

# 即兴

「英」基思·约翰斯通 著

饶昊鹏 译

Improvisation and the Theatre  
Keith Johnstone

后浪

I  
M  
P  
R  
O

贵州出版集团  
贵州人民出版社

# 即兴

[英]基思·约翰斯通 (Keith Johnstone) 著  
饶昊鹏 译



## 版权信息

书名：即兴

作者：[英]基思·约翰斯通 (Keith Johnstone)

译者：饶昊鹏

书号：978-7-221-15741-6

版权：后浪出版咨询（北京）有限责任公司

# 目录

推荐语

序 言

关于我自己

姿 态

自发性

叙事技巧

面具与催眠

附 录

出版后记

## 推荐语

在关于戏剧艺术的著作里，《即兴》是我读过的最具活力、最有趣、最睿智、最实用、最富有感染力的书。

——詹姆斯·鲁斯—埃文斯（James Roose-Evans）

这本书令人难以置信的成就在于，它成功地让即兴创作在纸上重现……拿起约翰斯通先生这本引人入胜的手册，我向你保证，只要翻开第一页，你就会一直读到最后一页才放下。

——《约克郡邮报》（*Yorkshire Post*）

约翰斯通提出了上百种实用的技巧，通过下意识地捕捉潜意识来鼓励自发性和独创性，但本书真正的有趣之处还是在于老师的智慧。书中各种天马行空的想法取之不尽，它们都可以帮助你解冻已经僵化的想象力。

——《每日 电信报》（*Daily Telegraph*）

## 序 言

在英国的剧院里，如果教师能与导演、设计师和编剧一样受人尊重，那么基思·约翰斯通就会同约翰·德克斯特（John Dexter）、乔斯林·赫伯特（Jocelyn Herbert）、爱德华·邦德（Edward Bond），以及那些在20世纪50年代的皇家宫廷剧院（Royal Court Theatre）颇具魅力的青年才俊们一起为人熟知。作为剧本部的负责人，约翰斯通在“编剧剧院”的发展中扮演了至关重要的角色。但是在公众心中，他可能只是一个偶然出现的宫廷剧院的剧作家，写过不怎么成功的《布里克瑟姆帆船赛》（*Brixham Regatta*）和《驯服的巨人》（*Performing Giant*）

接下来就是他叛逃的故事。

我与约翰斯通的第一次碰面，是在他以《10秒剧大赛》（*10s-a-script*）

约翰斯通的首要功绩是消除漫无目的的争论，避免把讨论变成开立法会；他认为重要的是发生了什么，而不是别人怎么说。安·杰利科说：“现在很难想象这个想法在1958年有多新鲜，但它跟我自己的思维方式是一致的。”其他成员包括阿诺德·威斯克（Arnold Wesker）、沃勒·索因卡（Wole Soyinka）、大卫·克雷根（David Cregan）和邦德，他们都承认约翰斯通是一个“催化剂，让我们的经历可由自我塑造”。举个例子，他使用了一个盲眼练习，后来他把这个练习融入了《李尔》（*Lear*）这部戏；我们也可以从阿登、杰利科和威斯克那里，找到一堆从团体创作中发展出一个桥段或整部戏的例子。对于克雷根来说，约翰斯通“知道如何发现酒神”：这就相当于了解如何揭示自我。

我们可以从这些例子窥探到教学在迪瓦恩时期宫廷剧院中的特殊地位，以及以约翰斯通为例，教学是如何通过解放他人来解放自己的。约翰斯通现在把这串来之不易的钥匙交到了普



通读者的手里。本书凝结了约翰斯通20年来的经验和独创性工作，它富有见地、实用、趣味盎然，是一本激发想象力的完全指南。对“艺术家”类型的人来说，如果他们曾经有过任何从创作者的角度，眼睁睁看着自己的天赋萎缩、消亡的经历，那就必读此书了。

约翰斯通有一部戏讲了一个阳痿的老隐士，他是一幢无人城堡的主人，他很有先见之明地冷冻了精子。有一次断电，其中一个精子逃入了金鱼缸，然后游进了护城河，它在那里长得很大，最后在公海上变成了一条鲸鱼。

简而言之，这就是约翰斯通的信条。只要没死，你并非如想象中的那般无能；你仅仅是被冻住了。关掉没有发言权的理智，把潜意识当成朋友：它会把你带到未曾梦过的地方，并且会比任何你以创意为目标所能达到的结果更有“创意”。

翻开这本书的任何一个练习，你都会看到潜意识是如何传递信息的。书中有一群用带刺的铁丝网编织套头衫的河马；有得了蛀木虫病，还感染了医生家具的病人；有子虚乌有的诗歌；有奇迹般回到童年时代的面具演员；还有用即兴诗演绎的维多利亚式情节剧。在理性叙述将要卡壳的时候，约翰斯通的故事愉快地进入了未知世界。如果一个绝望的男老师自杀了，他将会在天国之门遇见等待他的校董们。抑或是，如果英雄被怪物吞下去了，他就会变成一坨英勇的排泄物，坚定地开始新的冒险。

无论是在学校还是约翰斯通的戏剧机器（Theatre Machine）剧团，我从未在表演中见过这些素材；这本书的成就之一就是成功地将即兴创作在纸上重现。和所有伟大的潜意识倡导者一样，约翰斯通是一个坚定的理性主义者。他带来了一种敏锐的智慧，借助人类学和心理学的滋养，致力于打败剧院中的“唯智力论”。若没有专业的词汇表述，他就发展出自己接地气的表达方式，给难以描述的事物起一个简单的名字。在对想象力发达的童年世界进行再探索时，他重新审视了将这个世界联系在一起的结构元素。什么是故事？什么让人发笑？什么关系能引起观众的兴趣，为什么？一个即兴表演者如何想出接下来会发生什么？冲突必然是戏剧性吗？（答案是否定的。）

对于这样或那样的基本问题，本书给出了出乎意料并总是有用的答案，这些答案皆从剧场延伸到了日常生活中。读到这些演员游戏时，我产生的第一个冲动就是给孩子们试一试，或者自己试一试。像这样：

自北方的蚁丘

我拿着魔杖走来

杀光那里全部

我所认识的人。

最后剩下的骨堆

皆被敌人吞噬

直到我抓住蜜蜂

狠狠给他们一击。

这是一首在50秒内不停笔写出的诗。它可能不够好，但比我从任何一本关于想象力的教科书中得到的都要多。约翰斯通的不同之处在于，他的分析不关注结果，而是向你展示实践的过程；他的工作对极其稀少的喜剧理论文学有着先驱般的贡献，对喜剧人颇有裨益。他肯定比梅雷迪斯（Meredith）、柏格森（Bergson）或弗洛伊德（Freud）提供的东西更有价值。在希思科特·威廉斯（Heathcote Williams）的《汉考克的半小时》（*Hancock's Last Half Hour*）中，那个迟暮的英雄汉考克曾满怀希望地沉浸在《笑话及其与潜意识的关系》<sup>②</sup>这本书中，然后他绝望地哭喊道：“他怎么可能把格拉斯哥帝国当作第二故乡呢？”如果汉考克拿起的是本书，他的结局也许就美好多了。

欧文·沃尔德（Irving Wardle）

---

① 乔治·迪瓦恩（George Devine）：英国戏剧经理、导演、演员，曾任皇家宫廷剧院艺术总监。（若无特殊说明，本书注释皆为译注。）

② 《笑话及其与潜意识的关系》（*Jokes and their Relation to the Unconscious*）

## 关于我自己

随着长大，一切都变得黯淡无趣。我仍记得小时候生活过的这个世界是多么新奇，但是我曾以为知觉的迟钝是长大的必然结果——就像眼睛的晶状体逐渐模糊一样。彼时的我并不明白，清晰其实一直留存心间。

我已经发现了一些可以让世界在15秒内重焕活力的花招，效果可以持续几个小时。举个例子，如果学生们彼此之间已经建立了一种安全、舒适的联系，我会让他们在房间里踱步，看到了什么，就大声喊出该物体错误的名称。喊出十来个错误的名称后，我就喊停。然后我问，其他人看起来是更大还是更小了？几乎每个人看到的大小都不同，大多数的回答都是更小了。“轮廓看起来更清晰还是更模糊？”我问道。每个人都认为轮廓清晰很多倍。“那颜色呢？”每个人都认为出现了更多的颜色，而且色彩更浓烈。通常，房间的大小和形状也会发生变化。学生们吃惊地发现，如此简单的方法竟然能产生这样强烈的变化——他们尤其惊讶于其效果之持久。我告诉他们，以后只要想到这个练习，效果就能重现。

我花了更长的时间来重新发现这个充满幻想的世界。有一段时间，我似乎失去了作为创意型艺术家的所有才能，只好研究起我的心理意象（**mental image**）来。我从半梦半醒的状态开始——许多人在入睡时分都会看到一些图像。它们吸引着我，因为它们从不出现在任何可预测的序列中；我对这种自发性很感兴趣。

要观察半梦半醒时刻的意象并不容易，因为一旦看到它，你就会想“瞧！”，然后你就清醒了一些，意象就消失了。你必须专注于这些意象，不要用语言来描述它们。就这样，我学会了像猎人守在林中一样“保持头脑清醒”。

一天下午，我躺在床上，研究焦虑对肌肉组织的影响（你的下午是怎么度过的？）。我当时放松自己，召唤出了可怕的画面。我回想起一次局部麻醉的眼部手术。突然，我想到要像半梦半醒状态时那样关注我的心理意象。效果惊人，出现了各种各样我不知道的细节，这肯定不是我挑出来的。外科医生的脸扭曲着，他们的口罩向前突起，好像脸上长出了猪鼻子！我继续关注，效果非常有趣。我看到一所房子，门和窗户都是砖砌的，烟囱冒着烟（这是我当时压抑状态的一种象征？）。我又看到了另一所房子，门口有一个可怕的人影。我往窗户里一看，奇怪的房间里精致异常。

当你让人们想出一个意象时，他们的眼睛通常会转向一个特定的方向，朝上面或一旁。我的眼睛会朝上和朝右——这就是我用来“想象”它们的空间。而当我关注它们时，它们就移到了我的“前方”。显然，在我童年的某个时候，我的心理意象吓

到了自己，我试图把它们赶走，训练自己不去看它们。当我产生了一个意象时，我知道那儿有什么，所以我看也不需要看——我就是这样骗自己说我的创造力确由自己掌控。

在经历了大量关注召唤出的意象的练习之后，我终于想要去关注周围的现实。死气和灰暗立马就消失了——之前我以为再也不会经历这个我本已失去的充满幻想的世界。就我而言，对艺术的兴趣摧毁了我周围的一切生活。我学会了透视，学会了权衡，学会了事物的组合。我好像学会了重新设计这一切、重塑这一切，如此我就能看到“应该”存在的东西了。但其实，事物其本身远不止我所重塑的。钝化不是年龄的必然结果，而是教育的结果。<sup>[1]</sup>

## 叛 逆

大约在9岁的时候，我决定不相信任何事情，因为这样做很方便。我开始把每句话都倒过来，看看反过来是否也成立。它已经成为一种我自己都没怎么注意到的下意识的习惯。一旦你在想法中加入了“不”，就会出现一系列其他可能性——尤其是戏剧，一切皆可假设。当我开始成为一名老师时，我就很自然地反转我老师所教的一切传统。我让演员们做鬼脸、互相侮辱、闭着眼跳、大喊大叫以及变着花样地去胡闹。自然得就像我身后有一整套关于即兴教学的传统一样。在普通的教育中，一切都是为了抑制自发性，但是我想去发展它。

## 瘸子

我曾为一个电视节目拍了一部两分钟的影片。一镜到底，一刀未剪。每个人看到它都大笑不止，有人在剪辑室的地板上笑到打滚。等缓过神儿来，他们会说：“不行，不行，它很有趣，但我们不能播这个！”

影片中有三个残疾但快乐的瘸子，他们抱在一起跳着。镜头摇了摇，可以看到他们正藏在墙后，等待一个正常人靠近。当有人过来时，瘸子们就跳上去，用长气球可劲地捶他。直到那人跟他们一样残了，他们就把他扶起来，同他握手，四个人一起等待下一个人。

## 疯丫头

我曾经和一个十几岁的女孩关系不错，她和别人在一起时看起来“疯疯癫癫”的，但和我在一起时，她就相对正常了。我对待她就像对待面具一样（参见第五章“面具”部分）。也就是说，我很温柔，没有试图把我的现实强加给她。有一件事让我很震惊，那就是她对别人的洞察力——她简直是一个身体语言专家。她从别人的动作和体态中读出的事情，我后来发现都是对的，虽然当时暑期课程只是刚开始，而且大家之前都没见过面。

我现在还记得她，是因为她和一位温柔的、慈母般的老师有过一次交流。我当时不得不离开几分钟，就把我的手表给了她，告诉她看着它就知道我离开不过一小会儿，而且学校的老师会照顾她。我们当时在一个漂亮的花园里（那孩子刚刚在那儿看到了上帝），老师摘了一朵花，说：“看看这朵漂亮的花，贝蒂。”

贝蒂朝气蓬勃地说：“所有的花都很漂亮。”

“啊，”老师否定道，“但这朵花尤其漂亮。”

贝蒂尖叫着在地上打滚，过了好一会儿才平静下来。似乎没有人注意到她的呐喊：“你没有看到吗？你没有看到吗！”

这位老师在以最温柔的方式施以暴力。她坚持进行区分和挑选。事实上，坚持认为某一朵花是整个花园里最漂亮的一朵，这本身就很疯狂。但老师这么做是被允许的，正常人不会认为这是暴力。大人们期望用这种方式来扭曲孩子的每一种认知。从那以后，我经常注意到这类事情，是这位疯丫头让我开了眼。

