждой тематической цепочке, в каждой серии упражнений есть задания и на знакомство, и на физический разогрев, театральные импровизации, упражнения на концентрацию внимания, работу с партнером... При этом выяснилось, что детям очень понравилось из недели в неделю возвращаться к той же теме, обнаруживая, что, потянув за одно звено цепочки, они вытаскивают на свет Божий все новые и новые задания, различной степени сложности, по-разному продолжающие знакомый по прошлым занятиям материал.

Три из возможных цепочек я решил предложить вниманию читателя. При этом, разумеется, у каждого, кто захочет воспользоваться ими, остается право изменить порядок упражнений, что-то изъять из цепочки или добавить недостающее звено... Предложенный вариант лично мне кажется оптимальным, но «о вкусах не спорят».

И последнее необходимое замечание: возраст участвующих в этих заданиях никакой роли не играет. Придуманы они были для школьников, но одинаково хорошо воспринимаются и подростками, и взрослыми людьми.

Круг друзей

**оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо**

57. «ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЛАБИРИНТЕ»

Встреча эта начинается с разговора о том, насколько важна в нашей жизни вообще и в театре в частности атмосфера взаимной поддержки, доверия, сотрудничества.

— Ни один успешный театральный проект или спектакль невозможен без совместных усилий многих людей. Эпоха одиночек закончилась. На смену Тарзану и Джеймс Бонду пришли группы действующих лиц. Компании персонажей. Так и в театре. Даже если кто-то из вас станет в скором будущем признанной звездой Бродвея, все равно залогом вашего успеха станет ваш собственный талант плюс слаженная работа профессиональной творческой группы.

Драматург напишет для вас блестящий текст роли, режиссер займется постановкой спектакля с вашим участием, продюсер обеспечит финансовую и административную поддержку проекта, художник продумает и создаст эффектные декорации и костюмы, композитор напишет проникновенную музыку, бутафор организует необходимый реквизит, осветитель позаботится о световой палитре спектакля, специалист по рекламе организует рекламную кампанию, которая приведет к кассам театра тысячи желающих. Здесь в работу включатся кассиры, продающие билеты, уборщица, приводящая в порядок зал, рабочие сцены, монтировщики декораций, саундмен, гример...

Одна из сложностей и опасностей актерской профессии (и одна из волнующих радостей ее!) — это непредсказуемость результата.

Каждый раз, выходя на сцену, актер ступает на некую тайную тропу, входит в волшебный лабиринт, который может вывести его к успеху, аплодисментам, цветам и благодарным улыбкам зрителей, а может... завести в тупик.

Чешский драматург и писатель Карел Чапек так писал об этой опасности в очерке «Как ставится пьеса?»: «Театр — сродни военному искусству и азартной игре в рулетку. Никто заранее не знает, каким получится спектакль. Ибо театральный спектакль — не столько выполнение намеченного за-

79

Часть первая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

мысла, сколько преодоление бесчисленных и неожиданных препятствий. Каждая планка в декорациях, каждый нерв в человеке могут внезапно лопнуть... И хотя они обычно не лопаются, атмосфера в театре всегда остается напряженной. Иначе просто не может быть!»

**\* \* \***

Чтобы ориентироваться в этом непростом мире, нужно верить в себя, в партнера, нужно уметь концентрироваться на достижении цели. Для начала попробуем потренировать эти качества в упражнении «Прятки ночью» (см. раздел «КВС — контакт, взаимодействие, сотрудничество»). Если время позволяет, то можно провести любую из модификаций упражнения «Поводырь» из того же раздела «КВС».

— Ну а сейчас, после того как вы размялись и убедились в надежности своих товарищей, можно приступить к основному приключению. Сегодня нас ждет Волшебный Лабиринт. Почему лабиринт, думаю, вы запомнили с нашей первой встречи. Мы говорили о том, что в творчестве нет никаких гарантий. Иногда тропа выводит нас к успеху, иногда приходится долго блуждать, пока выйдем на нужную дорогу, а порой — что скрывать — мы оказываемся в тупике. Выйти из него непросто, но необходимо.

А вот почему наш Лабиринт *волшебный,* мы узнаем в конце встречи. Тогда же и обсудим, как проходило наше необычное путешествие. А сейчас разбейтесь, пожалуйста, на пары. Мы начинаем игру!

На полу чертится мелом или отмечается цепочкой из положенных один за другим стульев маршрут. Он представляет собой извилистую тропинку длиной в 3—5 метров и шириной около метра. Один из каждой пары начинает игру как ведущий, второму завязывают глаза — он ведомый. Его задача — пройти по маршруту и не запутаться в лабиринте. Ведущий дает указания словами: влево, вправо, два шага в

**80**

Круг друзей

оооооооо.оооооооооо оо о о оо оооооооооооо о о о о о о

сторону и так далее. Ему нельзя касаться ведомого руками и как-то, кроме слов, руководить действиями партнера.

Для каждого определяется время прохождения лабиринта. Затем в паре участники меняются ролями и засекается время, за которое второй участник прошел лабиринт, Определяется общее время пары. В конце можно назвать пару-победительницу — ту, которая прошла маршрут за кратчайший срок.

...Итак,.все разбились на пары и готовы к игре. Скажите, вы все уверены в своих силах? В надежности партнеров? Бывало ли, что в состоянии напряжения вы теряли над собой контроль и забывали самые простые вещи? Например, все знают, где лево, право? Вперед и назад? Покажите, пожалуйста, рукой эти направления! Вы уверены, что даже в сложной ситуации не перепутаете эти понятия? Что ж, прекрасно! Несколько вещей, на которые я хотел бы обратить внимание участников до начала игры:

• ведущий несет полную ответственность за ведомого. Он четко и вовремя предупреждает его обо всех возможных опасностях и преградах;

• большая просьба ко всем без исключения участникам: запомните, пожалуйста, все свои ощущения, эмоции в двух ролях — ведущего и ведомого;

• задание зрителям: успех зависит и от вас. Соблюдайте тишину, чтобы не мешать контакту между партнерами на площадке. Обратите особое внимание на то, как изменяется у человека, проходящего лабиринт, язык тела, задумайтесь: почему это происходит? Походка, спина, руки расскажут вам немало о переживаниях героя. Запомните все эти детали до окончания игры!

Ну а сейчас я приглашаю на площадку первую пару. Успеха вам! <„.>

Закончилось путешествие по лабиринту. Объявляются итоги и победители. Вслед за этим начинается обсуждение хода игры. Что чувствовали участники? Что увидели со сто-

81

Часть первая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

роны зрители? Кто запомнил и может продемонстрировать на площадке типичный «язык тела» проходящего лабиринт игрока? Обращаем внимание на то, как изменилась пластика человека, лишенного возможности видеть окружающий мир. Он напряжен, неуверен, медленно передвигается в пространстве...

После завершения обсуждения предлагаем разбиться на пары или группы и даем очередное задание.

— Придумайте и сыграйте сцену, в которой пройденный вами лабиринт превратится в какую-то другую, непривычную, опасную, неизвестную по прошлому опыту территорию. Это может быть улица ночью, окраина незнакомого города, минное поле, подвесной мост над пропастью, канат над ареной цирка, тропинка через джунгли... Определите не только место действия, но и решите, кто он — ваш герой? Почему оказ&чся в данном месте? Куда направляется, какова его цель? <...>

Каждая пара или группа по очереди показывают сцену. Играется она с открытыми глазами, но память эмоциональная, мышечная должны постоянно сопровождать актеров, напоминая о том, как тело и чувства отзывались на прохождение лабиринта. Как передать зажим тела, напряжение спины, дрожь в коленках... Как вспомнить и воспроизвести уже в иной ситуации то, о чем вспоминали игроки сразу после упражнения: сухость во рту, изменившийся ритм ходьбы, чувство ответственности за товарища и многое-многое другое...

Подводятся итоги занятия. Разговариваем с учениками о важности быть одушевленной «копилкой»: запоминать походки, характеры, лица, запахи, физические и эмоциональные ощущения, чтобы потом при необходимости вызвать их в памяти и использовать на сцене.

Прощаясь, просим принести на следующую встречу рассказы или рисунки (можно и рассказы и рисунки!) о тех событиях в жизни молодых актеров, которые вспомнились им в связи с упражнением «Лабиринт».

**82**



Круг друзей

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

После одной из встреч «Приключения в лабиринте» пятиклассники принесли коротенькие сочинения о своих впечатлениях. Вот выдержки из нескольких работ.

«Когда я вел товарища по лабиринту, то мне казалось, что я стал его частью. Но мне было запрещено приближаться к нему и заходить на территорию лабиринта, это создавало особое напряжение в игре» (Алекс).

«Я всегда была не уверена в своих силах. Поэтому, когда шла по лабиринту, была очень взволнована и напряжена. Мне это напомнило страхи о моей младшей сестре, когда я остаюсь с ней дома одна. Без родителей. Или когда вечером кто-то вдруг стучит в дверь квартиры: может быть, это воры?! Но когда я прошла лабиринт, почти не сбившись, я была очень-очень рада!» ( Ронит).

«Мы с подружками сыграли сцену, которая напомнила мне проход по лабиринту. Это было, когда я маленькая ходила в школу и переходила две большие и широкие дороги. Я очень боялась, но все равно научилась переходить дорогу самостоятельно...» (Милана).

«Игра требовала от меня ответственности. Я чувствовал напряжение и боялся, что мой товарищ проиграет из-за меня. Я говорил ему идти вправо, а он поворачивал налево. Меня это злило. Я хотел остановить игру, но не мог бросить его одного в лабиринте!» (Ури).

«У меня было очень странное чувство. Тело было напряжено. Не знала, что мне делать. Куда идти. Я совсем забыла, что лабиринт не настоящий, а нарисованный на полу, поэтому бояться нечего... Диана очень помогла мне, в конце концов мне удалось пройти весь путь. После этого я сказала себе, что в следующий раз я не буду бояться! Это напомнило мне случай, когда мы ехали с друзьями в лифте. Кто-то вы-

83

Часть первая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

ключил свет, ничего не стало видно, и мы от страха закричали...» (Ясмин).

«Я чувствовал страх, и будто бы никого не было вокруг меня. Ведь глаза были завязаны. Мне казалось, что я в пещере, которая находится в небе. Как будто нет земли под ногами и я падаю. Я вспомнил, как когда-то упал, разбил голову, и ночью родители повезли меня в больницу...» (Илья).

«Я чувствовала огромную ответственность за Ясмин. Еще меня очень огорчило, когда она сбилась с дороги» (Диана).

58. «ТЕМПОРИТМ»

Понятия «темп» и «ритм», столь важные для сценической работы, лежат в основе этой тематической цепочки упражнений.

Ритм по определению — это равномерное чередование каких-либо элементов в звучании или в движении, например ритм танца, музыкальный ритм.

Темп — степень быстроты в осуществлении чего-либо: быстрый темп, медленный темп. Понятие темпа на сцене связано с тем, насколько энергично действие. Темп зависит от эмоционального переживания героев, от накала конфликта.

Объединяя темп и ритм в понятие *темпоритм,* мы, таким образом, определяем не только длительность сцены по времени, скорость реакций, действий, речи, но и увязываем энергию действия с энергией и силой эмоционального переживания, его насыщенностью.

Актеру очень важно «попасть» в нужный темпоритм. В этом случае он будет соответствовать и жанру пьесы (ведь темпоритмы комедии, трагедии и драмы различны), и режиссерскому замыслу (не «затянуть» спектакль и не «заторопить» игру!).

После такого короткого вступительного слова о важности понятий темпа, ритма, темпоритма в театре проведем несколько упражнений разминки.

**84**

Круг друзей

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

59. «БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ»

Чтобы успешно справиться с ритмическим рисунком роли, темпом спектакля, актеру нужно точное ощущение времени.

У каждого из нас есть внутренние «биологические часы». Они помогают нам предполагать, сколько времени прошло, они влияют на распределение нашей активности в течение дня, они «виноваты» в том, что приблизительно в одно и то же время мы хотим спать, есть или просыпаемся даже тогда, когда забыли завести будильник...

Оказывается, ритм жизни человека зависит во многом от движения Солнца, фаз Луны и космических влияний. Издавна существует целая отрасль науки, которая называется хронобиология. И если когда-то считали, что рекомендации специалистов в этой сфере знаний — шаманство или, в лучшем случае, отговорка для лентяев, то сегодня кривые суточной активности организма воспринимаются как самое обычное и общепринятое явление. Оказалось, что в новолуние человек наименее активен, и наоборот, на период полной луны приходится пик нашей активности. В 4, 8, 11, 15, 22 и 29-й дни лунного цикла происходит большинство аварий, несчастных случаев, обостряются хронические болезни. Мало того, наш организм зависит и от времени суток. Все наши клетки снабжены миниатюрными «биологическими часами». При всем отличии каждого человека от массы других людей ученые нашли и то, что нас объединяет. Скажем, большинство детей рождается между полуночью и четырьмя часами утра. С трех до шести утра — период, наиболее тяжелый для организма, большинство смертей происходит именно в это время. Завтракать лучше всего с семи до девяти утра, а обедать с часу до трех. И не потому, что в это время прибежала с работы мама, чтобы накормить свое чадо супом, а потому, что именно в эти часы наиболее активен кишечник. С четырех до шести вечера особенно быстро растут ногти и волосы — в это время стоит пойти к парикмахеру, а вечерние часы с пяти до семи

**85**

Часть первая

йооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

хронобиологи называют «часами вкуса, музыки и ароматов» — именно эти чувства обострены у большинства людей...

Насколько каждый из нас знаком со своими «биологическими часами», мы сможем проверить, проведя несложное упражнение. Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка прошло уже 60 секунд, тихонько встанет, подойдет ко мне, и я скажу, сколько времени прошло в действительности. <...>

В конце упражнения выясняем, что лишь немногим удалось правильно определить длительность минуты. Часть участников может ошибиться в ту или иную сторону почти на 20 секунд! Чувство времени можно и нужно воспитывать. Простейшее упражнение, которое мы провели, может помочь в этом.

60. «ПОВТОРЯЙ ЗА МНОЙ!»

Следующее упражнение даст представление о ритме, научит различать ритм постоянный и переменный. После него участникам становится понятно, что на основании одно-го-единственного звука или движения мы не можем судить о ритме: для этого нам потребуются два или больше действия/звука и длительность пауз между ними...

Упражнение заключается в том, что ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы и все участники повторяют за ним. На примерах разбираем отличие ритма постоянного от ритма переменного, добиваемся слаженной реакции группы — хлопок должен звучать как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.

61. «РИТМ-РИТМ»

Это прекрасное упражнение для тренировки чувства ритма, концентрации и отработки скорости реакции.

**86**

Круг друзей

оооооооооооооооооо о о о о о ооооооооооооооооооо

Группа становится в круг. Ведущий тоже находится в круге и объясняет правила:

— Вы, конечно, помните, как в предыдущем упражнении мы решили, что один звук или движение не дают нам представления о ритме. Для того чтобы знать, о каком ритме идет речь, нам необходимо несколько звуков/движений и паузы между ними.

В упражнении, которое мы проведем сейчас, ритм буду задавать я. Как это будет происходить? Я делаю два хлопка и выдерживаю между ними паузу. Вам придется заданный мной ритм сохранить и повторить по кругу. Как узнать, в какую сторону вы будете продолжать ритмическую цепочку? Это несложно: если, ударив в ладоши, я всем корпусом поворачиваюсь влево, то игрок слева от меня продолжает задание. Если я повернулся резко вправо, значит, полученный от меня ритм вы будете передавать по кругу в правую сторону. Причем только я, подчеркиваю — *я один из всего круга,* делаю два хлопка. Каждый следующий за мной игрок должен выдержать необходимую для заданного ритма паузу и добавить свой *единственный* хлопок, следующий игрок после необходимой паузы — свой хлопок, и так далее, пока круг не замкнется.

Если вы не ускорили и не замедлили ритм, то цепочка окажется точным продолжением заданного мной образца. В идеале, закрыв глаза, мы должны получить представление о том, как будто не целая группа людей стоит и по очереди хлопает в ладоши, а один человек отбивает четкий ритм.

Если ритмическая цепочка точна, то я остаюсь стоять лицом в круг, и тот же ритм продолжается дальше. Но как только я захочу поменять ритм, я резко повернусь корпусом вправо или влево и двумя хлопками с паузой между ними задам начало новой цепочки.

После объяснения задания делаем несколько пробных кругов. Меняем ритм время от времени, то затягивая паузу между хлопками, то практически не оставляя временного

**87**

Часть первая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

промежутка между звуками. Проверяем, что правила поняты и усвоены всеми без исключения.

Начинается настоящая игра. Тот, кто вступил не по очереди, сбил ритм, не выдержав паузу необходимой длительности, садится в круг. <...>

Играть можно либо определенное количество времени, либо на выбывание до финала (ведущий + победивший игрок).

Завершив работу с ритмом, переходим к отработке понятия «темп» в нескольких практических упражнениях.

62. «ПЯТЬ СКОРОСТЕЙ»

Итак, все мы помним, что темп — это степень быстроты в осуществлении чего-либо. В обыденной речи слово «темп» мы заменяем словом «скорость» и говорим о скорости сверхзвукового самолета или скорости черепахи...

Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых из множества различных темпов-скоростей есть только пять. Внимательно смотрите на меня, потому что сейчас-я продемонстрирую вам все пять скоростей, в которых существует наш герой.

Первая скорость — едва передвигаюсь. Все тело будто заморожено. Эта скорость требует от актера немалого напряжения и умения владеть свои телом, не делать резких движений, все выполнять плавно. Даже речь моя в первой скорости иная: все, что произносится, говорится о-ч-е-н-ь о-ч-е-н-ь м-е-д-л-е-н-н-о...

Во второй скорости темп чуть-чуть ускоряется. Любое движение, речь, все, что бы мы ни делали, происходит быстрее, чем в первой скорости, но еще не в обычном темпе.

Третья скорость — это обычный повседневный темп движения каждого из вас. У кого-то это происходит чуть быстрее, у кого-то чуть медленнее, но никаких особых усилий при третьей скорости нам совершать не нужно. Остаемся сами собой! Живем в привычном темпе! Здорово, не прав-да-ли, но, как говорится, «жизнь — это не пикник». Порой

88

Круг друзей

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

приходится поднапрячься, поторопиться, попотеть, прежде чем достигнешь чего-то. В общем, переходим к следующей — четвертой скорости.

Четвертая скорость — это ускоренный темп. Как правило, так мы существуем, когда напряжены, что-то тревожит нас, создает дискомфорт, волнение, напряжение. Хотя тот же темп может быть признаком и приятного возбуждения, нетерпения, связанного с ожиданием чего-то необычного, радостного. Четвертая скорость выше обычной. Порой в движениях, речи героя мы замечаем торопливость, суетливость, нервозность...

Пятая скорость — почти бег. Все происходит в темпе, преувеличенно быстром. Торопимся, опаздываем, бежим, говорим взахлеб, размахивая руками, вообще ожесточенно жестикулируем...

Теперь, когда вы знакомы со всеми пятью темпами-скоростями, выйдите, пожалуйста, на площадку, и попробуем вместе просуществовать в каждой из скоростей. Я называю номер скорости, а вы пытаетесь практически освоить ее. Заставьте весь организм переключаться быстро и точно со скорости на скорость. Дайте команду мышцам запомнить разницу между темпами. <...>

Прекрасно! Можете занять свои места. Теперь каждому из вас придется сдать личный экзамен. Кто из вас первым выйдет на площадку? Аплодисменты самому смелому! Итак, начинаем движение в третьей скорости <...>, переходим на вторую. <...> Не нужно замедлять темп настолько, это уже скорость два-минус или один-плюс. Попытаемся быть точными и двигаться именно в заданной *второй* скорости! Спасибо. Пятая скорость! <...> Хорошо. Следующий участник — прошу на площадку. (Идет индивидуальная проверка. Каждый из играющих получает три-четыре скорости и в течение 5—10 секунд демонстрирует движение в этих темпах. Ведущий при активном участии зрителей оценивает и комментирует соответствие темпа исполнения заданной скорости...)

89

Часть первая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

ооооооооооооооооооооооооооосоооооооооооооо

Теперь усложним задание. Я приглашаю на площадку тройку участников и каждому присваиваю номер: первый, второй,третий.

Номер скорости, который я буду называть, — это задание для второго игрока. Первый участник должен «понизить» задание на единицу, а третий — «повысить» тоже на единицу. Таким образом, если вы слышите от меня цифру «четыре», то второй игрок двигается в четвертом темпе, первый — в третьем (4 — 1), а третий — в пятом (4 + 1). Прозвучит цифра «пять», значит, второй — в пятом темпе, первый — в четвертом, а третий? Третьему тоже придется находиться на пятой скорости. Потому что шестой не существует. То же самое произойдет, если будет названа, скажем, цифра «один»: второй находится в первом темпе, первый останавливается и стоит (1 — 1 = 0), а третий двигается во втором темпе... Все эти расчеты вам придется делать быстро и самостоятельно по ходу упражнения. А сейчас первая тройка выходит на площадку! Обратите внимание, чтобы каждый из игроков оставался именно в собственном темпе, а не перескакивал на темп соседа.

Следующий этап задания — обоснование темпа. Задание для всей группы: выйти на площадку и попробовать найти оправдание движения, существования каждого из актеров в темпе номер один, Пусть каждый подвигается по сцене, поищет физическое и эмоциональное состояние, которому подошел бы заданный темп. На эту работу вам дается три минуты. <...>

После трехминутной репетиции — показ и обсуждение. Найдено ли соответствие между скоростью и психофизическим состоянием? Один из актеров изображает учителя, объясняющего урок в первом темпе.

Подходит ли эта ситуация к заданию? На первый взгляд для «усредненного» учителя, объясняющего материал, подойдет темп номер три, четыре, но никак не один! Но представим себе, что параллельно с объяснением урока он:

90

• следит за тем, что за спор происходит в конце класса;

• думает о том, не забыл ли дома выключить газ;

• поймал себя на мысли, что не помнит формулу;

• почувствовал недомогание...

А вот одна из героинь другого сюжета бредет по аллеям парка. Она печальна и грустна. Останавливается, задумчиво смотрит в небо... Здесь первый темп кстати. Подходит к заданию и сцена, в которой один из участников погрузился в чтение. Даже книжную страницу он переворачивает предельно медленно, так заворожен интересным рассказом... Даем для репетиции и показа еще один-два темпа и работаем с ними. <...>

Следующее задание. Разбейтесь на группы по два—пять человек. Задание: придумать и отыграть сцену, которая подходила бы для определенного темпа (его определяет сам ведущий!). В течение десяти минут вы придумываете сюжет и репетируете, обращая внимание на то, что все без исключения действующие лица существуют в рамках сцены лишь в заданном темпе. Понятно, что ваша история должна логически «подходить» к полученной скорости или, наоборот, — скорость должна быть «оправдана» историей, которую каждая из групп представит. <...> Теперь, когда все группы показали свои варианты историй, мы видим, что самые различные события могут происходить в одном и том же темпе,

63. «СТУЛЬЧИК»

Финальная часть заданий по теме «Темпоритм» проводится со стулом. Кроме него нам потребуются доска и мел или большой лист бумаги и фломастер для записей.

На доске записываются три цифры. Например: 3 — 2 — 7. На середине площадки ставится стул.

Мы продолжаем работать с различными темпами. На сей раз задание таково. Вы по очереди будете выходить на

91

Часть первая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

площадку к этому стулу и выполнять три простых физических действия. Вам предстоит сесть на стул, посидеть на нем и встать. Очень просто, не правда ли?! Теперь обратите внимание на доску. Здесь записаны три цифры. Что обозначает эта формула? Первая цифра — это количество секунд, за которые вам предстоит опуститься на стул из положения стоя. Вторая цифра говорит о времени, которое вы проведете, сидя на стуле. А третья — тот временной отрезок, за который вам нужно будет подняться со стула (то есть плавно перейти из положения «сидя» в положение «стоя»). Проверим нашу формулу! Садимся, то есть опускаемся на стул, не одним махом, а за три секунды. Наслаждаемся покоем две секунды. И целых семь секунд нам понадобится, чтобы встать! Давайте попробуем технически выполнить задание. (На площадку один за другим выходят несколько участников для выполнения задания. На этом этапе все внимание — соответствию действий указанному времени. Точно ли ощущает актер время? Умеет ли правильно распределить его?)

Итак, проверили наши «биологические часы», потренировались в сосредоточенности. Пришло время вспомнить о том, что мы люди театра, а значит, и у этого задания есть перспектива превратиться в театральный этюд, игровую сцену. Сейчас вам предстоит не просто технически «реализовать» ту или иную формулу, которую я запишу на доске, а отыграть ее, оправдать театрально.

Скажем, дана формула 5—1 — 1. Что за причина, по которой человек так медленно опускается на стул? Почему лишь секунду он сидит и порывисто (тоже всего за секунду) встает? Кто хочет предложить свой вариант сцены? Пожалуйста, на площадку! (Несколько идей показа: герой присаживается на стул, разглядывая что-то вдали, и быстро вскакивает, потому что стул свежевыкрашен. Герой садится медленно, опасаясь подвоха, и вскакивает оттого, что просмотрел маленький гвоздь, сел на него и порвал брюки...)

92

Круг друзей

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

\* \* \*

«Круг друзей» — так назвал я этот сборник. Во многом это — определенная установка, концепция, как ни высокопарно, может быть, звучит это слово.

Круг — наилучшая форма для занятий в группе: здесь все и каждый не только равны (нет ни первого, ни последнего), но и хорошо видят друг друга.

Круг создает доверительность, интимность, сопричастность.

Круг концентрирует внимание на том, что происходит внутри него, отсекая внешние раздражители.

Круг защищает — у него есть и границы, и форма.

Как вы успели заметить, большинство встреч, обсуждений, разборов этюдов и упражнений мы проводим именно в круге (хотя и учебный полукруг — форма удобная и принятая в ходе занятий).

...Без малого двадцать лет я занимаюсь любительским молодежным театром. И никогда, ни в одной из групп я не проводил модных сегодня «аудиций», не устраивал экзаменов и конкурсных прослушиваний. Я убежден, что круг театра должен быть открыт для любого, кто заражен вирусом сцены, ведь все мы хотим *любви обоюдной!!/*

В самодеятельном театре представление о собственной звездности, элитарности, недосягаемости — губительно. Атмосфера доброжелательной открытости, доверия, глубочайшего понимания ответственности и жесткий принципиальный спрос за пренебрежение интересами коллектива воспитывают самодеятельного актера. Вы скажете, что в этрм перечне отсутствуют профессиональные актерские умения и навыки, что молодежная театральная студия — это не подростковый клуб, основной задачей которого является воспитание личности. И все же...

93

Часть первая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Могу сослаться лишь на собственный опыт. Практически не было случая, когда динамика группового развития театрального коллектива не стала бы катализатором и *личного профессионального роста* ребят. У кого-то происходил чудесный скачок в умениях. У других эволюция — освобождение от зажимов, комплексов, привыкание к сцене и освоение ее законов — заняла месяцы и годы. Но ни один, повторяю — ни один, не остался в итоге на скамейке запасных.

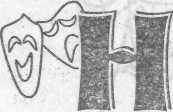
Наш общий тесный круг друзей, людей, преданных театру, любящих быть и работать вместе, принимал всех. Я рад, что сегодня к нашей компании присоединились и вы, уважаемый Читатель!

часть вторая



Чгловек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне челозе-ком лишь тогда, когда он играет.

*Ф.* Шиллер. Письма об эстетическом воспитании человека



а сцене — «Театр-дилемма»! Молодые актеры театра-студии МИКС приглашают нас на интерактивное представление «Права человека без маски»!

«Ребята, мы с удовольствием принимаем наших гостей — группу "Театра-дилеммы", которая приехала к нам в школу, чтобы мы все вместе могли обсудить проблемы взаимоотношений человека и природы...»

«Думаю, что участие в семинаре "Театра-дилеммы" открыло мне глаза на проблемы моего супружества. Не уверена, что цикл сеансов с психологом помог бы мне в такой же мере!»

«Слушай, Миша, это такой кайф — чувствовать, что зал мне верит, меня слышит, со мной "работает". А как они рвутся.на сцену, чтобы высказаться!!!»

Это цитаты нескольких месяцев 2008 года.

Написал дату и понял, что, если бы не рукопись книги, прозевал бы пятнадцатилетие «Драмы-дилеммы»!

Пятнадцать лет жизнь проверяет эффективность моей методики в самых разных и порой непривычных вариан-

**96**

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

тах. Разработанная для занятий с молодежью, она блестяще зарекомендовала себя и с детьми, и с подростками, и... со стариками. Что касается возраста от 20 до 60, то и здесь прорыв очевиден. Бизнес-классы часть моих коллег проводит исключительно в технике «драма-дилемма», а кроме того, кросскультурные семинары, тренинги поиска работы, подготовки к армейской службе, мастер-классы по коммуникации...

Рожденная в Израиле, «Драма-дилемма» прописалась в России и на Украине, в США и в Молдавии. Это из тех стран, где театр-дилемма работает, откуда я получаю какие-то отзывы, просьбы о совете, методических подсказках. А сколько мест, о которых я не знаю?!

Перед вами — рассказ о рождении техники работы с личностью, о пограничном существовании «драмы-дилеммы» между психологией и театром, между реальным и возможным, воображаемым, между игрой и реальностью... Рассказ этот авторский, субъективный, пристрастный. Смело переворачивайте страницу, если готовы отправиться со мной в путешествие во времени и в пространстве «драмы-дилеммы»!

*В театр я попала совершенно случайно. Было мне тогда счастливые пятнадцать. Гормоны играли вовсю!*

*В то время я увлекалась рисованием, занималась серьезно балетом, ни о каком театре не думала. Моя подруга Алена «записалась в драмкружок», после чего пришла ко мне раскрасневшаяся и заявила, что на репетиции были «такие интересные мальчики...», что я обязана с ними познакомиться.*

*Так я и сделала. Первое, что произошло со мной в «Ювен-те», — я влюбилась. Во-вторых, я заинтересовалась репетициями, которые как-то сразу стали для меня возможностью*

4-Актфский тренинг

**97**

Часть вторая

оооооооооооооооооо о о о о о ооооооооооооооооооо

*выразить все накопившееся в душе, не раз передуманное. Миша, наш режиссер, сразу дал задания, которые оказались «работой по моим проблемам»... Тут-то все и началось!*

*Я провела в «Ювенте» около пяти лет. Мы ставили пьесы, катались по стране со спектаклями и театральными программами, участвовали в творческих мастерских и театральных лагерях. Я оставила сперва балет, потом и рисование. Алене пришлось заново выучить забытый русский язык. С каждым годом крепла уверенность, что все, чем я занимаюсь,* — *не зря! Я получала огромное удовольствие от возможности делиться с другими тем, что давала мне «Ювента».*

*Окончив школу, решила, вопреки мнению папы, идти поступать в театральное училище Нисана Натива. Это был четырехлетний «курс молодого бойца» от театра. Уже три года, как училище закончено. С однокурсниками мы создали свой экспериментальный театр — молодежную группу «Ципорела». Мы сами пишем скетчи, сами режиссируем, сами играем, сами занимаемся хореографией, костюмами, гримом...*

*А началось-то все с «Ювенты»!*

Тамара Клейнгон,

актриса театра и телевидения,

выпускница «Ювенты», 2002 год

...В 1993 году в молодом приморском городе Ашдоде при культурном центре «Бейт Лаврон» я собрал молодежную театральную группу русскоязычных подростков — новых репатриантов. Сказать, что эти тринадцати-четырнадцати-летние ребята были увлечены театром, было бы абсолютнейшей неправдой. Жили они к тому времени в Израиле всего один-два года. Их семьи населяли район новостроек, в котором более девяноста процентов жителей, так же как и они, были новыми гражданами страны. В поте лица зарабатывали хлеб насущный, выплачивали ипотечные ссуды и старались привыкнуть к новой стране, к незнакомой культуре, изнуряющей жаре, понять с трудом поддающийся изучению иврит...

98

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Родители с утра до вечера на работе — закладывают базу экономического процветания семьи. Ну а дети, предоставленные сами себе, ушли на улицу. Потому что дома — бабушка с дедушкой, а значит, в лучшем случае — «здрасьте — до свидания», а в худшем — классический конфликт поколений, осложненный эмиграцией, изменением социального статуса и утратой привычной культурной среды.

Ивритоязычные сверстники нашим молодым героям пока что знакомы и понятны не более, чем марсиане. «Они» — это не «мы». Их тарабарский язык непонятен, песни не песни, а внешний вид вызывает недоумение и зависть одновременно. В районе новостроек не было тогда ни клубов, ни парков. Все, что оставалось, — кучковаться и сидеть на железных перилах дорожных ограждений, как птенцы на жердочке. Так я и снимал их с «придорожного насеста» одного за другим.

Группа создавалась тяжело. Первые репетиции проходили в ближайшей к домам школе, а уже потом, не без труда, я увел их в клуб «чужого» района. Клуб, ставший с тех пор нашим домом.

Сперва о театральной студии можно было и не помышлять. Все походило на обычную молодежную тусовку. Песни под гитару, известные подростковые игры, легкий треп обо всем понемногу, а иногда — более серьезные разговоры «по-мужски», в просторечии именуемые «разборками»... Постепенно притерлись друг к другу, появилось желание вместе праздновать дни рождения, выйти в совместный поход, Старые игры приедались, пришло время придумывать новые.

Постепенно создавалась группа, распределялись стихийно роли. Костя — песни, анекдоты, гитара. Лена — организация дней рождений, поездок, праздников. Анюта — сперва рисует поздравительные открытки для именинников, а потом оформляет афиши первых наших спектаклей. Миша и Ави — придумщики, вместе с Ларисой всегда готовы сочинить и исполнить смешной скетч, они же — сце-

99

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

наристы первой эстрадной программы «Привет, это мы!». Еще один Миша все больше молчит на репетициях, но если нужно что-то сделать руками: приколотить, подключить, наладить, — то он первый и абсолютно надежный исполнитель... Так возникала молодежная театральная студия «Ювента» («Юность»).

Режиссер подобной студии уже не только режиссер, но воспитатель. Мне приходилось мирить поссорившихся друзей, знакомиться с приводимыми на репетицию поклонниками и поклонницами, выслушивать жалобы учителей и отвечать на ночные звонки родителей, пытающихся выяснить, в котором часу закончилась репетиция и где искать пропадающее за полночь чадо.

