

*Савінов В. В.**

ПЛЕЙБЕК-ТЕАТР ЯК ФАСИЛІТАТОР ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ТРАВМОВАНОЇ СПІЛЬНОТИ

Травмовані спільноти, породжені в Україні внаслідок війни з РФ, такі як родини загиблих, поранені, ветерани комбатанти і некомбатанти, які брали безпосередню участь у бойових діях, внутрішньо переміщені особи, волонтери, інші категорії громадян, які зазнали будь-яких втрат, психологічно потрапили в умови межового буття, екзистенційних переживань через загрози власному життю, здоров'ю близьких, руйнації почуття стабільності й передбачуваності подій тощо. Так війна, примусивши цих людей чи то до вчинків, чи то до страждань, все одно стала кризовою ситуацією, яка призвела до змінених станів свідомості, емоційного перенапруження, психологічних травм. Цей важкий стан як окремих постраждалих людей, так і цілих спільнот характеризується обмеженням, зменшенням чи взагалі втратою психологічних ресурсів, тобто можливостей для адаптації, саморегуляції, повноцінного життя, благополуччя та розвитку, а іноді й для виживання.

Зрозуміло, ці вразливі верстви населення потребують спеціальної уваги і допомоги суспільства, соціологічною мовою, стали тимчасовими “соціальними реципієнтами”, вимушеними отримувачами необхідних ресурсів, що були знищені, пошкоджені, втрачені через війну та її руйнівні наслідки. Відповідно і держава, і громадські організації, і решта українського суспільства в цілому стають спільнотами “соціальних донорів” – тих, хто допомагає їм відновити втрачене, забезпечити необхідні умови життя, адаптуватись, пережити непередбачувані важкі події і травми.

Якщо з психологічно-психотерапевтичної точки зору вже є розроблені принципи і технології допомоги, підтримки, соціально-психологічної

* *Савінов Володимир Вікторович* – молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, керівник плейбек-театру “Дежа вю плюс”, volodymyr.savinov@gmail.com.

реабілітації і т. д., то з точки зору *великих спільнот*, а тим більше їхніх *специфічних тимчасових ролей донора-реципієнта*, конкретних психологічних досліджень бракує. Крім того, спільноти донорів також можуть мати негативні переживання, пов'язані як із важкістю вимушеної ролі, так і внаслідок сумнівів щодо її ефективності, осмисленості здійснюваних зусиль.

Одним з теоретичних рішень цієї проблеми, на наш погляд, є концепція соціально-психологічного супроводу Т. М. Титаренко як різновиду психологічної допомоги та підтримки (Титаренко, 2020, с. 132). Адже супровід передбачає максимальне врахування реальної життєвої ситуації та її контекстів, баланс безпосередніх й опосередкованих дій, використання багатьох агентів впливу, вибір найвідповідніших проблемам реципієнтів стратегій, способів організації, форм, копінгів та багато інших компонентів (там само, с. 133–144). Отже, і з точки зору масовості травми (великих спільнот), і з урахуванням специфічності ситуації “донори-реципієнти” варто створювати на підставі цієї концепції систему травмоутливого соціально-психологічного супроводу, для чого треба обрати принаймні відповідну стратегію та спосіб його організації.

Щодо плейбек-театру, як нами було показано у попередніх дослідженнях, він не підміняє собою супровід (Савінов, 2019, с. 188), але може бути використаний як елемент психосоціальної підтримки в програмі соціально-психологічного супроводу постраждалих, як його окрема форма. Але що, окрім роботи зі слабкою мотивацією реципієнтів, великими за кількістю аудиторіями та невеликих вимог до простору, може дати плейбек-театр для вирішення означених проблем? Яким чином він сприятиме гармонізації стосунків людей у ролях соціальних реципієнтів з донорами? Де тут виснажені психологічні ресурси і в чому саме полягатиме допомога?

З точки зору рівнів надання допомоги за М. М. Наконечною – *реципієнтного, предметного та суб'єктного* (Наконечна, 2019, с. 87–88) – різнорівневим буде й підхід до психологічних ресурсів для соціальних реципієнтів, тобто ці ресурси відповідно надаються, шукаються спільно з

учасниками чи фасилітується їх пошук. Плейбек-театр може допомагати на кожному з вказаних рівнів, звісно, не в матеріальному сенсі.