## 作为一种物质的“教育”

人们认为好老师和坏老师做的事是一样的，好像教育是一种物质，坏老师给的少一点，好老师给的多一点。这就导致很难理解教育也可以是一个破坏性的过程，坏老师破坏天赋，好



老师做的事则正相反。（我看到过一位老师让学生们在地上练习放松，然后把他们的脚举到离地40厘米的高度，再摔落到水泥地上，以此来测试他们是否放松。）

## 成 长

长大之后，我开始感到不自在。我必须有意识地“直起腰来”。我以为成年人比孩子更优秀，以为那些困扰我的问题会自行纠正。然而当我意识到如果想变得更好，就必须自己去做的时候，我非常沮丧。

我发现我有一些严重的语言缺陷，比其他人差得还不是一星半点（我最终在一家语言医院接受了治疗）。我开始明白我的身体确实有问题，觉得自己不管怎么努力都有所不足（就像小提琴大师用一把便宜的小提琴，也比我用一把名牌小提琴拉得好一样）。我的呼吸遭到抑制，声音和体态受到破坏，我的想象力出现了严重的问题——越来越难有灵感降临。政府花了这么多钱来教育我，怎么能发生这种事呢？

其他人似乎不了解我的问题。所有的老师都只关心我是不是一个“成功者”。我想拥有像加里·库珀<sup>❶</sup>那样的站姿，想要自信，想知道如何在汤凉了的时候把它退掉，同时不让服务员破口大骂。比起入学前，离开学校时，我的体态差了、声音差了、行动差了，自发性也少了许多。教育会产生负面影响吗？

## 情 绪

18岁的一天，我正在看书，接着就开始哭了。我吓了一跳。我都不知道文学会这样感染到我。如果我在课堂上为一首诗落泪，老师会很震惊。我意识到学校一直在教育我不要去“回应”。

（一些大学生会无意识地模仿教授的肢体语言，看戏或观影时把身子往后一靠，双臂一抱，头向后仰。这样的姿势帮助他们觉得不那么“投入”，不那么“主观”。未经训导之人的回应不知道好到哪里去了。）

## 智 力

我试图抵制学校教育，但我接受了一个想法，即智力是我最重要的部分。每件事我都力求展现聪明。在我的兴趣与学校学科一致的领域，其造成的损害最大：比如写作（我写了又改，失去了所有的流畅性）。我忘记了灵感不是智力上的，你不必力求完美。最后，我因害怕失败而不愿尝试任何事，因为第一个想法永远不够好。每件事都须经纠错，使之符合要求。

在我20岁出头的时候，这个魔咒解除了。我看了杜辅仁科（Dovzhenko）的《大地》（*Earth*, 1930），很多人不知道这部电影，但它却让我陷入了一种既兴奋又困惑的状态。影片中有这样一段情节，主角瓦西里在暮色中独自行走。我们知道

他身陷危险，他刚刚一直在安慰他那吓坏了的妻子。镜头在水面的雾气里诡异地移动，马沉默地伸长脖子，谷垛高耸入昏暗的天空。接下来，令人惊奇的是，农民并排躺着，男人把手伸进女人的上衣里一动不动，呆呆地望着暮色，脸上挂着傻里傻气的微笑。瓦西里穿着一身黑，步行穿过夏加尔村，团团尘土在脚边卷起，黑影在洒满月光的路上移动，和农民们一样，他心里充满了狂喜。他走啊走，镜头切啊切，直到他走出画面。然后镜头向后移动，我们看到他停了下来。他走了很远很远，这个画面太美了，它与我曾在黄昏中独处的经历联结在一起——仿佛与世界遥遥相对。然后瓦西里又走了起来，不一会儿他开始跳舞。他跳得很好，像是在感恩一样。尘土绕着他的脚打转，他就像一个印度神，像湿婆——随着他独自在尘土中跳舞，我身上的某种东西被打开了。刹那间我懂了，以智力来评价人太疯狂了，正如农民看向夜空所感觉到的可能比我还多，正如跳舞的人可能比我更优秀——我语言不行，也不会跳舞。从那以后，我注意到很多聪明的人都很拧巴，我开始以其行为评价人，而不是他们的想法。

## 安东尼·斯特林

我觉得自己残废了，与生活“格格不入”，所以我决定成为一名教师。我需要更多的时间来整理自己，我相信职业学院能教会我清晰地说话、自然地站立、更加自信，以及提高我的教学技能。常识使我确信这一点，但我大错特错。幸运的是，我有一位才华横溢的美术老师，名叫安东尼·斯特林（Anthony S

tirling)，我所有的工作皆以他为榜样。比起在课堂上讲给我们的，他更注重言传身教。有生以来，我的人生第一次掌握在一位伟大的老师手中。

我要讲讲他给我们上的第一节课。令人难忘，也完全令人迷惑。

他待我们就像对待8岁的孩子，我不喜欢这样。但我觉得我能理解——我想：“他是在让我们体会教育受众的感觉。”

他要我们混出一层厚厚的“果酱般”的黑色颜料，让我们想象有一个骑着单轮车的小丑蘸着颜料踩在纸上。“不要画小丑，”他说，“把他在你纸上留下的痕迹画出来！”

因为一直“擅长艺术”，我就很想展示我的技能，也想让他知道我是一个有价值的学生。这个练习让我苦恼于怎样才能展示我的技能。我可以画小丑，但谁在乎车痕？

“他在你的纸上骑来骑去，”斯特林说，“他做着各种各样的把戏，所以他在纸上留下的线条非常有趣.....”

每个人的纸上都涂满了乱七八糟的黑线——除了我的，因为我试着把蓝色混进去，以示创意。斯特林严厉地批评了我不能混合出黑色，我很不悦。

然后他让我们在丑留下的所有轮廓里都填上颜色。

“什么样的颜色？”

“任何颜色。”

“好……但是……呃……我们不知道该选什么颜色。”

“好看的颜色，糟糕的颜色，随便你们。”

我们决定顺着他。给纸上色时，我发现蓝色消失了，所以我把轮廓重新涂成黑色。

斯特林说：“约翰斯通已经知道了一个牢固轮廓的价值。”这真让我恼火。我看到所有人的纸都是湿漉漉的一团糟，我的作品不比别人差——但也好不到哪儿去。

“给所有的颜色都加上图案。”斯特林说。这人好像是个白痴。他在耍我们？

“什么样的图案？”

“任何图案。”

我们无从下手。我们大约10个陌生人，就这样掌握在这个疯子手里。

“我们不知道做什么。”

“其实很容易想到图案的。”

我们想把这件事“做对”。“你想要什么样的图案？”

“你们自己定。”他不得不耐心地向我们解释，是真的由我们决定。我记得他为了帮助我们，还让我们想象从空中俯瞰轮廓，结果并没有什么用。总之我们完成了练习，在周围晃来晃去，闷头看着作品，但斯特林似乎很淡定。他走向一个柜子，抱出一大堆画，把它们铺在地上，那是其他学生的相同的练习作品。色彩非常漂亮，图案非常有创意——显然出自某个高级班。“真是个好主意啊，”我想，“先让我们搞砸，给我们看看高级班的厉害，然后让我们意识到有东西可学！”也许我对这些画的美丽有些夸大其词了，但我是在失败后转眼就看到它们的。接着，我突然注意到这些小杰作的签名非常潦草。“等等，”我说，“这些是小孩子画的！”他们都是8岁的孩子！这只是一种鼓励他们使用完整张纸的练习，但他们却倾注了如此多的爱、喜好、关心和感悟。我说不出来。那一刻，我震惊到了，从此再也没有缓过来。它终于证实了我所接受的教育是一个破坏性的过程。

斯特林认为艺术就“存在”于孩子身上，而不是成年人强加给孩子的东西。老师并不比孩子优秀，不应该做示范，也不应该把价值观强加给学生：“这是好的，这是坏的……”

“可是，假如孩子想学画一棵树呢？”

“让他出去看。让他爬上去。让他摸它。”

“但如果他还是画不出来呢？”

“那就让他用黏土捏出来吧。”

斯特林的态度意味着学生绝不会失败。教师的技巧在于以一种学生一定会成功的方式来呈现经历。斯特林建议我们读读《道德经》。在我看来，他实际上是在用它作为教学手册。以下是一些节选：“.....圣人处无为之事，行不言之教.....功成事遂，百姓皆谓‘我自然’.....我无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴.....善用人者，为之下。是谓不争之德，是谓用人之力.....知不知，上矣.....圣人不积，既以为人，己愈有；既以与人，己愈多。天之道，利而不害；圣人之道，为而不争。”

## 成为一名老师

我选择在伦敦的巴特西教书，这是一个大多数新老师都不愿去的工薪阶层地区，但我在那里当过邮差，很喜欢这个地方。

我的新同事把我搞糊涂了。“永远不要告诉别人你是老师！”他们说，“如果你在酒吧里被发现是个老师，他们全都会走的！”这是真的！我曾认为教师受人尊敬，但在巴特西，他们很可能令人畏惧或憎恨。我喜欢我的同事，但他们对待孩子的态度很殖民式，他们把这些孩子称为“小兔崽子”，他们也不喜欢那些我觉得最有创造力的孩子。如果一个孩子很有创造力，他可能更难控制，但这并不能成为不喜欢他的理由。我的同事们对自我的评价很差：我一次又一次听到他们形容自己是“孩子面前的男人，男人面前的孩子”。我开始意识到，他们在这里不

快乐、不被接纳，因为他们感觉自己是无要紧要的，更确切地说，学校是中产阶级强加给工人阶级文化的东西。每个人似乎都带有这样一种观点，只要你教育了孩子，你就是在把他从父母身边带走（我所受的教育正是如此）。受过教育的人会充满优越感，许多父母不希望自己的孩子疏远他们。

和大多数新老师一样，我带的是一个没人想带的班。我的班由26个8岁的“普通”孩子和20个10岁的学校认为不可教的“落后”孩子组成。一些10岁的孩子在接受了5年的学校教育后还不会写自己的名字。斯金纳<sup>②</sup>教授能在几周内教会鸽子打出它们的名字，所以我不相信这些孩子是真愚钝：他们更可能是在抗拒。令人大跌眼镜的是，在没有学习要求时，他们突然阳光起来，看起来很聪明。清理鱼缸时，他们看起来很好。但要他们写句子时，他们就变得目光呆滞，不知所措。

几乎所有的老师，即使不是很聪明的老师，也与小学生相处得不错，但他们很可能难以认同那些失败的孩子。我的情况很特殊，我在11岁之前就已经非常聪明了，拿遍所有的奖（这让我很尴尬，因为我认为这些奖应该给愚钝的孩子作为补偿），成为老师的宠儿等等。然后，令人惊讶的是，我突然在班上垫底，用我班主任的话说是“掉到坑里了”。他从未原谅过我。我也很困惑，但我渐渐意识到我不会为了我不喜欢的人学习。几年过去，我的学业有了进步，但我的期望仍然落空。当我喜欢某个特别的老师并努力得奖时，班主任会说：“约翰斯通把这个奖从应得的男孩手中夺走了！”如果你曾在班里垫底多年，你就会拥有不同的视角：我和那些失败的男孩是朋友，谁



也不能劝我说他们很“没用”或“不可教”。我的“失败”是一种生存策略，如果没有它，我可能永远不会走出教育为我设定的陷阱。我最终受到阻碍的意识可能比现在多得多。

我确信我班上的孩子并不愚钝，所以我跳来跳去，手舞足蹈，常常把气氛搞得活跃起来——这很令人兴奋，但不利于管理纪律。如果你把一个零经验的老师塞到最难教的班上，他就得奋力一搏。无论他多么理想主义，总是会倾向于用传统的方法管纪律。我的问题则是抵住将我变成传统教师的压力。我必须先与学生建立一种完全不同的关系，让孩子们不认为自己“在教育”，然后才能希望孩子们释放他们显而易见的创造力。

我想不出斯特林的观点还有什么领域不能适用，尤其是写作：识字固然重要，但我感兴趣的是写作本身，我想用热情感染孩子。我试着让他们互相传小纸条，写一些我的坏话之类，但毫无收获。有一天，我带着打字机和美术书走进教室，告诉孩子们关于这些图画他们有任何想写的，我都会打出来。我又补充道，我会把他们的梦想也打出来——突然，他们真的想写了。他们写什么，我就打什么，包括拼写错误，直到他们自己注意到。在20世纪50年代早期（可能也包括现在），打出拼写错误的词语是个很奇怪的想法——但它确实奏效。要把事情做好的压力来自孩子们，而不是老师。我对孩子们传达出的强烈感受和愤怒，以及他们想要表现“正确”的决心感到惊讶，因为之前没人想过他们会在乎这些。即使是不识字的孩子也会让朋友拼出自己说的每个单词。我丢掉课程表，接下来整整一个月，每天都跟他们写上几个小时。我不得不强迫他们偶尔走出

教室休息一下。当我听说孩子们的注意力只有10分钟的时候，我着实诧异。10分钟是感到无聊的孩子注意力持续的时间，这也是他们在学校常有的状态——所谓的“不良行为”。

孩子们写东西的质量更是让我震惊。我之前接受训练时从未见过任何儿童写作的例子；我还以为这些作品是恶作剧（一定是我的某位同事偷偷夹了一本现代诗的书在里面！）。到目前为止，我见过的最好的作品来自“不可教的”10岁孩子。在我第一年教学结束的时候，部门主任拒绝结束我的试用期。他发现我班上的学生做算术时戴着面具——那是他们在美术课上做的，我不明白为什么不能戴。门口有一个硬纸板做的隧道，他应该爬进去的（假装教室是一个冰屋），地上还有一个想象的洞，但他拒绝绕着走。我把所有的美术纸粘在一起，钉在后墙上，当有孩子感到无聊了，他就会停下手头的事，在上面画上几笔。

校长试图打消我想要成为一名教师的愿望。“你不适合。”他说，“完全不适合！”就在我要被正式拒绝时，幸好学校里来了人视察，皇家督学处认为我们班的情况最有趣。我记得有一件事让他大为称奇：孩子们尖叫着说黑板上只画了三只鸡，而我却坚持说有五只（还有两只在鸡窝里）。然后，孩子们开始疯狂地涂写，写关于鸡的故事，大声说出他们想在黑板上拼出的任何单词。我认为他们中有一半人都没见过鸡，但督察员很高兴。“你知道吗，他们想把我赶走。”我如是说。于是他把这事摆平了，我再也没为此受过困扰。