С самого начала существования «Ювенты» я понимал, что театральная сцена для этих мальчишек и девчонок — это нечто вторичное. На первом плане — атмосфера своей компании: поддержка, понимание, интересное общение, совместное дело. Театр, как они писали в первых анкетах, давал силы, уверенность в собственных возможностях, заменял личного психолога, раскрепощал, поднимал в глазах друзей-зрителей... Театр — иной эмоциональный настрой, возможность поездок по стране с первыми гастролями. Это ощущение значимости, ответственности, взрослости.

Неудивительно, что упражнения на самораскрытие, партнерство, задания, пограничные с областью психодрамы, социометрии, всегда пользовались у ребят особенным успехом. Так они лучше узнавали друг друга. Ощущение общности делало столь непохожих подростков группой.

В «Ювенте» случались вещи, почти невозможные в профессиональной труппе. Здесь никогда не было закулисных интриг, здесь играющая «в очередь» молодая актриса могла уступить главную роль в премьерном спектакле своей партнерше, неожиданно получившей повестку о призыве в армию, а после успешной премьеры искренне расцеловать «соперницу» и вручить ей букет цветов.

Постепенно клуб превращался в театр. Ядро оставалось и крепло, а новые люди приходили уже в оформившуюся

100

От первого лица

ооооооооооооооооосоооооооооооооооооооооооо

группу, называемую театральной студией. Так что они понимали, куда и на что идут. «Ювента» играла эстрадные спектакли. Спектакль-реквием «Свечи нашей памяти» стал цен-• тральным городским событием в День Катастрофы 1995 года. Затем были спектакли по произведениям К. Чапека и У. Сарояна, А. Хрякова, Ханоха Левина, театральные фестивали... Появились отдельные сцены, а потом и программы на иврите — театр «акклиматизировался» вместе с его участниками.

**\* \* \***

Однажды в моей квартире раздался звонок. Рувен Бен-Хаим, руководитель отдела в Объединении клубов, был, как всегда, доброжелателен и лаконичен:

— Ты знаешь, что я люблю твоих ребят. Поэтому хочу, чтобы их узнали и полюбили остальные. Я провожу семинар для руководителей молодежных клубов. Забивать головы работников клубов теорией пробовали — не помогает. Я думаю, что им требуется эмоциональный шок. Так что приезжай со своими ребятами на встречу и попытайтесь объясниться с молодежными лидерами на своем театральном языке. У тебя в запасе две недели, договорились?!

Мы взялись за работу. На первой же репетиции ребята принялись выполнять мое задание: сформулировать и записать на листке три беспокоящие их проблемы. Список в итоге получился внушительным. Чтобы выбрать из него самые характерные ситуации, свел участников в тройки, каждая из которых после группового обсуждения должна была определить три общие для всех членов группы проблемы. Через десять минут тройки укрупнились в шестерки с подобным заданием. В итоге в моих руках оказался список из актуальных для всех участников тем:

« Как быть принятым окружающими, не изменяя собственному «Я»?

• Взаимоотношения со сверстниками.

• Как бороться со стереотипами восприятия другого?

101

Часть вторая-

оооооооооооорооооооооооооооооооооооооооооо

• Я и моя семья: поле боя или мирный диалог?

• Как быть любимым?

Обратите внимание, что из этого и так небольшого списка большинство проблем одинаково актуальны для иерусалимского подростка, тинейджера из Москвы или Детройта, парней и девчонок из Днепропетровска или Неаполя...

Вернемся, однако, к тому вечеру в клубе. Обсудив полученный в результате совместной работы список, все молодые актеры вернулись в свои изначальные тройки, чтобы вспомнить и поделиться с товарищами случаями из жизни, которые смогли бы проиллюстрировать каждый из пунктов нашего списка.

На той репетиции завершить работу мы не успели, так что ребята расходились по домам с домашним заданием. Следующую встречу начали с рассказа житейских историй. Одна была о школьнице, которая заплетает косы и носит платья и поэтому терпит насмешки одноклассников, но знает, что именно этот стиль ей к лицу, именно в таком привычном виде она чувствует себя уверенно. Что же делать: стричь косы и влезать в джинсы или оставаться белой вороной среди соучеников?!

Другая сцена описывала страхи девчонки, получившей от приятеля приглашение на вечеринку. В своем воображении она видит лишь отталкивающие образы-стереотипы. На каждый вопрос друга: «Ну, договорились? Идем?» -яг девушка отвечает отказом и надуманными поводами. Отчаявшийся молодой человек требует откровенного объяснения и получает его: «Я не пойду с тобой, потому что там наверняка будут...» — и она, захлебываясь слезами, рисует перед ним воображаемые образы-уроды.

— Постой, но кто тебе сказал, что мои друзья такие?! Ты ведь с ними абсолютно незнакома. Ты не знаешь мою компанию!

— Не знаю и знать не хочу! — категорически рубит девушка.

102

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Была еще история мальчишки, который в квартире, где проживают совместно три поколения семьи, мается от отсутствия собственного угла, «частной территории». Символом этого вавилонского столпотворения стала борьба за пульт дистанционного управления телевизором. Бабушка, мама, младшая сестра, подружка, вернувшийся с работы раздраженный отец — все претендуют на место «у ящика» и просмотр любимой программы. При этом каждый говорит о необходимости любви к ближнему, уступок, проявлении воспитанности, терпимости...

С этими-то сценами мы отправились на встречу с молодежными лидерами.

...Что сказать, успех был оглушительным! Само выступление заняло чуть более получаса, но развернувшаяся затем дискуссия... Прощаясь с молодыми актерами, все в один голос сетовали, что встреча заканчивается столь камерным результатом. Наши зрители — руководители молодежных клубов — считали, что подобный вечер — начало большого проекта.

Потом были дни и месяцы, проведенные за **обсуждением** идеи с работником отдела молодежи и «человеком театра» Майей Больцман, которая так много сделала для рождения *>* проекта, беседы с Рувеном, «мысли вслух» на репетициях «Ювенты» и чтение литературы по психодраме.

Постепенно сформировалась концепция.

Идея получила название «Драма. Импровизация, Дилемма». Началась жизнь программы «ДИД»: «Ювента» превратилась в экспериментальную базовую группу, а я неожиданно для себя получил статус художественного руководителя всего проекта. Участвовать в нем захотели пять молодежных театров, часть из которых представляли репатриантов (новых жителей Израиля), а часть — коренную израильскую молодежь.

103

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

во отказаться от участия в чем-то. Возьми столько, сколько ты «в состоянии нести»: в ответственности, в совместном творчестве, в репетициях, в кайфе...

5. Если чего-то не понял — уточни и попроси объяснений. Не знать — не стыдно, стыдно — не хотеть знать!

6. Чувствам — да, сексу — нет! Уважение к границам взаимоприемлемого физического контакта и к «личному пространству».

7. Ни капли алкоголя и наркотиков!

8. Я отвечаю за себя, свои поступки, решения. Моя ответственность за себя — это доля моей ответственности за успех

всей группы, моей ответственности перед моими товарищами по театру.

9. Дискретность. Неразглашение личных тайн и проблем товарищей — залог уважения группы и к моим секретам и тайнам. Все, что происходит в группе, не выходит за ее пределы. «Все остается в семье».

Работа над групповым договором ведется порой параллельно с коммуникативным тренингом: усилиями по сплочению группы, созданию атмосферы дружелюбия, открытости, приятия «другого». Здесь есть место и разговорам, и совместным походам, праздникам, и работе в рамках репетиций. Можно с этой целью использовать большую часть упражнений из раздела «Круг друзей».

Кроме этого, приведу еще две группы упражнений, актуальных при подготовке молодых актеров для «драмы-дилеммы». В первой из групп — этюды по актерскому мастерству. Дополняя многие упражнения из раздела «Круг друзей», они помогут успешно решать специфические задачи, возникающие в рамках встреч «ДИД». Во втором блоке — задания, которые связаны с психологией. Это любимые моими актерами из «Ювенты» упражнения по психогимнастике, психодраматические этюды, тренинг эм-патии...

106

От первого лица

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

Я думаю, что тип подобных заданий любим именно потому, что для подростков они — своеобразный тест на личностный рост, «исповедальня», возможность проявить свои лучшие качества в практическом общении с товарищами. В то же время в этих упражнениях скрыт не только огромный воспитательный потенциал, но и профессиональный смысл. Не представляю себе, что молодой человек, не прошедший в той или иной степени коммуникативный тренинг, сможет достоверно играть на сцене в дилеммах, общаться с партнерами и быть эмпатичным к герою-протагонисту!

64. «ЗВУКИ МУЗЫКИ»

Нам потребуется для этого многоступенчатого упражнения:

• звуковоспроизводящая аппаратура;

• большая комната, позволяющая участникам свободно двигаться;

« листы бумаги для рисования, краски, фломастеры, карандаши, резинки, пластилин.

Эта встреча целиком будет посвящена музыке, нашему восприятию музыки, тем эмоциям и воспоминаниям, которые вызывают в нас музыкальные произведения различных жанров. Многообразие восприятий музыкального материала мы попытаемся отразить в смежных формах творчества — пластическом искусстве и театре.

*Первый этап* начнем с разговора о роли музыки в нашей жизни, о музыкальных предпочтениях участников группы, о том, какой стиль им ближе и почему. Есть ли в их жизни музыкальное произведение, с которым были бы связаны особые события? Владеют ли участники встречи музыкальными инструментами, какими? Что повлияло на выбор того или иного инструмента?..

*Второй этап* начинается с прослушивания музыкального произведения. Его фрагмент не должен превышать трех-

107

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

четырех минут. Это должна быть инструментальная музыка, не сковывающая свободный полет фантазии, не конкретизированной текстом, — классическое произведение, джазовая импровизация, опыты в электронной музыке...

Вслед за прослушиванием фрагмента просим участников взять листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски или пластилин и попытаться отразить цветом, линией или объемной формой те ассоциации, которые возникли у них во время прослушивания музыкального произведения. В то время как группа работает, ведущий несколько раз вновь воспроизводит тот же музыкальный фрагмент, который становится «фоном» творчества. Через 20—25 минут приглашаем группу сесть в полукруг и представить друг другу то, что удалось создать.

*Третий этап* упражнения заключается в свободном, соответствующем стилю и характеру музыки, движении участников по площадке. Это ни в коем случае не танец, скорее импровизация в движении — попытка найти пластический образ музыки, который выразится через пластику тела. Если в предыдущем задании музыка «обрабатывалась» средствами изобразительного искусства, то здесь инструментом становятся тело, ритм, движение.

*Четвертый этап* продолжается с использованием или того же самого фрагмента или, если вы заметите в группе признаки усталости от многократного повторения того же музыкального материала, другой фонограммы. В таком случае нужно подобрать произведение, которое отличалось бы от первого и по стилю, и по характеру, и по инструментовке. Все участники под музыку начинают спонтанное движение по комнате. Просим их делать по возможности широкие движения, активно работать всеми частями тела... Внезапно музыка останавливается, все застывают на месте в той позе, в которой застала их пауза. Задание: попробуете увидеть свою позу со стороны, представить, как вы выглядите с разных точек комнаты. По хлопку тот, к кому я подойду, выйдет из состояния «заморозки» («фриза», от англ. «застыть», «замерзнуть») и попытается продолжением дви-

108

От первого лица

оооооооооооооооооооооооо оооооооооооооооооо

жения логически оправдать получившуюся позу. Например, один из участников был «застигнут» в положении, когда его туловище и руки были наклонены вперед в сторону правой ноги. Одно из возможных продолжений позы — по хлопку ведущего начать завязывать шнурки ботинка. А может быть, человек нашел что-то и поднимает найденную вещь с пола. Не исключено, что предыдущая поза — это начало действия, которое должно завершиться тем, что человек удобно усядется на полу... Вариантов множество. Ведущий, переходя от игрока к игроку, «открывает» их, разрешая действие. Когда все нашли продолжение позы, вновь включаем музыку. Музыка — движение — пауза-фриз — хлопок — «оправдание» позы в продолжающемся действии...

*Пятый этап* — завершающий. (Он потребует не менее 40—60 минут.) Группа вновь возвращается к работе над изначально услышанным музыкальным произведением. Все располагаются свободно. Могут сесть или даже лечь на пол, принять самую удобную позу, закрыть глаза и вновь вслушаться в музыку, дать волю ассоциациям, воспоминаниям, фантазиям...

Закончив прослушивание, просим группу разделиться на подгруппы по 4—6 человек в каждой. В этих микрогруппах участники поделятся друг с другом теми воспоминаниями и эмоциональными картинами, которые сопровождали прослушивание музыкального фрагмента, а затем все рассказы, все услышанное в подгруппе попытаются объединить в некий театральный коллаж. Не требуется искать логическое начало, связующее звено для всех историй. Нужно сконцентрироваться на максимально полном и ярком отражении чувств, на том, чтобы «действие легло на музыку». Пусть фрагменты сочетаются друг с другом на основе сходства или по контрасту, а может быть, составят некое причудливое ожерелье историй... Когда подойдет время показа, ведущий даст всем группам возможность провести репетицию, включив музыку. В ходе показа каждая группа будет работать с музыкальным сопровождением, на базе которого и разворачивается созданная театральная фантазия.

109

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Завершение: обычно после выполнения заданий этого цикла участники переполнены чувствами и охотно делятся своими впечатлениями о встрече. Педагогу достаточно поощрить высказывания и дать группе возможность общаться в свободной форме, уважая при этом мнения, эмоции и взгляды товарищей по группе.

Примечание: в случае необходимости задания этого цикла можно разделить, предлагая их группе на разных этапах репетиционной работы. Но, по опыту, могу заметить, что погружение в материал, в атмосферу занятия на длительный срок (1,5—2 часа) придает встрече особый смысл.

65. «ПУСТЬ ВСТАНУТ ТЕ, КТО...»

Группа сидит в круге. Ведущий (он единственный стоит, для него нет стула) обращается к участникам:

— Я хочу предложить вам начать встречу с игры, которая покажет нам, насколько, при всех различиях и непохожести, мы сталкиваемся с одинаковыми проблемами, беспокоимся о сходных вещах, мечтаем об одном и том же...

Лучше узнать друг друга нам поможет игра под названием «Пусть встанет тот, кто...». Играют в нее так: я начну с какого-то заявления, которое касается моего личного опыта. Скажем, примерно так:

— Пусть встанут те, кто... любит проводить время на природе!

Все, кто любит отдыхать в лесу, на море, ходить по аллеям парка, карабкаться в горы... должны встать и очень быстро пересесть на другое место.

Кому-то из нас стула не хватит, и он начнет следующий круг: «Пусть встанут те, кто...» При этом каждый ведущий должен называть то, что есть у него, что свойственно ему. Можно говорить о составе семьи, о проблемах общения, о том, чем он гордится, чего опасается, чего хотел бы достичь...

110

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

К примеру:

— Пусть встанут те, кто больше трех раз прочитал «Гарри Поттера».

— ...кто уверен в необходимости участия детей в планировании семейного бюджета.

— ...кто любит экстрим-туризм.

— ...кто не любит ходить по магазинам.

— ...кому сложно развлекать детей и придумывать для них игры.

— ...кто занимается боевыми искусствами...

66. «5РИЗ!»

Английский глагол «freeze» — «мерзнуть, замерзать, покрываться льдом» — стал едва ли не одним из самых популярных терминов актерского тренинга. По команде «Фриз!» любое движение прекращается, актер застывает, «замерзает» на месте.

Простейшее упражнение — спонтанное движение по комнате. По хлопку или другому сигналу ведущего — остановка. Затем — «оправдание» позы продолженным действием.

То же задание, но после остановки действует (выходя из статической позы) уже не один, а два актера, оказавшихся по соседству. Теперь мало «оправдать» лишь собственное движение, его нужно «пристроить» к партнеру!



Работать с различными фризами можно часами, находя каждый раз другое применение идее мгновенной смены остановки-активности («freeze»-«action») в достижении разнообразных задач. На фризах можно отрабатывать концентрацию внимания, владение мышцами тела,

Ш

Часть вторая

**оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо**

развитие импровизационных умений и навыков, тренировать образное мышление.

Раньше уже были приведены несколько примеров использования этой техники, и в дальнейшем мы тоже встретимся с ними.

67. «МАНЕКЕНЫ»

Участники распределяются по площадке. Каждый занимает место, обеспечивающее ему достаточную свободу движения.

— Проходя по улице, мы нередко видим стоящие в витринах магазинов манекены. Каждому из вас предстоит сейчас превратиться в одного из них. Придумайте свой образ. Решите, что и каким образом вы рекламируете. По счету «Три!» эта комната чудесным образом трансформируется в полную манекенов витрину. Я буду играть роль хозяина магазина, который приводит витрину в порядок: стирает с манекенов пыль, при необходимости меняет их позы, объединяет их в группы.

Задание потребует от вас концентрации, воображения, умения владеть телом. Есть вопросы? Раз. Два. Три... Люди превратились в манекены!

68. «ПЛАСТИЛИНОВЫЕ КУКЛЫ»

Это упражнение продолжает и развивает предыдущее.

— В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. Упражнение состоит из трех этапов.

По моему первому сигналу вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. По-нятно,-что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток.

Второй сигнал ведущего знаменует начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определенное сопротивление материала!

112

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Третий сигнал — начало последнего этапа упражнения. Представьте, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Что, вас бросило в жар? Совершенно верно, куклы тоже испытывают нечто подобное! Что с ними происходит? Они начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размягчаются ноги. В итоге вся кукла «стекает» на пол и превращается в некую бесформенную , массу.

Есть вопросы? Еще раз уточню смысл каждого из этапов:

1. Фриз «пластилиновая кукла».

2. Работа ведущего с твердым пластилином, попытка изменить позу кукол, их расположение в пространстве и по отношению друг к другу.

3. Размягчение кукол до состояния полной утраты формы — абсолютное мышечное освобождение актера.

69. «СКУЛЬПТУРА ЧУВСТВ»

В принципе, уже само название упражнения объясняет его смысл. Делим группу на подгруппы по 3—5 человек в каждой. Каждой подгруппе дается задание: выбрать определенную эмоцию и представить ее в виде многофигурной статической композиции.

После подготовки скульптуры представляются всему форуму, и зрители пытаются точно назвать изображенное чувство. Иногда затруднения возникают из-за смысловой близости определений. Скажем, гнев несложно спутать с раздражением, досадой, злостью...

Тренировка идет в двух направлениях — пластическое выражение эмоций и вербальная точность в определении эмоциональных состояний.

113

Часть вторая

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

70. «ПРИЕМ ГОСТЕЙ»

Для этого упражнения-игры мне потребуется четыре добровольца. Спасибо смелым, встречаем их аплодисментами!

Один из вас будет хозяином дома. Ему предстоит принять трех гостей. Кто эти гости? В этом-то и заключается проблема. Дело в том, что, когда хозяин выйдет за дверь, мы с вами определим, что за роль досталась каждому' из трех актеров. Они могут быть кем и чем угодно: родственниками хозяина квартиры, его друзьями или врагами, работниками сферы обслуживания, президентами, неодушевленными предметами, чувствами, временами года... Наша фантазия здесь безгранична. Определив роли гостей, мы пригласим хозяина квартиры вернуться в комнату и попросим в течение, скажем, 5—10 минут определить, что же за гости пожаловали сегодня к нему.

Как определить образ гостя? Во-первых, актеры, играющие гостей, должны будут придумать для своего персонажа некий пластический образ, так что характер движений уже будет в некотором роде подсказкой. Кроме того, подумайте об использовании голосовых средств выразительности. В ходе игры хозяин может задавать гостям различные вопросы — всем вместе или по отдельности, на его усмотрение. Отвечая на вопросы, гости продолжают играть свои роли и стараются сохранить инкогнито. То есть ответы гостей должны быть на уровне намеков, уточнений, но не открытого «снятия маски». Если за отведенное время хозяину удается определить образы гостей, он выходит из игры победителем и становится одним из гостей в следующем туре игры.

71. «ТРИ ДВИЖЕНИЯ»

Это задание выполняется в парах. Каждый участник готовит для своего партнера три конкретных движения, которые в минимальной степени логически связаны друг с другом. То есть нельзя предложить такую тройку: проснуться,

114

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

одеться, почистить зубы. Наоборот, каждое из предлагаемых действий не должно быть связано с другим по смыслу.

Задание заключается в том, что в течение 5—7 минут актерам придется придумать, как полученные от партнера разрозненные движения соединить в логически оправданный и связный сюжет. При этом нельзя менять порядок движений: полученное первым задание должно быть и в показе первым, а названное третьим — завершать всю сцену.

В этом упражнении вам придется проявить всю свою фантазию, чтобы найти «оправдание» последовательной цепочке действий и свести к минимуму все дополнительные движения-связки, которые окажутся необходимы для перехода от первого задания ко второму, а затем к третьему.

Театр... Пару лет назад это слово было для меня просто словом, практически ничего не значило. Я знала, что такое театр (с точки зрения зрителя, конечно), я не раз ходила на спектакли в детстве. Честно говоря, я считала, что театр — это скучно, это слишком «классически», да и вообще я отдавала предпочтение кино. Это было тогда.

Если сейчас меня спросят, что значит для меня театр, я ответить не смогу. Но скажу, что после встречи с ним перевернулось все *мог* мировоззрение, *мог* душевное состояние. В какой-то мере это повлияло на *мою* жизнь.

Я попала в «Ювенту» и по уши в нее влюбилась. Я открыла для себя какой-то другой мир, о котором даже никогда не догадывалась. *А* в своем сердце я нашла маленький островок для этого замечательного мира. И, несмотря на то что островок тот мал, работает он на всиэ катушку, обогащая

115



Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

душу и повышая адреналин в крови больше, чем что-либо иное.

Когда меня спрашивают, зачем мне нужен этот театр, что он мне дает и зачем я трачу на него каждую неделю минимум два вечера, а иногда даже, накануне экзаменов, вместо подготовки иду в театр, то я обычно говорю, что театр меня кое-чему научил. Я благодарна ему и буду рада ходить у него в должниках! Он помог мне окунуться в себя, покопаться там и найти то, что я давно искала, — уверенность в себе. Да, да, именно: театр помогает мне быть уверенней в себе и в своих решениях. И может быть, он единственное, чем я на самом деле горжусь.

Театр — это болезнь, которую не вылечишь. Водоворот, из которого не выберешься. Это смех и слезы, разочарования, любовь, ненависть, мать и отец, шум и тишина, Бог и черт, буря и штиль, свобода и рабство, взлет и падение, жизнь и смерть!

Театр — это...

Люся Волчек, 17 лет, театр-студия «Ювента»



Психогимнастика

Эти упражнения называют иногда психологическими играми, психодраматическими этюдами, иногда определяют термином «коммуникативный тренинг». Как бы их ни называли, суть остается:

8 они всегда очень популярны и любимы группой вне зависимости от возраста и стажа совместной работы участников;

116

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

• эти упражнения требуют соблюдения нескольких технических условий: работа в тихом и обособленном месте, возможность при необходимости уменьшить или увеличить освещенность помещения;

« задания психогимнастики помогают в установлении прямого и честного общения, развивают умение понять и описать свое эмоциональное состояние, эмпатически воспринимать окружающих людей;

• это тренинг активной коммуникации, первая из задач которого — адекватно понять все виды высказываний партнера: вербальные (в том числе не только прямое высказывание, но и подтекст), мимику, жест и умение передать все то, что ему хотелось бы выразить самому. Вторая задача — использовать партнерские отношения для выполнения конкретных задач с наибольшей эффективностью и личной ответственностью за достижение цели.

72. «ГРУППОВОЙ УЗОР»

Многие из вас наверняка имеют опыт составления паз-лов.

Наш пазл будет необычным. Для его создания нам не потребуется никаких фрагментов картин, не будет и образца, по которому обычно составляют мозаичную картинку.

Материалом для работы послужат ваши тела. По одному (порядок будет свободным, то есть каждый может сам для себя определить очередность «вхождения» в пазл) участники группы составят узор.

Первый участник устраивается на полу, выбрав позу, положение рук, ног, всего туловища на свое усмотрение. Каждый следующий участник, «дополняя» собой пахт, должен касаться телом хотя бы одного из предыдущих товарищей. Упражнение закончится, когда последний «фрагмент» узора займет место в своеобразной скульптуре, отражающее его предпочтения, ощущения, его положение в групповой картине.

117

Часть вторая

ОООООООООООООООООО ОООООО ОООООООООООООООООО

73. «ВОЙНА И МИР»

Каждый участник получает чистый белый лист бумаги.

— Представьте себе, что это не лист бумаги, а кто-то, с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появится возможность в течение трех секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает.

Я начинаю счет: один...

Как правило, листы начинают рвать, мять, комкать и так далее. Обычно по счету «Три!» «арсенал» действий по уничтожению противника уже исчерпан, только самые изобретательные порой просят дополнительное время для вендетты.

После того как время истекло, предлагаем участникам глубоко подышать, расслабиться, успокоиться эмоционально и физически. Затем просим сформулировать те эмоции, которые «герои битвы» испытывают в данный момент.

— Хорошо ли им?

— Спало ли напряжение?

— Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу?

— Может, их переполняет чувство гордости за проявленные героизм и мужество?

— Может быть, есть ощущение освобождения — камень с души упал?

— Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, практически уничтожили его, так что почти не осталось надежды на примирение. Но, так или иначе, всегда наступает этот светлый и трагический день — первый день после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры...

Вот вам новый лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей...

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

**У** вас **есть** ровно пятнадцать минут, чтобы примириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стихотворение, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через четверть часа каждый из вас выступит с примирительной речью и преподнесет бывшему неприятелю свой подарок-сюрприз.

...Когда все подарки вручены, стихи, песни и торжественные речи прозвучали, обращаем внимание участников на те чувства, которые испытывает сейчас каждый из них. Подчеркиваем, что для «войны» нам достаточно было всего трех секунд, а для того, чтобы вымостить дорогу к миру, — в сотни раз больше времени.

74. «ПОЧУВСТВОВАТЬ ДРУГОГО»

Группа разбивается на пары. Каждому участнику пары присваивается номер — первый или второй.

Смысл упражнения: в разнообразных вариантах задаваемого ведущим действия попытаться «влезть в шкуру» своего партнера, ощутить физически его ощущения, чтобы попытаться лучше понять и его внутренний мир.

Задание 1

Первые номера начинают свободное спонтанное движение по комнате. Важно, чтобы это была характерная для их повседневного обычного состояния ходьба. Вторые номера подмечают характерные особенности движения первых номеров, пытаясь максимально точно и полно сперва запомнить, а затем воспроизвести стиль походки партнеров. Первые номера могут не только посмотреть на себя со стороны, но и при необходимости ввести какие-то уточ-

113

119

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

нения, поправить своих товарищей. Только тогда, когда вариант движения «утвержден автором», то есть первый участник пары признает походку второго похожей на «оригинал», пары могут поменяться ролями. Теперь свой стиль демонстрирует второй номер, а первый смотрит, впитывает, запоминает, а затем и представляет товарищу «воспринятую» им походку.

Задание 2

Первые номера занимают любой участок комнаты и садятся в свою самую любимую и удобную позу. Второй номер пары должен усесться рядышком, максимально точно повторив расположение тела товарища. «Копия» должна быть проверена и утверждена автором — цель считается достигнутой, когда первый номер признает соответствие увиденного «оригиналу». Сидя в любимой позе товарища, второй участник пары сообщает партнеру, подходит ли ему принятая поза, чувствует ли он себя в ней настолько же комфортно, как и товарищ. Если это не так — почему? Какие группы мышц напряжены, что мешает расслабиться? После обсуждения ощущений наступает третий этап упражнения.

Задание 3

Первый номер вспоминает и демонстрирует товарищу стиль его походки.

Задание 4

Второй номер садится в самую удобную и любимую свою позу, а первый пробует подстроиться рядышком. Как и во втором задании, после подстройки идет сперва утверждение, а затем обсуждение позы: удобна ли она для первого номера.

Задание 5

Вторые номера вспоминают особенности походки своих товарищей и пытаются максимально точно повторить

120

От первого лица

оооооооооооооссооо оооооо ооооооосоооооооооо

их. При необходимости первые номера вносят замечания и коррективы.

**Задание 6**

Обсуждение пройденных этапов. Как это — ощутить себя «другим»? Что может сказать походка или любимая поза человека о его характере?

75. *«Я* ПОХОЖ НА...»

Группе дается короткое время для обдумывания задания, которое заключается в исполнении пластического этюда «Я похож на...». Каждый из участников находит соответствующий пластический образ своему настроению. Это может быть образ ветра, животного, бабочки, мебели, абстрактное движение... Важно, чтобы именно так максимально проявлялось нынешнее внутреннее состояние человека. При исполнении этюда можно произносить звуки, но от текста лучше отказаться.

Каждый показывает товарищам свой пластический этюд, а затем происходит обсуждение увиденного и попытки зрителей расшифровать пластический образ, переведя его на язык чувств и ощущений.

76. «Я ЛЕПЛЮ ИЗ ПЛАСТИЛИНА.;.»

Группа рассаживается «по линеечке», один из участников, вызвавшийся быть скульптором, должен придать товарищам позу и выражение лица, которые, на его взгляд, являются *характерными* для них. Хорошо, если при этом есть возможность посадить участников напротив зеркала, чтобы в результате работы скульптора каждый мог увидеть свое отражение и понять, как он выглядит со стороны в восприятии одного из товарищей.

После того как этот этап пройден, скульптор получает возможность использовать «шанс», предоставляемый

121

Часть вторая

oooooooooooooooooo oooooo oooooooooooooooooo

свойством материала — пластилином, — изменить позы и лица актеров так, какими ему хотелось бы их видеть. Кому-то, предположим, он «добавит» веселости, у кого-то разожмет надменно сомкнутые губы, расправит плечи постоянно стесняющемуся и зажатому товарищу, добавит дружелюбия тому, с кем у него не так ухе просто складываются отношения...

77. «МОЯ СЕМЬЯ/ТРУППА»

Один из актеров получает задание — выбрать из группы необходимое количество человек, рассадить их таким образом, чтобы это выражало степень близости с членами семьи/группы, проявить взаимосвязи между участниками семьи/группы.

Эта методика, носящая название «социальный атом», позволяет визуально отразить степень контактов и близости между членами того или иного формального или неформального объединения.

Другим способом может служить социограмма. В этом варианте ведущий просит всех участников группы подумать и определить для себя, кто из товарищей наиболее близок ему. После раздумий каждый подходит к выбранному им человеку и кладет ему руку на плечо. Так возникнут цепочки взаимосвязей. Кого-то выберут несколько человек, а кто-то окажется последним в цепочке — то есть никто не положит руку на его плечо... После того как произведен первый выбор и проявились групповые связи, просим всех участников вновь вернуться к заданию и повторить его, но произведя уже другой выбор.

Повторное выполнение задания имеет большое значение и очень важно, потому что помогает выявить не только «лежащие на поверхности» симпатии, но и более глубинные отношения между товарищами, а также позволяет снять остроту психологического напряжения у тех, кто не был выбран в первый раз ни одним из товарищей.

222

От первого

oooooooooooooooooo oooooo oooooooooooooooooo



Подобные социограммы служат «лакмусовой бумажкой» при определении любых типов связей в группе. Задания могут каждый раз касаться другой темы: с кем готов пойти в разведку, у кого бы мог занять деньги, с кем хотел бы вместе провести отпуск, чьим соседом хотел бы быть, кого выбрал бы поверенным в личных секретах...

Важно перед проведением социограммы подчеркнуть, что все выборы или суждения товарищей по группе — это вещи очень субъективные, и относиться к ним нужно поэтому соответственно.

И в положительных и в отрицательных своих оценках мы не столько *сообщае/л о* действительных преимуществах или недостатках другого человека, сколько «проявляем» собственные проблемы. Кто-то не выберет своего товарища в качестве желательного *соседа* из-за того, что он «слишком тих и с ним не так интересно». А для другого именно ненавязчивость, спокойствие будут являться идеальными личными качествами человека, с которым хотелось бы поселиться рядом. Для одного важно быть лидером, другой предпочитает оказаться ведомым, и так далее.

Еще раз напоминаю о необходимости по каждому вопросу или проблеме заранее предупреждать участников о существовании дополнительных выборов, а затем и проводить на практике несколько вариантов игры.

78. «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД»

Это задание — пантомимический этюд. Участники по очереди (по одному или в паре) показывают, как они ведут себя в ситуации расхождения между «хочу» и «надо». Роль «запретного плода» может выполнять любой предмет

123

Часть вторая

ОООООООООООООООООООООООООООООООООООООООООО

или ситуация. Скажем, очень удачными были такие пантомимические этюды, представленные актерами «Ювенты»: «ангина—мороженое», «страсть к карточной игре при постоянных проигрышах», «стремление сохранить молодость, невзирая на неумолимый ход времени»...

79. «СЕКРЕТНЫЙ **КОД»**

Просим выйти из группы трех-четырех человек. Они удаляются за дверь, в то время как ведущий проводит инструктаж оставшихся участников.

—- Давайте найдем в комнате, в которой мы находимся, какой-то неброский предмет. Это может быть дверная ручка, чья-то сумка, висящая в углу лампа... Договорившись о загаданном нами предмете, мы должны заключить еще одно соглашение. Вернувшиеся игроки будут задавать нам вопросы, требующие либо утвердительного, либо отрицательного ответа. Вместо слова «да» я прошу вас называть любые слова, начинающие с букв «П» или «В» (это начальные буквы в словах «правда», «верно»). Если же вы захотите сказать «нет\*, называйте вместо этого любые слова, которые начинаются с буквы «О» (первая буква в слове «ошибка»).

К примеру, группе зададут вопрос: «Висит ли этот предмет на потолке комнаты?» — Если мы загадали лампочку, то ответ ваш будет положительным, но вместо слова «да» вы скажете: «Веревка!» или: «Помидор!» (пирамида, варенье, пампушка...) Надеюсь, что код вами усвоен и вы сможете держать его в секрете. Я приглашаю в комнату игроков.

Когда игроки возвращаются к группе, ведущий объясняет им, что загадан некий находящийся в комнате предмет. Чтобы обнаружить его, игроки должны обратиться либо ко всей группе, либо к отдельным ее представителям со множеством закрытых вопросов. «Закрытый вопрос» — это вопрос, на который можно ответить однозначно утвердительно или отрицательно. Вопрос типа: «Тебя зовут Миша?» —

124

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

закрытый. Вопрос типа: «Как тебя зовут?» — открытый, так как на него невозможно ответить «да» или «нет».