Допомога реципієнтного рівня, яка пов'язана з найнеобхіднішим життєзабезпеченням та гострими кризовими психічними станами, знаходиться у фаховій компетенції медиків, кризових психіатрів, психотерапевтів, психологів. Але плейбек-театр може відповісти на потреби цього рівня певними модифікаціями технології проведення, незначним зміщенням акцентів у бік уваги до самих розповідей, чутливості гри, обирання специфічних форм тощо. Так, на підставі принципів закріплення ситуації “тут і тепер”, вчасного окреслення психологічних ресурсів, потужного зв'язку з ними тощо (Савінов, 2018, с. 172–173) спрацьовуватиме безпечне розрядження афектів та “перепрошивання” патологічної картини світу травмованої психіки, а механізм поєднання асоціацій пересилюватиме механізм закріплення через повторення, тобто до пам'яті про ситуацію травми (напр., флешбека), мозок надсилатиме гальмівні імпульси (там само), що сприятиме екстреному відновленню психіки та гармонізації особистості. Так можна говорити про невідкладну плейбек-театральну “швидку допомогу”, у якій навряд йтиметься про рівноцінне спілкування, стимулювання пошуку психологічних ресурсів, розробку стратегій життєздійснення тощо, а радше про безпосереднє надання цих ресурсів. Отже, це буде використанням плейбек-театру як *умовної паратерапевтичної практики* у роботі з пацієнтами/клієнтами, його однієї гіпертрофованої грані. З точки зору супроводу воно буде найбільш доречним у стратегії “зміни ставлення до травматизації”, яка має на меті саме переінтерпретацію травми та інших життєвих випробувань у ресурсному ключі (Титаренко, 2020, с. 136).

Предметний рівень допомоги, пов'язаний з проблемами у розв'язанні завдань, виконанні діяльності, адаптацією, фахово вирішується різними методами соціальної роботи та соціально-психологічними технологіями, такими як тренінг, коучинг, моделювання тощо. За допомогою плейбек-театру предметний рівень може бути реалізований через його традиційну технологію

почергових розповідей та їх втілення, але з певними акцентами на спільний пошук ресурсів та враховуючи специфіку травми конкретної спільноти. Так комплексний соціально-психологічний груповий ефект “наративної ретикуляції” (Фох, 2021) сприяє саме фасилітації взаємодопомоги, що дає підстави для його включення до програми супроводу за цією стратегією, оскільки активізує ресурсну взаємодію з оточенням, активізує мережу обміну досвідом та емоціями. Тим більше, що плейбек-театр знаходиться на перетині індивідуального та групового психологічних просторів, а “колективне та індивідуальне наснаження взаємопов’язані, і останнє деякі автори вважають передумовою першого” (Семигіна, & Лиховид, 2015, с. 73). Так особисте відкриття своїх почуттів та автонаративів в атмосфері, створюваної у плейбек-театрі, підвищується рівень довіри, потреби та мотиви одне одного стають більш зрозумілими, звертається увага особистості на ресурси схожої, близької, референтної групи. На все це мають бути спрямовані фахові інтервенції кондактора допомагаючого плейбек-театру. Отже, на предметному рівні допомоги плейбек-театр буде мати вигляд *засобу чи методу соціальної роботи, соціальної інженерії*, спрямований на стратегію фасилітації само- та взаємодопомоги, ресурсне взаємонаснаження представників обох спільнот.

Суб’єктний рівень допомоги, пов’язаний з “потребою в екзистенційній підтримці, кризою міжособистісних стосунків, пошуком смислу” і на якому допомога має бути професійною психотерапевтичною (Наконечна, 2019, с. 88), насправді найбільш відповідає цільовій групі плейбек-театральних глядачів, оскільки плейбек-театр – це передусім мистецтво глибинного розкриття та комунікації-взаємодії. При цьому спрацьовують, як нами було показано у попередніх працях, такі основні відновлювальні ефекти, як: 1) віднаходження нових зв’язків через переінтерпретацію, 2) відчуття підтримки завдяки переживанню почутості, 3) власне катарсичний ефект та 4) ефект відстороненості (див.: Савінов, 2019, с. 187). Звісно, за умов чіткого дотримання технології та етики проведення дійства. Такий повноформатний і немодифікований плейбек-театр буде доцільним інструментом, вочевидь, у