斯特林的“无为”（non-interference）在我应用它的每个领域都卓有成效，比如钢琴教学。我曾与作曲家马克·威尔金森（Marc Wilkinson）合作过（他后来成了英国国家剧院的音乐总监），他的录音机与我的打字机起着相同的作用。他很快就收集了一套像孩子写的诗一样令人吃惊的磁带。我挨个问老师他们最不能忍的孩子是谁，然后把这群孩子召集起来。虽然每个人都对这样的挑选方法感到奇怪，但结果证明这个团队很有天赋，而且学习速度惊人。20分钟后，一个男孩敲出了不和谐的进行曲，其他人喊道：“这是周六电影里的日本士兵！”确实如此。我们发明了很多游戏，比如一个孩子发出水的声音，另一个把“鱼”放进去。有时，我们让他们闭上眼睛去感受物体，演出那个物体的感觉，其他人来猜。其他老师都被这些“愚钝”的孩子所表现出的热情和才华震惊到了。

## 皇家宫廷剧院

1956年，皇家宫廷剧院请了些知名的小说家（奈杰尔·丹尼斯[ Nigel Dennis]、安格斯·威尔逊[ Angus Wilson]）创作剧本，林赛·安德森（Lindsay Anderson）建议他们不要再求稳了，而应请一个不知名的人——我。

我之前在剧院的经历很糟，但有部戏我很喜欢：贝克特（Beckett）的《等待戈多》（*Waiting for Godot*），它似乎完全贴合了我自己的难题。当时我想成为一名画家，而我的艺术家朋友们都认为，贝克特一定很年轻，是同龄人，因为他很懂我

们的感受。由于我不喜欢剧院——它比起黑泽明（Kurosawa）或基顿（Keaton）的电影要弱爆了——所以我一开始并没有接受皇家宫廷剧院的委托。但后来我没钱了，就写了一个受贝克特强烈影响的剧本（贝克特曾经写信给我说：“舞台是一个能够最大程度进行语言表达和有形[ corporeal] 表达的地方。”“有形”这个词真让我欣喜）。

我的剧本叫《布里克瑟姆帆船赛》。我记得乔治·迪瓦恩翻着那些评论说，这部作品对那些剧评人来说，就像维多利亚时代的人谈性色变一样，“管你现在不能忍的是什麼，基思写的就是它了。”我大为惊讶，没想到大多数评论家都充满敌意。我一直都在阐述威廉·布莱克的一个主题：“唉！当一个男人最大的敌人来自房子与家庭时，总有一天会……”但在1958年，这样的观点还不被接受。10年后，当我在人鱼剧院（Mermaid Theatre）执导这个剧本时，它就没那么轰动了：这种想法已经司空见惯。

很多人说我看起来奇怪而寡言，而迪瓦恩却会被我的想法逗乐（其中许多想法来自斯特林）。我认为，导演不应该向演员做任何示范，导演要允许演员自己探索，演员应该认为他自己完成了整个作品。我反对导演在上演之前就把所有动作安排好。我认为，如果演员忘了某个被安排好的动作，那么这个动作可能就是错的。我相信，调度并不重要，舞台上就那几个演员，他们移动到哪里又有什么关系呢？我觉得《哈姆莱特》（*Hamlet*）的俄语版也很感人，所以台词真的最重要吗？我说过，舞台的布景基本跟马戏中的装置差不多。这不是多新鲜的

想法，只是我不知道这些，而且我确信这样的想法在当时并不流行。我记得迪瓦恩在剧院里踱步低笑道：“基思认为《李尔王》（*King Lear*）应该有个大团圆的结局！”

他们很惊讶，像我这样没经验的人竟然会成为他们最好的剧本读评人。托尼·理查森（Tony Richardson）是迪瓦恩的副手，他曾经感谢我帮他们扛下这么重的担子。我之所以成功，是因为我没有训练自己的口味。我会先快速读一遍剧本，把它们归类为“伪品特”“仿奥斯本”“假贝克特”等等。所有看上去出自作者本人经历的剧本，我都会仔细阅读，或者把它们留在迪瓦恩的办公室里；如果我不喜欢，就把它交给别人去读。由于交过来的剧本里99%都是抄其他人的，我的工作就很容易了。我本以为这些剧本会有一个从糟糕到优秀的递进，还会有一些我能感受到的心灵探索，但几乎所有的剧本都是彻头彻尾的失败之作——它们连在村里礼堂演给作者的朋友看都不够格。这不是缺乏天赋的问题，而是受到了错误的教育。这些山寨剧作者认为写作应该基于其他作品，而不是生活。虽然我的作品受到了贝克特的影响，但至少内容是我的。

有时候我会读一些自己喜欢，但其他人觉得不值得来导的剧本。迪瓦恩说，如果我真的相信它们很好，就应该在周日晚上亲自来导。我就这样导演了爱德华·邦德的第一部戏，但我导的第一部戏是康·弗雷泽（Kon Fraser）的《升学考试》（*Eleven Plus*，尽管它不怎么成功，我还是很喜欢这部戏）。我那时接受了已经是杰出导演的安·杰利科的建议，并且成功了。看起来，即便我再也写不了剧本——而且写作对我来说已经非常

吃力不讨好——至少我可以凭借导演的身份谋生。显然，我觉得我应该钻研一下这门技艺，但我越了解事情应该怎么做，我的作品就越无聊。一直都是如此，当灵感来了，一切都很好；但当我努力试着把事情做好，那就是灾难。我获得了某种意义上的成功——最终当上了剧院副总监——但才华再次离我而去。

当我思考自己与他人的不同之处时，我认为自己很晚熟。大多数人在青春期就失去了天赋，我是在20多岁时才失去它的。我开始认为，孩子不是未成熟的大人，而大人是退化了的。孩子。但当我对教育家说这些时，他们很生气。

## 编剧小组

乔治·迪瓦恩曾宣布，皇家宫廷剧院将成为一个“编剧剧院”，但编剧们对剧院的政策没有太多发言权。乔治认为一个讨论小组可以解决这个问题，在主持了三次非常乏味的会议之后，他把这项工作交给了青年导演威廉·加斯基尔。加斯基尔导演过我的《布里克瑟姆帆船赛》，于是他来问我怎么管理这个团队。我说，如果它继续作为一个“空谈俱乐部”而存在，那没有人会想参加，我们应该采取只要可演就不讨论的方案。加斯基尔同意了，这个小组开始成了一个即兴创作小组。我们发现，在一时冲动下发明出来的东西，可能和我们费力去弄的文本一样好，甚至更好。我们对戏剧产生了非常务实的态度。正如爱德华·邦德所说：“编剧小组教会了我，戏剧是关于人际关

系的，而不是人物。”那时候，我发现我的“不讨论”想法并不是原创的。卡尔·韦伯（Carl Weber）在一篇关于布莱希特（Brecht）的文章里说：“.....演员们会提出某种行事方法，如果他们开始解释，布莱希特就会说他不想要在排练中讨论——他们得去试一试.....”（可惜所有布莱希特的信徒都没有教主的这般态度。）

我对讨论的偏见是我所学到的非常英式的东西。我知道欧洲许多政治戏剧团体宁愿排练泡汤也不愿陷入讨论。我的感觉是，最好的争论可能是对演讲者技巧的证明，而不是对所提出方案之卓越性的证明。此外，大部分的讨论时间显然都花在了与解决问题无关的姿态高低上。我的态度和爱迪生一样，他为了寻找橡胶溶剂，把橡胶碎片放入他能想到的任何溶液中，从而击败了所有从理论上研究这个问题的科学家。

## 皇家宫廷剧院工作室

迪瓦恩是米歇尔·圣—丹尼斯（Michel Saint-Denis）的学生，圣—丹尼斯是伟大的导演雅克·科波<sup>③</sup>的外甥。科波是工作室方式的倡导者，乔治也想要一个工作室。他几乎没有任何预算就开始了，由于我曾教过书，而且有一大堆理论，他就问我是否愿意在那里上课。工作室的实际负责人是威廉·加斯基尔，他俩都同意我在那里教书。我之前一直提议开个工作室，所以我很难拒绝他们。但我既尴尬又担心，因为我对训练演员一无所知，而且我确信那些专业人士——其中有不少来自皇家莎士

比亚剧团（Royal Shakespeare Company），还有一些不久后进入了英国国家剧院——会比我知道的多得多。我决定开一门关于“叙事技巧”的课（参见第四章），但愿自己在这方面还是厉害的。由于我不喜欢讨论，所以我坚持把所有的事情都演出来——就像在编剧小组那样——然后课堂就变得非常有趣。而且因为我有意识地反对斯坦尼斯拉夫斯基，成果也很不一样。我当时错误地以为，斯坦尼斯拉夫斯基的体系代表一种自然主义戏剧——但其实不是，你能从他所介绍的什么目标是可用的限定条件中看出来。我认为他对“规定情境”（**given circumstances**）的执着严重限制了我的创作，我不喜欢我的演员敦促我采用“谁，在哪里，做什么”的方式，我猜这种方式源自美国（在维奥拉·斯波林[ Viola Spolin] 的《即兴戏剧》[ *Improvisation for the Theatre*] 一书中有提及。幸运的是，我直到1966年才知道这本书，当时有一位观众把它借给了我）。没有解决办法，只好自己寻找。我所做的就是专注于陌生人之间的关系，专注于使两个人想象力的结合能够相加而不是相减的方法。我开发了“姿态互动”（**status transaction**）和“一人一字”（**word-at-a-time**）类的游戏，以及本书中描述的几乎所有工作。我希望这些东西对一些人来说仍具有新鲜感，但实际上它们可以追溯到20世纪50年代末60年代初。

我的班超级有趣，但我记得斯特林对那些“自我欣赏型”艺术家的蔑视，我怀疑我们是不是在自欺欺人。这些作品真的这么有趣吗？难道不是因为我们彼此认识吗？即便有些演员很有天赋和经验，我们不也只是自娱自乐吗？每次课都像一个派对，这样好吗？



我决定，我们必须在真正的观众面前表演，看看我们是否好笑。我带了大约16名演员去参加我在莫里学院（Morley College）开设的当代戏剧课，说我们想演示一下我们正在开发的一些练习。我原以为我才是那个紧张的人，但演员们蜷缩在角落里，看起来很害怕。然而一旦开始练习，他们就放松了；令人惊讶的是，我们发现当作品完成得很好时，观众的笑声远远超出了我们的预期！在公众场合呈现高标准的作品并不容易，但观众的热情让我们无比兴奋。我写信给伦敦的六所大学，为他们提供免费的公开课，之后又收到了很多邀请，去别处表演。我将表演人数减少到四五人，在教育部的大力支持下，我们开始在各个学校巡回演出。就这样，我们经常觉得自己所站之处即舞台，然后自动进入演出状态而非演示状态。我们称自己为“戏剧机器”，英国文化教育协会把我们派往欧洲各地。我们很快就成了一个具有影响力的团体，也是我所知道的当时唯一一个纯即兴表演团体，正因为我们什么都没准备，一切就像是一个充满活力的戏剧班。

一觉醒来，你知道自己将在12个小时后登台，而且无法确保成功，这确实很怪。一整天，你都能感觉到自己思想的某些部分在积蓄力量，如果运气好，能量不会中断，观众和演员完全理解彼此，高亢的感觉能持续好几天。运气不好的话，每个人的眼里都露出丝丝寒意，你时刻在开小差。演员们再也无法真看或真听了——他们厌烦了，每一个场景都想吐。即使观众对这种新鲜玩意儿很满意，你也会觉得自己在欺骗他们。过了一段时间，一种模式就形成了，在这种模式下，每一场表演都变得越来越好，直到观众像一头巨兽，在地上翻滚着让你挠痒

痒。然后你被傲慢吞噬，你失去了谦卑，你渴望被爱，你变成了西西弗斯。所有的喜剧演员都了解这种感受。

当我理解了在即兴创作中释放创造力的技巧后，我开始把它们应用到我自己的作品中。真正让我从头开始的是报纸上的一则剧本广告，一个叫作《火星人》（*The Martian*）的剧本。我从没写过这样的剧本，就打电话给剧院的主管布莱恩·金（Bryan King）。“我们找的就是你，”他说，“我们下周要出一部戏，‘火星人’这个标题适合你吗？”我写出来了，反响很好。从那以后，我开始刻意把自己放在编剧的位置上。我加入了一个剧团，边指导演员排练边写剧本。例如，在8周的时间里，我做出了两场20分钟的街头戏剧表演，加上一场3小时的即兴剧《德菲施》（*Der Fisch*），还有一场一小时的儿童剧——这是给萨尔瓦托雷·波丁（Salvatore Poddine）的图宾根剧院（Tübingen Theatre）的。我认为用这种方式创作出来的戏剧并不比我苦苦奋斗多年做出的差。

直到我离开皇家宫廷剧院并被邀请到维多利亚（温哥华岛），我才重新学会如何导演。我在那里执导了“韦克菲尔德连环剧”（Wakefield Cycle），远离了所有我在乎的人的评论，我觉得自己可以随心所欲地去做自己想做的事。突然，我又重获了那种自发性。从那以后，我一直以一种对导演一无所知的方式导戏；我只是用常识解决每个问题，并试图找到最显而易见的解决方案。

现在的一切对我来说都很容易了（除了写像这样说教性的书）。如果我们的节目需要一幅漫画，我就画一幅；如果我们

需要剧本，我就写一个。我把结直接剪开了，而不是辛苦地一个个解开——大家就是这么看我的；但他们不知道我曾经历的枯燥，也不知道我仍然深陷泥沼。

## 建立正确的关系

如果你想应用我在本书中描述的方法，你可能必须得按我的方式来。教工作坊时，我看到人们在疯狂地记录练习，却忽略了我作为一名老师真正在做什么。我的感觉是，一个好老师可以用任何方法求得结果，一个坏老师可以毁掉任何方法。