— В итоге вы получите от группы абсолютно искренние и честные ответы на поставленные вопросы, вы можете обсуждать полученную информацию, можете выдвигать любое количество версий загаданного предмета... Вам дается четверть часа для того, чтобы назвать загаданный нами предмет. Начали!

Интересна и сама игра (в которой участники проходят самые разные стадии: от воодушевления — до раздражения от непонимания происходящего, недоверия к правдивости ответов), и обсуждение в конце игры. При обсуждении выясняется, что участники группы искренне хотели помочь бедолагам-игрокам, лезли из кожи вон, пытаясь дать хоть какой-то намек на скрытый смысл ответов, но игроки просто *не понимали* намеков и были, в свою очередь, раздосадованы поведением товарищей, считая, что те их попросту надувают. Игроки вспоминают, как правило, ситуацию полной «безъязыкое™», которая характерна для начального периода эмиграции. Затем группа постепенно переходит к открытию того, что упражнение — это не только образ ситуации непонимания ЯЗЫКА другого человека, но и его культурных кодов, традиций, поведения...

Давайте используем этот опыт в применении к нашим задачам как группы партнеров, как творческого коллектива, как актеров, которые должны уметь понять своего героя, влезть в шкуру персонажа! Что вы можете взять в свой багаж из опыта участия в выполнении упражнения?

80. «ДВЕ НЕПРАВДЫ И ОДНА ПРАВДА»

Игра проводится в два этапа.

*Первый этап* — формируются пары участников, как можно менее знакомых друг с другом. В течение 5-10 минут каждый участник пары рассказывает товарищу три события из своей жизни, три короткие истории. Две из них

125

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

должны описывать вымышленные события, а одна — фактически происшедшее с ним.

Обменявшись информацией, каждый из участников пары должен обдумать услышанное, оценить мимику рассказчика, вдуматься в подтекст, логически проанализировать полученный материал и сделать вывод о том, что из рассказанного было правдой, а что — вымыслом.

*На втором этапе* происходит обсуждение. Один из участников пары рассказывает всем присутствующим о трех услышанных сюжетах (или рассказывает непосредственно сам автор историй? См. ниже). Мнения участников группы разделяются, и тогда проводится голосование: кто считает рассказанное правдой, кто — вымыслом. После вынесения группового вердикта слово получает партнер рассказчика, который высказывает свое мнение о том, чте б рассказе товарища было правдой, что — фантазией, И лишь затем слово получает сам рассказчик, открывающий свой секрет. Таким же образом происходит обсуждение трех историй его напарника, затем очередь переходит к следующей паре.

При обсуждении игры педагог-ведущий может обратить внимание группы на то, какие жизненные события и почему становились предметом использования в «правде» и в «неправде». Какие внешние средства выразительности, мимика, голос, язык тела помогали нам определить позицию рассказчика? Что являлось точным индикатором правдивости? Можно ли использовать полученный опыт в театральной практике?

81. «ЛЮБИТ - НЕ ЛЮБИТ?»

Вся группа разбивается на два круга. Один круг — малый — становится внутрь большого круга лицом к его участникам. Таким образом возникают пары из представителей внешнего и внутреннего кругов.

— Помните старинное гадание на лепестках ромашки: «любит — не любит»? Каждому из нас важно знать, как он

126

От первого лица

ооооосооооооооооооооооооооооооооооооооооо

воспринимается группой, насколько тесны его дружеские связи... Сейчас вам представится возможность искренне ответить на вопрос о своем отношении к другим участникам коллектива, получить «фидбек» о том, как вас воспринимают товарищи.

Ромашка нам не потребуется. Вместо этого условимся о значении ряда жестов: объятия — символ большой любви и симпатии, пожатие руки — выражение близких дружеских чувств, хлопок по ладони — «ты славный малый, но не более...», кивок головой — «я воспринимаю тебя нейтрально, без определенной симпатии и антипатии». Ну а если вам показали опущенный к полу большой палец руки, то это сигнал, который сообщает о том, что ваши отношения с человеком серьезно испорчены, между вами пробежала какая-то кошка и стоит задуматься о поиске путей для примирения.

После того как разобраны и усвоены все условные сигналы, начинается сама игра. Малый круг остается на месте, а участники большого круга по хлопку ведущего делают шаг влево и оказываются перед новым партнером. Участники пары показывают друг другу «код приятия». Если оба раскрыли друг другу объятия — можно обняться, если оба подставили ладонь для хлопка или протянули руку для пожатия, тогда происходит «обоюдный обмен». Если же уровень приятия различен, то каждый лишь демонстрирует знак своего отношения, но не навязывает товарищу его исполнение. Обменявшись сигналами, каждый участник пары обдумывает полученную от партнера информацию, и вновь звучит хлопок ведущего, большой круг снова осуществляет переход, и возникают новые пары, в которых повторяется та же последовательность действий.

82. «ВМЕСТЕ ИЛИ РАЗДЕЛЬНО?»

Это задание помогает актеру развить внимательность и логическое мышление.

127

Часть вторая

**оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо**

Один из участников — доброволец — выходит из комнаты. В это время группа договаривается о признаке, по которому она могла бы разделиться на две подгруппы. Сперва признак этот должен быть только визуальным. Скажем, в одном углу сидят люди, носящие очки, в другом — те, у кого очков нет. Или в одной группе — те, у кого на руке есть часы, в другой — участники без часов...

После того как разделение произошло, в комнату возвращается игрок, которому предлагается проанализировать «картинку» и на основании увиденного сказать, какой признак лег в основу распределения участников по группам.

На «продвинутом» этапе можно попробовать проводить разделение, основываясь на качествах характера, общности интересов...

83. «ОБРАЗ ЦВЕТА»

Один из участников группы выходит за дверь, остальные участники в это время загадывают какой-нибудь цвет.

Вернувшись в комнату, игрок обращается к участникам группы с просьбой образно передать их видение загаданного цвета. Важно в ответах-показах избегать прямой подсказки: не показывать на белую стену, не изображать рукой волны моря, не дотрагиваться до черного цвета волос... Образ может быть только пластичным, а может сопровождаться каким-то звуком, который ассоциируется у отвечающего с определенным цветом.

84. «ЛИЧНЫЙ БАГАЖ»

Группа уже немало времени провела вместе. Вы познакомились, узнали друг друга. Сейчас мы попробуем определить, насколько хорошо вы стали понимать товарищей, правильно оценивать их личностные качества. Представьте, что вскоре вам предстоит расстаться, и каждый готовит в дорогу свой рюкзак. Это его личный багаж. Что положит в рюкзак товарища группа?

128

От первого лица

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

Мы будем собирать рюкзак вместе. При этом договоримся класть в него не вещи, а личные качества товарища, поровну: те, которые мы в нем полюбили, и те, которые, как нам кажется, могут ему в жизни помешать.

Есть у этой игры еще несколько правил.

*Первое:* мы кладем в рюкзак только те качества, свидетелями проявления которых мы стали во время совместной работы.

*Второе:* мы не можем положить в рюкзак качества характера, за которые не проголосовала вся группа. Даже один человек из вас обладает правом вето. Группе придется переубедить его, иначе спорное качество так и не попадет в личный багаж вашего товарища.

85. «ЦВЕТНОЙ СТУЛ»

— Здесь, в центре комнаты, я ставлю стул. Есть известное упражнение «Горячий стул», когда сидящий на нем выслушивает от товарищей далеко не всегда только приятные мнения о себе. Есть «стул золотой» — он предполагает выражение симпатии и комплименты в адрес сидящего. Наш стул — цветной. Тот, кто сядет на него, получит возможность услышать от любого из участников группы откровенное мнение о себе. Будьте готовы не только к «поглаживаниям», но и к нелицеприятным вещам, к сложным вопросам.

У сидящего в центре игрока тоже есть право на пять вопросов. Пять вопросов к товарищам — это немало. Стоит хорошенько подумать, чтобы максимально полно реализовать свое право не только на ответ, но и на попытку прояснить отношение к себе.

Было бы просто замечательно, если бы каждый из вас воспринял происходящее как серьезный откровенный разговор, а не как пустую болтовню. Вдумайтесь в то, что для вас действительно важно в сидящем напротив человеке. Что вы хотите узнать о нем, чем хотели бы с ним поделиться?

5- АКТ<1|Н'КИИ **Т|И'НИНГ**

«БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?», ИЛИ ДРАМА ВЫБОРА



так, «Драма-дилемма». Если со словом «драма» особых сложностей не возникает, то со вторым, определяющим словом в этой паре еще предстоит разобраться.

Дилемма — в традиционной логике одна из форм умозаключений, в котором существуют два крупных допущения, два противоречия: «или—или».

Британская энциклопедия

Сущ. ДИЛЕММА; затруднительное положение to resolve a dilemma = разрешить дилемму to be put into a dilemma, to be in a dilemma = стоять перед дилеммой to be on the horns of a dilemma *~* быть вынужденным выбирать из двух зол. Дилемма (тж. лог.); необходимость выбора — on the horns of a \* перед необходимостью выбора — to be (put) in(to) a \*, to face a \* стоять перед дилеммой — to place smb. in a \* поставить кого-л. перед дилеммой затруднительное или безвыходное положение — to be in a \* быть в трудном положении; быть между молотом и наковальней.

'30

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

**Англо-русский словарь,** © www.geitransiation.com — **ARR2007**

ДИЛЕММА (от греч. di(s) — дважды и lemma — предположение) — в традиционной логике условно-разделительное умозаключение, т. е. умозаключение, посылками которого являются условные и разделительные суждения. Условно-разделительные умозаключения вообще называются леммами; если разделительная посылка содержит только два члена, то такое умозаключение называется дилеммой, если в нее входит три члена, то перед нами трилемма, и вообще полилемма, когда разделительная посылка содержит больше двух членов.

Сложная конструктивная Д. отличается тем, что условные суждения посылок имеют разные следствия, поэтому, утверждая их основания в разделительной посылке, мы утверждаем

оба следствия в заключении: если а, то Ь; если с то d.\_\_\_

\_а или с. b или d. Напр.: если пойдешь направо, коня потеряешь, если пойдешь налево, голову потеряешь. Но нужно идти направо или налево. Следовательно, придется потерять коня или голову.

В Средние века альтернативы леммы назывались «рогами». Какую бы альтернативу вы ни выбрали, обе они равно приводят к неприятным следствиям, и вы оказываетесь на «рогах» Д. Деструктивная Д. отличается тем, что разделительная посылка отрицает следствия условных посылок, а в выводе мы отрицаем основания условных посылок.

Простая деструктивная Д. имеет вид: если а, то Ь; если а,

то с. Не-b или не-с.\_\_\_\_\_\_\_\_\_Не-а. Пример: Если мне

выплатят зарплату, я устрою вечеринку с друзьями. Если мне выплатят зарплату, то я приглашу свою девушку в театр. Но я не устроил вечеринки и не ходил со своей девушкой в театр. http://mirslovarei.com

ДИЛЕММА (от греч. dilemma — выбор из двух возможностей).

1. Альтернатива, перед которой поставлен герой, когда от него требуется сделать выбор между двумя противоречивыми и одинаково неприемлемыми решениями. Драматургия классицизма... особенно склонна к дилеммам. В семнадцатом и восемнадцатом веках дилемму называли ситуацией.

2. В дилемме часто противопоставляются долг и чувство, нравственные принципы и политическая необходимость, под-

131

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

чинение двум противоречащим друг другу лицам и т. д. Герой выражает противоречие и в конце концов принимает решение, которое и разрешает тем или иным способом драматический конфликт. Дилемма — одна из возможных драматических форм трагического: она включает в себя две противоположные крайности... *(Патрис Пави.* Словарь театра. М.: Прогресс, 1991. С. 80).

Вот так всегда бывает, когда в угоду научности захочешь привести чеканные словарные формулировки, которые... порой исключают друг друга. По крайней мере, требуемой ясности не вносят.

Так дилемма — это альтернатива?

Толковый словарь Ушакова

АЛЬТЕРНАТИВА, альтернативы, ж. (от лат alternus — попеременный) (книжн.) — выбор одного из двух единственно возможных решений. «Перед ним стояла альтернатива: ехать в провинцию или оставить службу.

Необходимость выбрать одно решение ИЗ ДВУХ возможных...

Не об этом ли у нас пойдет разговор? Но каковы эти решения: одно — правильное, другое — нет? Оба ошибочны? Оба приведут нас к успеху? И с другой стороны, обязательно ли в дилемме положение, когда из любых вариантов решения «ни одно не приемлемо» для героя?!

Из вышеприведенных определений можно заключить одно: дилемма — ситуация выбора. А выбор всегда исполнен драматизма, связан с сильными страстями, требует решимости. Может быть, поэтому в разговорной речи дилемма трактуется как *проблема, необходимость выхода из сложной ситуации со многими вариантами решения.*

Во время встреч «Драма-дилемма» я порой прошу у зала помощи в определении смысла занимающего нас слова. В ответ, как правило, слышится: «проблема», «необходи-

132

От первого лица

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

мость выбора, когда результат заранее неизвестен», «противоречивая ситуация, когда конфликт требует разрешения, но как переломить ситуацию — неизвестно». После подобных ответов я обычно привожу свой пример:

— В слове «дилемма» мне видится картинка перекрестка.

У светофора — мой старенький «Фиат», в котором сижу я и размышляю: как добраться до вашего города. Карты с собой нет. Прохожих — никого. Через секунду сменится свет светофора, и машины, стоящие за мной, начнут нервно сигналить, а я до сих пор не решил: продолжать движение вперед, свернуть налево или направо, а может, вообще развернуться и двигаться в обратную сторону?! Вот вам и конфликт, вот вам и драма выбора и личной ответственности!

Приведенный выше пример — это скорее проявление дилеммы (трилеммы, полилеммы) как внутреннего конфликта на бытовом уровне. Но что поделать, если, наряду с гамлетовским вечным «Быть или не быть?», существует сегодняшнее сиюминутное: «Идти в школу или поспать?», «Жить, чтобы работать, или работать, чтобы жить?», «Пойти на вечеринку к Майклу или провести вечер у телевизора?»...

В ходе подготовки этой книги я с интересом узнал, что существует особая литературная форма — «рассказ-дилемма». Это типичный жанр короткого африканского рассказа с открытым финалом и моральной амбивалентностью. Так слушатель втягивается в активную деятельность по комментированию и додумыванию услышанного,

реально участвует в принятии морального решения. К примеру: дилемма юноши — принять сторону отца-самодура или справедливого учителя-наставника.

133



Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Или аллегория о Черепахе, которая мечтала сравняться в силе и власти *со* Слоном и Гиппопотамом. Когда те осмеяли ее притязания, она сумела натравить своих противников-великанов друг на друга, и те погибли в смертельной схватке. Вопрос: сравнялась ли Черепаха в силе с Гиппопотамом и Слоном, которых ей удалось погубить благодаря изворотливости и хитрости?..

В ходе вечера «Драмы-дилеммы» есть этап, когда группа «актеров» (я заключил это слово в кавычки потому, что зачастую актеры — это те же зрители, которые вышли на сцену, чтобы представить перед остальными участниками импровизированную сцену-конфликт) доводит дилемму до высшей точки накала и останавливается, чтобы устами главного героя попросить у зала помощи.

До сих пор в зале присутствовали как бы две категории публики: активные участники — играющая «базовая группа» и «наблюдатели» — зрители. Однако наблюдатели эти вовсе не пассивны, потому что отыгранная только что сцена — результат и их свободного выбора. Они вместе с «базовой группой» определяли тему вечера, голосовали, выбирая из множества дилемм одну, наиболее актуальную... Игра актеров позволила зрителям посмотреть на сцену, как в зеркало, отстраниться от знакомой ситуации, чтобы принять *свободное* решение.

Дело в том, что в состоянии аффекта, в разгар конфликта человек эмоционально несвободен. Вовлеченность в конфликт провоцирует скороспелые, излишне эмоциональные решения. Время, когда зритель наблюдает игру «базовой группы», — это процесс перехода к состоянию «над схваткой»: от конфликта — к дилемме, рефлексия «перевода» проблемы в задачу...

Увидев и оценив всю ситуацию со стороны («объекти-визировавшись»), наш зритель готов откликнуться на призыв главного героя *(протагониста)* и заменить его на сцене,

134

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

чтобы предложить залу свой вариант выхода из конфликта. Но перед этим придется задуматься над двумя глобальными вопросами: «Почему?» и «Зачем?».

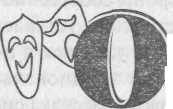
Вопрос «Почему?» приведет его к размышлению над причинами конфликта. В чем корень проблемы, в чем основания поведения протагониста и других участников конфликта?

Вопрос «Зачем?» («Для чего?») определяет степень целесообразности данного действия. К какому результату я хочу прийти, ради чего я совершаю определенный поступок? Приведет ли в конечном итоге выбранное решение проблемы именно к той цели, которую я перед собой поставил?

Итак, отстраненность наблюдателя позволяет увидеть жизнь во всем ее многообразии, примерить на себя роль противоположной стороны, смоделировать ситуацию-перевертыш, прощупать сильные и слабые стороны собственного поведения... Эмоциональная горячность спора уступает место рациональному осмыслению. Именно уступает, а не освобождает территорию вообще. Ведь затем эмоциональная вовлеченность укрепит и проверит правоту рассудка силой и правдой испытываемых на сцене чувств.

ДРАМА-ДИЛЕММА -

ПОГРАНИЧНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ



Определившись более-менее со значением (термина «дилемма», отметим, что проблемой решения конфликтов занимаются множество различных областей теоретической науки и практической деятельности: от философии, психологии, педагогики... до судов, полиции, адвокатуры. Нам же, находящимся на территории иной — театральной, гораздо более интересен древний союз философии, психологии и искусства в изображении, анализе, поисках преодоления всяческого рода конфликтов, решении нравственных дилемм, над которыми издавна трудится человеческий дух.

Ближайшие «родственники» «Драмы-дилеммы» — театр и психология. Их симбиоз и взаимовлияние, по-видимому, наиболее ярко видны в древних ритуалах, мистериях, в драме классицизма, а в Новое время — в развитии психодрамы, различных форм социального и так называемого интерактивного театра.

О том, что значит для «ДИД» это пограничное между психологией и театром существование, мы и попробуем поговорить.

136



Психодраматические истоки

Безусловно, истоки «Театра-дилеммы» — в психодраме.

Психодрама как психокоррекционный метод групповой работы возникла около 100 лет назад. Отцом метода является профессиональный врач-психиатр Якоб Леви Морено. С тех пор имя Морено заняло свое место в ряду психологов и психотерапевтов, таких как 3. Фрейд, К. Юнг, К. Роджерс, чьи открытия вышли далеко за границы врачебного дела, изменив представление о человеке, повлияв в целом на всю современную культуру.

Психодрама возвращает нас к древнему театру с его «хором», ритуалом коллективного переживания и действия. Актер психодрамы — «человек спонтанный», умеющий в условном пространстве и времени сыграть реальные мысли и чувства. Он не должен владеть актерским мастерством, задача его иная — попытаться ощутить себя творцом жизни, а собственную жизнь — цепью событий.

Здесь важна возможность «исправить», «переиграть» жизнь по-новому. Актер психодрамы должен уметь видеть событие как результат многих субъективных и объективных сил-векторов. Поведение героя, взгляды, привычки, суждения, эмоции и действия делают его собственную жизнь такой, какова она есть. Научившись видеть эти причинно-следственные отношения, герой может воспользоваться возможностью, данной психодрамой, и попытаться изменить жизнь здесь и сейчас. Цель психодрамы — во многом дидактическая, связанная с коррекцией психологического состояния личности. От сильного переживания — катарсиса

137

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

к озарению — инсайту ~ вот путь само- и взаимообучения, который проходит и протагонист, и другие участники психодраматического действия.

**«Протагонист»** (греч.) — он же «первый герой», он же в психодраматическом действии — *клиент,* — это центр психодрамы. Так или иначе участвуя в игре, группа включается в исполнение разнообразных ролей, но остается все же «хором», который лишь усиливает и «обрамляет» роль Героя.

Что взято «Драмой-дилеммой» из психодрамы?

Внимание к эмпатии, игре, спонтанности, к важности роли протагониста и необходимости групповой обратной связи, отдельные техники.

В чем отличие нашей методики, ее новизна в сравнении с ближайшим родственником?

«ДИД — не программа излечения, терапевтический эффект улучшения психологического самочувствия — это не самоцель, а положительный «побочный продукт» встречи.

Драма-дилемма — это не терапия, а способ самосовершенствования. В «ДИД» происходит не излечение клиента, а групповая работа. В арсенале ведущего этой встречи есть совокупность театрально-психологических приемов, ориентированных на «раскрытие» обычного человека — психологически здорового, но обремененного комплексом разнообразных проблем, забот, конфликтов. Участник вечера «Драма-дилемма», как любой нормальный человек, пытается скинуть этот груз или хотя бы облегчить, улучшить свою жизнь, снизить ее конфликтность, почувствовать себя в мире с окружением... В этом процессе он использует театральную игру как инструмент.

В методике театра-дилеммы нет роли постоянного протагониста в отдельных сценах-сюжетах. Его место может занять любой участник вечера. Сама роль, структурированный образ остаются, но исполнители меняются порой многократно, каждый раз беря на себя ответственность за

138

От первого лица

оооооооооооооооооо о о о о о о оооооооооооооаоооо

разрешение конфликта и развитие импровизированного действия. Другими словами, драма-дилемма акцентуирована не на герое, а на проблеме. В центре встречи находится всегда общая для группы дилемма. Зачастую в фокусе не эмоциональные реакции протагониста, а его поведенческие стереотипы, не тонкая материя субъективной рефлексии, а грубая ткань межличностного конфликта.

«Драма-дилемма» возникла как реакция на определенный социальный заказ. Методика должна была эффективно и практически работать над проблемами и конфликтами подростков-репатриантов. Так что времени на развитие теоретической базы не было. От высокой философии нужно было переходить к непростой жизненной практике.

Для детей и подростков, людей малознакомых, эмигрантов, сменивших культурную среду, да и просто для множества обыкновенных людей общение и самораскрытие связаны с массой психологических проблем: отчужденностью, страхом показаться смешным, беспокойством, застенчивостью...

И тут на помощь вместо маски, за которую почти всегда прячется человек в состоянии душевного дискомфорта, приходит театральная игра с ее двуплановостью. С одной стороны, разыгрываемая ситуация вполне конкретна, взята из жизни и требует немедленного практического разрешения, с другой — вся эта жизнь на сцене — условна, эмбле-матична, а потому безопасна возможностью возврата в реальность, правом на исправление допущенной ошибки.

Не будучи тогда дипломированным психологом (а потому являясь человеком профессионально абсолютно далеким от столь увлекающей меня психотерапии), я ощущал невольный страх при мысли о необходимости погружаться в будущем в глубины подсознания клиента во время психодраматических сессий, рассматривать, профессионально анализировать, а затем и проигрывать различные фобии, депрессии...

139

Часть вторая

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

Одно дело выстраивать психологическую карту образа, заниматься личностью театрального персонажа из написанной кем-то пьесы, совсем другое — выводить из аффекта героя реального — протагониста психодрамы, разыгрывающего перед группой свою жизнь «здесь и сейчас».

У меня был неплохой опыт многолетнего молодежного лидерства, ведения различных подростковых групп, некий актерский и режиссерский багаж. Это заставляло искать возможность адаптации идей и техник психодрамы в применении к работе с группами физически и психически здоровых людей. Для них театральная игра должна была стать и удовольствием, и развлечением, а на самом деле — инструментом, способствующим взаимопониманию, самораскрытию, созданию атмосферы творчества, сплоченности, столь знакомым по молодежным театральным студиям, воспитавшим в свое время и меня самого.

Якоб Л. Морено называл созданную им технику «психодраматическим методом естественного *излечения».* Я же искал на стыке психологии и театра «психодраматический метод естественного *улучшения»:* изменения в поведении, отказе от стереотипов, в принятии идеи сотрудничества между членами группы.



Театр «ТТлейбек»

Психодрама — мать многих форм на стыке психотерапии, психологии и искусства. Неудивительно поэтому, что у «Драмы-дилеммы» существует кровный брат — театр «Плейбек».

140

В середине 70-х годов XX века один из учеников и последователей Я. Л. Морено — Джонатан Фокс — решил вернуться к идее театра спонтанности, соединив его с практикой введения в игру «вспомогательных Я».

В психодрамах эти участники встреч в роли «вспомогательных Я» играют различные состояния протагонистов, чтобы помочь главному герою увидеть себя со стороны, подтолкнуть его к большему самораскрытию или подвести к решению проблемы... В связи с тем, что «вспомогательные Я» использовались практически во всех психодраматических сессиях, были крайне разнообразны по своей сущности и очень важны для успеха встречи, от актеров, исполняющих эту роль, требовались определенные профессиональные навыки. Так внутри обычной группы участников психодраматических сессий стала возникать некая полупрофессиональная команда с определенным «амплуа».

Этих-то актеров и использовал Фокс в первых постановках по методике театра «Плейбек». Смысл заключался в том, что вместо активно действующего на сцене протагониста появлялся Рассказчик. На глазах у публики он делился с ведущим встречи историей из своей жизни, выбирал из специально подготовленной группы актеров — исполнителей ролей. Этим актерам и предстояло разыграть услышанную историю на глазах ее автора. Он же мог по ходу действия вмешиваться в спектакль: что-то изменять, уточнять, даже изредка оставлять место в зрительном зале, чтобы подняться на сцену и подключиться к игре. Эмоциональное переживание Рассказчика, связанное с просмотром «пьесы» своей жизни, потрясение от возможности менять элементы развития сюжета, заниматься коррекцией прошлого или проекцией фантазии в настоящее, являлись основой психотерапевтического эффекта «Плейбека». Заслужив популярность в США и Западной Европе, методика распространилась по всему миру...

Корни «Плейбека» — во «вспомогательных Я» и психодраматической технике «Зеркало». У Морено в «Зеркале» протагонист имел возможность воспользоваться ролями

141

Часть вторая

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооо оооооо

своих «вспомогательных Я», увидеть *со стороны* себя и рассказанный им фрагмент жизни, чтобы потом вернуться к *активному лицедейству и опыт, полученный наблюдением со стороны, претворить на практике* в развитии психодраматической сцены. Актеры «Плейбека» также *«отзеркали-вают»* Рассказчику его историю, *практически не вовлекая его в активное спонтанное действие.*

Актеры «Плейбека» профессионально-эмпатически включаются в историю Рассказчика, она не связана с их конкретным личным опытом. Для них ясна лишь наиболее общая канва истории, эмоциональное восприятие Рассказчиком события и его участников.

Подробности, оттенки чувств, причинно-следственные отношения в коротком рассказе не раскрываются. Обо всех этих деталях труппа участников «Плейбека» может только догадываться, потому спектакли, играемые в русле этой методики, отвлеченно-метафоричны даже тогда, когда в основе сюжета лежат реальные жизненные события.

В основе спектаклей «Плейбека» — метафоры жизни, а не «сама» жизнь. Это оберегает Рассказчика от чрезмерной обнаженности, ранимости, позволяет «спрятаться» за «чей-то» рассказ в большей степени, чем это дано протагонисту психодрамы.

В чем же отличия «ДИД» от «Плейбека»?

«Драма-дилемма» не перепоручает актерам ответственность за участие в событиях жизни протагониста. Тема вечера обсуждается и выбирается всеми участниками встречи, то есть для всех проблематика становится актуальной. Затем происходит обмен сюжетами из жизни, которые иллюстрируют выбранный для проработки конфликт. Здесь закладывается общее рационально-эмоциональное поле для игры. В качестве протагониста представление начнет один из участников встречи, основываясь на собственном рассказе (здесь совпадение с ролью протагониста в психодра-

142

От первого лица

оооооооооооооосооооооооооооооооооооооооооо

ме), а продолжат уже другие — зрители. Они поднимаются на сцену, заменяя главного героя, и пытаются вместо него привести конфликт к разрешению в ходе спонтанной импровизации с остальными участниками «базовой группы».

Для меня крайне важна именно эта возможность видеть во всех участниках встречи потенциальных протагонистов. Это обеспечивает необычайно высокую личную вовлеченность зрителей в разворачиваемое на сцене действие, понимание некоего общего жизненного опыта, высокую амбивалентность взаимоотражения функций зритель—актер...

Потому-то в «ДИД», когда герой обращается в зал за помощью, чтобы найти выход из тупиковой ситуации, не принимаются советы с мест. Необходимо не консультировать протагониста, оставаясь на безопасном расстоянии от конфликта в своем удобном зрительском кресле, а самому подняться на сцену, заменить героя в конфликтной сцене и попытаться продолжать сюжет до момента разрешения кризиса. Включенность в сцену-дилемму, активное проживание ситуации, ответственность за сделанный выбор — это в методике DID «ключ без права передачи».

Я помню, как однажды, выступая перед старшеклассниками, мы играли дилемму, связанную с конфликтом из школьной жизни. Один из зрителей проявлял заметное нетерпение, даже неудовольствие всеми предлагаемыми вариантами выхода из конфликта:

— Вы слишком серьезны, — обратился он к актерам, получив слово. — Нужно увидеть ситуацию с юмором, тогда станет понятно, что в данном случае вообще нет поводов для спора!

Не без труда мы уговорили нашего оппонента выйти на сцену и выступить в роли героя. Как принято, вернулись на несколько реплик назад, чтобы ввести нового протагониста в исходную ситуацию, и... Нужно было видеть, как буквально через минуту наш герой потерял самообладание в отчаянных попытках привлечь к себе внимание «одноклассников». Ни о каком чувстве юмора речи уже не шло, парень всерьез разгорячился и чуть не хватал партнеров за грудки.

143

Часть вторая

**оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо**

В конце сцены, когда мы напомнили юноше о его же собственной идее воспользоваться чувством юмора, для мирного разрешения конфликта, он только и мог, что растерянно признать: «Легко быть умным на месте, а когда вы сунули меня в эту скороварку, то про все чувство юмора забыл!»

Так принцип личного участия проверяет прочность теоретических установок. В «Драме-дилемме» игра принципиально ведется «от первого лица»! Не делегировать свои полномочия кому бы то ни было, а говорить от себя, выносить на сцену собственное «Я», как бы это ни было страшно. Все самые замечательные идеи проверять не поднятием руки и умным советом протагонисту, а заменить героя и обкатать идею в ходе импровизированной партнерской игры.

Я убежден, что личный опыт, приобретаемый в такого рода «выходах на замену» протагониста, — это замечательная психологическая проверка собственных установок, идей, умений, дорогая сердцу каждого творческого человека возможность прожить жизнь кого-то другого (и фрагмент этой жизни я сыграю, не основываясь на написанном кем-то для меня тексте, а исходя из своего «Я»).

А еще эта игра «от первого лица» с возможностью успеха и правом на ошибку спасет проект, методику «Драма-дилемма» от дидактизма... Не только роль возникает из «Я» актера, на основе его жизненного опыта, но и наоборот — собственно личность формируется из практики ролей.

В фильме Росселлини «Генерал Делла Ровере» один из персонажей фильма — мелкий опустившийся жулик, который вынужден был под угрозой расправы сыграть в тюрьме роль героя Сопротивления, аристократа. Его задача — втереться в доверие к арестованным подпольщикам, чтобы затем сдать их гестапо.

Прошло время, и фашисты поразились тому, как роль изменила человека: герой фильма настолько вошел в навязанный ему образ, настолько слился с ним, что в назначенный час отказался выходить из игры: в роли аристократа, патриота, героя он добровольно идет на казнь...

144

От первого лица

**ОООООООООООООООООООООООООООООООООООООООООО *[ty***

В отличие от психодрамы или театра «Плейбек», «Драма-дилемма» гораздо более приземлена. В ней мало образной символики «Плейбека» или философских финальных сцен психодрамы, а больше бытовой конкретики. Если психодрама центрирована на клиенте, то драма-дилемма — на социальном контексте его поведения. В центре драмы-дилеммы не столько конкретная, имеющая имя, уникальная в своих психофизических особенностях личность, сколько немного унифицированная, обобщенная роль. Поэтому в «Театре-дилемме» есть этап, отсутствующий в психодраме. История одного человека дополняется и универсализируется в «круге жизненных историй» личным опытом других людей. Рассказ, который выбирается ими для подготовки сцены, — это история более универсальная, чем рассказ протагониста психодрамы. Сцена носит обобщенный характер, который еще более усиливается участием зрителей, заменяющих протагониста в «базовой истории-сцене». А потому можно сказать, что методика «драма-дилемма» выполняет функцию «социального тренажера».

Автор рассказа, взятого в качестве основы для представления, как правило, берет на себя функции протагониста в базовой группе. Он заботится о том, чтобы инсценировка отражала обобщенный опыт группы по результатам услышанных рассказов, отбирает себе партнеров, уточняет взаимоотношения конфликтующих сторон, характер персонажей, место и время действия. На этом этапе решается вопрос о форме завершения сцены: участники либо технически обозначают финал, застыв во фризе, либо герой завершает сцену внутренним монологом или прямым обращением к зрителю за помощью...

Сравнив некоторые принципы психодрамы, «Плейбека» и «Драмы-дилеммы», мы подошли вплотную к вопросу о том, что дает человеку его участие в театре-дилемме, то есть *зачем это делается.* А затем — как это делается?

**ЗАЧЕМ ЭТО ДЕЛАЕТСЯ?**

Клиент на приеме у психотерапевта:

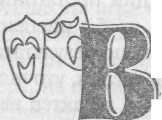
— Помогите, доктор! Эта кошмарная работа сведет меня с ума! Каждый день я возвращаюсь домой выжатый, как тряпка.

— А чем вы, собственно, занимаетесь?

— Ну, я сижу на складе, передо мной желоб и три ящика. По желобу скатываются апельсины, а я должен раскладывать их в ящики: большие — в первый, средние — во второй, а маленькие — в третий.

— Вроде непыльная у вас работенка...

— Ах, доктор, но эта ужасная проблема постоянного выбора!