комунікативній стратегії супроводу, і особливо – у стратегії сприяння самореалізації, оскільки він провокує до творчих ризиків, спирається на реальні історії, випробовує фантазії “на міцність”, ніби приводячи особистість через щирі художні втілення до реалістичності власного життєтворення. Отже, на суб’єктному рівні допомоги плейбек-театр якнайбільше реалізуватиме свій *мистецький і творчий потенціал*, фасилітуючи на цьому рівні ресурси особистості та групи, допомагаючи долати особистісні екзистенційні ландшафти (Титаренко, 2020, с. 14) і розвиваючи суб’єктність обох спільнот.

Стосовно врахування рольових особливостей спільнот соціальних донорів та реципієнтів, ми вбачаємо *дві специфічні переваги* плейбек-театру, які варто досліджувати й використовувати у програмах соціально-психологічного супроводу: 1) організація невимушеної зустрічі представників “протилежних” спільнот та 2) обмін ролями між ними.

Загалом, як вказано вище, фасилітація психологічних ресурсів відбувається у форматі психотерапевтичних практик, супроводу професіоналами. Але тоді це буде більш-менш замкнене, вибіркове, ніби штучне спілкування вразливих верств населення з фахівцями та один з одним. Такий підхід є необхідним передусім у гострому кризовому стані як первинна психологічна допомога, коли немає можливості самопомоги, суб’єктність втрачена і навряд час замислитись про вивчену безпорадність. Звернення по таку допомогу може бути також свідомим вибором окремих представників обох спільнот з метою покращення благополуччя, саморозвитку тощо.

А коли у більшій частини групи визріває мотивація до відновлення чи покращення благополуччя, але не вистачає власних ресурсів, ані матеріальних, ані ідейних, ані психологічних, тоді варто *організувати зустріч представників “протилежних” спільнот*, адже лише так можна безпосередньо побачити глибинну мотивацію одне одного. Така очна зустріч двох сторін в форматі плейбек-театру – найбільш простий і зрозумілий факт, але він має неабияке значення, оскільки зустріч присвячена не “допомозі донорів реципієнтам”, а є лише ненав’язливим приводом для спілкування, спільним рекреаційним

заходом. І цей захід – не пасивне споглядання театру чи концерту, а можливість, аж до необхідності, проявляти власну активність. При чому, активність не формальну, а змістовну, особистісну, щиру. Звісно, не всі групи могли б зустрітися у такому форматі, оскільки плейбек-театр неможливий для воюючих і серйозно конфліктуючих сторін, хіба що в них вже є бажання, воля до примирення. Але соціальні донори і реципієнти навряд будуть у такому конфлікті. Тобто у комунікативній стратегії супроводу, спрямованій на подолання відчуження, відновлення довіри, переживання та прийняття інакшості, формування почуття єдності тощо (Титаренко, 2020, с. 136) плейбек-театр є корисним інструментом. Досвід виступів для незнайомих неоднорідних спільнот Київського плейбек-театру “Дежа вю плюс” та інших команд, вітчизняних і зарубіжних, показує високу ефективність та екологічність такої форми взаємодії (див.: Савінов, 2019, с. 182–184).

Обмін ролями, як відомо, є ефективною технікою психодрами, але застосовувати її в умовах простої зустрічі на плейбек-театрі, неконфіденційних, динамічних, акцентованих на художній творчості тощо, немає коректної можливості. Але такий обмін відбувається, на наш погляд, не між окремими особистостями, а між рольовими позиціями представників наших спільнот. По факту, оповідачі плейбек-театру, тобто глядачі, які добровільно наважились розповісти свою історію на публіку для її наступної інсценізації, є “донорами” (етимологічно – “той, хто дарує”) історій, стають автоматично залученими до спільної позитивної діяльності. До речі, авторів тексту в документальному театрі, який має багато схожих технологічних елементів з плейбеком, так і називають – “донори історії”. Дійсно, у плейбек-театрі серйозна увага до особистісного змісту, розцінювання наративу як безумовно вірної реальності, прийняття точок зору та переживань глядачів, використання заданого змісту як драматургії для театральної мініатюри – все це формує в оповідачів почуття причетності до спільної справи та й насправді ставить реципієнтів “по життю” у роль донорів на перформансі. А соціальних донорів, відповідно, у роль реципієнтів мистецтва – розповідей та