毫无疑问，一个团体可以成就也可以摧毁其成员，而且它比其中的个体更强大。一个伟大的团体可以推动其成员进步，助他们取得惊人成就。许多老师认为，管理一个团体根本就不是他们的责任。要是他们和一个充满破坏性、无聊的团体一起工作，他们只会责怪学生们“愚钝”，或者过于冷漠。如果学生的状态不好，老师是有责任的。

一般学校教育的竞争非常激烈，学生们要互相赶超。如果我向一个团体解释他们要为其他成员工作，每个人都要关心其他成员的发展，他们会很惊讶。但显然，如果一个团体能够强力地支持其成员，它就更是一个值得在其中工作的好团体。

当我遇到一群新学生时，我做的第一件事可能就是坐在地板上。我处于低姿态，跟学生解释说如果他们失败了，就应该怪我。然后他们大笑，放松了下来。我又解释说，显然他们就

应该怪我，因为我应该是个专家；如果我给出了错误的素材，他们就会失败；如果我给出了正确的素材，他们就会成功。我的肢体处于低姿态，但我实际的姿态在上升，因为只有一个非常自信又有经验的人才会把失败的责任揽到自己身上。这时，他们几乎都要从椅子上滑下来了，因为他们不想比我高。我已经深深地改变了这个团体，失败突然不再那么可怕。当然，他们也想考验我；但当他们失败的时候，我真的会向他们道歉，让他们对我有耐心，解释我并不完美。我的方法奏效了，在其他条件相同的情况下，大多数学生都会成功，但他们不再执着去赢。常见的师生关系消失了。

教小孩子的时候，我会训练自己在团体中与他们保持眼神接触。我发现这对于与他们建立“平等”的关系来说至关重要。我见过很多老师把目光只集中在几个学生身上，这确实影响了团体的氛围。某些学生得到了老师的关注，另一些人就会觉得自己被孤立了，或者觉得自己没那么有趣，感到自己很“失败”。

我也训练自己尽可能直接地做出积极的评论。我会用“很好”代替“够了”。我确实听过有老师在介绍练习的时候说：“好吧，让我们看看接下来谁会输。”有些老师从学生的失败中获得安慰。我们一定都遇见过这样的老师：老师会在学生犯错时露出得意的微笑。如此态度不利于在团体中营造良好、温暖的感觉。

1964年，当我读到沃尔普（Wolpe）治疗恐惧症的著作时，我清晰地看到了斯特林的想法与我发展它们的方式之间的

关系。沃尔普先让他的恐惧症病人放松，然后给他们呈现所恐惧之物的非常模糊的状态。他可能会要求害怕鸟的人想象一只鸟，但这只鸟远在澳大利亚。意象出现的同时，病人放松了，持续地放松（如果无法持续，或者病人开始颤抖、冒汗等，他就会要求病人呈现一些不那么吓人的意象）。放松与焦虑是不相容的；在大多数个案中，通过保持这种放松状态，并逐渐呈现接近恐惧症核心的意象，这种恐惧状态很快就会消失。沃尔普教他的病人放松，但很快，其他的心理学家开始使用喷妥撒来帮助病人放松。然而，病人必须自己有放松的意图才行（用肌肉松弛剂是种折磨！）。

如果所有人都害怕开放的空间，我们就很难意识到这是一种待治愈的恐惧症；但它是可以治愈的。我认为，我们都有一种害怕在舞台上被人看的恐惧症，沃尔普提倡的“渐进式脱敏”对此效果非常好。在我看来，许多老师都试图让他们的学生隐藏恐惧，而恐惧总会露馅——一丝粗笨、多余的紧张、缺乏自发性。我试着用一种类似于沃尔普的方法来驱除恐惧，但这其实来自安东尼·斯特林。对沃尔普的一项发现被我立刻融入工作中，那就是如果发现治疗过程因恐惧复发而中断了——比如害怕鸟的恐惧症患者突然发现自己周围飞舞着鸽子——那么治疗必须再次从底层结构开始。因此，我不断地回到工作的最初阶段，试图吸引那些仍然处于恐惧状态，几乎没有任何进步的学生。如果我们把他们当作有恐惧症的人，而不是没有天赋的人，这就会完全改变老师和学生的关系。

学生会使用许多技巧来避免失败的痛苦。约翰·霍尔特（John Holt）在《孩子为何失败》（*How Children Fail*）中举了一些关于孩子学着回避问题，而不去寻找解决方案的例子。如果你仰面朝天，咬着铅笔以示“努力”，老师可能会帮你写出答案（我上学时，如果你放松地坐着思考，很可能被打后脑勺）。我向学生们解释了他们回避解决问题的手法——不管这个问题有多简单——这极大地释放了他们的紧张。大学生可能会狂笑到打滚。我认为这种解脱正是因为理解到其他人使用的策略和他们自己一样。

例如，许多学生开始即兴表演一个场景时会有气无力的。他们病恹恹的，缺乏朝气。这是学会了玩同情游戏。无论问题有多简单，他们用的都是同样的老把戏——示弱。这种策略是为了让旁观者在他们“失败”的时候同情他们，如果他们“赢了”，这种策略会带来更大的回报。事实上，这种沮丧之态几乎注定了失败，也让每个人都受够了。当他们还是孩子的时候，这种态度可能奏效，但没有人会同情一个采取这种态度的成年人。都是成年人了，他们还这样做。一旦他们嘲笑自己，明白这种态度徒劳无益，那些“生病”的学生就会突然“健康”起来。团体的态度可能会立即改变。

另一个常见的策略是预判问题，并提前准备解决方案。（几乎所有的学生都这么做——可能始于他们学习阅读之时。预测哪一段轮到你，并开始分析它。这就有两个巨大的缺点：一是它会阻碍你向同学学习；二是你很有可能会算错，要读另一段时，你就慌了。）

直到我向他们展示出来，大多数学生都还没有意识到这些技巧有多么低效。不幸的是，他们当真觉得老师会对这些事情感兴趣。我还解释了一些诸如坐在最后一排的策略，以及它是如何把你和团体隔离开来的，还有一些防止全情投入的身体姿势（比如让你保持“超然”和“客观”的“点评”姿势）。

作为承担失败责任的交换，我要求学生为自己建立一种能尽快学习的方式。我教的是自发性，因此我告诉他们，不必试图控制未来，或者想“赢”；清空大脑，只需看着。当轮到他们参加的时候，做该做的就行，然后瞧瞧会发生什么。正是这种不执着、不控制未来的决定，让学生产生了自发性。

如果我在和3岁儿子玩的时候，猛拍他一下，他就会看着我，寻找将这种感觉转换为温馨还是痛苦的信号。一个非常温柔但让他觉察很“严肃”的拍打会让他痛苦地嚎叫；一个狠狠的“闹着玩”的耳光可能让他发笑。当我想工作，他却想让我继续玩时，他会发出强烈的“我在玩”的信号，试图把我拉回他的游戏中。所有人都是这样相互沟通的，但大多数老师都不敢给学生发出“我在玩”的信号。只要他们愿意这么做，他们的工作就将成为一种持续的乐趣。

[1] 如果你对这个部分的理解有困难，那可能是因为你是一个“概念化者”（conceptualiser），而不是一个“视觉化者”（visualiser）。威廉·格雷·沃尔特（William Grey Walter）在《活着的大脑》（*The Living Brain*）一书中估计，

大概有六分之一的人是概念化者（其实在我看来，学戏剧的学生中概念化者的比例要小得多）。

我有一个简单方法来判断人们是不是视觉化者。我让他们描述一下他们所熟悉的房间里的家具。视觉化者在描述时会移动眼睛，仿佛“看到”了他们说的每一个物体。概念化者只是朝着一个方向看，就像在阅读一份清单。

高尔顿（Galton）在20世纪初研究了心理意象，发现受教育程度越高的人越有可能忽视心理意象的重要性，甚至认为其不存在。

一个练习：让你的眼睛盯住某个物体，关注你视线外的东西。你可以看到自己在关注的东西，但实际上你的大脑一直在从相对较少的信息中组装出对象。现在直视物体，观察差异。这是一种把思维从它对世界的习惯性迟钝中骗出来的花招。

---

❶ 加里·库珀（Gary Cooper）：美国著名演员，以坚毅、果敢的英雄形象著称。

❷ 斯金纳（Skinner）：美国心理学家，新行为主义学习理论的创始人。

❸ 雅克·科波（Jacques Copeau）：法国戏剧导演、演员和剧作家。法国戏剧界的标志性人物。



# 姿 态

## 1 跷跷板

当我在皇家宫廷剧院工作室开始教学时（1963年），我注意到演员们无法再现“普通”的对话。他们说“对话场景很无聊”，但他们表演的对话和我在生活中听到的完全不一样。有几个星期，我尝试了两个“陌生”人相遇并互动的场景，我告诫他们“不要讲笑话”和“不要试图表现得很聪明”，但出来的作品仍然无法令人信服。他们不能找到让情境得以发展的时间节点，永远都在努力寻找“有趣”的想法。如果闲聊真的没有主题，且随机进行，为什么在工作室就不可能重现它们呢？

当我观看莫斯科艺术剧院演出的《樱桃园》（*The Cherry Orchard*）

我说：“尽量让你的姿态略高于或略低于你的搭档。”我坚持认为这种姿态差距应该是最小的。演员们似乎领会了我的意思，作品也发生了变化。场景变得“真实”了，演员也敏锐得惊人。突然间，我们明白了，每一个变化和动作都意味着一种姿态，任何行动都不是偶然的，也不是真的“没有动机”。作品有趣得可怕。我们所有的密谋都暴露了。如果有人问了一个我们不好回答的问题，我们就会聚焦于为什么要问这个问题。如果没有立即掌握其背后的原理，任何人都无法做出“无害”的评论。除非存在冲突，通常情况下我们对这种姿态互动是没有意识的。而在现实生活中，姿态互动一直存在。公园里，我们会注意到一群鸭子吵吵闹闹，但不会注意到它们在不吵时如何小心翼翼地保持距离。

以下对话引自W. R.拜昂（W. R. Bion）的《团体经验》（*Experience in Groups*），他给出了一个一群人如何表面友好地绕圈圈的例子。括号里关于姿态互动的评论是我加的。

X太太：我上周排个队给我恶心坏了。我等着入场看电影，然后闻到了奇怪的味道。真的，我觉得我可能要晕倒了什么的。

[X太太正试图通过一个引人兴趣的身体问题来抬高她的姿态。Y太太立刻高过了她。]

Y太太：你能去看电影真好。我要是能看电影，就压根儿没什么可抱怨的了。

[Z太太来否定Y太太。]

Z太太：我知道X太太的意思。我深有同感，要是我就不排队了。

[Z太太很聪明，她支持X太太反对Y太太，同时又声称自己更值得关注，她的情况更严重。现在A先生介入，通过让她们的状况看起来很普通来放低所有人的姿态。]

A先生：你当时弯 没弯腰？那可以让血回到你的脑袋。我猜你当时头很晕。

[X太太保住自己的姿态。]

X太太：不是很晕。

Y太太：活动活动总有好处。我不知道这是不是A先生想说的。

[她似乎要和A先生联合起来，但又暗示他没能说出自己的意思。她没有说“你是这个意思吗？”，但她以其典型的高姿态婉转地支持自己。Z太太现在来降低所有人的姿态，并立即放低自己以避免反击。]

Z太太：我认为你必须运用你的意志力了。但这就是我所苦恼的——我毫无意志力。

[然后B先生介入，我猜他是低姿态的，或者试图抬高姿态但失败了。仅凭文字无法确定。]

B先生：我上周也遇到过类似的事情，只是我不是在排队。我正安静地坐在家里，这时……

[C先生打断了他。]

C先生：能安静地坐在家里已经很幸运了。如果我这样，我也没什么好烦的了。如果你没法坐在家里，为什么不去看电影或干点其他什么？

拜昂说，当时几个人之间充满着热心肠和乐于助人的气氛。他补充道：“我越来越怀疑，要这几个人合作铁定没戏。”中肯之言。这群人里，每个人都在假装友好地放低别人的姿态。如果他教他们把姿态互动当作游戏来玩，那么这个团体的氛围就会得到改善。他们会出现很多笑声，也可能会从竞争关系转变为合作。看看，这些看似平庸的人身上隐藏了多少才华啊。

我们都观察过不同类型的老师，如果我描述三种在教学行业中常见的姿态表现，你就明白我的意思了。

我记得有一个老师，很受我们喜欢，但他维持不了纪律。校长明显想解雇他，所以我们决定最好还是规矩点。下一节课，我们安静地坐着，令人毛骨悚然的寂静维持了大约五分钟，然后我们开始一个接一个地捣蛋——男孩们在桌子上跳来

跳去，把乙炔气体扔在水池里爆炸，等等。最后，我们的行为反而成了他被辞退的依据，后来他在郡里的另一头找到了另一所学校。我们却陷入了矛盾：我们的行为与有意识的意图无关。

另一个老师，不受我们欢迎，也从未惩罚我们，却以无情的纪律管束着我们。在街上，他走路大步而坚定，直勾勾地看着别人。没有惩罚或威胁时，他也让我们充满了恐惧。我们畏惧地讨论着他自己孩子的生活有多糟糕。

第三位老师很受人爱戴，他从不惩罚学生，纪律严明，但同时又很有人情味。他会和我们开玩笑，转而施加一种神秘的寂静。在街上，他走路十分笔挺，但是很放松，而且他的笑容也很随和。

我经常想起这些老师，但我搞不懂操纵我们的力量。我现在要说的是，那位无能的老师是一个低姿态演员：他哆嗦，做很多不必要的动作，一点小事就满脸通红，在教室里总显得像个不速之客；那位让我们充满恐惧的老师是一个习惯性的高姿态演员；第三位老师则是姿态专家，他以高超的技巧抬高和放低自己的姿态。我们胡闹的乐趣，有一部分就是看到老师身上的姿态变化。所有那些对老师开的玩笑都是为了使他们的姿态降低。而第三位老师可以通过先行改变其姿态来从容应付任何情况。