конце каждой встречи присутствующие целятся впечатлениями о своем участии в "ней. Здесь я приведу отдельные высказывания, которые постоянно звучат на подведении итогов вечеров «Драма-дилемма»:

*«На встречен понял, что теперь иначе отношусь к самому себе», «по-другому начинаю воспринимать окружающих, лучше понимаю, что при всей нашей похожести мы очень разные в поведении, реакциях и... надо быть готовым к этому...»*

*«Произошло понимание того, что у моей проблемы есть не одно, а несколько решений. Участие группы позволило взглянуть на себя со стороны, увидеть себя иными глазами, понять,*

146

*что в конфликте... не бывает лишь одна сторона виновата. Где-то и я ошибся. Я думаю, что когда мою сцену играли уже другие герои, они позволили мне успокоиться и сосредоточиться на поиске ответов...»*

*«Встреча "Драма-дилемма " — это поведенческий тренинг, проверка межличностного взаимодействия в условиях конфликта. Тренинг эмоционально напряженный, с одной стороны, нб с другой — оставляющий право на свободу выбора, репетицию ситуации, ошибку, которую можно исправить...»*

*«Было чувство, как будто группа тебя обнимает: мне было важно, что меня поддержали, приняли такой, какая я есть...»*

Так возникают неформальные связи, доверие, сплоченность вокруг решения конкретной и в то же время общей для группы проблемы. Это эмоциональный план, но есть и рациональный: ощутив себя частью группы, участники были в большей степени готовы прислушаться к групповому мнению, подражать успешным решениям конфликтов. Уровень их защиты, сопротивление постороннему влиянию снижаются, появляется готовность воспринять личный и групповой опыт решения конфликта не как назидательность или угрозу самоуважению, а как необходимый элемент сотрудничества и сотворчества.

Такая готовность, эмпатичность возникают в ДИД благодаря трем китам, на которых держится атмосфера встречи:

«Я не один!» Мои конфликты, переживания и страдания — это проблемы универсальные. Людям, меня окружающим, те же проблемы в той или иной степени свойственны и знакомы. Дело не в моей «порочности», «неспособности», «бесталанности»...

«Альтруизм». Если я не один, то я перестаю быть центром Вселенной и готов вслушаться в рассказ других людей о том, что их волнует. Мало того, я готов предложить свои услуги: свои умения, знания и опыт другим. Сочувствие,

Часть вторая

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

готовность принять помощь и предложить ее возвышают меня в собственных глазах.

«Внушение надежды». Человек, пришедший на встречу с незнакомыми людьми, через некоторое время оказывается втянутым в общее интеллектуальное, театральное, творческое игровое действие. Возникают взаимоотношения с другими людьми. Он ощущает внимание, его слушают, ему готовы подставить плечо... Конфликты, казавшиеся следствием собственной глупости и невезения, оказываются знакомы многим. Проигрывание дилемм доказывает, что репертуар решений неоднозначен и богат. Значит, возможно решение конфликта, возможно общение, установление неагрессивных контактов. Возможно, я сам научусь и сумею справиться со своими проблемами и помочь другим!

Отсюда можно вывести те цели, к достижению которых я стремился при разработке методики театра-дилеммы:

• развитие сотрудничества, взаимопомощи, ответственности, самостоятельности, неагрессивности, эмоциональной адекватности;

• преодоление стереотипов, лежащих в основе поведения и рождающих разнообразные конфликты, напряжение и тревогу;

• готовность взять на себя ответственность за осознание собственной роли в триаде «личность—ситуация—проблема», за понимание того, что мои эмоции, поведение не только *реакция* на проблему, но и порой — *сущность* проблемы;

» *обучение* умениям творчески решать конфликтные ситуации, открытости новому, восприимчивости к многообразию мира;

• мение понять и принять себя, уверовать в успех, быть готовым нести ответственность за сделанный выбор.

Короче говоря, все, что происходит во время встречи, — это воспитание ответственного «выбирающего Я». Процесс этот заключается в личном прохождении трех этапов любо-

148

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

го тренинга (каким, по сути, является и «драма-дилемма»): *ввод* — *приспособление — перенос.*

*Ввод* — это примерка образа протагониста на себя. Происходит вхождение в образ и в процессе театральной игры — эмоциональное проживание и переживание конфликта.

*Приспособление (адаптация, укрепление) —* этот этап происходит тогда, когда протагонист включается режиссером в спонтанную игру с изменяющимся контекстом, сменой ролей внутри сцены, сменой героев и исполнителей... Нарабатывается все еще сценический, игровой опыт, идет сшибка позиций, установок, стереотипов. Задача состоит в том, чтобы приспособление настолько окрепло, чтобы перерасти в присвоение — стать элементом в репертуаре поведения.

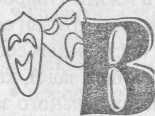
*Присвоение* — третий и самый важный этап работы, ведь здесь происходит перенос игрового опыта в жизнь. Подросток в ходе участия в сцене-дилемме обнаружил, что тон его разговора с родителями — одна из причин постоянных ссор и обид. Он «примерял» на себя образ мамы; был задет, как и она, агрессией «сына» (актер-замена); из зрительного зала получил возможность понаблюдать несколько вариантов решения конфликта, когда другие участники встречи с легкостью добивались своего и в роли «сына» устанавливали с родителями нормальный контакт... Затем тот же протагонист принял участие еше в нескольких упражнениях-симуляциях проблемы...

Вопрос лишь в том, сможет ли наш герой, вернувшись домой, воспользоваться всем новым для него эмоциональным и рациональным знанием о себе, чтобы кардинально изменить ситуацию? Произойдет ли присвоение роли? Ответ вовсе не однозначен. Но залогом возможности подобного присвоения становится, на мой взгляд, само участие в группе, и работе по методике «Драма-дилемма».

**КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ?**

Действовать целебнее, чем говорить.

Я. Л. Морено



ы, я надеюсь, уже осмотрелись в неброс-\ко обставленной прихожей проекта «Драма-дилемма». Познакомились с красующейся на стене родословной. Покопались на запущенных книжных полках теории. Ну а теперь, по русской традиции, пришла пора посетить кухню, где всегда можно найти что-нибудь вкусное — практику, действие. Поэтому как хозяин дома с полным правом приглашаю всех заинтересованных пройти на кухню ДИД! Здесь вам предоставляется возможность отведать разнообразные блюда. Обещаю вам не только оригинальную рецептуру, но и подробнейшее описание технологии...

• Встреча в жанре театра-дилеммы строится особым образом и продолжается, как правило, два с половиной — три часа. Оптимальное количество участников встречи — от 10— 12 до 25—30 человек. (Если количество режиссеров-ведущих больше, то, соответственно, удваивается или даже утраивается количество участников.)

• Какие задачи я ставлю перед собой накануне встречи?

150

От первого лица

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо



• Дать пришедшим на вечер «Драма-дилемма» возможность провести время в особой обстановке — в атмосфере эмоциональной и психологической поддержки, принятия себя и другого. Для этого мне придется все свои умения направить на объединение разных, порой абсолютно незнакомых друг с другом людей в акте сопереживания и сотворчества.

• Помочь участникам высказаться, проработать в рамках театральной встречи свои ситуации-дилеммы, страхи, сомнения, тревоги...

• Людям нетеатральным напомнить о человеческой природе: вернуть к игре, лицедейству, раскрепостить эмоции, фантазию, веру в чудо. С этой целью дать участникам возможность в определенной степени спрятаться за безопасной маской-образом, найти черту, которая отделяет воображаемый мир от реального, помочь в освоении элементар-

151

Часть вторая

ооооосоооооооооооооооооооооооооооооооооооо

ных театральных понятий на практике. И наоборот, для тех, кто предпочитает лицедействовать не только на сцене, но и в жизни, создать условия, которые снимут наигрыш, обнажат природные реакции, вернут к естественности.

Из этого и вытекает логика построения встречи в жанре «Драма-дилемма». Но сначала мне бы хотелось рассказать обо всех этапах вечера, чтобы затем подробно остановиться на каждом из них.

ЗНАКОМСТВО **И РАЗОГРЕВ**

Цели **и** задачи:

• снять страх, зажим перед незнакомой аудиторией, уменьшить напряженность, тревожность, застенчивость;

• дать возможность максимальному количеству участников представить другим членам группы «собственное Я» и познакомиться с «Я-другими»;

• способствовать принятию формулы «Я — часть этой группы», « Я —- такой же, как все» и «Я — не такой, как другие».

Практическая работа:

в вступительное слово — приветствие ведущего. Настрой на эмпатию, дружелюбие, сотрудничество;

• упражнения и игры на знакомство, мышечный разогрев, голосовая разминка. Разнообразные виды заданий с ходьбой, перестроениями, разбивкой на группы по определенным характеризующим признакам...

«ЖИЗНЬ - ТЕАТР»

**Цели и** задачи:

• подготовить к совместной творческой работе в группе; . • разделить понятия «жизнь» — «театр», оставив понимание их диалектической взаимосвязи и взаимовлияния.

152

Различать факты жизни и факты искусства. Образ, символ, маска, конфликт — как основные термины из театрального лексикона;

• отработать на практике *начальные умения* пользоваться театральными средствами, входить в предлагаемый образ в предлагаемых обстоятельствах, органично и быстро реагировать на изменения в действиях и игре партнеров. Развить импровизационные умения, поощрить спонтанность;

• дать участникам чувство безопасности, свободу выбора степени открытости: от исповедальное™ до возможности уйти в игру, в «как будто», спрятаться за «образ-маску»: «Человек меньше всего сообщает о себе, когда говорит от своего лица. Дайте ему маску, и он скажет вам правду» *(Оскар Уайльд).*

**Практическая работа:**

• театральная разминка, включающая в себя несколько упражнений на развитие творческого мышления, фантазии, умение мыслить абстрактно, образно;

• упражнения на спонтанность, актерскую пристройку. Групповые этюды на свободную и заданную тему в меняющихся по составу и числу участников в группах.

ОБСУЖДЕНИЕ И ВЫБОР ТЕМЫ

**Цели и** задачи:

• определить смысл термина «дилемма» и научиться формулировать дилемму как предложение, выражающее проблему выбора;

« нащупать значимые и болевые дилеммы, воспринимаемые как актуальные большинством присутствующих;

• представить перед собравшимися многообразие жизненной проблематики;

• выбрать из представленного списка дилемм одну или несколько, по отношению к актуальности которых в группе имеется консенсус.

153

Часть вторая

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

**Практическая работа:**

• попытки формулировки понятия «дилемма» самими участниками встречи. Объяснение, комментарии и примеры ведущего. Тренировка в формулировке дилеммы как нравственной проблемы, а не в виде перессказа конфликтной ситуации;

• психотренинговые упражнения, дающие наглядное представление о внутреннем и внешнем конфликтах;

• каждый участник самостоятельно формулирует значимую для него дилемму. На доске составляется полный список личных дилемм;

• обсуждается полученный список. Если необходимо, дилеммы группируются по проблематике. Ведущий предлагает рассмотреть список с позиции «решаемых» и «не-решаемых» дилемм — то есть тех, которые мы в силах разрешить без посторонней помощи или при гипотетической поддержке со стороны, и тех, решение которых не в нашей власти и силах. В списке остаются только те проблемы, которые относятся к «решаемым»;

• драма выбора на практике: из всего списка дилемм выбирается одна или несколько путем голосования и последующего подсчета голосов, отданных каждой из дилемм;

• объявляется дилемма (дилеммы) «фаворит» и, следовательно, тема вечера.

«МАЛЫЙ КРУГ» ЛИЧНЫХ ИСТОРИЙ

**Цели и задачи:**

• обеспечить открытое и эмпатичное слушание и восприятие;

• оказать психологическую и эмоциональную поддержку рассказчикам. Поощрять готовность говорить о проблемах, обсуждать их свободно, делясь не только информацией, но и переживаниями;

154

От первого лица *t*

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOGOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO *W/*

• создать в «малом круге» атмосферу принятия рассказчика, избавив участников от необходимости защищаться и оправдываться;

• отобрать из ряда житейских историй одну, которая может претендовать на роль групповой сцены-дилеммы, выявить героя-протагониста.

**Практическая** работа:

• работа режиссера-ведущего по созданию атмосферы доверия и открытости. Договор с участниками круга о необходимости терпеливого слушания без оценок и критики, о сохранении конфиденциальности. Настройка на впитывание смысла рассказа и эмоционального состояния рассказчика. Максимальная поддержка и поощрение свободного высказывания **и** участия в обсуждении;

• ненавязчиво освобождаем истории от излишних подробностей, от «скатывания» к деталям. Помогаем отделить главное от второстепенного, проясняем роль и место главного героя конфликта. Определяем, какая из рассказанных жизненных историй по своей многозначности, актуальности, театральности может претендовать на перенос на подмостки в виде театральной сцены, представляющей жизненный опыт и проблематику участников «малого круга».

РАБОТА НАД СЦЕНОЙ

Цели **и** задачи:

• определить основные направления развития конфликта в избранной сцене. Создать сценарный план, определить количество и состав участников сцены;

в «перевести» рассказ в театрализованную сцену, организовать партнерскую работу и короткую репетицию;

• определить финальную сцену представления: ее место на пике развивающегося конфликта и стиль завершения сцены.

155

**Часть вторая**

оооооооооооооооооо о о о о о ооооооооооооооооооо

Практическая работа:

• «малый круг» полностью или частично превращается в сценарную группу. Определяются основные линии конфликта, взаимоотношения героев. Изменяется и дополняется по необходимости исходная реальная ситуация. Она впитывает в себя черты других историй, рассказанных в круге, приобретая драматическую остроту и театральность. Происходит распределение ролей. Готовятся «выгородки» — символы места действия (используются столы, стулья, подручный материал) — парк, квартира, учебный класс и так далее;

• сцена репетируется «вчерне» — намечаются входы-выходы героев, отношения между ними, уточняются ключевые реплики;

• решается вопрос о финальной сцене: когда и как главный герой сцены — протагонист — обратится к залу за помощью: будет ли сцена остановлена во «фризе», либо мы услышим прямую просьбу о поддержке, либо станем свидетелями напряженного внутреннего монолога героя, обращенного к залу...

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Цели и задачи:

• актуализировать сцену-дилемму средствами театра при помощи сценической выразительности. Помочь протагонисту и зрителям осознать и проиграть варианты оптимального решения проблемы;

• вызвать игрой актеров базовой группы эмпатические эмоции зрителей, их сопереживание и ощущение сопричастности проблеме;

• подвести зрителей к готовности выйти на сцену и реализовать на практике ощущение личной вовлеченности в действие, дав им право сыграть свой вариант решения конфликта;

156

От первого лица

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

• добиться по возможности инсайта (озарения — момента понимания истины) и катарсиса (эмоционального очищения) как рассудочно-эмоциональной базы для выхода из конфликтной ситуации и приобретения положительного опыта.

Практическая работа:

• несколько «малых кругов» объединяются в зрительский форум. При этом на сцену вызывается одна «базовая группа», которая представляет зрителям свою историю-сцену. Сцена разыгрывается по заранее обусловленным параметрам и останавливается на пике конфликта;

• режиссер-ведущий следит за ходом сцены, использует различные психодраматические техники, актуализирующие понимание конфликта протагонистом и зрителями. Режиссер также следит за тем, чтобы зрители, выходящие на замену протагониста из базовой группы, понимали смысл действия; облегчает их вхождение в границы играемой сцены. Поощряет импровизацию.

ШЕРИИГ

Цели и задачи:

в добиться понимания протагонистом и участниками встречи универсальности обсужденных проблем, отказа героя от представления об уникальности его конфликтов, а значит, разрушить уверенность в фатальности собственного невезения, в своем несовершенстве, никчемности;

• помочь протагонисту изменить подход и оценку ситуации: вместо «Я-проблема» — «Мы-проблема»: так возникает возможность воспользоваться чьим-то советом, опытом, поддержкой;

• стимулировать участие зрителей в постдраматическом сопереживании вместе с протагонистом и его «заменами».

157

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Практическая работа:

• в ходе заключительной стадии встречи режиссер-ведущий приглашает участников и зрителей поделиться своими мнениями и впечатлениями от увиденного. Предлагает выразить поддержку попыткам протагониста и его «замен» разрешить конфликт, решить нравственную дилемму даже в том случае, если конечная цель и не была достигнута.

Всячески поощряется выражение эмоциональной поддержки, альтруистических эмоций, сочувствия героям. В ходе свободной, лишенной критических оценок дискуссии, рассказа о пережитом во время встречи ведущий старается реализовать потенциал «Драмы-дилеммы» как группового метода благодаря максимальному использованию всех форм и видов обратной связи.

На финальном этапе ведущий просит актеров и зрителей определить свое отношение как к самим сценам-дилеммам, так и к методике вообще. Сообща пытаемся сформулировать принципы техники «драма-дилемма», задаемся вопросом, в чем их актуальность для саморазвития личности.

Одним из важных результатов встречи должно стать принятие игры, ролевой ситуации как слепка с реальности, понимание того, что как жизнь дает материал для роли, так и роль возвращается в реальность приобретенным в игре опытом. Замечательно, если участники встречи выражают готовность рассмотреть предложенные в ходе «замен» варианты решения конфликтных ситуаций, «присвоить» их, взяв в «ролевое меню», в свой репертуар поведения.

В этом смысле ключевой становится мысль Я. Л. Морено: *«Не роли происходят из личности, а личность из ролей».*

**ШАГ ЗА ШАГОМ**



^теперь мне хотелось бы вновь вернуться к уже обозначенным скороговоркой семи

Ьтапам встречи по методике «Драма-дилемма». Это возвращение будет носить как практический (описание действий, заданий, упражнений), так и методический характер. Без этих теоретических «реплик в сторону» порой невозможно обойтись. Не единожды я становился свидетелем того, как самые лучшие упражнения, многократно проверенные, отмеченные «Знаком качества» многими практиками-ведущими групп, превращались при непрофессиональном использовании во все разрушающих монстров.

Есть немало людей, которые любят в своей работе использовать «игрушки» — так на своем жаргоне они называют различные упражнения и тренинговые задания. Проблема в том, что неуместная, «невкусная», методически безграмотно проведенная игра вместо успеха может уничтожить все: тонкую атмосферу встречи, открытость, готовность принять участие в задании; человек застегивается на все пуговицы и вместо готовности к общению и спон-

159

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

танной вовлеченности в ход вечера чувствует себя оскорбленным и униженным. Именно поэтому методика проведения занятий, особенно на стыке театра и прикладной психологии, — это своего рода «Правила дорожного движения» для начинающего, выезжающего на незнакомую трассу водителя. И основным знаком, то и дело возникающим по сторонам трассы на всем ее протяжении, становится знак «Осторожно — человек!».



Шаг первый. Шаг навстречу

Ничего великого нельзя сделать без энтузиазма.

Эмерсон

Итак, собрались на встречу люди. Хорошо, если в группе от 15 до 25 человек. Это оптимальное количество участников, позволяющее и камерность встречи сохранить, и разнообразные «Я» замешать во взаимодействии и взаимочувствовании (а отсюда, при успешном раскладе, и до взаимопонимания можно дойти!). Неважно, в принципе, знакомы эти люди между собой или нет. И тот и другой вариант обладает как несомненными «плюсами», так и очевидными «минусами».

160

Группа знакомых людей: ученики одного класса, работники одного отдела, участники кружка, клуба, соседи...

«Плюсы»

1. Есть ощущение общности, опыт взаимодействия. К некоторым из коллег и друзей есть уже особый подход, подобран ключ, — таким образом, я знаю, как с ними общаться, наш контакт более безопасен и комфортен. Мое реноме также защищает, дает право на кредит доверия, минимальные гарантии того, что ко мне прислушаются, меня поддержат товарищи...

2. При всей теплоте отношений наше совместное существование или работа не свободны от конфликтов. «Проработав» их вместе, проиграв в своем кругу, мы сделаем наше общение более открытым и комфортным.

3. Когда вместе работает труппа, объединенная некими формальными рамками, то возможны ролевые игры и симуляции, рассматривающие конкретные актуальные дилеммы данного коллектива с извлечением сиюминутной практической пользы от театрально-психологического тренинга.

«Минусы»

1. Гораздо страшнее «потерять лицо», оказаться смешным или глупым в кругу своих, чем в окружении абсолютно незнакомых людей. Опыт взаимодействия с друзьями или коллегами не всегда только положителен и порой осложнен множеством «анти», стигм, табу. Установившаяся иерархия и память о прошлом совместном опыте жестко контролируют (а порой подавляют) спонтанность.

2. Множество эмоциональных сил уходит на борьбу со сложившейся репутацией, стереотипом восприятия меня — группой и наоборот: группы, товарищей, коллег — мною.

3. Боязнь последствий встречи: если я допущу оплошность, буду выглядеть смешно или неприглядно, позволю себе чересчур самораскрыться, не будет ли это использова-

6- Актерский тренинг

**161**

Часть вторая

оооаооооооооаеооооооооооооооооооооооооооов



но затем против меня же, не скажется ли отрицательно на моем положении в группе, авторитете, отношении ко мне коллег и друзей?

Так выглядит примерное сопоставление «плюсов» и «минусов» работы с аудиторией, представленной людьми, объединенными в формальные или неформальные группы. Для людей, абсолютно незнакомых, ситуация складывается несколько иначе.

**Группа** незнакомых **людей**

**«Плюсы»**

**1.** Возможность возникновения новых спонтанных связей, знакомств, не осложненных прошлыми конфликтами и прежним опытом отношений. «Я» и «другие» — «чистая доска», стоит потрудиться, чтобы заполнить ее набело, без помарок.

162

От первого лица /Я,

мД (Л/

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо *\JJ \J*

*2.* Срабатывает «эффект попутчика»: незнакомому человеку проще открыться, позволить себе быть без маски, откровенным, спонтанным, ведь с ним нет не только общего прошлого, но, возможно, и общего будущего. Повторная встреча вряд ли состоится, и откровенность не будет иметь последствий, а открытость не сможет быть использована во вред.

**«Минусы»**

1. Для определенного типа людей встреча с незнакомым человеком — всегда психологический стресс и, как следствие,— уход в себя, закрытость, неготовность принимать участие в коллективном действии. Это требует повышенной чувствительности ведущего и остальных участников группы для «разморозки» таких людей и вовлечения их в происходящее.

2. В такого рода встречах всегда есть большая доля риска, непредсказуемость результата, так как ведущему практически невозможно ориентироваться в своей работе на существующие между участниками связи, использовать реально действующие структуры формальной или неформальной группы, рекрутировать себе в помощники общепризнанного лидера, основываться на определенных существующих кодах, законах, правилах...

Так или иначе, любая встреча начинается с разогрева и знакомства.

С той лишь разницей, что для незнакомых людей знакомство начинается с формального представления имен, а для людей, хоть немного знакомых, упор делается на углубление представлений друг о друге, создание атмосферы доверия и открытости в диалоге «Я — другой».

Этот этап встречи проходит, как правило, в течение 40— 60 минут. Никакой цейтнот не оправдывает отказа от «разогрева-знакомства», ибо здесь закладываются основы эм-патичной атмосферы, свободного общения, дружелюбия. Здесь, как в гардеробе театра, гости-зрители должны оста-

163

вить на время «верхнюю одежду» — освободиться от панциря застенчивости, тревожности, напряженности, порой — агрессивности. Именно на этом этапе путем организации множества микровстреч в мини- и в максигруппах ведущий пытается добиться принятия всеми участниками встречи трех формул: «Я — часть этой группы», «Я — такой же, как все...», «Я — не такой, как другие...»

После краткого самопредставления и нескольких вводных предложений-вопросов ведущий начинает собственно разминку. Для этого необходимо, чтобы встреча проходила в комнате достаточно большой, свободной от мебели (можно оставить стулья вдоль стен), хорошо проветриваемой. Опыт показывает, что лучше проводить занятие именно в комнате, просторном классе, но не в зале. Зал, высокие потолки, размах разрушают ощущение камерности. Звук улетает под потолок, детали и нюансы теряются...

Ниже я приведу ряд упражнений из заданий, как правило, используемых на этапе разминки-знакомства. Кроме того, отсылаю читателя к упражнениям, описанным в первой части книги.

86. «КОНТАКТ»

— Начинаем свободное спонтанное движение по комнате. Сконцентрируйте свое внимание на себе, своих ощущениях. Представьте, что вы одни, никого вокруг нет, но при этом контролируйте себя и избегайте любых столкновений с партнерами, отмечая их передвижения боковым зрением. Следите за дыханием. Не напрягайте мышцы: походка свободная и естественная...

...Пожалуйста, продолжите движения, но при каждой встрече с кем-либо обменивайтесь с ним мимолетным взглядом и, не останавливаясь, продолжайте движение!..

...На этом этапе каждая ваша встреча сопровождается блицоценкой встречного. Сделайте «моментальный снимок» человека: его внешность, походка, взгляд, снова дви-

164

жение до пересечения с траекторией следующего участника. Остановка. Взгляд. Оценка. Приветливая улыбка, и вновь — движение...

Теперь остановитесь. Выберите себе кого-то из участников встречи, не давая ему повода понять, что он «выбран». Ваша задача: как только возобновится движение, постоянно и при любых условиях держать своего подопечного в поле зрения. Это не должно превращаться в навязчивую слежку, я просто прошу быть с избранным человеком в постоянном визуальном и эмоциональном контакте. Выбор сделан? Тогда вновь продолжаем движение... Остановитесь, пожалуйста, подойдите к «опекаемому» вами участнику, пожмите ему руку. А теперь выберите другой объект внимания. Вновь возобновляем движение, постоянно находимся в контакте с избранным человеком!..

Задание меняется. Теперь при движении вы будете задерживаться на какое-то время рядом с каждым встречным. Остановка потребуется вам и вашему партнеру для того, чтобы назвать свое имя и пожать друг другу руки. Представляясь друг другу, постарайтесь смотреть в глаза партнера. Интонация спокойная и уверенная, вы словно говорите новому знакомому: «Я — здесь. Я существую с тобой рядом...» При каждой встрече старайтесь с достоинством занять свое место как в физическом смысле (свободная и уверенная стойка, крепкое рукопожатие, взгляд глаза в глаза собеседника), так и в мыслях — внушайте собеседнику уверенность в вашей открытости, дружелюбии и готовности к сотрудничеству...

Разбейтесь на пары, сходные по росту, телосложению, физической силе! Станьте спиной друг к другу. Попытайтесь слегка упереться в спину партнера и почувствовать его ответный упор. Попробуйте, сохраняя это ощущение притяжения-отталкивания спин, одновременно садиться, пока синхронно не опуститесь на корточки. Координируем силы и темп, стараемся чувствовать партнера, верить ему... Отлично! Теперь так же синхронно поднимаемся. Еще раз — сесть и вновь подняться вместе, без напряжения!

165

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооаоооооооооо

Обратите внимание, что успеха добилиеь те пары, в которых каждый не только брал на себя равную часть «работы», но и давал товарищу ощущение надежной опоры, устойчивости позиции. Если вы просто вяло «даете» партнеру вашу спину, то ему ничего не остается, как свалиться на вас всем своим весом. Во взаимной встречной силе, поединке равных позиций — залог паритетного диалога, устойчивости, успеха вашей пары... Теперь, пожалуйста, найдите себе другого партнера, с которым вам пока не приходилось работать в паре, и повторите то же задание.

И вновь находим себе партнера, становимся на этот раз лицом друг к другу. Расстояние между вами должно быть около метра. Возьмите в крепкий захват кисти рук друг друга: левой рукой — правую руку, правой — левую. Теперь, постепенно откидывая назад корпус, напрягаем руки, как соединительные канаты. Синхронно садимся на корточки, не расцепляя рук и не теряя устойчивости. Получилось? Теперь начинаем обратное движение — медленно поднимаемся, Повторите задание несколько раз, найдя оптимальную нагрузку для тела и рук. Спасибо!

Встаньте в круг. Посмотрите на всех участников встречи. Обратите внимание на тех, с кем удалось завязать контакт. Кто до сих пор остался совсем незнакомым?

87. «ГЛАЗАМИ ДРУГОГО»

Вся команда разбивается на пары. Режиссер/ведущий просит решить, кто в паре будет первым, а кто — вторым номером.

Задание: в течение пяти минут один из участников рассказывает товарищу о себе. Следующие пять минут они продолжают беседу, поменявшись ролями. Все время общения очень важно уделять внимание не только тому, ЧТО, но и тому, КАК говорит собеседник. Его мимике, позе тела, интонациям и высоте его голоса, специфическим особенностям произношения звуков, скорости и внятности речи...

166

От первого лица

/ОООООООООООООООООООООООООООООООООООООООООО

Когда игроки в парах перезнакомились, все участники собираются вместе. Начинается второй этап упражнения. Самым неожиданным становится просьба ведущего, объясняющего, что теперь каждый из партнеров представляет... не себя, а своего партнера. При этом он говорит *от первого лица,* старается использовать жесты, интонацию, мимику товарища, *пытается как можно сильнее войти в его образ и вести рассказ от его имени,* то есть должна возникнуть полная иллюзия «самопредставления». Забавно видеть, как в смешанной (женско-мужской) паре участники могут путаться в грамматических формах, когда мужчине приходится говорить от лица партнерши, и наоборот.

После нескольких минут свободного монолога в упражнение включается режиссер/ведущий. Он задает игроку вопросы (обращаясь к нему, естественно, по имени его партнера, от лица которого и идет представление!). Отвечать на них придется исходя из того, как бы на эти вопросы ответил сам владелец «визитной карточки». Если «дублеру» сложно прогнозировать возможные ответы, нужно подбодрить его и попросить все же предположить возможные реакции настоящего интервьюируемого.

Завершение: по итогам этого упражнения важно поговорить с группой о тех ощущениях, которые вызвала в них игра.

• Насколько вам удалось войти в роль «другого»?

• Что дало вам возможность отвечать на те вопросы группы, которые не касались информации, полученной вами от собеседника? Как вы выходили из положения, чем руководствовались, готовя ответ?

• Насколько были близки действительности спонтанные ответы-догадки ваших «дублеров»? (Вопрос ^партнерам.)

• Как в этом упражнении-игре проявились принципы коммуникации вообще и «межкультурной встречи» в частности?

• Что вы видите в упражнении от театральной практики? Может ли оно быть полезным в работе над образом?

167

I

Часть вторая

оооооообоооооооооооооооооооооооооооооооооо

88. «КОЛОННА-ШЕРЕНГА»

С этой минуты я прошу вас не разговаривать и все задания выполнять в абсолютной тишине. Общаться можно лишь взглядами и жестами.

Задание 1

— Постройтесь в колонну, лицом ко мне. В голове колонны должен быть тот, кто родился в начале любого месяца, то есть первого, второго, третьего числа. Подчеркиваю: месяц роли не играет! В конце колонны стоят те, кто родился в последних числах любого месяца. В середине колонны все участники соблюдают порядковый номер. Если несколько человек родились в один и тот же день, то они становятся на своем месте в колонне в шеренгу. Если задание ясно, то я включаю секундомер. Точность, быстрота и полное безмолвие! Начали!

Задание 2

— Построиться в шеренгу таким образом, чтобы на левом ее фланге оказался человек с самыми короткими волосами, а на правом — с самыми длинными.

Задание 3 . ,

— Выстроиться в шеренгу по цвету глаз: от самых светлых слева до самых темных — справа.

Уверен, что для любого ведущего и для любой группы не составит труда придумать к этому упражнению еще с десяток разнообразных заданий!

89. «БОЛЬШОЙ ТЕАТР ЭМОЦИЙ»

Так на одном из тренингов коллега назвал привычное для нас использование не только мимики, но и жеста, языка тела для выражения эмоций.

В отличие от «большого», существует, следовательно, и «малый» театр, в котором играющей «площадкой» оста-

168

От первого лица

ооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооро

ется только наше лицо. (Напомню, что невербальная, выражаемая мимикой, языком тела или взглядом коммуникация составляет около 60% нашего сообщения в межличностной коммуникации.)

Можно предварить это театральное упражнение сообщением некоторых сведений об особенностях данного вида коммуникации с помощью фрагмента из материала М. И. Магуры «Что означает мимика лица?».

Об искренности человеческой эмоции обычно говорит симметрия в отображении чувства на лице, тогда как *чем* сильнее фальшь, тем более разнятся мимикой его правая и левая половины. Даже легко распознаваемая мимика иной раз очень кратковременно (доли секунды) и зачастую остается незамеченной; чтобы суметь перехватить ее, нужна практика или специальная тренировка. При этом положительные эмоции (радость, удовольствие) узнаются легче, чем отрицательные (печаль, стыд, отвращение).

Особой эмоциональной выразительностью отличаются губы человека, «читать» которые *совсгм,* несложно (усиленная мимика рта или закусывание губ, к примеру, свидетельствуют о беспокойстве, ну а искривленный в одну сторону рот — о скепсисе или насмешке).

Улыбка на лице, как правило, выказывает дружелюбие или потребность в одобрении. Улыбка для мужчины — это хорошая возможность показать, что он в любой ситуации владеет собой. Улыбка женщины значительно правдивее и чаще соответствует ее фактическому настроению. Так как улыбки отображают разные мотивы, желательно не слишком полагаться на их стандартное истолкование:



169

• чрезмерная улыбчивость — потребность в одобрении;

• кривая улыбка — знак контролируемой нервозности;

• улыбка при приподнятых бровях — готовность подчиниться;

• улыбка при опущенных бровях — выказывание превосходства;

• улыбка с постоянным расширением глаз без их закрывания — угроза.

Типичные выражения лица, сообщающие об испытываемых эмоциях, таковы:

• радость: губы искривлены, и их уголки оттянуты назад, вокруг глаз образовались мелкие морщинки;

® интерес: брови немного приподняты или опущены, тогда как веки слегка расширены или сужены;

• счастье: внешние уголки губ приподняты и обычно отведены назад, глаза спокойные;

• удивление: поднятые брови образуют морщины на лбу, глаза при этом расширены, а приоткрытый рот имеет округлую форму;

• отвращение: брови опущены, нос сморщен, нижняя губа выпячена или приподнята и сомкнута с верхней губой, глаза как бы косят; человек словно подавился или сплевывает;

• презрение: брови приподняты, лицо вытянуто, голова «возвышена», словно человек смотрит на кого-то сверху вниз; он как бы отстраняется от собеседника;

• страх: брови немного подняты, но имеют прямую форму, их внутренние углы сдвинуты, через лоб проходят горизонтальные морщины, глаза расширены, причем нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято, рот может быть открыт, а уголки его оттянуты назад (показатель интенсивности эмоции); когда в наличии лишь упомянутое положение бровей, то это контролируемый страх;

170

• **гнев:** мышцы лба сдвинуты внутрь и вниз, организуя угрожающее или нахмуренное выражение глаз, ноздри расширены, крылья носа приподняты, губы либо плотно сжаты, либо оттянуты назад, принимая прямоугольную форму и обнажая стиснутые зубы; лицо часто краснеет;

• **стыд:** голова опущена, лицо отвернуто, взгляд отведен, глаза устремлены вниз или бегают из стороны в сторону, веки прикрыты, а иногда и сомкнуты; лицо покрасневшее, пульс учащенный, дыхание с перебоями;

• **скорбь:** брови сведены, глаза тусклы, а внешние углы губ иной раз несколько опущены.