інсценізацій, хоча не менш важливим є й осмислення ними власної альтруїстичної орієнтації, яка є “сприятливішою [ніж реципієнтна] для конструктивної самоактуалізації особистості... А допомога іншому є психологічним засобом розвитку особистості” (Наконечна, 2019, с. 53). Загалом такий обмін ролями сприятиме взаєморозумінню людей з різними позиціями, іншому сприйняттю одне одного та підвищенню суб’єктності через освоєння реципієнтами “ролі донорства” та навпаки, а також оприявлення та укріплення альтруїстичної мотивації обох сторін. Звісно, кондактор плейбек-театру має усвідомлювати ці психологічні надзавдання (чи додаткові завдання) та акцентувати, підсвічувати прояви та мотивацію донорства для аудиторії. Таким чином, головний психологічний ресурс знаходитимемо не в самому ресурсі як такому, а у фасилітації зайняття ролі, позиції, що має запускати його самостійні пошуки.

Висновки. У програмі соціально-психологічного супроводу породженими війною травмованих спільнот соціальних реципієнтів плейбек-театр може бути використаний як ефективний засіб, при чому кожна зі стратегій може бути посилена допомагаючими чи фасилітуючими інтервенціями плейбек-театру за умов співпраці з іншими агентами супроводу.

На різних рівнях допомоги – реципієнтному, предметному та суб’єктному – відбуватиметься різний підхід до психологічних ресурсів, тобто вони відповідно надаються, шукаються спільно з учасниками чи фасилітується їх пошук. Плейбек-театр вдало спрацьовує на кожному з цих трьох рівнів, але найдоцільнішим буде його використання на рівні суб’єктному, коли найповніше розкриватиметься суть театру (без обмежень, підлаштувань та модифікацій) та відповідно спрацьовуватиме увесь комплекс механізмів відновлення як окремих глядачів, так і групи з представників обох спільнот.

Специфічними перевагами плейбек-театру, які сприятимуть фасилітації психологічних ресурсів представників спільнот соціальних донорів та реципієнтів є організація зустрічі представників “протилежащих” спільнот та обмін ролями між ними. Зустріч сприятиме невимушеному природному

спілкуванню з поглибленою увагою до індивідуальностей, а обмін ролями – взаєморозумінню різних позицій та підвищенню суб'єктності через залучення до спільної позитивної діяльності й особливо освоєння “ролі донорства” людей з реципієнтною позицією, а також оприявлення та укріплення альтруїстичних орієнтацій обох сторін. При чому головний психологічний ресурс полягає не в самих ресурсах як таких, а у запуску його самостійного пошуку, на що і мають бути спрямовані фахові інтервенції плейбек-театру в програмі соціально-психологічного супроводу травмованих спільнот та майбутні додаткові наукові дослідження.

Література

Наконечна, М. М. (2019). *Допомога іншому: психологічні аспекти : монографія*. 2-ге вид. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 140 с.

Савінов, В. В. (2018). Важкі історії в плейбек-театрі: ресурс теперішнього для прийняття минулого. У *Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну* : матер. XV міжнар. міждисциплін. наук.-практ. конф. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, (с. 171-173).

Савінов, В. В. (2019). Плейбек-театр як технологія відновлення особистості, що переживає наслідки травматизації. У Т. М. Титаренко (Наук. ред.). *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД. (с. 182-190).

Семигіна, Т. В., & Лиховид, Д. О. (2015). Колективне наснаження і самоорганізація територіальної громади. *Наукові записки НаУКМА, Т. 175: Педагогічні, психологічні науки і соціальна робота*, 70-74.

Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 160 с.

Fox, J. (2021). *Narrative Reticulation*. From <https://www.playbacknr.com/>