姿态是一个令人困惑的术语，除非你把它理解成一个人所做的事情。你的社会地位可能低，但姿态可以高；反之亦然。

例如：

流浪汉：喂！你要去哪里？

公爵夫人：对不起，我没听清楚……

流浪汉：你聋了还是瞎了？

观众很享受姿态与社会地位的反差。我们总是喜欢流浪汉被误认为老板，或者老板被误认为流浪汉这样的戏。比如像《钦差大臣》（*The Inspector General*）。卓别林（Chaplin）也是喜欢扮演最底层的人，然后再把每个人的姿态都拉低。

我应该谈谈支配（dominate）和服从（submit）了，但我遇到了些障碍。本来愿意主动“抬高”或“降低”自己姿态的学生，可能会在被要求时抗拒去“支配”或“服从”。

在我看来，姿态似乎是一个很有用的术语，它便于理解你所处的身份和你所扮演的姿态之间的区别。

当我在工作室介绍姿态时，我们发现人们演出来的姿态，与自己以为在表演的正相反。这显然造成了非常糟糕的社会“啮合”——就像在拜昂的治疗小组一样——我们中的许多人不得不修正对自己的整体看法。于我自己，我惊讶地发现，当我认为我在表示友好的时候，实际上是怀有敌意的！如果有人说“我喜欢你的戏”，我就会说“哦，没什么大不了的”。我觉得自己“非常谦虚”，实际上，我可能在暗示我的仰慕者品位不佳。当有人走

过来，友好而肯定地对我说：“我们真的很喜欢第一幕的结尾。”这会让我想知道剩下的戏是不是出了什么问题。

我让一个学生在场景中放低姿态，他走进来说：

A：你在读什么书？

B：《战争与和平》。

A：啊！那是我最喜欢的书！

全班都笑了起来，A惊讶地停了下来。我告诉他要在场景中放低姿态，他不知道出了什么问题。

我让他再试一次，并建议用另一种对话方式。

A：你在读什么书？

B：《战争与和平》。

A：我一直想看来着。

A已经体会到了这种差异，他意识到自己刚才通过暗示那本书他已经读了很多遍，展示了一种“文化优越感”。一旦他明白了这一点，他就能纠正错误。

A：啊！那是我最喜欢的书。

B：真的吗？

A：哦，是的。但我只看里面的图片……

早期探索中一个更深入的发现是：不存在中立姿态。经理可能会觉得有人跟他说“早上好”让自己的姿态被放低了，而银行职员可能会觉得听到“早上好”让自己的姿态被抬高了。信息因接收者的不同而改变。

你能看到集体照中的人都试图保持中立。他们摆出的姿势要么抱臂要么叉腰，好像在说：“看！我没有越界要求更多的空间。”他们同时也笔挺着身子，好像在说：“但我也不服从任何人！”如果有人拿相机对着你，你就处于暴露自己姿态的危险中，于是你要么扮丑，要么装傻。在正式的集体照中，看到人们保护自己的姿态是很正常的。当人们不知道自己被拍摄时，效果则完全不同。

如果姿态无处不在，那朋友之间会发生什么呢？许多人坚持认为，他们不会和朋友玩姿态。但他们的每个动作、每个声音的变化都意味着一种姿态。我的回答是，当熟人同意一起玩姿态游戏时，他们就成了朋友。如果我请一位熟人喝早茶，我可能会问：“你昨晚过得好吗？”或其他一些“中立”的问题，进而通过声音、体态和眼神交流等来确立自己的姿态。如果我给一个朋友递茶，我可能会说“起来，你这头老母牛”或者“殿下，您的茶”，假装抬高或拉低自己的姿态。一旦学生们意识到他们和



朋友玩过姿态游戏，他们就会明白自己已经知道了大多数我要教他们的姿态游戏。

我们很快就发现了“跷跷板”原理：“一上一下”。如果你走进化妆室，说：“我得到这个角色了。”每个人都会祝贺你，但他们会感到姿态被拉低了。如果你说“他们说我太老了”，其他人会表示同情，但却明显振奋了起来。国王和贵族老爷们过去常常让矮子和瘸子围在身边，这样就可以通过对比来抬高姿态。现在的一些名人也这样做。这种跷跷板原理也有例外，即你与被抬高或被拉低的人产生了共鸣，或你与他同坐在跷跷板的一端。如果你因认识某个名人而自贵，那么当他处于高姿态时，你也觉得自己被抬高了。同样地，一个狂热的保皇派不愿意看到女王落马。当我们跟别人说自己的好话时，有点像在欺负他们。人们真心希望在被告知一些令自己感到丢脸的事情时，别人可以不要对自己流露同情。低姿态的人会把自己的小故事攒起来，以待娱乐和安抚他人。

每当我试图放低跷跷板我自己的那端，我的大脑就卡住了，我总是转而去抬高另一端。也就是说，我可以通过说“我闻起来很香”来达到类似说“你很臭”的效果。因此，我教演员交替使用不同的句子，在抬高自己与拉低搭档间切换；反之亦然。优秀的剧作家也用这种方式丰富作品。例如，看看莫里哀《屈打成医》（*A Doctor in Spite of Himself*）的开头。关于姿态的评论是我加的。

斯加纳列尔：〔抬高自己。〕不，我告诉你，我与此事无关。我要说的是，我才是主人。

玛蒂娜：〔放低斯加纳列尔，抬高自己。〕我告诉你，我会让你做我想让你做的事。我嫁给你不是为了忍受你那些荒谬的行为。

斯加纳列尔：〔放低玛蒂娜。〕哦！婚姻生活的痛苦！亚里士多德说妻子是魔鬼，这话可真对！

玛蒂娜：〔放低斯加纳列尔和亚里士多德。〕听听这些聪明的家伙——他和他的那个傻瓜亚里士多德！

斯加纳列尔：〔抬高自己。〕是的，我是个聪明的家伙！你倒是去找一个像我一样能言善辩的樵夫，一个在著名内科医生手下工作了六年的男人，一个从小就熟记拉丁语语法的男人！

玛蒂娜：〔放低斯加纳列尔。〕白痴！有病！

斯加纳列尔：〔放低玛蒂娜。〕你有病，你这个没用的贱货！

玛蒂娜：〔放低她结婚当天。〕我诅咒说“我愿意”的那一天、那一刻！

斯加纳列尔：〔放低证婚人。〕我诅咒那个证婚人戴绿帽子，是他让我签下我的名字，让我自取灭亡。

玛蒂娜：[抬高自己。]我必须说，你总有一大堆理由去抱怨！你生命中的每一分钟都应该感谢上帝，因为有我做你的妻子。你认为你配娶我这样的女人吗？

大多数喜剧都采用跷跷板原理。喜剧演员是靠放低自己或他人的姿态而获得报酬的人。我记得肯·多德（Ken Dodd）说过这样的话：“我今天早上起床洗了个澡……站在水槽里”（观众大笑）“……我为了弄干自己，躺在了滴水板上……”（笑声）“……然后我爸爸进来问：‘谁把这只兔子的皮剥了？’”（笑声）当他描述自己的种种可怜之事时，他跳来跳去，表现出狂躁的快乐，从而免除了观众怜悯他的需要。我们希望人们的姿态很低，但又不想同情他们——所以奴隶们总是边工作边唱歌。

了解姿态互动的一种途径是研究连环漫画，尤其是滑稽连环漫画。它们大多基于非常简单的姿态互动，观察角色的体态以及第一幅和最后一幅之间体态的变化是很有趣的。

另一种方法是研究笑话，分析它们的姿态互动。例如：

顾客：喂，厕所里有只蟑螂！

酒吧女招待：嗯，你得等它先上完，好吗？

又或者：

A：那个又肥又吵的老娘儿们是谁？

B：那是我妻子。

B：哦，我很抱歉……

A：你很抱歉！你以为我受得了吗？

## 2 喜剧与悲剧

在柏格森的一篇关于笑的文章中，他认为踩香蕉皮滑倒的笑话很有趣，因为受害者突然之间被迫像机器人一样行动。他写道：

由于缺乏灵活性、心不在焉，以及一种生理上的顽固性：事实上，由于僵硬或动量的原因，当状况发生改变时，肌肉还是会继续进行同之前一样的运动。这是人滑倒的原因，也是人们笑的原因。

他在文章的后面还写道：“可笑的事基本上是那些自动完成的事。”

在我看来，被香蕉皮绊倒的人好笑是因为他输了姿态，且我们不同情他，所以才会觉得好笑。要是我那又老又瞎的可怜的爷爷摔倒了，我会冲上去扶他起来。如果他真的受伤了，我可能会吓坏的。而要是尼克松在白宫的台阶上滑倒，许多人会笑得满地打滚。如果柏格森是对的，那我们就会嘲笑一个溺水的人，盛大的阅兵式也会使人群哄堂大笑。据说有个日本军队集体在足球场上手淫，这是对南京人民的侮辱，我认为这并不

好笑。而卓别林被卷入机器中就很有趣，因为他的风格让我们免于同情。

悲剧也遵循着跷跷板原理：它的主题是把高姿态的动物从群体中驱逐出去。超级聪明的狼可能已经发明了这种戏剧形式，而狼一般的俄狄浦斯在任何时候都处于高姿态。即使当他被带入荒野时，他也不会哀号，甚至还会翘起尾巴。如果他以低姿态行动、说话，观众就得不到必要的宣泄。结局就不是悲惨的，而是可怜的。即使是将被处死的犯人也期待有个“好结局”，也就是说，他们会表现出很高的姿态。当刽子手问雷利（Raleigh）是否愿意面对着朝阳时，我仍记得他说的：“如果心是对的，头躺向哪边又有什么关系？”

当一个姿态非常高的人被消灭时，每个人都会感到快乐，因为他们体验到了前进的感觉。这就是为什么悲剧总是与国王和王子有关，为什么我们在表演悲剧时常常使用一种高姿态风格。我曾见过一个误入歧途的浮士德，他在戏的收尾时躺在地板上打滚，这是糟蹋了原诗歌，效果很差。高姿态的动物身上可能会发生可怕的事，他可能会用妻子的胸针戳瞎自己的双眼，但绝不可能接受一个在排序中更低的位置。他必须被驱逐。

悲剧显然与献祭有关。关于献祭有两件事令我印象深刻：一是人群越来越紧张，然后在死亡的瞬间变得放松和快乐；另一点是牺牲者的姿态在献祭之前是被抬高的。选的是最好的山羊，还要给它精心打扮，装饰得非常华丽。一个活人在献祭前可能会得到数月的悉心照料，然后他会穿上美丽的衣服，在盛

大仪式的中心排练他的角色。在基督的故事中可以看到这些元素（长袍、荆棘王冠，甚至是“身体”的进食）。献祭者必须被赋予高姿态，否则魔法就不起作用了。

### 3 姿态教学

群居动物有其内在的规则，可以防止它们为了食物、配偶等自相残杀。这类动物相互对抗，有时还会打架，直到建立起等级制度，之后除非有动物试图改变“等级秩序”，否则就不会发生冲突。这种系统存在于各种各样的动物中，如人类、鸡群和木虱。自从我读到一本关于三趾鸥群中的群落优势的书后，我就明白了这一点，但我并没有立刻想到把这些信息应用到演员的训练中去。这是因为很多人不知道，不存在无目的的行动、声音或动作。许多心理学家已经注意到一些精神分裂症患者的感知能力十分惊人。我认为，肯定是疯狂让他们看到了那些“正常人”习惯性忽视的东西。

动物通常会通过眼神交流的模式建立支配关系。凝视常常被视为具有攻击性——因此人们用双筒望远镜观察大猩猩以避免危险。当游客在动物园盯着动物时，他们就会觉得自己处于支配地位。我建议你试试反着来对待动物园里的动物：中断眼神交流，然后看一眼回去。北极熊可能会突然视你为“食物”，猫头鹰会明显兴奋起来。

一些人质疑“陌生人”之间的眼神交流存在支配关系。肯尼斯·斯特朗曼（Kenneth Strongman）在1970年3月出版的《科学杂志》（*Science Journal*）上写道：“当时，我们认为



自己有理由相信，存在一种来自眼神交流的支配—服从结构，这种结构接近于等级制度，尤其是关注最初的眼神交流时。我们觉得它与支配地位有关的原因是基于阿盖尔（Argyle）和迪安（Dean）所作的陈述。他们认为，如果A想控制B，他会适当地盯着B看；B可以用一种顺从的表情来接受这一点，或者把目光移开，或者发起挑战并盯回去。然而，在埃克塞特大学做研究的一名学生S. E. 波普尔顿（S. E. Poppleton）后来发现，眼神接触的等级结构与一种独立的支配关系评测（由卡特尔16种人格因素问卷提供）之间的联系是相反的。因此，先看向别处的人具有更高的支配地位。”

另一份报告可能又提出了相反的结论。比如斯坦福大学的一项实验发现，被盯着看的司机会更快地离开红绿灯。这种分歧佐证了感知实际姿态互动的难度。在我看来，只要你不立刻看回去，打断眼神交流就可能是高姿态的。如果你忽视了某人，你的姿态就会抬高；如果你被迫看回去，姿态就会降低。人类的正常姿态似乎都很高，但我们会调整自己以避免冲突。体态专家（比如马赛厄斯·亚历山大[ Matthias Alexander]）甚至将高姿态体态视为“正确”的体态来教学。我猜想，姿态高低不是通过凝视来确立的，而是通过对凝视的反应来确立的。因此戴墨镜可以抬高姿态，因为我们看不见对方眼中的屈服。