Знать выражения лица при различных эмоциях полезно не только для того, чтобы понимать других, но и для тщательнейшей отработки (обычно перед зеркалом) своих рабочих имитаций.

Таким образом, если мимика — это движение мышц лица, отражающее внутреннее эмоциональное состояние партнера по общению, то владение мимикой необходимо, по сути, любому человеку, но *особенно* тому, кто по роду своей деятельности имеет многочисленные контакты с людьми. *(По* материалам сайта: http://www.elitqrium.ru. 01/09/2005)

Теперь перейдем к самому упражнению. У него есть все шансы превратиться в веселую и полезную актерскую игру. Разбиваем группу на пары. Каждому участнику даем лист, на котором по возможности крупно перечислены следующие эмоциональные состояния:

• ироническое, недоверие; е немое обожание;

• кипящая злость;

• сладкая зависть;

• родительская нежность;

• искреннее сочувствие;

171

Часть вторая

оооооооооооооооооо о о о о о ооооооооооооооооооо

• молчаливый упрек;

• искрящаяся радость;

• благостная лень;

• кокетливая заинтересованность;

• великодушное прощение;

• горькая обида;

• неприкрытый сексуальный интерес;

• напряженное внимание;

• колючая ревность;

• хитрая лесть;

• зубодробительная настойчивость.

Задание: в паре *поочередно* один игрок показывает партнеру эмоциональные состояния из списка, другой пытается точно угадать, о чем идет речь. Можно после каждого раунда обмениваться впечатлениями, дополнять своими предложениями «показ» товарища...

Каждые 5-6 минут ведущий просит игроков сменить партнера, создать новые пары и продолжать игру.

Это несложное классическое упражнение создает хорошую творческую атмосферу в группе, немало развлекает участников, давая тем не менее прекрасный материал для тренировки и анализа нашего умения быть убедительными на сцене и эффективными в невербальной коммуникации.

90. «СКАЛА»

Для этого упражнения нам потребуется свободная от мебели и стульев стена. На расстояние примерно 30 сантиметров от нее проводим черту на полу. Черта может тянуться на всю длину комнаты, разметить ее можно либо мелом, либо цветной или белой клейкой лентой. Участники становятся тесной шеренгой, занимая узкое пространство между стеной и проведенной границей.

172

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооосо

— Я хотел бы предупредить каждого о грозящей вам нешуточной опасности. Черта, которую вы видите перед собой, — это не просто линия. За ней разверзается глубокая пропасть, падение в которую не оставляет вам надежды остаться в живых.

По моему хлопку вы все превращаетесь в причудливые скалы. Только крайний слева участник становится альпинистом. Его задача — пройти вдоль пропасти на всем ее протяжении, не заступив за черту (то есть не сорвавшись!). Еще раз напоминаю: скалы — «причудливой формы», так что не стойте, как стойкий оловянный солдатик, а постарайтесь максимально осложнить альпинисту его задачу. Расставьте руки и ноги, организуйте блоки — завалы... Альпинист может преодолевать путь любым способом: протискиваться в узкие расщелины между скалами, выискивать ниши, передвигаться ползком, цепляясь за «камни»... Главное — не причинять никому вреда и боли. Как только первый альпинист пройдет часть пути, следующий за ним участник может превратиться из скалы в человека и начать свое опасное путешествие. Если альпинисту посчастливится добраться до финиша не сорвавшись, он становится последним в шеренге, превращаясь, в свою очередь, в неприступную скалу.

Игра идет до тех пор, пока последний альпинист не пройдет маршрут.

Это упражнение великолепно снимает напряжение между незнакомыми людьми. Телесный контакт и азарт игры, безусловно, сплачивают группу. Понятно, что для участия в «Скале» на игроках должна быть подходящая одежда, допускающая свободу передвижения и маневра.

Ведущему необходимо быть внимательным и моментально пресекать любые силовые попытки преодолеть маршрут. Каждый из альпинистов должен оставаться джентльменом, не нанося ущерба товарищам. То есть к цели, но не любой ценой!

173

Часть вторая

ОООООООООООООООООО ОООООО ОООООООООООООООООО

91. «НЕОБЫЧНАЯ РЫБАЛКА»

Группа рассаживается в круг, в центре которого — множество карточек, перевернутых текстом вниз. Это «рыбки», а участники игры — «рыбаки».

Каждый из рыбаков по очереди «выуживает» свою «рыбку» и, прочитав текст, определенным образом «реагирует» на него: он может высказать свое отношение по поводу прочитанного, задать вопросы товарищам, связать ассоциативно текст с собственным жизненным опытом...

Карточки, которые ведущий готовит заранее, объединяют в себе возможности нескольких техник: проективного предложения («Когда я злюсь, то...», «Мне кажется, что лучшее, что я дал своему ребенку, это...»), когда требуется завершить начатое предложение, и микро-«текстов-клю-чей», помогающих акцентировать и проявить свою позицию, свое отношение, свой взгляд на проблему.

Среди текстов на карточках могут быть, к примеру, такие:

— Я — человек, с которым вечно что-то случается!

— Лучшее, что я дал своему ребенку, — это...

— Мне жаль, что мне не удалось...

— Люблю, как душу, но трясу, как грушу!

— Жалею, что не сделал этого раньше!

— Я исправлюсь!

— Ударили? Дай сдачи!

— Главное, чтобы дома не было криков и ссор!

— Чем раньше человек узнает цену деньгам, тем будет...

— Человека делают человеком обстоятельства его жизни.

— Я чувствую, что люблю своего ребенка, при условии, что он /она...

— Что имеем — не храним, потерявши — плачем!

— Час ребенка длиннее, чем день старика.

— Хороший воспитатель — опытный садовник. Он знает, что растение должно получить не больше влаги (оно сгниет) и не меньше (засохнет), а столько, сколько нужно!

174

От первого лица

ОООООООООООООООООООООООО ОООООООООООООООООО

— Три способа сделать что-то: сделать самому, нанять кого-нибудь, запретить своим детям делать это.

— Утро добрым не бывает!

— Главный урок, который я вынес из опыта своего жизненного опыта, — это...

— Чем больше я контролирую себя, тем...

— Зрелость — это когда >ы делаешь то, что считаешь нужным, даже если твоя мать не считает, что это хорошо.

— Добро должно быть с кулаками!

**Обсуждение**

— Чьи комментарии, идеи, мысли оказались для вас откровением?

— Были ли высказаны вещи, с которыми вы категорически не готовы согласиться? В чем именно?

— Каков, на ваш взгляд, смысл этого упражнения? Дает ли оно что-то участникам? Если ответ положительный, сформулируйте, пожалуйста, «уроки» этого упражнения!

92. «ВРЕМЕНА ГОДА»

— Я думаю, что у каждого из нас есть любимое время года, те месяцы, когда мы чувствуем себя наиболее комфортно, когда тело и душа с наибольшей силой откликаются на происходящие в природе изменения, и отклик этот вселяет в нас ощущение радости и гармонии.

Я хотел бы попросить вас подумать о моих словах и решить, какое время года вы можете назвать «своим». Кто-то ассоциирует себя с осенью, кто-то найдет аналогию между собственным характером и летом, кто-то решит, что он — «человек зимы»... В каждом из углов комнаты вы видите плакат с условным обозначением одного из времен года (я заранее развесил на стенах фотографии снегопада, леса в пору листопада, цветущего весеннего луга и подснежников, барахтающихся в водах летнего моря загорелых ребятишек). Через пять минут, разобравшись, к какому време-

**175**

пи года вы относитесь, займите, пожалуйста, места под соответствующими плакатами.

Когда эта часть задания выполнена и группа распределилась по временам года, даем участникам возможность высказаться и объяснить свой выбор товарищам.

93. «МОИ ОСТРОВА»

Игра интересна как методика, позволяющая выяснить ценности, предпочтения, установки в большой группе, с ее помощью можно провести «экспресс-тестирование», позволяющее уловить ситуацию и настроение участников встречи.

Раскладываем на полу большие листы бумаги или чертим мелом/ обозначаем цветной самоклеющейся лентой очертания больших «пятен». Это и есть наши острова. На каждом из островов установлена табличка с его названием.

Наверное, будет на нашем архипелаге Остров Театра, Остров Кайфа, Остров Неуверенности, Остров Сомнений, Остров Творчества, Остров Одиночества, Остров Традиций, Остров Новых Приключений, Остров Тишины, Остров Недоверия, Остров Культуры, Остров Анархии...

Назвав все точки импровизированной островной страны, мы просим членов группы «заселить» острова. Есть время пройти рядом с каждым, подумать, решить и... сойти на пятачок земли.

Следующий этап будет заключаться в том, что все островитяне пообщаются друг с другом в границах своих землевладений, расскажут о причинах, побудивших их заселить именно этот остров, ответят на вопросы любопытствующих соседей.

Затем ведущий сам пускается в плавание между островами, выборочно выслушивает население. Последним этапом будет коллективное обсуждение игры, сопровождающееся необходимыми записями на доске.

176

Завершение

Обсуждение того, как каждый остров воспринимает метафору своего названия.

— Кто из островитян показался вам неожиданным в своем выборе или оценках побудивших его причин?

— Нашли ли вы на своем острове родственную душу? Почему?

— Если бы у вас было право дополнительного выбора, какой остров вы выбрали бы и почему?

94. «ПЕРЕКАТИПОЛЕ»

Это довольно известное упражнение, которое связано с установлением атмосферы доверия и ответственности в группе.

В большой группе следует разбиться на малые круги по 6-8 человек в каждом. Участники становятся в круг плечом к плечу. Один доброволец занимает место в центре, закрывает глаза и падает на руки стоящих в кругу товарищей. Участники упражнения подхватывают тело и передают его один другому, перекатывают по кругу. Затем его место занимает кто-нибудь из круга, и упражнение продолжается.

95. «1ОТОШОП»

Иногда мне приходится в рамках «Драмы-дилеммы» встречаться с людьми, которые по той или иной причине не могут или не хотят участвовать в интенсивной физической разминке. Или, предположим, размеры помещения не позволяют провести обычный разогрев. Тогда мне на помощь приходит «Фотошоп» — собрание фоторепродукций, которые я довольно долго собирал из различных журналов, затем вырезал и приклеил на листы плотной бумаги. Таких листов у меня больше пятидесяти, они очень разнообразны по настроению, стилю изображения, жанру. Здесь и фотопортреты, и пейзажные фотографии, и сюжетные снимки, и абстрактные композиции, и животные...

177

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Эти листы раскладываются, как огромные карты, на полу или на нескольких столах. Задание ведущего всегда будет зависеть от темы и задач встречи. Иногда я прошу участников выбрать из массы фотографий ту, которая отражает их восприятие жизни, в другой раз — метафорическое изображение внутреннего состояния в данную минуту или образное видение некой проблемы («Я и моя семья», «Моя работа», «Мое отношение к любви», «Как я представляю себе счастье»).

Разнообразие и большое количество фотографий позволяют всегда подобрать более или менее подходящий образ.

Выбрав свой сюжет, каждый по очереди представляет фотографию сидящим в кругу товарищам. Все участники могут высказать свою версию того, почему именно это фото было выбрано, как можно расшифровать представленный образ...

Когда все желающие высказались, слово предоставляется самому нашему герою, который и объяснит свой выбор, ту метафору, которая отражает с помощью фотоснимка его чувства и мысли.

96. «ИНТЕРВЬЮ»

Группа разбивается на пары так, чтобы партнерами оказались люди, как можно менее знакомые друг с другом. Пары расходятся по комнате, занимая удобные места, позволяющие сохранить автономию от других пар-участниц и не мешать друг другу.

Сперва один из партнеров берет на себя роль интервьюера, а второй — отвечает на вопросы, затем происходит смена ролей. Беседа должна занять достаточно времени, как минимум — минут десять, и может происходить либо в виде свободного разговора, касающегося определенной темы, интересной обоим участникам или заданной ведущим, либо в виде «дуэли»: вопрос—ответ.

178

От первого лица

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

97. «ЛИНИЯ РАЗДЕЛА»

Это задание позаимствовано мной у Поля Грифина — автора и руководителя американского молодежного проекта «City at Peace», с которым'мы с удовольствием работали в рамках этой интересной программы.

Работа Поля с американской молодежью во многом похожа на систему занятий в программе «Драма-дилемма». Разница, по большому счету, заключается не в процессе занятий, а именно в финальной части работы.

Если в моей программе дилеммы становятся материалом для микросцен (в которых зритель может принять самое непосредственное участие, поднявшись на сцену и заменив протагониста), то в американской традиции жизненные истории собираются в единое связное представление, перемежаясь, в соответствии с законами жанра, песнями и танцами молодых актеров. Раз написанное и поставленное, оно прокатывается десятки раз без серьезных изменений перед различными аудиториями в разных городах страны, потом начинается работа над новым представлением.

Сама же подготовка групп, методы сбора и обработки документального материала в двух проектах, несмотря на их географическую удаленность друг от друга, очень сходны. «Линия раздела» — одно из упражнений начального цикла работы с подростками в период знакомства участников группы.

От добровольцев, готовых принять участие в «Линии раздела», требуется откровенность, прямота, а значит, немалое мужество. Они выстраиваются лицом к остальным участникам встречи и оказываются стоящими перед проведенной по полу линией, разделяющей их — небольшую (8— 10 человек) группу добровольцев — от зрителей.

Ведущий обращается к группе с вопросами. После каждого вопроса следует продолжительная пауза, дающая возможность решить, каков будет ответ на него. Всякий раз, когда участники упражнения готовы дать положительный ответ, вместо слова «Да!» они просто пересекают линию

179

Часть вторая

оооооооооооооосооооооооосоосоооооооооооооо

раздела, при отрицательном ответе — остаются на месте, не переступая через «границу».

После каждой серии вопрос—ответ следует просьба ведущего ко всей группе:

— Посмотрите, кто пересек черту, кто остался на месте! Что вы чувствуете, сделав выбор или наблюдая за чьим-то выбором со стороны?

Для примера приведу серию вопросов, на которые отвечали американские тинейджеры, жители Вашингтона:

— Чувствуешь ли ты себя взрослым?

— Часто ли ты испытываешь чувство одиночества?

— Чувствовал ли ты себя глупым?

— Случалось ли, что кто-то из взрослых обманывал тебя?

— Бывал ли ты задержан полицией?

— Случалось ли, что кто-то из взрослых словом или делом ограничивал твою свободу?

— Часто ли у тебя есть причины гордиться собой?

— Возникала ли у тебя мысль о самоубийстве?

— Живешь ли ты с ощущением, что тебя любят?..

98. «ЯРЛЫКИ»

(Идея упражнения — д-р Рахель Лез-Визель

и д-р Лея Касен)

Для этого упражнения ведущий готовит большое количество пустых (свободных от рисунков и текстов) наклеек разного цвета, разного размера, клей, ножницы. Журналы с обилием иллюстраций (желательно комического, пародийного свойства, комиксы...), подходящие по качеству (пишущие на клеенке, бумаге, не стирающиеся) туши /лорды.

Для каждого участника должен быть подготовлен отдельный рабочий бланк (по образцу, данному ниже!). В части А уже обозначен вопрос, над которым в ходе игры придется поработать участникам, что касается вопросов в столб-

180

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

цах Б и В, то по сигналу ведущего каждый узнает, над какой проблемой и как предстоит работать в этих частях рабочего бланка.

Ход упражнения

Ведущий предваряет упражнение рассказом о роли ярлыков, которые приклеиваются к нам с детства родителями, близкими, друзьями, школой: зануда, смельчак, свой в доску, застенчивый... Потом всю жизнь иногда мы несем на себе эту наклейку: боремся с нею, соглашаемся и оправдываем собственным поведением — «самосбывающиеся пророчества»...

1. Раздаются рабочие бланки, и работа идет над частью А.

2. Участники приглашаются к творческой работе по созданию наклеек — «стикеров», соответствующих списку личных ярлыков.

3. Работа завершается, и наклейки приклеиваются на одежду каждым участником.

4. В течение 10—15 минут участники обсуждают смысл ярлыков и их роль в своей жизни, находят людей с похожими и противоположными ярлыками...

5. Каждый получает и (в одиночку, на своем рабочем месте) заполняет часть Б рабочего бланка. Вопрос, который записывают участники в окошке сверху (рядом с буквой Б): «Кто и когда "наклеил" на Вас этот ярлык?»

6. Вновь индивидуальная работа каждого над рабочим бланком. В свободном окошке рядом с буквой В участники записывают очередной вопрос, на который им придется отвечать в столбцах этой части бланка: «Каково значение ярлыка в моей жизни, его влияние на меня?»

7. Предлагается выбрать один из ярлыков своего личного списка и подготовить его «презентацию» группе. На подготовку дается 10 минут, затем происходят личные презентации, после чего все собираются для обсуждения упражнения.

181

Часть вторая

CQOCO'OOOOOOGCOOOOOOGOCO-OOO-OOOOOOOOOOOOOOO-O

**Вопросы для обсуждения:**

— Как и когда вы получили этот ярлык?

— Каково нести его по жизни?

— Что вы можете сказать о скрытом смысле этого ярлыка? Почему вам дали его?

— Как можно манипулировать этим ярлыком? В чем скрытые возможности его выгоды? В чем его очевидный проигрыш?

— Хотите ли вы переименовать свой ярлык? Хотите ли вообще отказаться от него? Что вы готовы для этого сделать? Вы можете предположить, каковы будут последствия этого события в вашей жизни?

— Чьи ярлыки вам знакомы? Чьи ярлыки вас **удивили,** произвели наиболее сильное впечатление?

УПРАЖНЕНИЕ «ЯРЛЫКИ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| А. МОИ «ЯРЛЫКИ» ПО ЖИЗНИ | Б. | В. |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |

182

От первого лица

еооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

99. «ДИАГРАММА»

— Представьте, что из одного угла комнаты в другой проведена воображаемая ось. Левый ее конец выражает наименьшую степень проявления какого-либо качества или процесса, то есть близок к нулю. Правый же, наоборот, выражает высшее проявление некого качества, признака, процесса и соответствует ста процентам. Предлагаю вось-ми-десяти участникам заняться построением живого графика...

— Спасибо, что вы откликнулись на мое предложение принять участие в этом задании. Все, что от вас потребуется, — это внимательно слушать вопросы, а затем, в соответствии с вашими ответами, распределиться на этой воображаемой оси. Если, к примеру, задан вопрос: «Любите ли вы шоколад?», то люди, к сладостям равнодушные абсолютно, займут левый угол комнаты, законченные сластены соберутся в правом углу, остальные же распределятся на оси, занимая места от нуля до ста в зависимости от степени своей привязанности к шоколаду...

Звучит вопрос. Идет распределение игроков по воображаемой оси. Затем ведущий уточняет числовой эквивалент выбранной точки: соответствует ли ответ двадцати процентам или тридцати либо, скажем, восьмидесяти пяти?

После этого участников просят прокомментировать свою позицию и отношение к поставленному вопросу или проблеме.

Темы могут быть и серьезными, и шуточными. Сами участники тоже мгут предлагать вопросы для подобной диаграммы.

С помощью вопросов типа: «Нравится ли вам атмосфера нашей встречи?», «Чувствуете ли вы себя достаточно свободно?», «Насколько интересным кажется вам все, что происходит сегодня на нашей встрече?» можно получить обратную связь от участников группы.

**183**

Часть вторая

оооооооооо о о о о -о о о о о о о о о о ооооооооооооороооо

100. «ВОЛШЕБНЫЙ МАГАЗИН» (Я. Морено)

Это классическое упражнение психодрамы поможет нам:

• продемонстрировать многообразие подходов и взглядов на проблему выбора;

• творчески переосмыслить реальность;

• предложить группе инструмент символической проективной диагностики проблем и конфликтов;

• развить гибкость и чувство толерантности, провести тренировку преодоления внутреннего диссонанса, конфликта, связанного с противоречиями между идеалом и реальностью.

Для выполнения задания нам потребуются элементы обстановки, способные создать иллюзию прилавка магазина. Это упражнение приходится как нельзя кстати, когда мы хотим поговорить с группой о цене, которую каждый из нас постоянно платит за партнерство, за стремление мечтать и воплощать в жизнь свои идеалы, за попытки освоить пространства собственного «Я». '

Игра, предложенная в свое время Я. Морено, переводит на экономический язык свойства и характеристики личности, наши ценности подвергаются проверке на прочность: что мы готовы сделать для достижения идеала, для того, чтобы жить «по принципам»?

— Я — хозяин волшебной лавки, — говорит режиссер, занимая место у воображаемого прилавка необычного магазина. Этот магазин мы обозначаем стульями, столиком, этажеркой в углу, на которую помещаем разнообразные, оказавшиеся под рукой предметы. Вывеска «Волшебная лавка» поможет созданию антуража и усилит настрой участников.

— Я пробуду в магазине всего полчаса, но за это время многие из вас смогут купить то, что вам было бы важно приобрести для улучшения собственной личности, жизни, умений, стремлений, пожеланий...

**184**

От первого лица

**6 0 0 О О О О О О О О О О О О О О О ОООООООООО ОООООО О О О О О О О О**

Цена, которую я запрошу, будет высока, но разве не дорогие вещи вы собираетесь приобрести?! Я приглашаю первых покупателей...

Иногда участники встречи воспринимают идею волшебной лавки с некоторым замешательством. Но уже первые посетители магазинчика — самые смелые и актерски одаренные — снимают зажим от получения неожиданного метафорического задания.

Важно подчеркнуть, что магазин не торгует материальными вещами. Здесь «по бартеру» можно обменять бутылочку счастливых слез на фунт готовности эмоционального самораскрытия, ранимости, бессонных ночей. Любовь продают за... отказ от привычной бутылочки пива в мужской компании и умение сделать ненавязчивый и искренний комплимент жене; три фунта кокетства идут по цене умения признать себя женщиной и отказа от постоянной проверки того, насколько «мое поведение соответствует принципам феминизма»... Высокая цена будет уплачена за умение прощать.

Продавец запросил, с одной стороны, уверенность жены в собственной непогрешимости, с другой — понимание того, что мужчина — это не часть семейного интерьера, а самостоятельная личность со своими потребностями, запросами, ценностями...

Нелегко решалась проблема выбора будущей работы: та, которая наиболее интересна, или та, которая принесет наибольший финансовый успех...

**101. «ШАГ ЗА ШАГОМ»**

Психодраматическое упражнение, помогающие «олицетворить» наши проблемы, наделеить образностью поиск путей выхода из проблемной ситуации, получить групповую поддержку.

**185**

Часть вторая

OOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO.OOOOOQOOOOOOOOO©

Каждый может рассказать группе о проблемной ситуации, которую он хотел бы разрешить. После описания ситуации идет групповое обсуждение. На доске записываются этапы решения проблемы. Их может быть несколько.

Например, вы хотите устроить день рождения, но не считаете себя мастером организации такого рода вечеринок.

1. Где и когда назначить праздник.

2. Как пригласить гостей.

3. Чем угостить гостей.

4. Чем занять гостей, кроме застолья.

Каждая подтема получает «свое лицо». Игрок, с которым вместе мы попытаемся разобраться в сложной ситуации, выбирает из группы кого-то, кто будет «лицом» первого шага в решении проблемы, затем назначает «ответственного» за второй шаг, и так далее.

Когда все шаги персонифицированы, размещаем задачу на плоскости: каждый по порядку занимает свое место в комнате, садится на стул и ждет своей очереди. Так выстраивается своеобразная «дорога к цели».

Герой начинает с первого этапа. Он подходит к выбранному ассистенту и начинает обсуждать с ним все, что может помочь успешно преодолеть этот этап. В нашем примере Герой и Лицо первого этапа обсуждают все «за» и «против» вечеринки дома, пикника на природе, похода в кафе или ресторан, а может быть, и менее традиционных вариантов для праздничной встречи: совместный поход в кино, театр, в сауну, на выставку... Так или иначе, определившись с первым вопросом, наш Герой решает, «где и когда» будет праздновать свой день рождения.

Шаги второго этапа выполняет следующий участник, но не один, а с Лицом первого этапа — товарищем, который уже частично знаком с проблемой, с подходом к ней, с ожиданиями Героя. Вместе они преодолевают и этот этап. В продвижении к цели на следующем этапе будут участвовать уже четыре человека: Герой, два помощника (из прошлых «шагов») и Лицо третьего этапа...

186



Шаг второй.

— к театру

Роль, играемая психотерапевтом, скорее подходит на роль глазного врача, а не художника.

Художник старается передать вам картину мира, как он ее видит, офтальмолог старается помочь вам увидеть мир таким, каков он действительно есть...

Виктор Франкл

Слова, сказанные Франклом, очень точно передают дуальность, которую испытывает режиссер в «Драме-дилемме», или ведущий психологической группы, взявший театр-дилемму как рабочий инструмент для групповой работы. Жанр требует от тебя быть офтальмологом-художником настолько же, насколько художником-офтальмологом: сочетать воображаемую реальность с незамутненным и пристальным взглядом на действительность, использовать образность, театральность как путь к усовершенствованию, к коррекции реальности...

Давнее классическое определение В. Шекспира не только связало жизнь и театр в некое диалектически воспринимаемое единство, но и подтвердило многообразие исполняемых нами ролей — «...и каждый — не одну играет роль»... Это и является отправной точкой для следующе-

187

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

го за разогревом и знакомством этапа нашей встречи. Его основная цель — стимуляция творческой работы группы с помощью театральной игры, импровизации, поощрение спонтанности.

Способность к творчеству — креативность (от англ. creativity) — это умение человека видеть вещи в новом, необычном ракурсе. Наше ежедневное рутинное существование обусловлено множеством правил и законов. Часть из них (например, чистить зубы по утрам; правила этикета; дорога от дома до работы; вошедший в привычку распорядок дня) выполняются автоматически, рефлек-торно. Шаблонность реакций, скука от повторяемости и похожести бытия вступают в поразительное противоречие с данной человеку от Бога способностью лицедействовать, играть, быть творцом.

Образ, символ, маска... Сколько безграничных возможностей для творчества может предложить человеку спонтанному театр! *В построении моста от реальности к ее преобразованию через игру и заключается задача данного этапа,*

В близкой перспективе креативность поможет участникам встречи в поиске нового решения старых проблем, в готовности отказаться от кажущегося спасительным шаблона. Р. Эпштейн, доктор философии из Кембриджского центра исследования поведения (Массачусетс, США), дал такой совет по развитию творческого потенциала личности: «Изучайте что-нибудь новое! Если вы банкир, поучитесь танцевать чечетку. Если вы нянечка, займитесь курсом мифологии. Прочитайте книгу на малознакомую вам тему. Смените газету. Новое соединится со старым в доселе неведомых и, возможно, удивительных формах». Драма-дилемма в качестве инструмента обновления предлагает человеку ИГРУ.

**102. «ЧУДО-СТУЛ»**

Специалисты по обучению креативности предлагают преодолевать «функциональную фиксированность». Ины-

**188**

*Ох* первого лица

оооооооооооооо о о оо оооооо оооосооооооооооооо

ми словами, учиться искать необычные способы применения обычных вещей. С этого и начнем!

«Чудо-стул» — упражнение достаточно несложное даже для неискушенной в лицедействе публики, но зато игра эффектная, создающая приподнятую атмосферу творческого соперничества.

Давайте договоримся, что жизнь со всеми ее проблемами, заботами, тревогами останется за стенами этой комнаты. Здесь же на протяжении ближайших нескольких часов будет пространство воображения и театра. А в мире театра возможно все. Вот, к примеру, я взял в руки предмет самый заурядный — обычнее не бывает — стул. Но это в той жизни — «за окном» — то, что находится у меня в руках, является приспособлением для сидения, мебелью. А в театре...

Впрочем, не говоря ни слова, я превращу этот чудо-стул в... (С этими словами я тащу стул по полу, как тележку в супермаркете, по ходу заполняя ее товарами с полок; или, взобравшись ногами на сиденье, начинаю с «вершины горы» обозревать окрестности; или, надев перевернутый вверх ножками стул на голову, важно шествую, придерживая «корону» и раскланиваясь с придворными,..)

Во что я превратил стул силой воображения? В тележку, корону, вершину горы... Верно! А каким образом вы поняли это, ведь не было произнесено ни единого слова? Со^ вершенно точно, фантазия создала из стула другие образы, и я немедленно изменил к прежнему предмету свое Отношение, воспринимая его каждый раз в новой ипостаси.

Сейчас — задание! Превратите стул в любой предмет или живое существо. Каждый, у кого возникает идея, поднимает руку и выходит на площадку, чтобы представить нам новый образ чудо-стула. После каждого показа я начинаю отсчет до трех, и если, как на аукционе, до цифры «три» на площадке не окажется новый участник со своим вариантом чудесного превращения, то последний из игроков будет признан победителем. ,

**189**



Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооосооооо

Это упражнение с одинаковым азартом выполняют и дети, и взрослые. Как правило, счет идет на десятки образов-превращений.

Ведущему необходимо поощрять участников, подчеркивать успешное использование формы стула в предлагаемых образах, поддерживать интонационно и темпом счета соревновательный элемент игры. Следим, чтобы идеи не повторялись дважды, сохраняя за раз найденным образом «авторские права».

Подобное задание успешно проходит и с другими предметами. Например, с веревкой, которая благодаря фантазии участников может превратиться то в удавку, то в галстук, то в линию государственной границы, то в змею, то в шнурок...

103. *«КАКАЯ* МУЗЫКА ЗВУЧАЛА!»

Нам понадобятся:

• большая комната, позволяющая участникам свободно двигаться;

• звуковоспроизводящая аппаратура;

• листы бумаги для рисования, краски, фломастеры, карандаши, резинки, пластилин.

Эта встреча целиком посвящена музыке, нашему восприятию музыки, тем эмоциям и воспоминаниям, которые вызывают в нас музыкальные произведения различных жанров. Многообразие восприятий музыкального материала мы попытаемся отразить в смежных формах творчества — пластическом искусстве и театре.

*На первом этапе* имеет смысл побеседовать с участниками об их музыкальных предпочтениях, о том, какой стиль им ближе и почему. Есть ли в их жизни музыкальное про-

190

От первого лица

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

изведение, с которым были бы связаны особые события? Владеют ли участники встречи музыкальными инструментами, какими? Что повлияло на выбор того или иного инструмента?

*Второй этап* начинается с прослушивания приготовленного ведущим музыкального произведения. Фрагмент не должен превышать трех-четырех минут. Это должна быть инструментальная музыка, позволяющая свободный полет фантазии, не конкретизированной текстом, — классическое произведение, джазовая импровизация, опыты в электронной музыке...

Вслед за прослушиванием фрагмента просим участников взять листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски или пластилин и попытаться отразить цветом, линией или объемной формой те ассоциации, которые возникли у них во время прослушивания музыкального произведения. В то время, как участники работают, ведущий несколько раз вновь воспроизводит тот же музыкальный фрагмент, становящийся фоном творчества. Через 20-25 минут приглашаем группу сесть в полукруг и представить друг другу то, что удалось создать.

*Третий этап* упражнения заключается в свободном, соответствующем стилю и характеру музыки, движении участников по площадке. Это ни в коем случае не танец, скорее импровизация в движении, попытка найти пластический образ музыки, который выразится через пластику тела. Если в предыдущем задании музыка «обрабатывалась» средствами изобразительного искусства, то здесь инструментом становится тело, ритм, движение.

*Четвертый этап* продолжается с использованием или того же самого фрагмента, или, если режиссер заметит в группе признаки усталости от многократного повторения того же музыкального материала, другой фонограммы. В таком случае нужно подобрать произведение, которое отличалось бы от первого и по стилю, и по характеру, и по инструментовке. Все участники под музыку начинают спонтанное

191

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

движение по комнате. Просим их делать по возможности широкие движения, активно работать всеми частями тела...

Внезапно музыка останавливается, все застывают на месте в той позе, в которой застала их пауза. Задание: попробуйте увидеть свою позу со стороны, представить, как выглядите вы с разных точек комнаты. По хлопку тот, к кому я подойду, выйдет из состояния «заморозки» и попытается продолжением движения логически оправдать существовавшую позу. Например, один из участников был застигнут остановкой музыки в положении, когда его туловище и руки были наклонены вперед в сторону правой ноги. Одно из возможных продолжений позы — по хлопку тренера начать завязывать шнурки ботинка. А может быть, человек нашел что-то и поднимает найденную вещь с пола. Не исключено, что предыдущая поза — это начало действия, которое должно завершиться тем, что человек удобно усядется на полу... Вариантов множество. Режиссер, переходя от актера к актеру, «открывает» их, разрешая действие. Когда все нашли продолжение позы, вновь включаем музыку. Музыка — движение — пауза-фриз — хлопок — оправдание позы в продолжающемся действии...

*Пятый этап* — завершающий. (Он потребует не менее 40—60 минут.) Группа вновь возвращается к работе над изначально услышанным музыкальным произведением. Все располагаются свободно. Могут сесть или даже лечь на пол, принять самую удобную позу, закрыть глаза и вслушаться вновь в музыку. Дать волю ассоциациям, воспоминаниям, фантазиям...

Закончив прослушивание, просим группу разделиться на подгруппы по 4—6 человек в каждой. В этих микрогруппах участники поделятся друг с другом теми воспоминаниями и эмоциональными картинами, которые сопровождали прослушивание музыкального фрагмента, а затем все рассказы, все услышанное в подгруппе попытаются объединить в некий театральный коллаж. Не требуется искать логическое начало, связующее звено для всех историй. Нуж-

192

От первого лица

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

но сконцентрироваться на максимально полном и ярком отражении чувств, на том, чтобы «действие легло на музыку». Пусть фрагменты сочетаются друг с другом на основе сходства или по контрасту, а может быть, составят некое причудливое ожерелье историй...

Когда подойдет время показа, режиссер даст всем группам возможность провести репетицию, включив музыку. Входе показа каждая группа будет работать с музыкальным сопровождением, на базе которого и разворачивается созданная театральная фантазия.

Завершение: обычно после выполнения заданий этого цикла участники переполнены чувствами и охотно делятся своими впечатлениями о встрече. Ведущему достаточно поощрить высказывания и дать группе общаться в свободной форме, уважая при этом мнения, эмоции и взгляды товарищей по группе.

Примечание: в случае необходимости, задания этого цикла можно разделить, предлагая их группе на разных этапах работы. Но по опыту могу заметить, что погружение в материал, в атмосферу занятия на длительный срок (полтора-два часа) придают работе особые атмосферу и смысл.

104. «ШИРМА ПРЕВРАЩЕНИЙ»

Для этого задания нам действительно потребуется ширма. Чуть не написал «обычная»! Понятно ведь, что в театре ничего заурядного быть не может, так что и ширма наша не простая, а волшебная! Ее чудесные свойства проявляются в умении менять все, что попадает за нее (на входе), на что-то полностью противоположное (на выходе).

Скажем, входит за ширму старик, выходит — малыш, сосущий палец. За ширмой исчезает кот, а с другой стороны уже выскакивает с писком мышонок (или, может быть, заливисто лающий пес?). Актер, ежась от холода, скрывается за перегородкой, чтобы через секунду появиться вновь, изнемогая от жары! Упражнение идет до тех пор, пока не исчерпаются идеи участников.

7- Актёрский тронш

**193**

Часть вторая

*'1 ч£У* ОООО-ООО-ОООООООООООООООООООООООООЧЭООООООООО

По опыту, первые два-три десятка вариантов предлагаются и отыгрываются без проблем, затем начинается процесс торможения. Важно, чтобы ведущий остановил упражнение на стадии угасания, но еще до того, как оно по-настоящему наскучит.

**105.** «ПРОБЛЕМЫ, ПРОБЛЕМЫ...»

Участники упражнения выходят на площадку по очереди. По сигналу ведущего они начинают некое простое физическое действие по выбору: двигаются, читают, заходят в помещение, едят... Следующий по очереди участник с места громко называет некую проблему, осложняющую действие работающего на площадке товарища.

Скажем, первый участник возвращается домой. Он открывает воображаемым ключом воображаемую дверь, готовится переступить порог квартиры, как вдруг... Второй игрок громко объявляет: «Попал в чужую квартиру!», или: «В доме запах дыма!», или: «Посреди твоей комнаты стоит розовый слон!» От играющего актера требуется в доли секунды «увидеть» изменения, оценить ситуацию и отреагировать с максимальной естественностью и органичной верой в то, что происходит.

Затем играет второй участник, а проблемы ему подкидывает третий по очереди человек...

**106.** **«5ЛЕШ»**

Участники свободно передвигаются по комнате. Время от времени ведущий громко называет слово. Это слово — тема мгновенного снимка, который каждому из участников придется представить. По прошествии трех секунд прозвучит команда «Флеш!», и мы увидим разнообразные стоп-кадры, как бы выхваченные фотовспышкой из жизни.

К примеру, было названо слово «солнце». За то время, что ведущий считает до трех, кто-то успевает самого себя представить в качестве светила: раскинул в сторону руки и ноги наподобие лучей, сделал соответствующее лицо...

194

От первого лица

оооооооооооооооооооооооо оооооооооооооооооо

и стал Солнцем. Другой — зажмурился, прикрывая лицо рукой от слепящего света. И эта фотография тоже называется «Солнце». Кто-то выбрал другой сюжет — качает на руках ребенка и ласково обращается к нему: «Солнышко!» Кто-то развалился на пляже и тихонечко «поджаривается» под солнечными лучами... Все стоп-кадры отвечают по тематике заданному названию этюда «Солнце».

Теперь, когда все игроки находятся во фризах, в действие вновь вступает ведущий. Переходя от одного участника к другому, он дотрагивается поочередно до каждого, как бы оживляя снимок, делая его динамичным. Это касание позволяет участнику выйти из оцепенения и продолжить стоп-кадр действенной реакцией, оценкой, репликой. Между Ведущим и актером (в выбранной им роли Солнца, Страдающего от света, Родителя, Загорающего и так далее) может возникнуть очень короткий диалог. Цель обмена репликами — проверить глубину погружения в образ, уточнение роли.

«Открываю» схватившегося за голову подростка, разрешая ему тем самым продолжить сцену:

— Черт побери! — внезапно вопит он от досады и колотит себя по голове кулаком. — Проспал затмение Солнца! Целый год готовился, а в последнюю минуту забыл!!!

— Ты кто? — подыгрываю ему.

— Кто-кто, — огрызается собеседник, — студент я. Дипломный проект пишу по астрономии.

Другой участник, застывший с довольной улыбкой на лице, так продолжил игру:

— Слышишь, мужик, она сказала мне: «Мое солнышко!» Значит, любит, а?

Задание можно усложнять путем введения в игру абстрактных понятий, названий цветов, объявляя о стоп-кадре для пары, тройки или группы участников. Тогда им придется в кратчайший срок выстроить фотографию, а затем, при «открытии», подстроиться друг к другу, отыгрывая про-

195

**Часть вторая**

оооооооооооооооооо о о о о о ооооооооооооооооооо

должение сюжета. (Темы, возможные для группового стоп-кадра: «Неудавшаяся вечеринка», «Разговор с директором», «Обокрали!» и тому подобные.)

**107.** **«ЭСТА2ЕТД ЧУВСТВ»**

Лучше проводить это упражнение, сидя в круге.

Задание заключается в том, чтобы передать по кругу невербально — лишь с помощью мимики и жестов — заданное ведущим чувство, эмоцию. Первый играющий «получает» от ведущего некое выражение определенной эмоции. (Все остальные игроки не видят загаданной эмоции, так как сидят с закрытыми глазами.)

Получив задание, первый игрок решает, как он может передать то же чувство другим способом, касается своего соседа рукой и, когда тот открывает глаза, пантомимически передает ему свой вариант того же самого чувства. Так исходная информация передается по кругу с помощью различных выразительных средств. Отыгравшие участники уже не закрывают глаза, они имеют право наблюдать за тем, как трансформируется исходное чувство, в.каком месте происходит ситуация «испорченного телефона» из-за непонимания...

Пройдя круг, эстафета возвращается к ведущему. Нередко случается, что за это время «любовь» превратилась в «ненависть», «доброта» — в «безразличие». После финального аккорда, когда Ведущий принимает от последнего участника его версию чувства, а затем сам демонстрирует исходное задание кругу, происходит обсуждение увиденного.

108. «ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»

На площадку приглашается пара добровольцев. Ведущий дает им некий несложный сюжет для импровизации. Скажем, встреча друзей после долгой разлуки. Актеры начинают импровизацию, но через минуту звучит хлопок ведущего. Этот сигнал позволяет любому из зрителей выйти на сцену и, выбрав кого-нибудь из первой пары участни-

196

От первого лица

оооооооооооооооооооооооо оооооооооооооооооо

ков, обратиться к нему с некой репликой и таким образом увести его в новую ситуацию. Тот из актеров, к которому обратился новый участник задания, оставляет исходную сцену и полностью переключается на новую роль — меняются сюжет, тема, место действия...

Оставшийся не у дел второй актер из исходной пары должен найти подходящий повод, чтобы завершить старую сцену и покинуть площадку. Новая сцена продолжается до тех пор, пока вновь (уже без сигнала ведущего!) кто-то из зрителей не выйдет в центр и не начнет с кем-либо из актеров новый сюжет. И вновь двое будут играть абсолютно новую во всех ее составляющих импровизацию, а «третий лишний», найдя повод завершить свою старую роль, отправится в зал...

У этого тренинга спонтанности есть еще несколько вариантов.

1. Режиссер может дать дополнительную нагрузку любой из играющих пар тем, что вмешивается в ход действия:

— Стоп!!! (Актеры замирают во "фризе".)

— Назовите эмоцию! (Обращение к зрителям.)

— Грусть... Ярость... Замешательство...

Режиссер выбирает любую эмоцию из названных, дает ее паре как основную эмоциональную линию для продолжения сцены.

Сцена продолжается в выбранной тональности.

2. Режиссер прерывает игру командой «Перемена!» Это значит, что со следующей секунды сцена продолжится, но актеры обменяются ролями, а кроме того, продолжат сцену в другом эмоциональном ключе, или в другом времени, или изменят исходные предлагаемые обстоятельства...

197



Часть вторая

ооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооос

Все описанные выше задания вводят участников встречи в ситуацию «как будто», в спонтанные реакции, импровизированные сюжеты. Во всех этих этюдах качество игры отходит на второй план. Акцент — на активном участии в работе, поощрении попыток высказывания-лицедейства, создании атмосферы безопасности. («Никто не будет смеяться над тобой. Если ты все же чувствуешь себя клоуном, то клоуны — мы все, все, кто выходит сейчас на площадку!», «У тебя все обязательно получится!», «Отличная сцена! Давайте поддержим актеров аплодисментами!»)



Шаг третий.

«...Полюбить сами

вопросы»

Будь терпелив к тому, что не нашло ответа в твоем сердце, и постарайся полюбить сами вопросы.

Э.-М. Рильке

Итак, группа работает активно, целеустремленно и творчески. Некоторые из участников даже показывают настоящие чудеса актерского мастерства. Другие — не столько актеры, сколь активисты — постоянно рвутся на площад-

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

ку и явно получают удовольствие от самого процесса игры. Есть и пассивные, но доброжелательные зрители — в упражнениях не участвуют, но внимательны и щедры на аплодисменты.

Тут-то самое время вспомнить, что проходящая встреча — это не театральный капустник, не репетиция актеров-любителей и не студия актерского мастерства, а вечер «драмы-дилеммы» — вечер поиска ответов... А чтобы на какие-то вопросы ответить, нужно их для начала задать. Таким образом, мы подошли к очередному этапу — «Обсуждение и выбор темы».

В практике «Драмы-дилеммы» я нередко знаю о теме вечера заранее. Раздается телефонный звонок, и мне говорят:

— Не могли бы вы провести семинар для родителей? Их интересует, как справляться с конфликтами и дилеммами переходного возраста...

Или:

— В нашей школе — смешанный контингент учащихся: новые репатрианты из бывшего СССР, из Эфиопки, из Аргентины, Франции и коренные израильтяне. Есть необходимость позаниматься с ними разрешением конфликтов, возникающих при встрече разных культур и традиций...

Или:

— Эти курсы предназначены для допризывников, так *то* основная проблема, над которой мы просили бы вас поработать, — мотивация к службе. Дилемма выбора: куда проситься — в боевые части или в «джоб»?...

С другой стороны, нередки встречи, где тема или вообще не определена, или настолько богата проблематикой, что конкретизация и выбор направления встречи все равно необходимы.

Для нашей встречи важна еще одна деталь: тема, придуманная организаторами вечера (семинара, курсов) и спущенная «сверху», должна быть не просто знакома и понятна для «низов», но по-настоящему близка участникам, пережита на собственном опыте, прочувствована и передумана самостоятельно.

Сперва определяем с собравшимися на вечер, что же такое «дилемма». Как они представляют значение понятия? Что в их жизни можно назвать вопросами-дилеммами? Это отдельная часть подготовки к формулировке собственных актуальных дилемм.

«Актуализация» материала, включение в тему встречи может происходить различными способами. Я хочу предложить часть из них, отличающихся друг от друга глубиной разработки проблем, а следовательно, и количеством затрачиваемого времени.

Прежде всего, в качестве «разведки боем» при работе над практически любой темой можно использовать уже приводившиеся выше задания «Фотошоп», «Диаграмма». При проведении этих упражнений и группа и ведущий получают возможность определить круг актуальных дилемм и выразить к ним свое отношение.

Самый простой, обычный, но от этого отнюдь не менее эффективный способ разработки темы встречи — разговор с участниками. От общих рассуждений о присутствии конфликтов в нашей жизни и многообразии предлагаемых ею дилемм переходим к просьбе подумать и назвать одну дилемму из тех, которые занимают членов группы сегодня и требуют первоочередного внимания. После двух-трехми-нутного размышления начинаем опрос участников и записываем на доске называемые ими дилеммы. Ни одно из предложений не отвергается, не подвергается обсуждению или критике.

Единственное, в чем требуется помощь ведущего, — это в тренировке умения формулировать именно дилеммы, а не описывать тему. Мы не можем записать на доске «Проблема карманных денег». Это не дилемма. В диалоге с тем, кто предлагает подобную формулировку, ведущий пытается выяснить, в чем конкретно заключается проблема, перед какой *дилеммой* стоит человек. В результате аморфное определение превратится в конкретные вопросы, предположим такие: «Брать деньги у родителей или зарабатывать самому?», «Каникулы для отдыха или для работы?», «Готов ли я зарабатывать карманные деньги любой ценой, на любую ли работу согласен?». Обращаем внимание на то, что формальным показателем правильно сформулированной дилеммы является, как правило, знак вопроса, союз или сослагательное наклонение.

После того как доска заполнена перечнем высказываний участников встречи, просим сосредоточиться на списке и выбрать из него одну-единственную дилемму, которая представляется наиболее интересной для работы.

Другие способы интеллектуально-эмоционального разогрева и подготовки к выбору конкретных дилемм приведены ниже.

109. «ЛОТО»

Ведущий заранее готовит крупноформатный лист на демонстрационной доске: расчерчивает его на 6-8 больших ячеек, в каждой из которых записывается определенная тема. Участники встречи получают маленькие листки бумаги с самоклеящимся краем (если таких листков нет под рукой, возьмите обычные, их можно будет прикреплять с помощью обычной прозрачной клейкой ленты) Каждый из участников получает 5—10 минут на размышление по поводу обозначенных на доске тем и выбирает ту, которая наиболее близка ему. На листочке записывается круг дилемм, связанных с выбранной проблемой, можно записать и какие-то оценки, чувства и так далее. Затем заполненный личный листок вклеивается в соответствующий квадрат.

В итоге наша огромная карточка «Лото» заполнена личными карточками участников. Сектор с темой, в котором подобных карточек больше всего, становится лидером, а тема, естественно, определяется как тема встречи.

Вот один из примеров.

Квадрат на расчерченной нами доске заявлял тему «Охрана окружающей среды». После работы в этот квадрат оказались вклеенными листки участников со следующими записями:

*«Есть ли у "маленького человека" хоть какая-то возможность противостоять загрязнению природы промышленными отходами ?!»*

*«Почему уборка двора вокруг дома должна быть моей заботой, а не предметом беспокойства муниципалитета, которому мы платим налоги ?»*

*«Что важнее для города — зеленая окраина для субботнего отдыха и пикников или же строительство здесь, на сравнительно недорогой земле, дешевого социального жилья?»*

*«Надоел треп об охране природы. От кого ее охранять — от человека?Ха-ха-ха!!!»*

*«Вместо того чтобы отпускать деньги на "экологическую промывку мозгов" населению, не лучше ли тому же самому населению помочь ? Или у нас уже нет нуждающихся ?!!»*

ПО. «В КРУГЕ ПРОБЛЕМ»

Это упражнение прекрасно подходит для того, чтобы обратить внимание игроков друг на друга, объединив их для решения задач в условиях партнерских отношений. Оно помогает интеграции группы за счет постоянного участия в совместной деятельности, в активном соревновании, переключая их внимание с рефлексии на ситуацию «здесь и сейчас», актуальное партнерство для достижения групповой цели.

Группа рассаживается в два круга. Первый круг — внутренний. В нем — пять стульев. На четыре из них приглашается стартовая четверка участников. Один стул в этом малом круге в ходе всей игры будет «свободным» — его будут занимать новые участники.

Вокруг этих стульев рассаживается остальная команда. Режиссер сообщает команде, что вскоре ей предстоит сыграть против него. Целью игры является аргументированная победа в групповой дискуссии на заданную тему. Дискуссия проходит в малом круге среди игроков стартовой четверки. В любой момент обсуждения из большого — зрительского круга — в малый круг на свободный стул может сесть тот, у кого появились новые аргументы для спора. В то же время любой из стартовой четверки может пересесть на освободившееся место в большом круге.

Жесткий закон игры говорит о том, что участвовать в разговоре можно, лишь находясь в малом круге. Любые реплики, реакции из большого круга (в том числе и требования освободить место в малом круге) считаются штрафными очками. Кроме того, в игре ПОСТОЯННО находятся минимум четыре человека, максимум — пять игроков (если занят и «свободный» стул), то есть форум большого круга несет ответственность за выполнение этого закона.

Для каждой темы, которую дает тренер, определяется время дискуссии: как правило, 3-5 минут. Затем по сигналу ведущего (свисток, гонг, хлопок в ладоши) дискуссия прекращается и начинается обсуждение того, насколько полной, логической, убеждающей была аргументация малого круга. Если ответ положительный — победа засчитывает-ся команде, если отрицательный (или большое количество штрафных очков) — ведущему.

В завершение обсуждаем ход игры. Кто из участников сумел проявить в полной мере свои риторские способности? В чем это выражалось, на ваш взгляд? Чем объяснить успехи и неудачи группы в ходе соревнования? Какие из аргументов показались вам наиболее удачными? Кто из участников малого круга запомнился вам как ритор, умеющий максимально реализовать не только свои логические способности, но и умением владеть языком жестов и мимикой; метафоричностью и эмоциональностью речи; парадоксальностью мышления?

111. «ЕРУНДА? KATACTPOiA?»

— Все. Человек несчастлив потому, что не знает, что он счастлив; только потому. Это все, все! Кто узнает, тотчас сейчас станет счастлив, сию минуту.

Ф. М. Достоевский. Бесы

Это упражнение в любом из представленных ниже вариантов — очень эффективный инструмент в борьбе с фрустрацией, стрессом, чувством беспомощности, сопровождающим порой погруженность в конфликтную или просто проблемную ситуацию, из которой не находится выход... «Зависая» в проблеме, зацикливаясь на ней, мы сужаем свои возможности решения через изменение перспективы, ограничиваем свою спонтанность, творческую гибкость...

Попробуйте предложить группе освоить нижеприведенные техники и обсудите с участниками тренинга, насколько изменилось к концу упражнения их эмоциональное состояние, видится ли им ситуация после ее проработки настолько же «катастрофической», как раньше!

Вариант 1

Каждый из участников записывает на карточке описание проблемы, которую он хотел бы разрешить в ходе тренинга. Затем карточки передаются тренеру, тот тщательно перемешивает их и вновь раздает. В итоге каждый из игроков «получает» от какого-то партнера по тренингу его насущную проблему. Если же вдруг ему досталась его же карточка, это не отменяет его работы над ней, ведь в самом физическом акте «передачи» проблемы уже произошла эмоциональная сепарация — отделение. Теперь даже на собственную запись участник сможет посмотреть взглядом иным, более отстраненным, а значит, более точным, незашоренным.

В течение 10 минут каждый должен приготовить свой «рецепт» того, как можно было бы справиться с ситуацией, полученной для отработки. Главная задача — попытаться максимально взвешенно представить себе проблему и перевести ее из рубрики «ПРОБЛЕМА», «КОНФЛИКТ» в разряд «ЗАДАЧА».

По сигналу тренера все собираются в круг и объявляют о своих рекомендациях. После того как игрок получил возможность высказаться и обнародовал свой вердикт, автор карточки с проблемной ситуацией имеет право проявить себя и задать уточняющие вопросы, прояснить то, что требует дополнительных комментариев.

Вариант 2

Внозь задание: сформулировать свою актуальную проблему / конфликт. Когда все готовы, то каждому предоставляется возможность коротко и ясно изложить на форуме свою историю. Выслушав товарища, группа предлагает ему взглянуть на вещи под другим ракурсом. Задача игроков — предложить как можно больше «перефразировок», изменений отношения к конфликту: «Катастрофа?!» — «Ерунда!!!» Понятно, что я утрирую, и вряд ли кому-то придется по душе, что от его проблемы просто отмахиваются как от глупости, не стоящей внимания...

По сути, речь идет о необходимости отыскать подходы, которые снижают остроту ситуации, переводят ее из неразрешимой в имеющую многовариантные выходы, из ужасной — в смешную, порой даже выгодную. В ходе обсуждения и подведения итогов вы непременно обнаружите, что часть участников почувствуют облегчение: они поделились с другими своими проблемами, выговорились, их конфликты были в центре обсуждения. Была получена еще одна эмпатическая поддержка. Часть предложений товарищей можно попробовать проверить на практике и преуспеть в разрешении конфликта, к которому раньше даже не знали, как подступиться... Таким образом, группа помогла «вытащить эмоциональную занозу»!

Вариант 3

Ведущий предлагает желающим поделиться с группой своей проблемой. Каждый, кто хочет это сделать, поднимает руку, выходит в центр и рассказывает группе вкратце о сути проблемы. В традициях психодрамы назовем этого героя Протагонистом, Затем все участники группы приглашаются помочь нашему герою в решении задачи. Начинаются выступления «советников» со слов:

«Если я тебя правильно понял, то...» — излагается проблема, как она понята членами группы. Все желающие сказать о своем восприятии сути проблемы высказываются по кругу. Не задаются вопросы протагонистам, не возникает диалога. Протагонистам не задаются вопросы, даются только высказывания по поводу того, что, на взгляд группы, является проблемой героя. Затем ведущий предлагает Протагонисту исправить, уточнить услышанное, а затем переходит собственно к рекомендациям.

Серия заканчивается, когда Протагонист чувствует, что получил практический совет, или когда он решает, что проблема для него стала более понятна.

— Следует признать, что на свете существует достаточно много людей, от природы наделенных талантом самостоятельно мастерить свой маленький персональный ад...

Жить в постоянном конфликте *со* всем миром и, главное, с окружающими вас людьми — дело в общем-то совсем нехитрое. Куда труднее постигнуть и довести до совершенства искусство быть несчастным наедине с собой, не завися от окружающих и не нуждаясь в их услугах...

ТТ. Вацлавик. Как стать несчастным без посторонней помощи. М.: Прогресс, 1993. *С.* 17.

206



Посеешь мысль — пожнешь поступок; посеешь поступок — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер;

посеешь характер — пожнешь судьбу.

Народная мудрость

Всегда смотри на вещи со светлой стороны, а если таковой нет, натирай темные стороны до тех пор, пока они не

заблестят!

Восточная мудрость

112. «КАРУСЕЛЬ»

Ничье воображение не способно придумать такого множества противоречивых чувств, какие обычно уживаются в одном человеческом сердце.

Франсуа де Ларошфуко

Это упражнение дает возможность в театральной форме представить наглядно «внутренний конфликт» и таким образом освежить восприятие публикой этого достаточно банального понятия.

В том случае, если тема встречи заявлена, то с помощью «Карусели» ведущий сможет эффективно (и эффектно!) выявить и продемонстрировать участникам остроту противоречивых подходов к рассматриваемой проблеме. Это, в свою очередь, даст питательную среду для формулировки актуальных дилемм.

Возьмем для примера тему взаимоотношения полов в переходном возрасте. Одна из проблем, часто возникающая на семинарах, — это отношение к добрачным сексуальным контактам девушек. Нередко дилемму формулируют так: «Допустима ли половая жизнь до свадьбы или девушка обязана вступать в брак девственницей?»

Проверяем, понятна ли всем присутствующим формулировка дилеммы, и предлагаем выйти на площадку по одному представителю разных точек зрения. Просим добровольцев в двух словах обозначить их отношение к проблеме. Итак, мы знаем, кто «за» добрачный секс, а кто считает подобные взаимоотношения до свадьбы неприемлемыми. Теперь пришло время объяснить условия:

— Каждый из нас практически постоянно находится в состоянии внутреннего спора. Мы дискутируем сами с собой по различным поводам: от выбора стиля одежды и цвета сумки до вопросов принципиального характера. Зачастую внутренний спор разворачивается во внутренний конфликт, нешуточную дилемму, стоящую перед человеком. Мы неоднократно чувствовали это состояние, а сегодня попробуем увидеть подобное «раздвоение личности» со стороны.

Я прошу участников стать спиной друг к другу, но один из них должен быть при этом обращен лицом к зрителям. Теперь представьте, что вы — один человек, в голове которого борются равнозначные подходы к проблеме. Обе половинки вашего «Я» будут сейчас отстаивать собственную правоту, но так, чтобы каждый из доводов буквально продолжал линию оппонента, начинался с того же места, даже слова, на котором предшественник свою мысль завершил. По моему хлопку начнет говорить тот, кто стоит лицом к залу. Хлопок — поворот, и тогда его собеседнику предоставляется возможность высказать свою позицию, основываясь на финале текста своей второй «половинки».

В ходе упражнения это однажды выглядело примерно так:

Первый. Я считаю, что девушка не может вступать в половой контакт до свадьбы. Девственность — один из важнейших показателей женской чистоты, чести... *(хлопок)*

Второй. Ага. «Береги честь смолоду!» Все это — архаичные убеждения, которые с современным ритмом жизни, стилем взаимоотношений просто не стыкуются. Еще о «поясе целомудрия» заговори! *(хлопок)*

Первый. Ерунда, «пояс целомудрия» ушел в прошлое, а вот *понятие* о целомудрии осталось. В самом слове заключено подтверждение мудрости воздержания от добрачной сексуальной жизни. В отличие от животных, человек — существо разумное, а значит, ему дано владеть собой и поставить физиологию под контроль нравственных принципов... *(хлопок)*

Вто р о й. Ну при чем здесь физиология?! Речь ведь идет не о совокуплении, а о любви. А секс, принадлежность любимому — телом и душой —это разве не признание глубины чувств?! *(хлопок)*



Шаг четвертый. «Круг жизненных историй»

Это не только разговоры, которые они еще раз проигрывают, тела их тоже помолодели, помолодели их нервы, сердечные фибры; они играют самих себя с самого начала, словно по памяти... Все прошлое в один миг оказывается на поверхности... Любовь к собственным демонам освобождает театр, — чтобы выгнать их из укрытий, бередят они свои душевные раны...

Я. Морено

«Выгнать собственных демонов из их укрытий», освободить себя для нового опыта — вот смысл высказывания Морено и основная задача психодрамы. Этот же принцип лежит в основе очередного этапа работы по методике «Драма-дилемма».

Из всех вышеперечисленных видов работы этот — меньше всего связан с театром, но успех «Круга жизненных историй», безусловно, становится фундаментом для дальнейшей психологической и театральной работы с группой.

Среди целей и задач этого этапа подчеркнем две основные: первая — создание атмосферы эмпатичного приятия рассказчика, его безусловная эмоционально-психологическая поддержка, и вторая — выбор жизненных историй, отвечающих определенным требованиям театра.

Если над решением первой задачи психологического плана работа велась на протяжении всей встречи и цель здесь достаточно понятна, то достижение театральной адекватности материала требует специального объяснения и постоянной заботы ведущего.

Он должен провести корабль «Драмы-дилеммы» между Сциллой (готовность рассказчика поделиться переживаниями и сомнениями, самораскрыться) и Харибдой (желание слушателей отреагировать на услышанное, узнать подробности, высказать свое отношение, приободрить...). Ведь этап «Круга жизненных историй» — всего лишь *этап* встречи (или же один из фрагментов цикла встреч), и нельзя позволить ему, как хорошо взошедшему тесту, выйти из берегов отведенного времени и растечься многочасовь-ем разговоров...

Ведущий обязан вести свой корабль избранным курсом, твердой рукой направляя группу в сторону цели — отбора конкретного материала для театральной инсценировки (а не сюжета для ток-шоу!).

В чем же особенности истории, которая отвечала бы требованиям театра?

В ней должны быть:

• внятный конфликт, требующий своего разрешения;

• главный герой-протагонист. Вся сцена выстраивается так, чтобы было абсолютно понятно, кто он — центральный герой, что именно он находится перед дилеммой и что его глазами мы видим все происходящее на сцене;

• по возможности — группа действующих лиц, а не один-два. Это позволяет выстроить сцену, в которой занято большинство участников «Круга»;

• минимум подробностей, позволяющих подготовить узнаваемое, напряженное, реалистическое действие без излишней детализации и сюжетных перипетий.

Сам процесс рассказывания организуется достаточно просто. Если форум выбрал для обсуждения одну дилемму, то группа просто делится на несколько подгрупп, каждая из которых образует свой «малый круг» из 6—10 участников. Если же работа ведется параллельно над несколькими дилеммами, то и подгруппы создаются в зависимости от выбираемых участниками тем. (В таком случае мы получаем ряд тематических «кругов».)

В каждом «малом круге», в идеале, должен присутствовать инструктор, следящий за ходом работы и соответствием требованиям жанра (см. выше). Если такой возможности нет, то перед тем, как участники разошлись по подгруппам, ведущий напоминает всему форуму специфические законы, цели и задачи «Круга жизненных историй». В ходе работы групп ведущий переходит от одной к другой, с тем чтобы:

• стимулировать высказывания;

• высказать эмпатическую поддержку;

• проверить правильность выполнения задачи;

• попытаться проследить линию рассказов, их проблематику.

Группа может либо начать рассказ по кругу, либо решить, что поделиться своей историей может любой желающий в соответствии с собственной готовностью. При этом важно заранее определить, сколько времени отводится на работу «Круга». Это необходимо потому, что приучает каждого из участников к ответственности за себя и свое решение.

К примеру, если я, с одной стороны, очень хочу завладеть вниманием «Круга» и рассказать свою историю, с другой — постоянно уступаю свою очередь кому-то, не могу справиться со стеснением и опаской быть непонятым, то это *моя проблема,* решать которую мне придется самостоятельно. Зная, что группе отведен определенный срок, я буду поверять силу своего желания поделиться сокровенным способностью преодолеть внутренние и внешние барьеры и взять на себя смелость вовремя предложить товарищам свою историю. Если же я решу, что у кого-то «больше болит», этот кто-то больше нуждается в том, чтобы стать протагонистом и отыграть свою историю, то и в этом случае мой отказ от исповеди будет обусловлен моей личной ответственностью за принятое решение. Я не буду вину перекладывать ни на Ведущего, ни на «Круг»: «Кто не успел — тот опоздал!»

Итак, все приготовления сделаны. «Круг» готов к рассказам. Мы просим вспомнить историю из жизни, конкретную ситуацию, когда выбранная дилемма становилась перед участниками во всей остроте, когда некий абстрактный вопрос превращался в проблему, требующую незамедлительного решения. Эти сюжеты и станут смыслом нашей работы в «малом кругу».

Наконец, все истории рассказаны. Путем обсуждения выбирается одна — самая актуальная, самая сценичная, в общем — самая-самая...

Можно определить историю-лидера и другим способом. Каждый из членов группы услышал все прозвучавшие рассказы. Он выбирает для себя тот, который кажется ему наиболее подходящим для будущего сценария, встает со своего места, подходит к автору выбранной им истории и кладет ему на плечо руку. Так образуется причудливая цепочка с разнообразными ответвлениями. Тот, к кому присоединилось больше всего участников «Круга», и станет победителем. Его сцена будет разыгрываться перед остальным форумом...

За описанием методики работы в «Круге жизненных ис-горий» как-то ушло на второй план представление об особенной важности этого этапа во всей методике «ДИД». Я неоднократно становился свидетелем одухотворяющего потенциала, который заложен в этом простом в принципе процессе: поделиться с другим собственной болью, собственной проблемой, историей из жизни... Я видел, насколько «Круг» способен размягчить сердца, поддержать, успокоить, насколько он «дышит» вниманием и эмпати-ей. Здесь много раз рушились стены недоверия, заслоны зависимости от чужого мнения, боязнь оказаться непонятым и отвергнутым.

Помню, как в Киеве во время семинара для молодежных лидеров одна из участниц расплакалась во время своего рассказа. Все бросились ее утешать, причем сначала было непонятно, что стало причиной столь бурных слез: история девушки выглядела довольно обычной на общем фоне. Успокоившись, она обратилась к «Кругу» со словами благодарности:

— Знаете, раньше собственные проблемы воспринимались мной как чудовищная несправедливость. В своих глазах я давно выглядела из-за этого полнейшей дурой, неудачницей, подозревала, что и другие относятся ко мне так же. И вдруг все, о чем рассказали в «Круге», так напомнило мне мою же ситуацию, мучения, страхи! Показалось, что моя история сморщилось до размеров кулачка, — у других проблемы страшнее, я теперь их больше, чем себя, жалею...

213



Шаг пятый.

«Факты жизни

и факты искусства»

Сценарно-режиссерская разработка в «драме-дилемме»

*(Владимир Левин)*

Проект «Драма-дилемма» дал возможность использовать мой прежний богатый опыт сценариста и режиссера-постановщика театрализованных представлений. Остановлюсь подробно на проблеме сценарно-режиссерского формирования сцены-дилеммы.

В основе сценарного каркаса лежат реальные события: рассказ человека, переживающего сложный этап жизни, свидетельство очевидца какого-то события, газетная статья, телевизионный репортаж и так далее. Важно, чтобы факты волновали актерскую группу, были близки аудитории. Возможно, что в основу сценарной разработки лягут «факты искусства» — вымышленная ситуация, сцена, взятая из художественного фильма, спектакля, книги... В любом случае, и факты жизни, и факты искусства должны отвечать ТЕМЕ представления и сцены-дилеммы. Тема — это круг жизненных явлений, подлежащих сценическому исследованию.

214



Когда режиссер-сценарист (в «ДИД» это, как правило, одно лицо) выбирает тему, то он задается вопросом: О ЧЕМ, собственно, расскажет сцена-дилемма?

О несчастной любви?

О предательстве?

О вредных привычках?

Об отношениях между родителями и детьми?

О службе в армии?..

После того как режиссер определил тему, он может переходить к следующему этапу формирования сценарного каркаса — формулированию сценической ПРОБЛЕМЫ. Проблема — это жизненный вопрос, который требует сценического разрешения. Проблема всегда связана с выбранной темой. Скажем, тема сцены — отношения между детьми и родителями. Проблема, которая требует своего сценического разрешения, может в таком случае формулироваться так: «Почему дети оставляют родительский дом?» Или так: «Почему родители обижаются на детей?» Проблем, соответствующих одной теме, может быть множество, но только одна из них может восприниматься как самая болевая и актуальная в данный момент. Осмысливая проблему, режиссер-сценарист как раз и выходит на необходимые ему факты жизни и факты искусства, раскрывающие выбранную проблему с разных сторон.