在讨论其影响甚至介绍该术语之前，我会让学生们体验对各种姿态的感知，从而最大限度地减少学生们的“抗拒姿态”。我可能会让他们对身边的人说些好听的话，然后再说些难听的

话。这带来了许多笑声，他们惊讶地发现自己经常得到错误的效果。（有些人从来不会说什么好听的话，也有些人从来不会说什么难听的话，可他们意识不到这一点。）

我让一群人四处走动，互相打招呼。他们觉得很尴尬，因为情况并不真实。他们不知道自己应该处于什么姿态。然后我让其中一些人每次保持几秒钟的目光接触，另一些人则试图在眼神接触后回避，又立即回头看一会儿。这个群体突然看起来更像一个“真实的”群体，因为有些人在支配，而另一些人则服从。那些保持眼神接触的人反馈他们觉得自己很强大——实际上是看起来很强大；那些打断眼神交流，又回头看对方的人“感觉”自己很弱小，看起来也确实如此。学生们喜欢做这些练习，他们对这种感知到的力量很感兴趣，也很困惑。

接着，我可能会在每个句子的开头插入一个犹豫不决的“呃”，让他们找找我的变化。他们说看起来“无助”“软弱”，但有趣的是，他们说不出我哪儿做得不一样。我平时说话不会以“呃”开头，所以这本应是很明显的。然后我把“呃”移到句子中间，他们觉得我变得更强势了。如果我把“呃”拖长，移回到句子开头，他们会说看起来更重要、更自信了。当我解释我做了什么，并让他们自己实验的时候，他们会惊讶于“呃”的长度和位置给他们带来的不同感受。他们也很惊讶地发现，一些人很难用短的“呃”。在每个句子的开头放一个只有几分之一秒的“呃”其实没有任何问题，但许多人会下意识地抵制。他们会发成“嗯”，或者拉长声音。这些人坚持自己的重要性。短的“呃”是

在邀请别人打断你；长的“呃”是在说：“不要打断我，尽管我还没想好要说什么。”

我再一次改变了自己的行为，变得更权威。我问他们我做了什么来改变我和他们的关系。“你在保持眼神交流。”“你坐得更直。”他们猜了很多原因，他们说出哪些原因，我就停止哪些行为，但效果还在持续。最后我解释道，每当我说话的时候，头都保持不动，这让我在自我感知和被他人感知的方式上产生了巨大的变化。我建议你现在就和身边的人一起试试。有些人觉得说话时头不可能不动，更奇怪的是，一些学生坚称自己脑袋没动，但实际上他们是在晃脑袋。我让这些学生在镜子前练习，或者借助录像带。如果有演员要表演诸如悲剧性英雄这类需要权威感的角色，就必须学习这个固定头部的把戏。如果你扮演掘墓人，你可以摇头晃脑地说话；但如果你扮演哈姆莱特，那就不行。军官经过训练，能保持头部不动地发号施令。

我相信每个人都有自己喜欢的姿态。有人喜欢低姿态，有人喜欢高姿态，他们试图将自己调整到一个更喜欢的位置。一个高姿态的人会说：“不要靠近我，否则咬你。”一个低姿态的人会说：“别咬我，我不值得您咬。”在任何一种情况下，姿态都是一种防御，它通常也能发挥作用。很有可能，你会越来越习惯于扮演你已经找到的有效的防御姿态。你成了一名姿态专家，很擅长扮演一种姿态，但不太乐意或不能胜任扮演另一种。当被要求扮演“错误”的姿态时，你会感觉像是“被卸下了盔甲”。

我安抚学生们，鼓励他们，让他们一起交流，尝试用不同的方式来改变他们的姿态。有的学生可能会尝试非常平稳地移动（高姿态），而他的搭档则会快速地移动（低姿态）。<sup>[1]</sup>有的人说话的时候，可能会不停地把手放在脸部附近，有的人可能会让手远离脸部；有的人可能在坐着的时候会保持脚部的内八字（低姿态），有的人则会把脚部朝外摆放（高姿态）。

这些只是让学生体验姿态变化的花招。如果我说话的时候头部保持不动，那么我会自然地做很多其他高姿态的事情。我会用完整的句子说话，保持眼神交流；我会移动得更流畅，占据更多的“空间”。如果我说话时双脚内八字，我更有可能在每句话前加一声犹豫的“呃”，我会抿嘴笑，听起来有点气息不足，等等。我们惊奇地发现，表面上毫不相干的事物竟能如此强烈地相互影响；脚的位置会影响句子结构和眼神交流，这似乎毫无道理，但事实确实如此。

一旦学生理解了这些概念，并体验了这两种状态，我会让他们表演如下场景：

- （1）两人都放低姿态；
- （2）两人都抬高姿态；
- （3）一个抬高，另一个放低；
- （4）两人在场景中反转姿态。

我坚持要求，他们的姿态必须稍稍高于或低于搭档。这就确保他们能真正“看到”自己的搭档，因为他们必须把自己的行为同对方联系起来。然后，无意识的姿态技能就会“锁定”另一个演员，学生们都变成了观察敏锐、经验丰富的即兴演员。当然，他们会在即兴表演的时候总是演某个固定姿态，这通常是一种个人的姿态，而不是角色的。但是在观众眼中，它们与演员是否成功这个问题息息相关。这些姿态练习在舞台上准确再现了真实生活的效果，即每个人无时无刻不在调整自己的姿态。

当演员们在一个场景中反转姿态时，最好让他们尽可能平滑地调整过渡。我要求他们，如果每5秒钟给他们拍一张照片，我希望能够根据照片显示的姿态排出序来。一次跳跃式的反转太容易了。学习如何对它逐时逐级地进行精细的改变，可以增加演员的控制力。当演员的姿态发生调整时，观众的注意力就将被牢牢抓住。

演员没有必要为了吸引观众而完全实现他想要扮演角色的姿态。看到一个人努力追求高姿态却失败了，其实跟看到他成功了一样令人愉快。

以下是一些刚刚接触姿态练习的学生所做的笔记。

使用不同类型的“呃”会让我感觉到不可避免的摇摆，低人一等，高人一等，然后又低人一等。我发现自己胳膊交叉，坐

立不安，手插兜走路——所有动作对我来说都不自然。我发现自己会突然定住身体，以检查自己的姿态。

在课堂上，我没有做过任何我不相信或“不知道”的事情，但我说不出个所以然。

在与朱迪丝的那一场戏中，她一开始总是摸头，后来逐渐不那么做了，我无法定义她动作的变化，但出于某种原因，我对她的态度发生了变化。当她摸头的时候，我试着去帮助她、安慰她，但当她停止摸头的时候，我感觉我们之间的关系变得更疏远、更务实——也更有挑战性——而此前我只是感到同情。

我经常被告知演员应该觉察自己的身体，但我一直不明白这一点，直到我尝试着保持头部不动地说话。

对我来说最有趣的发现是，每次和别人说话，我都能分辨出我是不是在顺从。然后我试着悄悄地和我认识的人玩姿态游戏。对有些人，我很清楚我不敢跟他们尝试。其他相对较新结识的朋友，就很容易与他们一起玩姿态游戏。

当我保持眼神交流时，会有一种支配感。能够看着别人，让他们把目光移开，那可真是一种荣耀。而当我把目光移开又看回去，我感觉受到了迫害。好像每个人都想把我踩在脚下。

姿态的高低并不取决于穿着。我走在去浴室的路上，肩上只披着一条毛巾，这时我遇到了一个着装整齐的学生，他的姿态很低，给我让了路。

每次和别人说话，我都能分辨出我是否在服从。

我一直认为我想嫁的男人应该比我聪明；他可以让我仰仗和尊敬。嗯，我的男朋友现在比我聪明，我常常尊重他的学识，但我发现他的姿态高得让人讨厌。也许我应该考虑找一个和我在同一层级的人？

我感觉自己在谈话中占据了主导地位，于是开始试着让自己屈从于她的异想天开。我用了“抓头摸脸法”。虽然此前总是在说话，并引领着谈话的方向，但在这之后……我很难插一句话进去。

我发现，当我放慢动作时，我的姿态就上升了。

我觉得好像整个世界突然展现在我的面前。我意识到，当我和别人说话的时候，我内心的态度也在跟他们交流。

有一个好玩的想法是，将旁观者引入一个姿态场景中，并指示他们“尽量不要参与其中”。比如你是“餐厅”的“顾客”，而同桌的某个人与“服务员”发生了争吵，那么你微妙的姿态变化就会很有趣。

我通过让演员们进行一系列的姿态练习来增加他们的信心。例如，在一个早餐场景中，丈夫低妻子高，紧接着一个办公室场景，丈夫高秘书低，在之后的一个晚餐场景中，妻子和丈夫都低，等等。一旦姿态变成一种下意识，就像在生活中一样，你就可以在没有任何准备的情况下即兴创作复杂的场景。

姿态练习实际上是支撑行动者的拐杖，这样本能系统才能运作。然后演员会觉得一切都很简单，感觉自己的“表演”没有超出自己的生活经历，即使他所扮演的角色对他来说可能很陌生。

没有姿态工作，我的即兴团队——戏剧机器，就无法在未预先准备好场景的情况下，在欧洲成功巡回演出。如果有人场景的开头这样说：“啊，又一个罪人！把他扔去哪儿？火之湖，还是粪之河？”你无法很快地“思考”如何做出反应。你必须明白场景是在地狱里，另一个人是某种魔鬼，你在那一瞬间已经死透了。但如果你知道自己所处的姿态，答案就会下意识地出现。

“说吧？”

“粪。”你高姿态地回答，没有经历任何“思考”，但是你说话的声音很冷，你环顾四周，这地狱好像没有你想象的那般令人敬畏。而如果处于低姿态，你会说：“先生，您认为哪一个最好？”虽是同样毫不犹豫地脱口而出，可眼神里充满了恐惧和惊奇。

其实这些并不如有些人以为的那样离斯坦尼斯拉夫斯基很远，尽管在《创造角色》（*Creating a Role*）中斯坦尼斯拉夫斯基写道：“依赖身体动作来表现外部情节。例如：进入一个房间。但既然你不知道你从哪里来，你要去哪里以及为什么，你就不能进入，去找到情节的外在事实，给你的身体动作提供基础。”（摘自附录A）一些“方法派”演员认为这意味着他们必须



知道所有的“规定情境”才能即兴发挥。如果我让他们做一些自发的事情，他们的反应有如要他们做一些不体面的事情一般。这是糟糕的教学结果。为了进入一个房间，你所需要知道的就是你现在的姿态。明白这一点，演员就可以自由地在观众面前即兴发挥，完全不需要规定情境！有趣的是，斯坦尼斯拉夫斯基本人肯定会同意的。在《创造角色》的第八章，导演托尔佐夫（Tortsov）对“我”说：

“上台，为我们表演第二幕赫列斯达可夫<sup>❶</sup>的出场。”

“我还不知道该做什么，怎么演？”我惊讶地拒绝道。

“你不知道全部，但你总知道一点吧。所以，演你知道的部分。换句话说，去执行那些生活中你可以真诚地、真实地、以你自己的名义完成的形体动作。”

“我什么都不会做，因为我什么都不知道！”

“你什么意思？”托尔佐夫诘问道，“剧中说：“赫列斯达可夫入场。”你不知道怎么走进旅店的房间吗？”

“我知道。”

我认为他“知道”的是他必须演出某个特定的姿态。

练习姿态转变的一种方法是先让学生离开教室，从真实的门进来，然后假装“进错了房间”。学生很容易出现低着头，或倒着走进门的情况，或者以其他让他们忽略走错房间的方式进

来。他们希望在开始“表演”之前有时间准备。他们会向前走几步，表演“看观众”，然后以一种完全虚假的方式离开。

我提醒学生们，我们都有过进错房间的经历，而且我们总知道该怎么做，因为我们的确做了“一些事”。我解释说，我不是让学生们“表演”，而是让他们做生活中的事情。我们有一个雷达，可以扫描每一个新空间中的危险，这是一个在几百万年前就已经形成的预警系统。在远古时代，它用来防御老虎，或更大的变形虫什么的。因此，拒绝扫描你所进入的空间是很不寻常的。

一旦“进错房间”的练习变得“真实”，他们就会从中了解到姿态的改变。你为一种情况准备好一种姿态，在突发意外时，你不得不去改变它。然后我让学生们预先确定姿态变化的方向，当然实际表演中经常会出错。我会让想演低姿态的人微笑；如果他同时露出了两排牙齿（一个咄咄逼人的微笑），我可能会要求他只露出上排牙齿。那些想演高姿态的人，可能会被要求离开时要转身背对我们。微笑或转身都不是必要的，但它可以帮助学生找到感觉。有困难的话，可以使用录像带来辅助。

该练习的更复杂版本实际上是一出小剧了。当时有人问我能否让学生有更多的情绪体验，我就在英国皇家戏剧学院<sup>②</sup>发明了这个版本。这是一出独角戏——假设他是一名教师，当然他可以是任何职业。他迟到了，带着花名册和一副眼镜。他把我们当作学生，说：“好了，安静点。”当他戴上眼镜，正要读花名册的时候，看到的不是他的学生，而是校董们。他道歉，疯狂地放低姿态，挣扎着退出门去，但被门卡住了。他扭动着，

大约10秒钟后终于自由了。被门卡住时，演员的姿态就会大大降低。这让他回想起自童年时起可能从未经历过的感觉：阳痿之感和对障碍物的敌意。

出门以后，演员要么停止练习，要么勇敢地重新进门，一遍又一遍地表演场景。这个练习可以在很短的时间内把演员彻底击垮，捏得粉碎，然后让他们重归生活和自然的表演。对于那些喜欢“假装”却没有任何感受的演员来说，这会让他们大开眼界。有一位斯堪的纳维亚的演员，他本来由于其过剩的自我意识而从来没有真正取得过任何成就，但突然间他就“理解”了，好到难以置信。这是他“顿悟”的时刻。可怕的是这个练习没有终点。例如：

“为什么没人告诉我换了教室？我刚刚还在校董面前出洋相。”

（戴上眼镜。看到校董们。）

“哈！我……我……我能说些什么呢？校长先生……请……我……哦……请原谅……门。恐怕……它卡住了……天气真潮湿，你……啊……非常……非常抱歉。”