Предположим, задавшись вопросом «Почему дети уходят из дома?», мы обнаружим следующие аспекты:

• потому, что дети хотят самостоятельности;

• потому, что родители их не понимают;

• потому, что родители на них «давят»;

• потому, что детям хочется путешествовать, поменять страну проживания...

Мы видим, что аспекты проблемы записаны в виде ответов на поставленный проблемой вопрос. Если ведущий встречи считает необходимым более полно раскрыть проблему, то сцена-дилемма строится по каждому аспекту.

Возьмем для примера один из аспектов проблемы и найдем для него соответствующее сценарко-режиссерское решение.

Итак, дети оставляют дом из-за того, что родители их не понимают. В подтверждение этой позиции подростка приведем факт жизни — рассказ очевидца: «Мой товарищ А. сейчас временно живет у меня. Он не решил, уйти ему из дома окончательно или вернуться, как он считает, "на муки". Отца А. раздражают длинные волосы сына, татуировка, серьга в носу. Мать выключает магнитофон ~ не выносит громкую музыку. Друзей в квартиру тоже привести нельзя. При этом родители страшно переживают за будущее своего ребенка, влезают в его школьные дела, в отношения с девчонками и так далее. Отец и мать тяжело зарабатывают на жизнь: сутками пропадают на работе. При этом отец не очень здоров — у него проблемы с сердцем».

Очевидно, что молодой человек А. стоит в этой истории перед дилеммой: уйти из дома навсегда или пойти на компромисс в отношениях с родителями?

Поиск решения дилеммы сценическими средствами невозможен без точной формулировки основного конфликта. Главный драматический конфликт является своеобразным энергетическим узлом, питающим сквозное действие сцены. Понятно, что в каждой «молекуле» сценического действия могут быть свои микроконфликты, не о них речь. Сейчас важно выявить именно основной конфликт, в результате которого молодой человек оказался перед непростой дилеммой. Основной конфликт указывает на разные полюсы мировоззрения конфликтующих сторон.

В нашем примере между родителями и сыном отсутствует ценкостно-ориентационное единство. Родители принимают в штыки мировосприятие сына. А сына раздражает мелочная, с его точки зрения, опека родителей, их приверженность старым представлениям и догмам.

Теперь, чтобы выстроить сцену-дилемму, необходимо оторваться от факта-жизни и превратить его в сценарную конструкцию, композиция которой соответствует аристотелевой модели:

\* Экспозиция.

• Завязка основного конфликта.

в Развитие основного конфликта.

\* Кульминация.

• Финал, или развязка основного конфликта. Напоминаю, что финал сцены-дилеммы в сценарии не

разрабатывается. Разрешение конфликта в многообразии подходов — это прерогатива зрителей.

Продолжим рассматривать наш семейный конфликт. Определим конфликтующие стороны, ответив тем самым на вопрос о том, кто является действующими лицами будущего мини-спектакля. С одной стороны — родители (отец и мать), с другой — сын. Назовем его Александр, Алекс. В сцене будет принимать участие и его подруга Юлька.

В экспозиции, как принято, мы знакомим зрителя с действующими лицами, жизненными обстоятельствами, в которых разворачивается основной конфликт.

экспозиция

Родители выносят из квартиры изношенную старую мебель, которую в первые дни после переезда в другой город получили в подарок от старожилов. Мать и отец радостно возбуждены — наконец-то купили новую, свою! Говорят о том, как их сын обрадуется переменам. Входит сын с новой прической малинового цвета, новой сережкой в носу и с новой подругой. Подруга одета ярко, но по минимуму. Остатки джинсов прикрывают стройные ноги, на плечах — то ли кофточка, то ли бюстгальтер. Пупок схвачен крупным золоченым кольцом. Молодые люди вежливо здороваются и, не замечая реакции родителей, направляются в комнату Алекса.

ЗАВЯЗКА

ОСНОВНОГО КОНФЛИКТА

Отец после минутного замешательства делает сыну замечание по поводу его вида, мать добавляет пару слов о равнодушии к семье. Сын довольно миролюбиво отшучивается, но общая атмосфера предвещает очередную «промывку мозгов»...

РАЗВИТИЕ

ОСНОВНОГО КОН1ЛИКТА

Родители сначала пытаются привлечь на свою сторону сына. Обращаются к его разуму, говорят о культуре, взаимном уважении, взаимопомощи. Сын лениво отбивается, пробует перенести разговор на потом. Родители настаивают. Он «не должен уподобиться своим друзьям, таким, как эта новая подруга... Как ее, Юлия?! Ему нужно сменить круг общения, подумать о будущем, об учебе!» Алекс взрывается. Настаивает на своих правах. Это — его друзья! Это — его жизнь! Юлия подливает масла в огонь: «Мои предки передо мной на цирлах ходят, а у тебя...»

КУЛЬМИНАЦИЯ

Старая мебель крушится вместе с новыми аргументами отца. Мать его успокаивает, бросая Алексу упреки:

— Не жалеешь отца, а у него больное сердце!

Юля, хлопнув дверью, уходит: «Спасибо, послушали музыку!» Алекс выходит на монолог: «Так жить невозможно, это просто какая-то тюрьма, а не дом! Нужно бежать, бежать, не оглядываясь!!! Что же делать?!!!»

Вот на этом месте ведущий останавливает сцену-дилемму и приглашает доиграть ее финал зрителям, выходящим на замену актеров базовой группы.

РЕЖИССЕРСКИЕ УКАЗАНИЯ

Данная сцена не имеет подробного сценария с текстами для действующих лиц — только *каркас* сценария, включающий в себя Тему, Проблему, Факт жизни или Факт искусства, Дилемму, Основной конфликт, Конфликтные стороны, Композицию развития основного конфликта.

Для того чтобы актеры смогли приступить к репетиции сцены-дилеммы с импровизированным текстом, режиссер прежде всего должен точно представить себе, что он хочет сказать зрителю, то есть сформулировать сверхзадачу. В нашем случае сверхзадача может выглядеть, к примеру, так: «Показать, что взаимное неуважение, непонимание членов семьи может привести одного из них к дилемме — уйти или не уйти из дома». Каждый актер должен точно знать, кто он, каков характер его взаимоотношений с другими действующими лицами, а главное — чего он хочет добиться от партнеров. Именно на разнице потенциалов этих желаний возникают микроконфликты и собственно основной конфликт, приводящий одного из героев к необходимости решить Дилемму.

Мы показали систему формирования каркаса сценария сцены-дилеммы на базе факта жизни в жанре мелодрамы, причем замысел сцены сложился в результате сценарного осмысления факта жизни. Процесс осмысления, естественно, мог сложиться и иначе и привести к другому замыслу, в другом, более условном или, наоборот, более натуралистическом виде.

Каркас сценария сцены-дилеммы может быть составлен как домашняя заготовка, если заранее известна аудитория и ее проблемный фон. Для израильской молодежи, на которую в первую очередь и рассчитан наш проект «Драма. Импровизация. Дилемма», весьма актуальна, например, тема «Об отношении к службе в армии». В круге жизненных явлений, связанных с армейским призывом, проблеме мотивации отводится одна из главных ролей. «Что для меня служба в армии?» — этот вопрос-проблема часто стоит перед восемнадцатилетними юношами и девушками. Отсюда следует дилемма выбора — служба в боевых частях или во вспомогательных войсках?

Имея в руках тему, проблему, дилемму, можно непосредственно приступить к обдумыванию элементов замысла, художественно оформляющего сквозное действие. Замысел включает в себя понятие жанра, сценографию, способ существования актеров, драматургический и режиссерский прием. Окончательно замысел может сложиться только после ясного представления о качестве основного конфликта, путях его развития. На этом этапе мы выбираем формообразующий драматургический прием — Сон призывника. В данном случае в основу сцены-дилеммы кладется не конкретный факт жизни, а факт вымышленный. Основной конфликт носит внутренний характер: отдать предпочтение службе в боевых частях или пойти в «джоб»?

Конкретные стороны, которые во сне представляют то или иное мнение, — это образы офицера боевой части и сержанта вспомогательного батальона. Актеры, исполняющие эти роли, могут сыграть в дальнейшем и друзей героя сцены, пришедших к нему, чтобы узнать о планах призыва в армию.

220

От первого лица

оосооооосоооооооооооооос оооооооооооооооооо

Композиция

1. Экспозиция сцены. Молодой человек возвращается домой усталый с письмом в руках, которое только что вытащил из почтового ящика. Письмо из призывного участка, куда его приглашают явиться через неделю для начала прохождения воинской службы. Юноша ложится на диван, включает телевизор и... засыпает.

2. Завязка основного конфликта. Герой вскакивает с дивана, испуганный приснившимся сном. Во сне он мучился вопросом: идти в боевые части или во вспомогательные? Вернувшись к этой дилемме вслух несколько раз, герой вновь засыпает...

3. Развитие основного конфликта. В легкой дымке сна появляется девушка-сержант. Она выражает недовольство солдатом (эту роль играет либо «заснувший герой», либо его «двойник»). Помещения не убраны, рвения в службе у новобранца не заметно! Следует приказ сержанта вновь вернуться к уборке. Солдат берет швабру и размышляет вслух:

— И чего я не пошел в боевые части? Конечно, там и тяжело, и опасно, зато какое уважение! А здесь — ползай с тряпкой целый день и страдай...

Монолог героя прерывается вернувшимся сержантом, грозящим отправить новобранца под арест, если полы останутся грязными...

Перемена света. Громкий крик:

— Подъем!!!

Теперь разнос солдату учиняет офицер боевой части: 40 отжиманий от пола за невычищенное оружие! Выполняя приказ командира, солдат бурчит под нос:

— И какого черта меня понесло в боевые части?! Сидел бы сейчас где-нибудь на армейской базе, приводил в порядок склад, занимался бы уборкой территории, каждую субботу выходил бы из части домой...

Офицер обрывает мысли вслух очередным приказом:

— На стрельбище бегом ма-аарш!!!

221

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Звонок в дверь. Парень из сна возвращается к реальности. Идет открывать дверь. Его пришли навестить бывшие школьные друзья. Она служит в армейской больнице. Он призвался в боевые. Герой сцены рассказывает друзьям свой сон. Каждый из товарищей комментирует услышанное со своих позиций, высказывая аргументы «за» и «против», исходя из личного армейского опыта.

4, Кульминация. Спор начинает идти на повышенных тонах, каждый из друзей с горячностью отстаивает свое видение воинской службы. Герой в полной растерянности. Ему приходится завершить сцену обращением к залу за помощью.

5. Финал. Зрители меняют исполнителей сцены-дилеммы, предлагая свои пути убеждения главного героя, влияния на формирование его позиции.

Режиссерское указание: способ существования актеров во сне должен резко отличаться от обыденного. Возможна замедленная пластика и речь или, напротив, утрированно быстрый темп.

# \* \*

В качестве сцены-дилеммы может быть выбрана образно представленная проблема. Такая метафоричность приближает сцену к театру «Плейбек», но пути работы со сценой остаются «дилеммовские» — после окончания показа зрители станут непосредственными участниками представления.

В свое время моя театральная группа играла сцену об этнической нетерпимости. В ее основе лежал факт жизни — напряжение между коренным населением страны и новыми репатриантами, возникающее из-за догм и стереотипов, из-за неготовности части людей воспринимать и принимать «другого». Сюжет был предельно прост. Девушка и юно-

222

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

ша, любящие друг друга, принадлежат к разным этническим группам. Их друзья против продолжения встреч... Понятно, что в ходе обсуждения сцены мы пришли к тому, что подобная проблема характеризует не только отношения коренных израильтян и новых репатриантов, выходцев с Кавказа и представителей европейской алии, сефардов и аш-кеназов, белых и черных, религиозных и атеистов... Таким образом, исследовав круг жизненных явлений, мы сформулировали сценическую проблему: «Что лежит в основе этнических конфликтов?» Сверхзадача появилась с главным ответом на поставленный вопрос — «показать, что в основе противостояния лежат этнические и культурные предрассудки».

При поиске сценарно-режиссерского замысла мы ушли от конкретного факта жизни и представили вражду между этническими Монтекки и Капулетти как конфликт между «красными» и «зелеными». Так в сцене появились красные и зеленые парики, костюмы. Перед дилеммой оказываются Красная девушка и Зеленый юноша: продолжать ли отношения, невзирая на протест окружения?

Получилось, что из первичного замысла сохранились тема, проблема, сверхзадача, дилемма, но новый сценарно-режиссерский ход привел нас *к* изменению композиции.

Экспозиция

Две группировки молодежи — красные и зеленые — соперничают на дискотеке. Танец агрессии. Начинают девчонки, затем к ним присоединяются парни. Кто круче?! Кто мощнее?! ОН заметно выделяется на фоне зеленых, ЕГО соло вызывает бурный восторг зеленых девчонок. И не только их. Одна красная с трудом скрывает свое восхищение. Точно так же ОН выделяет ЕЕ в группе красных, когда ОНА выдает какие-то немыслимые танцевальные па. Стоп-пауза. Затемнение. Звонит телефон. В узких лучах прожекторов ОН и ОНА. Он по ошибке набрал ЕЕ номер. Выясняется это не сразу, ведь ЕЕ зовут так же, как

223

Часть вторая

о о о о о о о. о.оооооооооо о о о о о о оооооооооооооооооо

и ЕГО знакомую. Только вот голос ЕЕ незнаком и прекрасен! Ничего не значащий разговор о музыке, книгах, но возникает взаимный интерес и назначается встреча. Вспыхивает свет. ОН ждет ЕЕ.

1. Завязка основного конфликта. Вбегает ОНА. Останавливается как вкопанная. Не ожидала, что это тот самый красный. Его реакция — такое же замешательство. Зеленая?!? Та самая?! Не может быть! На всякий случай спрашивает, который час. Это тот же самый голос, сомнений нет...

2. Развитие основного конфликта. Узнав друг друга, медленно пристраиваются один к другому: пластический этюд под драматически звучащую музыку. Их притягивает и отталкивает все та же сила: «Другой! Другая!!! Зеленый! Красная!!!» Но вспыхнувшее чувство уже начинает бороться с силой предубеждения. Они все ближе и ближе друг к другу. Световая вспышка. Снова резкая дискотечная музыка. В тех же стоп-позах члены красной и зеленой группировок, как будто и не исчезали! Постепенно они включаются в действие, каждый пытается выдвинуть свой аргумент против «красной», против «зеленого»... Сколько желчи и ненависти!!!

3. Кульминация. Кажется, еще чуть-чуть, и начнется большая драка. Героев раздирают противоречивые чувства. С одной стороны — друзья, Стая. С другой — Любовь. С одной стороны — разница, в цвете, а значит, в принадлежности к разным семьям, разным кланам, С другой —. Любовь. Раздражение толпы нарастает, что решить?!

Задав этот традицирнный для вечера-дилеммы вопрос, переходим к работе со зрителями...

Режиссерское указание. Очевидно, что последние две сцены-дилеммы решаются не как импровизация, а как профессионально поставленные номера, где не репетируются только финалы, оставляющие возможность многовариантности и спонтанности.

224

От первого лица

оооооооооооооооооо сооооо оооооооооооооооооо



«Молодой Шекспир»,

или Учимся писать

сценарий

Я не настолько наивен, чтобы предположить, что несколько нижеследующих упражнений действительно научат молодых актеров написанию сценариев. Однако определенные навыки с помощью этих заданий можно приобрести. Кроме всего, каждое из упражнений прививает участникам культуру обсуждения и структурирования драматургического текста, возбуждает их творческий интерес, желание максимально успешно справиться с непростой работой. Мне кажется важным и то, что следом за сценирова-нием актерам приходится сразу же проверять текст на практике, выходя на площадку.

113. «СИЛЬНОЕ ЗВЕНО»

Этой техникой мы можем эффективно воспользоваться для решения какой-то творческой задачи или при попытке преодолеть групповой кризис, справиться с острой проблемой. Как известно, в такой ситуации участников групп нередко захлестывают сильные эмоции. Лидеры и просто «активисты», не жалея голосовых связок, вступают в спор. Меньшинство или природные интроверты «уходят в себя», и нередко достать их из этой раковины бывает невозможно...

8- Авторский тренинг

225

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Для того чтобы изменить описанную ситуацию к лучшему и поощрить коллективное обсуждение того или иного вопроса, давайте испытаем в группе эффективность техники «Сильное звено».

Работа происходит следующим образом:

• тренер или кто-то из участников группы формулирует проблему/вопрос/ситуацию, требующую прояснения;

• каждый по порядку коротко высказывает свою идею, свой взгляд на проблему. Вопросы задавать нельзя, нельзя включаться в дискуссию. Можно по ходу записывать в своем блокноте основные позиции, прозвучавшие в выступлениях. Но ЛУЧШЕ, если эту роль возьмет на себя тренер, записывая на доске/флип-чарте имена участников и тезисы их идей;

• когда круг выступлений завершен, у каждого есть 1-2 минуты посмотреть в свои записи/на доску;

• тренер просит каждого участника сделать свой выбор: подойти к тому человеку, чье мнение он наиболее поддерживает, чью оценку, идею считает наиболее близкой своим взглядам, и положить ему руку на плечо (при этом могут возникать целые цепочки, круги или просто группы);

• если кто-то считает свое мнение единственно возможным и верным, он остается стоять на месте, обхватив себя руками за плечи;

• просим группу оценить возникшие взаимоотношения людей и идей. Предлагаем в течение 10—15 минут расположиться вместе в границах сделанного выбора (где-то — большая группа, где-то — 2—3 человека, а где-то —«тихо сам с собою я веду беседу...»);

• даем возможность высказаться каждой мини-группе и подводим итоги: какая цепочка, группа или отдельное звено предлагают нам наиболее «СИЛЬНЫЙ» вариант, наиболее эффективный подход!

ИТОГ: обсуждение всего группового процесса принятия решений и эффективности подобной техники.

226

От первого лица

jOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO

114. «ПРОШУ СЛО8Д!»

Стулья в центре комнаты выставляются в кружок. Ведущий выбирает тему, готовит четыре высказывания, представляющие разные точки зрения на обсуждаемый вопрос.

Каждое высказывание записываем на отдельном большом листе бумаги и развешиваем по одному на стенах комнаты. Участники по команде ведущего могут пройти по комнате, прочитать подготовленные плакаты и выбрать тот, с которым согласны. Взяв стул, они собираются под плакатами в микрогруппы. Каждая группа в течение 10-15 минут обсуждает содержание высказывания, фиксируя аргументы, подтверждающие ее выбор.

Когда обсуждение в малых группах закончено, перед каждой из них ставится один стул, на который садится кто-то из участников группы. Занимая этот стул, он начинает свою двух-трехминутную речь просьбой:

— Прошу слова! — и высказывает совместно выработанное мнение по обсуждаемой теме.

Завершив выступление, он возвращается к малой группе. Каждый желающий может продолжить дискуссию, высказывая свое мнение, поддерживая аргументами позицию группы или подчеркивая неточности предыдущих вступлений. Для того чтобы включиться в обсуждение, он должен со словами «Прошу слова!» занять пустой стул, стоящий перед его малой группой.

Каждый участник может занять пустой стул только один раз.

115. «ЖЕЛАНИЕ И ПРЕПЯТСТВИЕ»

Это упражнение помогает определить истинные желания героя и найти различные способы достижения желаемого результата. На сцену приглашается пара участников. Каждому из актеров придется играть персонажа, находящегося в противоречии с партнером. Скажем, дочь-старшеклассница собирается с друзьями на выходные в поход с ночевкой. Мать не позволяет ей уезжать, опасаясь, как бы

227

Часть вторая

ооооооооооооооооооооооооооооооооооосоооооо

чего не вышло. Задание заключается в том, что в ходе диалога-импровизации каждому из участников предстоит уговорить собеседника принять желаемое решение, обращаясь на первом этапе — к чувствам партнера, на втором — к его логике, на третьем — «давя на жалость».

116. «ЧЕТЫРЕ СЛОВА»

Участвовать в выполнении этого задания можно по одному, в парах, тройках или небольших группах. На доске или на большом листе бумаги записываются четыре слова. Логически они должны быть как можно менее связаны между собой и представлять имена существительные нарицательные в единственном числе (хотя не исключен и другой вариант грамматических форм или частей речи, скажем список из четырех глаголов).

Даны, к примеру, слова: хлеб, грязь, театр, звезда, или: душа, письмо, цветок, шаг...

Задание заключается в том, что за определенное время — 15-20 минут — необходимо придумать и сыграть этюд, объединяющий данные четыре слова (в том же порядке!) в логически связное действие с конфликтом.

117. «СЛЕПОЙ ТЕКСТ»

На доске или на большом листе ватмана записывается набор слов. К примеру:

*Все это странно мы пойдем холодно сыро к черту и глаза красные а с утра шел дождь так-то оно лучше глупо вляпались кап-кап-кап.*

Смысл задания, в котором участвуют группы по 5— 7 участников, в том, чтобы в результате коллективного обсуждения превратить набор слов в текст. Как это возможно сделать? Во-первых, вычленив логические единицы путем постановки знаков препинания. Во-вторых, интонация поможет понять смысл высказывания в неполном предло-

228

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

жении. В-третьих, когда текст будет составлен, его требуется разыграть по ролям. И здесь появляется еще одна — дополнительная — возможность прояснить семантику: использование мимики и жеста.

Слова нельзя менять местами. Можно повторять одно и то же слово или фрагмент несколько раз в том месте, где это слово или фрагмент находится. Например:

Первый. ...Так-то оно лучше!

Второй. Лучше?! Глупо вляпались...

Здесь повтор слова «лучше» (в том месте, где оно находилось в задании!) в сочетании с интонацией позволил логически связать фрагмент диалога между героями.

Интересно посмотреть результаты работы нескольких групп и сравнить их. Как правило, мы увидим, что один и тот же набор слов превращается в разный текст только благодаря иному структурированию с помощью знаков препинания и интонации, а затем — и с помощью актерской игры. Порой сцены будут представлены и в различных жанрах: кто-то превратит текст в комедию, кто-то увидит в нем элементы трагедии или «ужастика»...

118. «ПДТТКА СЮЖЕТОВ»

Это еще одно упражнение на развитие способностей работать над текстом и создавать его. Каждая группа актеров (4-7 человек) получает от ведущего в папке или в конверте набор, в котором присутствуют: вещи, фотографии (вырезанные из газет или журналов фотоиллюстрации), записки со словами или мини-фрагментами текста, какие-то мелочи вроде квитанции, автобусного билета, шпильки для волос, этикетки, засушенного листка... Список предметов ограничен лишь фантазией ведущего!

Задание: внимательно рассмотреть все представленные материалы и после обсуждения объединить их в рамках рассказа о некоем событии, которое с кем-то произошло и с которым непосредственно связаны все вещи, находящиеся в «папке сюжетов».

229

**^^Шк^;^ -**

**Часть вторая**

сооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

119. «СДЕЛАЙ ЭТО ПОБЫСТРЕЕ!..»

Группа разбивается на подгруппы по 3—5 человек каждая.

На доске или флип-чарте режиссер записывает роли:

• друг;

• начальник;

• партнер;

• подчиненный;

• сосед;

• дальний знакомый;

• коллега по работе.

Режиссер просит каждую группу задуматься над тем, как одна и та же информация трансформируется в разных ситуациях, применительно к разным людям, в зависимости от формы высказывания...

— Закончи это побыстрее! — обращаетесь вы к разным людям и получаете в ответ...

Давайте проверим, как каждый из перечисленных на доске/флип-чарте людей может отреагировать на вашу просьбу.

Построим работу следующим образом:

• в каждой подгруппе определите для себя, о каком виде деятельности будет идти речь, что вы просите завершить побыстрее;

• каждый попытается представить себе мысленно (можно сделать необходимые пометки и в письменной форме), как будет развиваться сцена-диалог с каждым из героев, указанных в нашем списке;

• следующий этап заключается в том, что в группе про-игрываются все варианты диалога со всеми героями. Каждый из участников мини-группы может поучаствовать в импровизированной сцене-диалоге, «предъявив» товарищам по группе свое видение ситуации и разыграв с партнером свой вариант развития сцены;

230

От первого лица

оорооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

• последний этап — обсуждение в группах. Чтобы сделать его эффективным и конкретным, раздаем каждой подгруппе листок с «наводящими вопросами»:

*Насколько варианты, которые были заранее подготовлены вами, вписываются в общее представление группы о том, как может развиваться ситуация ?*

*Считаете ли вы свои предложения оптимальными после того, как познакомились с мнениями других участников команды ?*

*Считаете ли вы свой вариант развития сюжета более примиренческим, более агрессивным, более нейтральным, более интеллигентным, чем варианты, предложенные товарищами ? Говорит ли выбранный вами способ реакции о стиле вашего поведения в реальной обстановке?*

*Что в реакциях и предложениях товарищей по группе показалось вам неприемлемым? Что стало неожиданностью? С чем вы готовы безоговорочно согласиться ?*

Завершение: приглашаем все группы соединиться в форум.

Предлагаем участникам упражнения самостоятельно определить, что являлось для них главным в проведенном упражнении, в чем его польза и учебный потенциал. Как спонтанные сцены сочетаются с требованиями, предъявляемыми законами написания сценария? Что это упражнение дает в подготовке к вечеру «Театра-дилеммы»?

Поощряем высказывания перед общим форумом. Подводим итог выступлениям.

231

Часть вторая

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо



Шаг шестой. Театр-дилемма

Беседы о плавании не могут никого научить плавать. Чтобы научиться плавать, нужно прыгнуть в воду и начать учиться. Аналогичным образом, невозможно научить навыкам поведения и межличностного общения, просто рассказывая о них. Их нужно отрабатывать в действии...

Питер Феликс Келлерман

Карл Роджерс в своей работе «Свобода учиться» приводил пример того, как обучить ребенка значению слова «горячо». Можно сто раз объяснять ему, что батарея — горячая и можно обжечься, если прикоснуться к ней. Что точно так же опасны возможностью ожога другие горячие предметы, которые похожи или не похожи на стоящую перед малышом батарею... А можно дать ребенку единожды коснуться радиатора, с тем чтобы он усвоил значение слова на личном опыте.

Чтобы обучение привело к результату, оно должно задействовать не только ум, а вовлекать в значимый опыт всю личность.

232

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

Понимание, полученное в непосредственной практике, многократно ценнее и усваивается легче, чем умственное экспериментирование. Эта главка называется «Театр-дилемма». А о чем же шла речь до этого момента, разве не о том же самом?

На мой взгляд, все предыдущие этапы — это лишь экспозиция, вхождение в методику, лишь подготовка к основному действию, которое развернется сейчас. Уже представлена исходная история, актеры базовой группы уже разыграли перед зрителями сцену, обнажили конфликт, заявили позиции противоборствующих сторон...

Наступает очередь зрителей подключиться к базовой группе, выйти на сцену, заменив протагониста. *Заменив в игре,* а не советуя с места, как тот должен был бы вести себя в той или иной ситуации!

Есть старый анекдот про психолога и лягушку. В лаборатории психолог исследует влияние звука на изменение физиологических реакций лягушки. Он каждый раз нажимает на звонок, а лягушка каждый раз после этого подпрыгивает. Хорошо! Тогда исследователь начинает отрезать ей лапки — одну за другой, и лягушка после каждого звонка продолжает подпрыгивать. Все результаты опыта, естественно, поэтапно заносятся в журнал наблюдений. Наконец, полностью обезноженная лягушка после очередного звонка осталась лежать на столе, распластанная на пузе. Снова звонок за звонком — ноль реакции! Тогда психолог записал в журнал: «После отсечения четвертой лапки лягушка оглохла».

Эта история вспомнилась мне в связи с тем, что позиция стороннего наблюдателя отнюдь не гарантирует правильности решения. Со стороны для зрителя все душевные вибрации, все поведение и реакции протагониста на сцене выглядят иначе, чем в ситуации, когда он сам оказывается «протагонистом», — лишь превратившись на время в пресловутую «лягушку» и заняв свое место на сцене — «операционном столе», возможно адекватно приблизиться

233

Часть вторая

О О О О О О О О О О О О О О О О'О О О ООООО ООООО О О О О О О О О О О О О О

к пониманию дилеммы героя и поискам альтернативных решений.

На заре своих опытов в психодраме Я. Морено писал о таком «Ты-опыте» следующее: *«И если ты рядом, хочется мне вырвать глаза твои из впадин и вставить их вместо моих, а ты вырвешь мои и вставишь их вместо своих, тогда буду я глядеть на тебя твоими, а ты взглянешь на меня моими глазами»* («Приглашение к встрече». Цит. по: *Г. Лейтц.* Психодрама: теория и практика. М..: Прогресс, 1994. С. 249).

Когда базовая группа- заканчивает исходную сцену, ведущий благодарит актеров (они не покидают игровую площадку!) и вместе с залом пробует сформулировать дилемму, стоящую перед протагонистом. Вслед за этим любой из зрителей может подняться на сцену. Он заменяет главного героя и вместе с исходной группой возвращается к последним репликам базовой сцены, чтобы затем начать совместную импровизацию в поисках разрешения конфликта.

Если действие развивается успешно, то вмешательства ведущего не требуется — конфликт приходит к определенной развязке, и зал, как правило, спонтанно реагирует на завершенную сцену аплодисментами. Но нередко вышеде-ший на замену протагонист не в силах справиться с задачей, сцена начинает пробуксовывать, конфликт возвращается на круги своя, а порой даже усиливается. В таком случае ведущему приходится использовать свои профессиональные умения, чтобы активизировать поиски решения.

С этой целью «Драма-дилемма» использует хорошо известные в психодраме техники: дублирование, обмея ролями, введение «вспомогательного Я», «Зеркало», «Свеад»-.. Останавливаться на этом подробно нет смысла — в любом учебнике по психодраме эти техники представлены во всей полноте и подробностях.

Когда вышедший на замену участник завершает сцену (неважно, достигает он поставленной цели или вынужден покинуть «поле боя» безрезультатно), на площадку при-

234

От первого лица

ооооооооооооооаоооооооооосооосоооооооооооо

глашается следующий претендент на роль протагониста. Сменяя друг друга, эти «герои из зала» превращают конкретное решение *в одно из возможных.* Так за счет участия в театральной импровизации или наблюдения за происходящим из зала мы помогаем всем, кто пришел на встречу, расширить репертуар поведения, «примерить» на себя разнообразные идеи и способы действия. Дилемма из узколичной истории превращается в некий общественно значимый экспериментальный полигон, приобретает черты универсального опыта.

«Драма-дилемма» не использует практику «завершающих сцен», смысл которых — в примирении протагониста с новой реальностью, закрытии старых конфликтов и оплате по счетам... Протагонист из базовой группы не возвращается к исходной сцене, чтобы проиграть выбранный им — из ряда предложенных — вариант решения проблемы. Он не получает, как в психодраме, волшебных возможностей happy end: «символической награды», «благодарственной речи» или «торжественного примирения». Из всех этих и множества других типов завершающих сцен наша методика предпочитает использование открытого финала. Он открыт для выбора — и для протагониста из базовой группы, и для всех его «замен», и для зрителей.

*«Как книги, содержащие главы, которые нужно написать самому, психодрамы с открытым концом отражают то, что жизнь проходит сквозь непрерывную цепь опыта и циклов, которые не ограничены одной единственной фазой...» (Келлерман Питер Феликс.* Психодрама крупным планом. М.: Класс. 1998. С. 201.)

235

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооо оооооооооооооооооо



Шаг седьмой. Шеринг

В шеринге, следующем за демонстрацией сцен, как правило, звучит признание участниками того, что изменился их подход к проблеме. Вместо представления об уникальности конфликта, фатальном характере собственных ошибок, несовершенства, невезения, уверенности в существовании «Я-проблемы» приходит понимание «Мы-проблемы». Мой опыт — часть общего опыта. То, что переживается мною, переживают еще сотни и тысячи людей в разной форме. Таким образом, у меня есть возможность воспользоваться чьим-то опытом, умением, поддержкой, помощью и самому предложить свой опыт, оказаться для кого-то полезным!

В шеринге всячески поощряется эмоциональная поддержка, единение с героем, альтруизм. В ходе свободной, лишенной критики и обличительного пафоса дискуссии и рассказа о пережитом во время встречи реализуется основной потенциал «Драмы-дилеммы» как группового метода психологической коррекции благодаря использованию всех видов и форм обратной связи.

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

2002 год

В этой главе речь пойдет уже не столько о методике, сколько о практике работы проекта «Драма. Импровизация. Дилемма» («ДИД»).

Надеюсь, что название, которое я выбрал для этой главы книги — «От первого лица», — извинит неизбежную субъективность рассказа, оправдает известную неполноту изложения и даже пристрастность автора в выборе материала. Искусство вообще субъективно. Образная система театра опирается *на личные представления и интерпретации* каждого из тех, кто причастен к этой встрече между актером и зрителем, в степени, отнюдь не меньшей, чем *влияние общего прошлого культурного опыта.* Так что — да здравствует собственная позиция и личная ответственность!

Среди «деятелей» — тех, кто отдает проекту свой талант, знания, опыт и организаторские способности, — люди всех возрастов. Их роли различны: от администрации и планирования до ведения молодежных групп «Драма-дилемма». От методического руководства и организации учебы режиссеров до непосредственного участия в театральном представлении (что, в свою очередь, включает предварительное решение многочисленных задач: организация зрителей, подготовка места для выступлений, переговоры с заказчиками театрального вечера или учебного семинара, написание сценариев, репетиции, сценическое выступление на публике...).

Я абсолютно уверен, что у каждого из сотен участников проекта, я уже не говорю о многочисленных зрителях-актерах в рамках разнообразных семинаров, вечеров театра-дилеммы, есть свой взгляд на то, что представляет собой

237

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

сегодня этот достаточно сложный организм. Каждый мог бы рассказать о «ДИД» что-нибудь свое, сугубо личное.

Напомню, что зародыш идеи проекта возник из чисто утилитарной необходимости помочь молодым людям, у которых сложности переходного возраста драматически совпали с периодом эмиграции и вхождением в новую среду обитания. По сути, именно этот не воображаемый зритель, а вполне конкретный молодой человек становился и субъектом, и объектом нашей заботы и усилий. Инструментом же был театр.

Я бесконечно благодарен моим коллегам по проекту — руководителям и работникам отдела молодежи Всеизраиль-ского объединения клубов (Хевра ле-матнасим) за ту работу, которую они проводили эти годы. Большинство организационных и финансовых проблем легло на их плечи. Они же на разных этапах нашего сотрудничества были не просто администраторами, а нашими единомышленниками, товарищами и настоящими «родителями» проекта. Разделение сфер влияния позволило мне сконцентрироваться на творческой работе с режиссерами и молодежными театрами. Развитие методических идей, проверка теории практикой репетиций и выступлений, организация творческих встреч, семинаров театральных групп, проведение летнего лагеря «Драмы-дилеммы», учеба режиссеров, пропаганда идей проекта по стране — вот приблизительный круг задач, за которые отвечаю я как художественный руководитель программы.

...Думаю, что самые сложные переговоры о вхождении той или иной группы в проект мне приходилось вести не с административным руководством общественных центров, а как раз с коллегами-режиссерами. Они не всегда были готовы отказаться от права оставаться лишь людьми театра, служителями чистого искусства, но расширить поле своих интересов до проблем воспитания молодежи и реше-

238

От первого лица

OOOOOOCOOOOOOOOQQOOOQOOCOOOOOOOOOQOOQQOQOO

ния конфликтов современной жизни. Как сказал в сердцах один из моих собеседников, он «не поменяет Шекспира и Лорку на склоки коммунальной квартиры».

Я далеко не уверен, что обучать молодого актера самодеятельного театра возможно только единственным способом — опрокинув его в ситуацию классического произведения. В глубинах смысла, страстей, подтекстов несложно и утонуть, тем более если берешь лишь начальный курс плавания! В спорах о том, что первично в нашей работе: театр или воспитание, я хотел бы попытаться примирить обе позиции, а в том случае, когда это невозможно, остаюсь скорее на позициях воспитателя. Все же для актера-непрофессионала личностный рост, осознание и развитие своего «Я» приоритетнее, чем погоня за сценическим успехом.

На мой взгляд, «Драма-дилемма» для любительского молодежного театра — настоящая палочка-выручалочка. Ведь актер «ДИД» обязан обладать теми же профессиональными умениями, что и его товарищи из обычного театрального коллектива. Он должен уметь четко и правильно произносить текст, красиво и свободно двигаться по сцене. Умение работать с партнером и способность к импровизации — неотъемлемые части нашего актерского тренинга. Добавим к этому работу над образом, текстом, актерскую пристройку, гибкость и правдивость в реакциях... Выходит, что объем и уровень актерских умений тот же. Зато участие в проекте «Драма-дилемма» дает молодому актеру несомненные преимущества. Какие?

1. Наши сцены-дилеммы гораздо меньше зависят от требований к составу исполнителей. Чтобы понять, насколько это облегчает жизнь режиссера, достаточно вспомнить, как много постановочных идей не реализовались из-за того', что в труппе слишком мало участников или не хватает исполнителей мужских ролей и так далее.

2. В «драме-дилемме» у актера есть возможность гораздо раньше выйти «на зрителя». Сцены или даже целые программы «ДИД» готовятся в течение недель, в то время

239

**Часть вторая**

**оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо**

как постановка спектакля занимает времени от полугода и больше.

3. В отличие от обычной театральной труппы, занимающейся постановкой спектакля, участники «Театра-дилеммы» за один вечер могут сыграть несколько различных по характеру и важности ролей: от протагониста до второстепенных персонажей. Такая гибкость и «актероемкость» методики позволяют снять остроту конкуренции между «пре-мьерными исполнителями» и тем, кому в спектакле достался эпизод или вообще пресловутое «Кушать подано!». В итоге—и опыта сценического больше, и «звездной болезнью» проще не заразиться!

К моей радости, в большинстве случаев разговоры с коллегами по театральному цеху завершались совместной работой в проекте, к взаимному удовольствию сторон. Лишь дважды победила позиция «чистого искусства», когда, призвав меня «не путать Божий дар с яичницей», собеседники оставили стол переговоров, унося свои нерастраченные таланты в тайный сумрак кулис и терпкость театральных фестивалей. А наши молодежные группы продолжали выступать в своем жанре, придумывали свои «пьесы из жизни» и с успехом работали над классической и современной драматургией, ставя Лопе де Вега и К.Чапека, У. Сарояна и А. Пушкина, Ш. Перро и израильского Ханоха Левина...

За годы существования проекта у всех его участников выработалась определенная система взаимоотношений, возникла некая структура программы. Об обязанностях исполнительного и художественного руководителей я уже писал выше. Режиссеры — ведущие групп — это следующий пласт работников «Драмы-дилеммы».

Если молодежную театральную группу я назвал фундаментом нашего общего дома, то моих коллег-режиссеров можно было бы метафорически определить как его стены. Они — это то, что обеспечивает постройке не только устой-

240

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

чивость, определяет ширину и высоту, но и придает всему зданию особенный, отличный от других внешний вид.

Каждый из руководителей групп — человек театра. Это проявляется и в формальном документе об окончании того или иного театрального вуза, и в самом духе творческой профессиональной работы с молодежью. При этом каждый из них еще и педагог, психолог по призванию, друг, воспитатель... Они очень разные в своих театральных пристрастиях, верности той или иной теме, школе, жанру...

Доктор Владимир Левин — режиссер-ветеран в «Драме-дилемме». В проекте он один из первых участников. И все эти годы его молодежные театры отличались от других групп своей театральностью, метафоричностью постановок. Использование музыки, внимание к жанру пластической драмы, обилие режиссерских приспособлений, облегчающих молодому актеру выполнение сценической задачи, — вот особенности творческого почерка Володи. Человек с большим профессиональным и жизненным опытом, признанный специалист в сценарном деле, в режиссуре массовых театрализованных зрелищ, он не кичится своим статусом, а всегда «готов упасть на амбразуру». Этой фирменнной фразой мой товарищ определяет постоянную готовность прийти на помощь любому, кому она потребуется. А в семинарах, которые Владимир Левин проводит для студийцев, темы могут быть самыми разными: от «Творческих идей Вахтангова» до «Природы смешного в театре», от «Жанров сценического текста» до «Техник актерской пристройки и приспособления к партнеру»...

Марина Меламед — выпускница Иерусалимского колледжа визуального театра, давно и серьезно занимается авторской песней, кукольным театром. Ее грукпа была гостеприимным хозяином встречи в дни праздника Пурим-98. Все молодежные театры, принимающие участие в «Драме-дилемме», приехали в Маале-Адумим, целый день занимались в студиях грима, пантомимы, уличного театра, работали с огромными куклами, репетировали традиционное

241

Часть вторая

ооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооос

в Пурим карнавальное шествие и представление. А вечером вся эта братия с шумом двинулась от клуба в центр города. Успех был огромным!

Ирина Семин уже несколько лет назад получила диплом психодраматиста, а в то время только начинала изучать психодраму в колледже «Тель-Хай».

Человек энергичный, творческий, Ирина работала в клубе в качестве инструктора молодежи. Когда мы познакомились и она узнала о методике «Драмы-дилеммы», то первой ее идеей стало создание молодежной группы, которая будет учиться с помощью нашей методики и театру, и психологии общения. Через два года после создания молодежного коллектива ее питомцы не только сами продолжали учиться сценическому мастерству, но и открыли младшую группу для учеников четвертых-шестых классов. Ирина начала целый проект по подготовке «театральных вожатых». Но и это еще не все! Мы были свидетелями интереснейшего эксперимента, когда подростковая и пенсионерская группы играли в рамках одного вечера, организованного в хостеле для пожилых людей. Споры о семейных проблемах, службе в армии, смысле жизни, религии приобрели в этой встрече черты не «конфликта поколений», а «диалога отцов и детей».

А вот молодой режиссер Илан Парьенте вместе со своей группой экспериментировал с возрастом прямо противоположным. Представьте себе «Театр-дилемму» в детском саду! Сперва девчонки из его группы отправились на переговоры с воспитательницей, зажгли ее идеей театрального утренника. Затем несколько дней провели в детском саду, изучая тамошние нешуточные проблемы: как поделиться любимой игрушкой; что делать, если очень-очень-очень хочется домой, а мама не приходит; как завоевать расположение воспитательницы Сигалит?.. На самом представлении дети иногда начинали стесняться публики (что поделать — недостаток сценического опыта сказывается!). Тогда

242

От первого лица

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооооо

они подходили к одной из четырех молодых актрис, за руку выводили на сцену, шептали на ухо, что же им хотелось сказать в инсценированном споре, а воспитанницы Илана вслух «озвучивали» идеи малышей. Так своеобразно проявлялись в детском саду психодраматические техники «дублирования» и «вспомогательного Я».

...Все режиссеры, работающие в рамках проекта, встречались на своих профессиональных семинарах раз в два месяца. Эти встречи необходимы для обмена опытом, совместного планирования, получения представления о том, как работается группам. Кроме того, почти всегда режиссерский семинар — это еще и учеба. Мы постоянно приглашали к себе специалистов из разных сфер: руководителя группы «Плейбек» Иуду Брегмана, мима Геннадия Бабицкого, известного специалиста по психодраме Элиава Нагарина, психолога Вячеслава Погребинского, актрису Номи Аккер-ман, режиссера и педагога Амира Орьяна, ведущих групп Нили Венецию и Поля Грифина, преподавателей методики телесной терапии «Контакт» Тамира Гилада и Дора Ша-хара... Охотно учились у коллег, друг у друга. Эта любознательность, как и любовь к театру, по-видимому, заразны, потому что и у подростков мы с удовольствием отмечаем симптомы той же болезни! Всегда после проведения «белых ночей» (это ночной семинар, когда все вместо сна играют, учатся до шести утра), театральных лагерей мы просим заполнить анкету участника, написать, что понравилось больше всего. Ответ в разных интерпретациях повторяется от встречи к встрече — «Учиться!» И этот аппетит к интересным людям, новым знаниям, пробе своих сил в разных театральных жанрах мы всячески приветствуем и поддерживаем в ребятах.

Но совместная учеба — это лишь одна из целей молодежных встреч. Вторая цель — встреча как таковая. Общение, тусовка. Ощущение освобождения от привычных обязанностей, знакомого окружения, от родителей, в конце концов... Чувство собственной значимости, ответственности, причастности к группе, азарт необъявленного

243

Часть вторая

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

состязания: какая группа будет лучше, ярче в выступлениях и конкурсах, кто будет замечен как лучший актер, сценарист, товарищ...

Никакой необходимости в формальном объявлении соревнования нет — эти сравнения и оценки возникают у самих ребят спонтанно из опыта совместной творческой работы групп.

Одним из успехов проекта, я считаю, является поощрение инициативы и реальная передача полномочий молодым лидерам. Это чувство ответственности для многих подростков — желанная нагрузка. Почему? Да потому, что не важно, за что ты отвечаешь: за работу звукоусиливающей аппаратуры, подготовку спектакля или написание сценария для традиционного «Посвящения в актеры», — важно то, что тебе доверили. Значит, ты способен справиться с поставленной задачей. Значит, тебя уважают. А если будет сложно, то всегда придут на помощь, так что ты не один!

В нашем юбилейном пятом лагере — Деревне ис-кусств-2000 — впервые реально заработал молодежный Совет лагеря. До того мы пытались заняться самоуправлением, даже выбирали в совет представителей групп. Но структура была мертворожденной и скорее лишь обозначала стремление к демократическим переменам, чем реализовывала права подростков в реальности. Теперь же одиннадцать представителей групп стали полноправными партнерами режиссеров и директората Деревни искусств. Совет был рупором общественного мнения, отвечал за проведение общелагерных дел — от общей идеи «Театрального кафе», «Посвящения в актеры» или вечера-диско до распределения ролей, организации и проведения вечера, уборки помещения и возврата ключей завхозу.

...Последняя ночь в лагере. Группы разбрелись по зеленым лужайкам, в темноте видны только огоньки передаваемых по кругу свечей. Вместе с режиссерами ребята подводят итоги четырех интенсивных дней. Я сижу в круге своего

244

театра. Рядышком — Миша Сулейменов, один из тех, с кого семь лет назад начиналась «Ювента». Уже давно он работает, он модный преуспевающий молодой парикмахер, но в душе — актер, поэтому при любой возможности присоединяется к нам. А рядом с ним две Юлии — две подружки. Они еще так мало знают и умеют в театре! Так замыкается круг поколений «Ювенты». А может, не замыкается, а продолжается?! Вот — Мири и Ширан — двое из примкнувшей к нам в последнее время четверки коренных израильтян. Ширан так увлеклась всем тем, что у нас происходит, что начала учить русский язык. Поет русские песни, вставляет в речь русские словечки, очень старается полностью выкладываться на плошадке. А Мири — природно органичная молодая актриса. Научится — будет из нее толк. Обе страшно довольно четырьмя днями, проведенными вместе, и Ширан, расчувствовавшись, обращается к друзьям на ломаном русском: «"Ювента", я тебя люблю!» Антон месяц назад отыграл серьезнейшую роль в нашем последнем спектакле. После пяти лет в театре он выходит на профессиональную дорогу — поступил в театральный колледж. О том, что «Ювента» продолжится новым поколением, говорят Алена и Тома. Они, как и Антон, пять лет провели с нами. Теперь — армейский призыв, но обещают появляться в дни увольнений. Люся, Римма и Таня были нашими представителями в Совете лагеря. Рассказывают о том, насколько значима была для них эта роль. Люся, передавая по кругу горящую свечу, говорит: «Этот лагерь останется со мной на всю жизнь...»

А Владик добавляет:

-- Это — единственное место, где все равны!

2008 год, апрель

Методика «ДИД» родилась 15 лет назад. Уже почти 10 лет, как проект не существует в своем первозданном виде — закончилось финансирование. Но остался инстру-

245

Часть вторая

оооооооооооооооооо оооооо оооооооооооооооооо

мент — техника, методика «Драмы-дилеммы». Я и мой друг-коллега Володя Левин по-прежнему пользуемся этим инструментом достаточно активно. Термин прижился в театрально-педагогическом мире, стал известен в «городах и весях»...

Свои семинары я провожу в разных странах, для людей разных возрастов и профессий. Звонки и письма, приходящие по электронной почте, говорят о том, что для многих «Драма, импровизация, дилемма» стала палочкой-выручалочкой, любимой техникой в театральной педагогике. Ведущие групп пользуются методикой в ходе психотренингов и подготовки профессиональных коммуникаторов, руководителей предприятий, менеджеров...

Время от времени судьба дарит мне новые встречи с героями этой книги.

...Всю прошлую неделю вместе с Володей Левиным мы проводили семинары по «драме-дилемме» в школах. В этот раз темой встреч была экология, участие каждого из нас в охране окружающей среды. Как и 10 лет назад, основная проблема заключалась не в том, «как поднять» шестиклассников на площадку, заинтересовать, объяснить методику... Вся энергия уходила на то, чтобы как-то сдержать шквал эмоций, идей, желаний высказаться, которые вызвала «Драма-дилемма» у мальчишек и девчонок. «Приходите еще!!!» — требовали и дети, и учителя.

\* \* \*

...Сегодня раздался звонок от Илана Париенте: — Опять прочитал твою книгу, что слышно? Как «Драма-дилемма»? Соскучился. Мы встретились.

246

С тех пор как завершилась история проекта, дороги наши разошлись. Тем приятнее было узнать, что один из моих наиболее темпераментных оппонентов (помните: «Я хочу в театре Шекспира и Лопе де Вега, а не кухонные сцены!!!»?) все эти годы не забывал нас, пользовался методикой

«дид».

Весь последний год Илан очень успешно вел занятия по «драме-дилемме» в подростковом клубе городка Рош а-Айн. И дети, и «заказчики» — в восторге!

\* \* \*

Не так давно на свою долгожданную свадьбу пригласил меня Толик, один из первых выпускников «Ювенты», наш неповторимый Режиссер («Как это делается» по К. Чапеку), организатор ювентийских вечеров...

За отдельным свадебным столом собралось повзрослевшее поколение молодежной Театральной студии... За спиной у них уже и армия, и университеты, и работа.

Римма, Лариса, Софа — уже давно мамы.

Костик, Володя, Ави — женаты, теперь и Толик присоединяется к «семейному клубу».

Тома не смогла приехать — она уже несколько лет как закончила Театральное училища Нисана Натива, с успехом играет в телесериалах, профессиональная актриса театра, — у нее сегодня спектакль.

Алена занялась изучением рекламы.

Лена и сегодня — «в поисках себя и места приложения недюжинных сил».

Мишка Сулейменов вдохновленным вернулся из Москвы с Чемпионата мира по парикмахерскому искусству, совладелец модного парикмахерского салона, лауреат всевозможных конкурсов, стилист, визажист, он и сегодня с благодарностью вспоминает уроки «Ювенты».

Антон год вел программу на центральном телевидении, поездил по миру, оставил изучение режиссуры и ушел с головой в музыку — записал новый диск.

247

Часть вторая

оооооооооооооооооооооооооооооооооооооооосо

Саша Резников преподает игру на гитаре, окончил Академию музыки и активно концертирует.

Люся и Таня по-прежнему неразлучные подруги, теперь — студентки вуза. С ними и с Элен мы встречаемся каждую неделю в Центре молодежной инициативы МИКС. Они не устают от репетиций, берут на себя многие менеджерские функции в подготовке театральных программ, с удовольствием играют «из старенького» — избранные сцены и скетчи из репертуара «той "Ювенты"», пишут стихи, занимаются саморазвитием...

Я спросил у сидящих за праздничным «ювентийским» столом, нужен ли в этой книге еще один раздел — «Десять лет спустя...»?

Они сказали: «Не нужен!»

Бывшие «ювентийцы» стали взрослыми, обзавелись семьями, профессиями, новыми увлечениями.

Нам есть что вспомнить, о чем поговорить во время нечастых встреч — так много у каждого изменений, планов, событий... Так что ни одной книге не угнаться за жизнью!

Оставим их там, в августе 2000 года, в последнем театральном лагере «Драмы-дилеммы» — молодых, загорелых, скандирующих под глубоким звездным небом:

- МЫ - ВМЕСТЕ!!!

БИБЛИОГРАФИЯ

1. *Carrell, Susun.* Group exercises for Adolescents a manual for therapists// Sage Publications, Inc., 2000.

2. *Christopher, Elizabeth M., Smith, Larry E.* Leadership training. Kogan page Ltd, 1993.

3. *Kellerman, Felix Peter.* Focus on Psychodrama // The Therapeutic Aspects of Psychodrama. Jessica Kingsley Publishers, L. and Philadelphia. 1992.

4. *Moreno, Jacob Levy.* Psychodrama, Vol. I. 3d Ed. Beacon (N.-Y): Beacon House, 1964.

5. *Pais, Patrice.* Dictionnaire du theatre. MESSIDOR editions sociales. Paris, 1987.

6. Psychodrama inspiration and technique. Edited by Paul Holmes and Marcia Karp. Tavistok/Routledge, London and N.-Y, 1991.

7. *Satir, Virginia, Baldwin, Michele.* Satir Step by Step: A Guide to Creating Change in Families. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1984.

8. *Satir, Virginia.* New Peoplemaking. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1988

9. *Бродецкий А. Я.* Внеречевое общение в жизни и в искусстве. Азбука молчания: Учебное пособие для вузов.М.: Владос, 2000.

10. *Выготский Л. С.* Психология искусства. Минск: Современное слово, 1998.

11. *ЗимбардоФ.* Застенчивость. М.: Педагогика, 1991.

12. *Квинн Вирджиния Н.* Прикладная психология. 4-е изд. СПб.: Питер, 2000.

13. *Кипнис U.* Драмотерапия. М.: Ось-89, 2002.

14. *Кипнис М.* Тренинг коммуникации. 3-е изд. М.: Ось-89, 2007.

15. *Кипнис М.* Тренинг творческого мышления. 3-е изд. М.: Ось-89, 2007.

16. *Кипнис М.* Тренинг лидерства. 3-е изд. М.: Ось-89, 2008.

17. *Кипнис М.* Тренинг межкультурного взаимодействия. М.: Ось-89, 2006.

18. *Козлов Н. И.* Формула личности. СПб.: Питер, 1999.

19. *Лейтц Г.* Психодрама: теория и практика. М.: Прогресс, Универс, 1994.

20. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб.: Ювента, 1999.

21. *Рудестам Кьел.* Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 1998.

Интернет-сайты:

www.aettranslation.com: http://mirslovarei.com

ЗОЛОТОЙ $ОНД АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА



Гиппиус *С.* В.

Дктгрский тренинг. Гимнастика чувств.

Твердый переплет, 384 с, 224 р.

Перед вами новое дополненное и переработанное издание книги известного театрального режиссера и педагога С. В. Гиппиуса. Не одно поколение будущих актеров и режиссеров обращалось к этой книге. 400 упражнений, представленных здесь, помогут освободить воображение, развить способность к перевоплощению, творческую фантазию и интуицию. В основе всех упражнений — признанная во всем мире за эталон актерского мастерства — система Станиславского, глубоко осмысленная и переработанная автором.

Книга станет прекрасным пособием не только для актеров, режиссеров руководителей творческих студий, театральных педагогов, но и психологов, так как представленные упражнения давно и с успехом используются во время личностных тренингов.

Информацию о том, как приобрести эту и другие книги издательства см. на с. 256.

КНИГИ — ПОЧТОЙ

www.p-evro.ru

Все цены даны с учетом пересылки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Автор** | | | | | | Название книги | | | | | | £ол-во **стр.** | | | | | | **Цена руб.** | | |  | | | |
| IIpoestT «Психология — лучшее» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Р. Бэндлер** | | | | | | ЛЛП в действии. Лучшие экспресс-техники НЛП  для психологов, конеультажтов-и психотерапевтов | | | | | | 224 | | | | | | **215** | | |
| М. У орден | | | | | | Семейная психотерапия. Диагностика, техники, секреты мастерства | | | | | | 320 | | | | | | 211 315 | | |
| Под ред. А. А. Реана | | | | | | Психология развития личности. Средний возраст, старение, смерть | | | | | | 384 | | | | | |
| Л. Кэмерон-Бэндлер | | | | | | Лучшие техники в семейной терапии. С тех пор они жили счастливо | | | | | | 288 | | | | | | 240 | | |  | | | |
| Л. Кэмерон-Бзндлер, М. Лебо | | | | | | НЛП. Интенсивный курс управления психикой. Заложник эмоций | | | | | | 256 | | | | | | 240 | | | | | | |
| Л. Кэмерон-Бэндлер, Д. Гордон, М. Лебо | | | | | | Экспресс-курс гениальности с помощью НЛП. Ускоренное приобретение любых навыков. ЗМПРИНТ-метод | | | | | | 352 | | | | | | 327 | | | | | | |
| Л. Кэмерон-Бэндлер, Д. Гордон, М. Лебо | | | | | | НЛП. Ноу-хау. Как стать главным режиссером своей судьбы | | | | | | 288 | | | | | | 265 | | | | | | |
| Ш. Берн | | | | | | Тендерная психология. Законы мужского и женского поведения | | | | | | 320 | | | | | | 298 | | |  | | | |
| Л. Берковиц | | | | | | Агрессия: причины, последствия и контроль | | | | | | 512 | | | | | | 376 | | |
| Дж. Палмер, Л. Палмер | | | | | | Эволюционная психология. Секреты поведения Homo Sapiens | | | | | | 384 | | | | | | 340 | | | | | | |
| Автор | | | | | Название книги | | | | | | £ол-во стр. | | | | | | Цена  руб. | | | | | | |
| М. Холл | | | | | Моделирование совершенной личности. Редактирование судьбы | | | | | | 490 | | | | | | 359 | | | | | | |
| С. Андреас, К. Андреас | | | | | 50 психологических приемов, которые обязан знать каждый психолог-практик. Сердце разума | | | | | | 352 | | | | | | 320 | | | | | | |
| В. Боденхамер, М. Холл | | | | | НЛП-практик: полный сертификационный курс. Учебник магии НЛП | | | | | | 448 | | | | | | 339 | | | | | | |
| М. Холл, Б. Боденхамер | | | | | НЛП-мастер: полный сертификационный курс. Высшая магия НЛП | | | | | | 544 | | | | | | 370 | | | | | | |
| А. А. Реан | | | | | Психология личности. Социализация, поведение, общение | | | | | | 416 | | | | | | 312 | | | | | | |
| М. Палуди | | | | | Женская психология | | | | | | 384 | | | | | | 272 | | | | | | |
| Р. Бэндлер, Дж. Гриндер | | | | | Структура магии. Главная книга по НЛП в мире. Т. I и II | | | | | | 384 | | | | | | 293 | | | | | | |
| У. Крэйн | | | | | Психология развития человека. 25 главных теорий | | | | | | 512 | | | | | | 350 | | | | | | |
| Г. Лефрансуа | | | | | Прикладная педагогическая психология | | | | | | 576 | | | | | | 416 | | | | | | |
| Р. Вердербер,  К. Вердербер | | | | | Психология общения. Тайны эффективного взаимодействия | | | | | | 416 | | | | | | 376 | | | | | | |
| Д. Гриндер, Р. Бэндлер, Дж. Делозье | | | | | Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона | | | | | | 416 | | | | | | 293 | | | | | | |
| Д.Гриндер | | | | | Черепахи до самого низа | | | | | | 384 | | | | | | 255 | | | | | | |
| Д. Майерс | | | | | Социальная психология. Интенсивный курс | | | | | | 512 | | | | | | 324 | | | | | | |
| Н. Смит | | | | | Психология. Современные системы | | | | | | 544 | | | | | | 336 | | | | | | |
| Б. Мещеряков | | | | | Психология. Тематический словарь | | | | | | 448 | | | | | | 240 | | | | | | |
| **Автор** | | | | | | | **„ В Название книги** | | | | | | **.ол-во стр.** | | | | | | **Цена**  **руб.** | | | | | | |
| У. Диксон *}*  £ | | | | | | | (вадцать великих открытий детской психологии | | | | | | **448** | | | | | | 322 | | | | | | |
| С. Андреас !  ] (  М.Холл, Б. Боденхамер | | | | | | | Эффективная психотерапия. 1аттерны магии Вирджинии 1!атир  51 метапрограмма **НЛП** | | | | | | **224** 256 | | | | | | **221 296** | | | | | | |
| М. Нэпп А. Реан | | | | | | | Невербальное общение. Мимика, жесты, движения, **позы** и их значение  Психология подростка | | | | | | **512 480** | | | | | | **322 367** | | | | | | |
| Р. Солсо, | | | | | | | Экспериментальная психология | | | | | | 480 | | | | | | 252 | | | | | | |
| Р. Хок | | | | | | | 40 исследований, которые потрясли психологию | | | | | | **512** | | | | | | **341** | | | | | | |
| М. Холл | | | | | | | НЛП-тренинг. Увеличение силы ваших способностей | | | | | | **320** | | | | | | 245 | | | | | | |
| Под ред.Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко | | | | | | | Современный психологический словарь | | | | | | **496** | | | | | | **327** | | | | | | |
| Ч. Венар, П. Кериг | | | | | | | Психопатология развития детского и подросткового возраста | | | | | | **672** | | | | | | **498** | | | | | | |
| 3. Фрейд **Проект** | | | | | | | Введение в психоанализ 640 «Большая **университетская библиотека** | | | | | | | | | | | | 378 **»** | | | | | | |
| Дж. Прохазка, Дж. Норкросс | | | | | | | Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов | | | | | | **384** | | | | | | 577 | | | | | | |
| Р. Л. Аткинсон, Р. С. Аткинсон, Э. Е. Смит и др. | | | | | | | Введение в психологию | | | | | | **816** | | | | | | **784** | | | | | | |
|  | Под ред. Б. Мещерякова В. Зинченко | | | | | | Большой психологический , словарь | | | | | | **672** | | | | | | **578** | | | | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | | |
| Автор | | | Название книги | | | | | | Кол-во стр. | | | | | | Цена руб. | | | | | | |
| Р. Фрейджар, Дж. Фейдимен | | | Личность. Теории, упражнения, эксперименты | | | | | | 704 | | | | | | 649 | | | | | | |
| И, М. Кондаков | | | Психология, Иллюстрированный словарь | | | | | | 784 | | | | | | 703 | | | | | | |
| Проект «Лучшие психотехнологии мира» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Р. Бэндлер, Дж, Л а Вал ль | | | Технология убеждения. Гений коммуникации. Продать за 60 секунд | | | | | | 256 | | | | | | 257 | | | | | | |
| Ст. Хеллер, Т. Стал | | | Иятенсивный курс гипноза. Монстры и волшебные палочки | | | | | | 256 | | | | | | 250 | | | | | | |
| Л. Кэмерон-Бэндлер, М. Лебо | | | НЛП. Интенсивный курс управления психикой. Заложник эмоций | | | | | | 256 | | | | | | 250 | | | | | | |
| М. Холл | | | Моделирование совершенной личности. Редактирование судьбы | | | | | | 490 | | | | | | 359 | | | | | | |
| С. Андреас, К. Андреас | | | 50 психологических приемов, которые обязан знать каждый психолог-практик. Сердце разума | | | | | | 352 | | | | | | 327 | | | | | | |
| Л. Кзмерон-Бэндлер | | | Лучшие техники в семейной терапии. С тех пор они жили счастливо | | | | | | 288 | | | | | | 259 | | | | | | |
| Р. Бэндлер, Дж. Гриндер | | | Структура магии. Главная книга по НЛП в мире. Т. I и II | | | | | | 384 | | | | | | 293 | | | | | | |
| С. Андреас | | | Эффективная психотерапия. Паттерны магии Вирджинии Сатир | | | | | | 224 | | | | | | 238 | | | | | | |
| М. Холл, Б. Боденхамер | | | 51 метапрограмма НЛП | | | | | | 256 | | | | | | 297 | | | | | | |
| Н. Еремеева | | | 100 игр и упражнений для бизнес- тренингов | | | | | | 128 | | | | | | 137 | | | | | | |
| Д. Гриндер, К. Бостик Сент-Клер | | | Шепот на ветру. Новый код в НЛП | | | | | | 448 | | | | | | 312 | | | | | | |
| Автор | | | | Название книги | | | | | | Кол-во стр. | | | | | | Цена руб. | | | | | | |
| Д. Гриндер, Р. Бэндлер, Дж. Делозье | | | | Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона | | | | | | 416 | | | | | | 293 | | | | | | |
| Б. Боденхамер,  М. Холл | | | | НЛП-практик. Учебник магии НЛП | | | | | | 448 | | | | | | 350 | | | | | | |
| М. Холл, Б. Боденхамер | | | | НЛП-мастер. Высшая магия НЛП | | | | | | 544 | | | | | | 375 | | | | | | |
| К. Кристиансен, П. Билунд | | | | Транзактный анализ в бизнесе | | | | | | 256 | | | | | | 155 | | | | | | |
| Л. Кэмерон-Бэндлер, Д. Гордон, М. Лебо | | | | Экспресс-курс гениальности с помощью НЛП. Ускоренное приобретение любых навыков. ЭМПРИНТ-метод | | | | | | 352 | | | | | | 240 | | | | | | |
| М. Дэвис, К. Палег, П. Фаннинг | | | | Большая книга влияния. Тренинг воздействия | | | | | | 352 | | | | | | 250 | | | | | | |
| М. Холл | | | | НЛП-тренинг. Увеличение силы ваших способностей | | | | | | 320 | | | | | | 367 | | | | | | |
| Проект «Научный бестселлер» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Л. Берковиц | | | | Агрессия: причины, последствия и контроль | | | | | | 512 | | | | | | 384 | | | | | | |
| Дж. Палмер, Л. Палмер | | | | Эволюционная психология. Секреты поведения Homo Sapiens | | | | | | 384 | | | | | | 361 | | | | | | |
| Р. Кайл | | | | Развитие ребенка | | | | | | 640 | | | | | | 315 | | | | | | |
| Б. Мещеряков, В. Зинченко (ред.) | | | | Современный психологический словарь | | | | | | 496 | | | | | | 350 | | | | | | |
| М. Аргайл, А. Фернам | | | | Деньги. Секреты психологии денег и финансового поведения | | | | | | 478 | | | | | | 235 | | | | | | |
| К. Штайнер | | | | Обратная сторона власти. Прощание с Карнеги | | | | | | 256 | | | | | | 147 | | | | | | |
| М. Нэпп | | | | Невербальное общение. Мимика, жесты, движения, позы и их значение | | | | | | 512 | | | | | | 311 | | | | | | |
| Автор | | Название книги | | | | | | Кол-во стр. | | | | | | Цена руб. | | | | | |
| Проект «Гарвардская школа бизнеса» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Д. Иоффе М, Квэк | | Дзюдо стратегия. Как сделать силу конкурентов своим преимуществом | | | | | | 176 | | | | | | 344 | | | | | |
| Д. Залтман | | Как мыслят потребители | | | | | | 384 | | | | | | 245 | | | | | |
| Проект «Высшая школа» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Э. Аронсон | | Общественное животное | | | | | | 416 | | | | | | 211 | | | | | |
| Золотой фонд актерского мастерства | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| С. Гиппиус | | Актерский тренинг. Гимнастика чувств | | | | | | 384 | | | | | | 224 | | | | | |
| Проект «Современные бизнес-технологии» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Р. Бэндлер, Дж. Л а Валль | | Технология убеждения. Гений коммуникации. Продать за 60 секунд | | | | | | 356 | | | | | | 257 | | | | | |
| Р. Дилтс, Э. Диринг, Дж. Рассел | | 9 принципов НЛП для высокоэффективных людей | | | | | | 192 | | | | | | 211 | | | | | |
| Дж. Мэннинг, Б. Рис | | Больше, чем МВА. Современный учебник продаж | | | | | | 576 | | | | | | 367 | | | | | |
| Н. Еремеева | | 100 игр и упражнений для бизнес-тренингов | | | | | | 128 | | | | | | 135 | | | | | |

*ВНИМАНИЕ!*

*Цены указаны* с *учетом почтовых расходов по состоянию на май 2008 года.*

Перечисленные книги возможно приобрести наложенным платежом,

направив заказ по адресу Службы «Книга-почтой»:

195197, Санкт-Петербург, а/я 46, Богатыревой Е. Н.

Книги также можно заказать по телефону: (812) 927-27-93, или на сайте www.p-evro.ru

Полный каталог Службы «Книга-почтой» высылается по заявке БЕСПЛАТНО.

По вопросам приобретения книг оптом обращайтесь по телефонам: Москва: (495) 232-17-16,615-01-01, Санкт-Петербург: (812) 365-46-04