（卑躬屈膝地出去。重新进入。）

“哦，上帝，在教研室里找到个人真好。有茶吗？我刚才遇到了一件超尴尬的事……我……”

（戴上眼镜。看到校董们。）

“哦……我……你肯定觉得我……我……我好像有点崩溃了……最近身体不太好。抱歉打断一下……门……这扇门！哈！我很抱歉……真离谱……请理解……呃……呃……”

（退出去。重新进入。）

“你这么快就答应见我，真是太好了。我知道心理医生很忙……我……”

（戴上眼镜。看到校董们。）

“……上帝，我知道自杀是不对的，但是……”

（戴上眼镜。看到校董们。）

我不会强迫任何人去玩这个游戏，而且要让全班都知道，他们可以不高兴，他们也不会因为踊跃或胆小而受到惩罚。

我又用“乱语<sup>③</sup>”重复了所有的姿态练习，只是为了清楚地说明，“说”出的内容并不如“演”出的姿态那么重要。如果我让两个演员相遇，一个高姿态，一个低姿态，并在乱语的过程中反转姿态，观众会笑得很厉害。我们不知道他们在说什么，演员们也不知道，但是姿态的反转足以让我们着迷。如果你见过喜剧大师用一种你不懂的语言工作，你就会明白我的意思。

我让演员们练习短篇文本片段，并演出所有可能的姿态。  
例如，A迟到了，B一直在等他。

A：你好。

B：你好。

A：等了很久吧？

B：很久。

看起来好像是B压低了A，但任何姿态都可以演。如果两个人都演高姿态，那么A可能会踱步过来，说“你好”，就好像他根本就没迟到一样。B可能保持眼神交流，并加重语气说“你好”。A可能会转移视线，好像B在“为难”他一样叹口气，轻描淡写地说：“等了很久吧？”B会盯着他说“很久”，或者期待A跟上来那样走开。如果两人都演低姿态，那么A可能会跑着过来，B可能会站起来，头向前弯，露出一个低姿态的微笑。“你好。”A上气不接下气地说道，对B的起身表示尴尬。“你好。”B回答道，也有点气喘吁吁。A焦急地问：“等了很久吧？”“很久。”B说着，微微一笑，好像在开一个怯懦的玩笑。

下面是在“上司”办公室的对话。

上 司：进来。啊，请坐，史密斯。我想，你应该知道我为什么叫你来。

史密斯：不，先生。

（上司把报纸推到桌子对面。）

史密斯：我本以为你不会看到。

上司：你知道我们不能雇佣有犯罪记录的人。

史密斯：你不再考虑一下吗？

上司：再见，史密斯。

史密斯：反正我也不想要你那该死的工作。

（史密斯下。）

如果史密斯姿态很高，那么他说“你不再考虑一下吗”时，会给上司带来巨大的阻力。当上司低姿态地说“再见，史密斯”的时候，这就形成了一个扣人心弦的场面。如果史密斯以低姿态说出“反正我也不想要你那该死的工作”，他很可能要大哭一场。

在这样的场景中，一个有趣的复杂情况是，史密斯即使在上司面前扮演高姿态，也将不得不对空间扮演低姿态，否则那会看起来像是在他的办公室。相反，上司必须对空间保持高姿态，即使对史密斯低姿态。如果不这么做，他看起来会像个入侵者。“走动一下，”我说，“接电话。走到窗前。”

姿态对任何事物都有用，对物和对人是一样的。如果你进到一间空的等候室，你可以对里面的设施摆出或高或低的姿态。国王对某一对象的姿态可能很低，但对他的宫殿却不然。

一个演员正在舞台上等着有人过来和他一起表演。我问：“你现在是什么姿态？”他说：“我还没开始呢。”“对长凳表演低姿态。”我说道。

他像在一个花园里一样环顾四周，但他怀疑这是个私人花园。然后他“看到”一只鸽子，无实物表演喂它，非常假。“对鸽子低姿态。”我说道。他的无实物动作改善了，场面可信了。更多的“鸽子”来了，一只落在长凳上，开始啄他手中的面包。另一只落在他的胳膊上，在他身上大便。他偷偷地把脏东西擦掉。诸如此类。他不需要其他演员来配合表演姿态。他可以在环境中做任何事情。

我让学生们只用看和声音来避开攻击，这让他们对“姿态”的感受非常强烈。我称之为“不设防”（non-defence），但实际上它是所有防御中最好的一种。假设有兄弟两人，其中一人（A）住在另一人（B）的公寓里。B进来问是否有他的信。A说餐具柜上有一封。B拿起它，看到它被打开了。A总是拆B的信，所以他们总有冲突。这个场景可能会这样巧妙地发展：

B：你为什么拆我的信？

A：它是开着的？

B: 你总是拆我的信。

A: 我不知道是谁干的。

B: 没有别人来过这里！

B可能会开始推A，我不得不喊停，因为担心他们会伤害彼此。

我们重新开始这场戏。但我告诉A，他要承认一切，同时处于低姿态。

B: 你拆了我的信吗？

A: 是的。

B停止了攻击。他停顿了一下。

B: 是吗？

A: 是的。

B: 那么，你为什么要这么做？

A: 我想看看里面是什么。



B再次卡住。他可能会往后退，甚至会退到最远的那堵墙边，靠在墙上。我鼓励他生气，并靠近A。

B：你怎么敢拆我的信？

A：你应该生气的。我就是个狗屎。

B：我告诉过你永远不要拆我的信。

A：我总是这么做。

B：真的？

B发现越来越难把攻击坚持到底。如果他开始训A，A就会哭，不停地点头，说：“你说得对，你说得对。”B当然可以否定直觉——人类的确很不幸地拥有这种能力——但他越是攻击，一股神秘的风就越想把他吹走。如果A犯了一个错误，抬高姿态，B就会逼近；但是如果A保持低姿态，B就要有意识地“逼出”他的愤怒了。

B：好吧，下次别再拆我的信了。

A：我就爱管闲事。

我看见这位低姿态的演员在演完这场戏后高兴地跳来跳去，乐得在地板上直打滚。像操偶师一样控制别人的动作太令

人兴奋了。当我解释说，A越是接受B的控制，B的力量就越容易偏移时，B说：“对。我当时还在想：‘是妈妈让他这么做的。’”

不设防在狼群中很普遍。战斗落败的狼会把自己的脖子和腹部暴露给统治的狼。头狼想咬，但下不去嘴。曾有几个刚果士兵从一辆吉普车里拖出两名白人记者，他们杀了其中一名，正要向另一名开枪时，记者突然大哭起来。他们笑着，把他踢回了吉普车，挥手欢呼着让他开走。看到白人哭比朝他开枪更令他们满意。

一旦学生能够在保持低姿态态度的同时掌握这种“不设防”，我就把它当作高姿态的练习来教授。同样的对话会变成这样：

B：你拆了我的信？

A：是的。（很平静，喝着咖啡，仿佛没有人攻击他似的。）

B：是的？（暂时不知所措。）

A：我经常拆你的信。（不屑一顾。）（诸如此类。）

起初，几乎没有人能完成这样的场景。他们假装高姿态，但你可以看出他们实际上正在崩溃。我解释说他们正在进行隐

蔽的低姿态行动。他们把一只胳膊搭到椅背上，好像想要逃离侵犯或得到支撑；一只脚开始轻轻拍击地面，仿佛想要溜走。

我找到的最好的解决方案是让情势明显地偏向A。例如，我可能会把场景设在A的家，B是一个头一晚深夜才到的客人，现在是早餐时第一次见到主人。我让B的处境变得更糟，让B要求A将其女儿许配给自己。一旦A的处境以这种方式得到强化，他就应该能够保持高姿态，而不需进行任何口头防御。

A：你一定是约翰……

B：呃……是的。

A：辛西娅告诉我你想娶她……

B：没错。

A：哦，顺便说一下，今天早上有一封你的信。

B：它已经被拆开了。

A：我会拆每个人的信。

B：但这是写给我的。

A：是你妈妈寄来的。有些内容我认为极其不合适。你会看到我的一些段落划掉了……（诸如此类。）

## 4 侮辱

如果你能让学生们开玩笑互骂，那么姿态练习就会更容易。在戏中用奶油蛋糕也许能达到同样的释放效果，但我未曾有机会一试。一旦你能接受侮辱（相当于语言上的奶油蛋糕），你就会充满喜悦，哪怕是最死板、最忸怩、最戒备的人也会突然放松下来。

只是让学生们互相侮辱是没有用的，这太人身攻击了。如果你刚刚叫某人“香港脚”，但突然注意到他确有扁平足，你就会感到不安。如果你的耳朵突出，那你就不会乐意别人叫你“招风耳”。另一方面，演员能够接受侮辱是很重要的。如果你不能承认你的残疾，舞台将成为一个更“危险”的地方。年轻的乔治·迪瓦恩曾经哭过一次，因为当他扮演的角色被戏称为“秃子”时，观众都笑了。我记得一个平胸女演员在舞台上被击垮了，因为一个小孩大叫她是男人。演员或即兴演员必须接受自己的缺点，允许自己受到侮辱，否则他永远不会真正感到“安全”。

我的解决办法是，免除侮辱者选择侮辱方式的责任。我把课堂分成两组，每组各写出一串侮辱的词：傻瓜、荡妇、蠢猪、狗屎、浑蛋、鞋拔子脸、猪头、平足、死鱼眼、皮包骨、讨厌鬼、死瞎子、龅牙、牛粪、猴脸、下流胚、贼眉鼠眼、挑

剔鬼、狗屁精、基佬。只有一半的学生知道是谁提出了这些特别的侮辱，而且它们已经得到了这一半学生的认可。

我把清单放在一边，让学生们表演“购物”。

“我能帮你吗？”

“嗯，我想要一双鞋。”

“这些可以吗？”

“我想换一种颜色。”

“抱歉这是我们唯一的颜色了，先生。”

“嗯，好吧，那来顶帽子。”

“抱歉那是我的帽子，先生。”

诸如此类——非常无聊，为了让场景更“有趣”（事实上并没有），两位演员都在“否定”彼此的交流。

我解释说，我不希望他们让场景变得“有趣”，他们只需要做买卖就行了。他们重新开始了。

“我能帮你吗？”

“我只是随便看看。”

“不，你不是。”我说，“去买东西。”

“我想要一顶帽子。”

“先生，这顶怎么样？”

“买下。”我说。

“我要它了。”

“两镑九十便士，先生。”

“给。”

“我恐怕没有零钱，先生。”

“不，你有。”我坚持说。

我必须和演员们斗争，他们才会同意买东西、卖东西。然后我让他们再演一遍，但要加上侮辱。我给他们每人一张清单，让他们在每句话的结尾加上一个侮辱的词。每个人都因这一想法而开心，但这其实很无聊。

“我能帮你吗，傻瓜？”

“好的，死瞎子！”

“你要帽子吗，荡妇？”（诸如此类。）

我解释道，侮辱别人是没有意义的。我们真正想看的是有人受到了侮辱。我们对奶油蛋糕的兴趣是看它被拿来砸人。我让他们以难以置信的态度和愤慨之情重复每一次侮辱。一旦这样做，表演者就会深陷其中，停不下来。身体紧张的人会放松下来，获得更大的身体自由。姿势流动着，而不是戛然而止。

“我能帮你吗，蠢猪？”

“蠢猪！为什么我……你个平足猪！”

“我！平足猪！你说我是平足猪，你……你个蠢蛋！”

“蠢蛋！”

“买东西！”我大喊。

“我想要一顶帽子，龅牙！”

“龅牙！试试这个尺寸，浑蛋！”

“浑蛋！浑蛋！你叫我浑蛋！我就要这顶了——狗屎！”

“狗屎！”（诸如此类。）

侮辱只能是场景的修饰，不能变成场景本身。一旦理解了这一点，它们就可以应用于任何情况。如果你不断地更新清单，那么每个人都能听到那些最可怕的侮辱。然后我只给其中一个演员清单，让另一个演员自己发挥，接着设定多人场景。例如，主仆小组<sup>④</sup>可以用该方法相遇和互相侮辱。但是除了“受侮辱”之外，他们还必须努力达到某种其他目的。根据我的经验，这个游戏具有很强的“发泄”效果。姿态下降得非常剧烈，同时也相当令人愉悦，以至于普通的姿态场景都变得不那么可怕了。

一般学校里的老师会禁止他们的学生互相侮辱，而那些典型的心理治疗小组就更不可能了。但即使是使用经过审查的清单，这个游戏仍然有用，甚至还可以使用乱语。乱语强制要求接受侮辱，不然没有人能理解发生了什么。技巧是重复任何乱语句子中的最后一个音。

“葛而特因拓科哈喏塔立普喏。”

“立普喏！立普喏！咯兰登嚯克珞埔桑特音库突！”

“音库突！祛斯格尔喏音库突！卡冉康！”

“卡冉康！”（诸如此类。）



这种侮辱游戏可以在两个慢热的团体间进行，但老师必须确保双方接受了每一次侮辱。这个游戏释放出巨大的能量，每个人都冲上去辱骂对方，然后又被组员拖回来。侮辱的对象应该是对方整个团体，而不是个别成员。游戏通常以演员们面对面站着、互相尖叫着结束，每个人都玩得很开心。如果他们在游戏中感觉很“爽”，你可以让他们用哑剧的方式再重复一遍。这也是一个很好的“旁白”练习，可以让那些受到侮辱的演员朝观众重复那个侮辱词。

## 5 姿态专家

如果你想教姿态互动，就有必要明白，无论学生是否意识到，他们的潜意识里都有很强的抗拒。确保学生的安全，让他们对你有信心，这非常重要。然后，你必须和学生一起工作，就好像你们在一起试图改变某个“第三人”的行为。同样需要注意的是，如果学生成功地扮演了一个与自身完全不同的角色，那么他就应该得到即时奖励和赞赏。仅仅做练习并“期望”它们产生效果是没有用的。你必须了解阻力在哪里，并想办法化解它。许多教师没有意识到存在的问题，因为他们只是选择了“偏爱”的姿态。在糟糕的戏剧学校里，你可以一直扮演你更“偏爱”的姿态，因为它们将你类型化，利用了你所能做的，而不是扩大你的边界。在专业剧院里，演员大致分为高姿态专家和低姿态专家。在演员名录《聚光灯》（*Spotlight*）上，擅长高姿态的演员经常被排在最前面（称为“台柱子”），后面跟着低姿态演员（称为“角色演员”），接着是儿童，然后是狗。其实也并没有听起来那么糟糕，但这是演员划分过于局限化的一种表现。而让演员练习所有类型的姿态互动，可以成为对此症状所下的“药”。

一些问题：有些学生在改变眼神交流模式时，自己的感觉却并没有发生变化。如果仔细观察，你会发现那些在生活中处于低姿态的人，他们永远不会让自己保持目光接触的时间长到

能体会那种支配感。当擅长高姿态的人打断目光接触接着瞥一眼回去时，他们会至少停留一秒，这时间又有点太长了。在他们体验到感觉的变化之前，你可能需要精确地控制他们注视的时间长度。然后他们会说：“感觉不太对。”这种不太对的感觉正是他们所必须学会的“正确感觉”。

我记得有一个女孩，她总在即兴表演中扮演高姿态。作为一名表演者，她从来没有体验过安全和温暖。当我要求她在每个句子前加一个短“呃”时，她都会把这个音延长，但她否认自己这么做了。当我让她说话时动动头，她会用一种抽象的方式移动着，仿佛看着一只盘旋在面前的苍蝇。我让她和一名擅长低姿态的即兴演员一起扮演低姿态，但她紧抱自己的双臂，盘着腿，仿佛拒绝让她的同伴“入侵”她。于是，我让她展开身体，然后歪着脑袋——她完全变了样——我们认不出她了。她变得温柔而顺从，似乎真的很享受那种涌进她内心的感觉，她的表演第一次充满了情感与默契。既然她已经学会了和低姿态的人一起演低姿态，那她就可以学会如何与高姿态的人一起演低姿态了。

另一个学生要么拒绝以任何方式扮演高姿态，要么就是很木讷地表演。他说他住在工人阶级地区，他不想表现得趾高气扬。我解释说，我并不是想要他抛掉目前的能力，这些能力也非常必要，我只是想帮他增加一些新的能力。他认为在他的工人阶级圈子里扮演低姿态很有必要，但没有意识到在任何情况下你都可以扮演或高或低的姿态。他的问题是他“很擅长”扮演低姿态，也不想尝试其他能力。

我让他演一个场景，他要告诉父亲他患了阿尔兹海默症。我选择这个场景是为了让他激动起来，掺进他的真实感受。所有的年轻人在那个方面都有焦虑。他毫无信念地演了一场戏，并试图想出一些“聪明的说辞”。

“我会给你台词的，”我说，“入场。到窗边去。看外面，然后转身说你得了阿尔兹海默症。”

他照做了。他朝窗外看去，立马做了一些琐碎的动作，然后就放低了姿态。

我喊停。我解释道，如果他从窗口转过身来，看着父亲，头不动，他就会体验到他想要避免的那种感觉。我说他不必试图抑制头部的动作，但他必须在做动作时意识到头在动，接着就可以体验到自己的支配感了，这样就再也不需要刻意去表现这种感觉。当他重复这一幕时，是他的父亲先打断了眼神交流，开始崩溃的。自此往后，这个学生可以扮演任何社会阶层的角色，把他们处理成或高或低的姿态。

## 6 空间

我不能再避而不谈“空间”了，因为姿态本身就是基于领地的。空间很难去聊，但很容易去展示。

当接受委托写我的第一部戏时，我之前几乎没进过剧院，所以我去旁观排练来找找感觉。我被演员周围像液体一样流动的空间所震撼了。当演员们移动的时候，我能感觉到想象中的铁屑标记出的力场。当舞台非常整齐或茶歇时，或当他们讨论问题时，这种空间感最为强烈。当他们处于“戏外”时，演员的身体会不断地调整。如果一个人换了位置，其他的人也都会跟着调整体态。他们之间似乎有什么东西在流动。而当他们“表演”的时候，每个演员都会假装和其他演员产生了联结，但他们的行动其实都源于自己。他们似乎把自己封装起来了。在我看来，只有当演员的行动与他所处的空间、与其他演员有关时，观众才能与戏剧“共存”。最优秀的演员能让你感觉他把空间泵出来又吸进去，或者至少是类似的感觉。当动作不是自发的，而是绞尽脑汁“想出来”的时，作品可能会得到欣赏，但不是所有的观众都能对演员的行动感同身受。

以下是斯坦尼斯拉夫斯基对萨尔维尼<sup>⑤</sup>表演的描述，这位演员显然是用我刚才说的那种方式去使用空间：

萨尔维尼走到公爵的宝座前，聚精会神地想了一会儿，不知不觉间，就把大剧院的全体观众都握在了他的手里。他似乎只做了一个姿势——伸开手，不看观众。他先把我们都抓在手心，然后托着我们，就像托着蚂蚁或苍蝇一样。他握紧拳头时，我们感受到死亡的气息；他张开手时，我们感受到幸福的温暖。我们都被他的力量控制了，我们将永远被他所控制……

形体老师亚特·马尔姆格伦（Yat Malmgren）告诉我，他小时候就发现自己的身体并不仅仅是皮囊覆盖下的肉体，而是一个椭圆的“瑞士奶酪状”。而我则把它看作一个“闭眼存在”的空间。当你闭上眼睛，让身体向外感知周围的黑暗时，你就能体会这种感觉。亚特还谈到了一些人感知区域受阻的问题。他会说他们“没有胳膊”或者“没有腿”，你能明白他的意思。当我研究自己时，我发现了很多我没有感受过的地方，我的感受仍然不够。我在“瑞士奶酪”之外发现了另一种形状：一条如彗星尾巴般的抛物线在我面前扫来扫去。当我恐慌时，这条抛物线就会坍塌。怯场时，空间会收缩成一条狭窄的通道，你在那里走动时刚刚好不会撞到任何东西。在极度怯场的情况下，这个空间会如同一片塑料皮肤般紧贴着你，让你的身体僵硬、束手束脚。相反，当伟大的演员做出一个姿势时，他的手臂就像刚好扫过最后一排观众的头顶一样。

很多表演老师都谈论过“气场”，他们听起来可真像神秘主义者。让—路易斯·巴劳特<sup>⑥</sup>这么说：

就像地球被大气层包围一样，活着的人也被一种磁性的光环所包围，这种光环与外界物体接触，而与人体本身没有任何有形的接触。根据各人生命力的不同，这个光环（或某种氛围）的深度也各不相同.....

哑剧演员首先必须意识到与事物的无限联系。在人与外界之间没有绝缘层。任何人的移动都会在周围世界引起涟漪，就像鱼在水中游动一样。（《让—路易斯·巴劳特的戏剧》[*The Theatre of Jean-Louis Barrault*]，巴里与罗克克利夫出版公司，1961年。）

这不是很科学，但就像所有神奇的语言一样，它确实是一种演员之间交流“感觉”的方式。如果我让两个学生面对面站着，相距大约30厘米，他们可能会有强烈的想要改变自己身体位置的冲动。如果保持不动，他们各自的“空间”就会流入彼此，并开始感受到爱意或恨意。为了防止出现这种感觉，他们会调整自己的位置，直到他们的空间相对不受阻碍地流动；或者他们会后退，这样力量就不会那么强了。高姿态的演员（像高姿态的海鸥）会让他们的空间“流向”其他人。低姿态的演员会避免让自己的空间流向其他人。下跪、鞠躬、跪拜等仪式化的低姿态都是用来封闭空间的。如果想羞辱和贬低一个低姿态的人，我们就会在攻击他的同时，不让他封闭自己的空间。准尉副官会站在新兵面前30厘米开外，对着他的脸大吼。钉十字架正是利用了这一效应，正因如此，它的象征非常强大，堪比下油锅。

想象一个男人中立而对称地坐在长椅上。如果他把左腿架在右腿上，你会看到他的脚如同机翼一般，将他的空间导向右侧流动；如果他把右臂搭在椅背上，你就会看到他的空间更有力地向外流出；如果他的头向右转，几乎所有的空间都会向这个方向流动。坐在“边沿”上的人会显得姿态很低。身体的每一个动作都会改变它的空间。如果一个人中立地坐着，他的左手腕放在了右边，空间就流向他的右边，反之亦然。很明显，上面的手给出了方向，但是全班对此都感到很惊讶。这种差异似乎微不足道，但可以看到其影响相当强烈。

身体有保护自己不受攻击的本能反应。我们有一种“蜷缩式”姿势，肩膀抬起保护颈静脉，身体前屈保护下腹部。虽然用它来对付食肉动物比对付警察戳你肾脏更有效，但它的进化由来已久。与之相反的是“天使式”姿势，打开身体的所有平面：头部微微转动倾斜，露出颈部，肩膀后收露出胸部，脊柱稍微向后拱起至弯曲，让骨盆前送至肩膀正下方，露出腹部，等等。这是我经常看到的天使式姿势，身体平面的打开是脆弱和温柔的标志，对旁观者有很强的影响。高姿态的人经常采用各种天使式姿势。而如果他们感觉受到攻击，就会弃用它，让身体变直，但他们不会采取蜷缩式。只有向一个低姿态的演员发起挑战时，他才会倾向于表现出一些与蜷缩式有关的姿势。

当姿态最高的人感到完全的踏实时，他就会成为最放松的人。比如在科津采夫（Kozintsev）导演的《李尔王》的开场中，他安排了一个隆重的仪式，女儿们就座，营造了一种期待的气氛，然后李尔（尤里·亚尔维特[ Juri Jarvet] 饰）上



场，仿佛他是这个地方的主人一般，在炉火旁暖手，“轻松之至”。其效果极大地抬高了李尔王的姿态。那些在开场竭力让自己看起来强大而有威慑力的李尔王们都没有抓住重点，即李尔王非常自信且信赖他人，以至于他心甘情愿地分裂他的王国，并开始了自我毁灭。

姿态也会受到所处空间形状的影响。沙发的转角通常都是高姿态的，高姿态的“赢家”才能坐。如果你在一片广阔的荒野中下车，某一个瞬间你会感觉“飞到了三界之外”。在荒野中，效果非常强烈，因为人们总是喜欢待在物体旁边。王座通常靠墙而立，并在天花板下竖起一个高高的华盖——这可能是危急时刻需要爬到树上的遗俗。

想象一个空旷的海滩。第一组到的家庭可以坐在任何地方，但他们要么会坐在一些岩石旁，要么会坐在海滩的三分之一处——假设所有的沙子分布都是均等的。在我居住的英格兰地区，那里有很多小海滩，下一组出现的家庭很可能会搬到另一个海滩，以尊重第一组家庭的“主权”。如果他们真的坐进去，就会盯着让“他们那部分的海滩”远离第一组。如果他们坐得离第一组很近，那么就必须过去交朋友，但这可能很难。如果他们坐得很近而不去打招呼，那么第一组人就会表现出警觉。“近”是一个与可用空间量相关的概念。一旦海滩挤满了人，你就可以坐在离最开始那组非常近的地方。人们对周围空间的需求随着人数的增加而减少。最后，当海滩达到饱和时，人们会盯着天空、跟他们的朋友聚在一起，或者用报纸什么的遮住自己的脸。

人们会走很长的路去看“风景”。好风景的基本要素是距离，最好没有人在眼前。当我们站在一座小山上，越过8万米的空寂，面对群峰时，我们正在体验着让我们的空间畅通流动的乐趣。当人们看到风景时，他们的姿势就会改善，呼吸也会更好，这都很正常。你可以看到人们谈论着空气的清新，做着深呼吸，尽管这空气和山顶下的是一样的。去海边旅行，欣赏山上的风景，可能是想要逃离过度拥挤的表现。

接近距离与空间有关。如果我在开阔的荒野上接近某人，我必须举起一只手臂，老远就得喊“劳驾”。在拥挤的街道上，我可以不需要交流就能与人擦肩而过。

想象一下，两个陌生人正沿着一条空荡荡的街道相互靠近。道路笔直，有几百米长，也足够宽。两个陌生人走路的速度都一样，只是他们相遇时，其中一个必须挪到一边才能通过。你可以看到这个决定在两人相距一百米开外的时候就已经做出了。在我看来，这两个人会互相扫视对方的姿态，然后较低的一方挪到一边。如果他们认为他们是平等的，就都移到一边，但是离墙最近的位置实际上是最强的。如果每个人都相信自己是支配者，就会发生一件非常奇怪的事情。他们接近，走到面对面的位置，停下来，一边来回侧身，一边咕哝着困惑的道歉。如果一个半瞎的老太太迎面走来，这种“镜像舞蹈”就不会发生。你会给她让路。只有当你认为对方很有挑战性的时候，舞蹈才会出现，而这样的事情很可能只会在脑海中发生。我曾经在商店门口遇到一位男士，他拉着我的上臂，轻轻地把我从他的去路上挪开。我至今耿耿于怀。那些不想退让、固守

过去姿态的老人会靠着墙走，“不理睬”任何走近他们的人。如果做一个实验，此时你也靠着墙，当你与对方面对面停下来的时候，就会发生非常有趣的场景——但不会有侧身舞蹈，因为你清楚你在做什么。比如，在汉堡，老年人经常会和街上的英国年轻人发生冲突，因为他们希望年轻人给自己让路。同样地，一个高姿态的脱衣舞女郎会赤裸裸地冲开挡着她去路的舞台工作人员。在俄罗斯版《哈姆莱特》的电影中有一个片段，哈姆莱特发现他的路被一个仆人挡住了，于是他把这个仆人撞倒在地。当你从上空看到熙熙攘攘的人群时，你会惊奇地发现他们竟没有撞到一起。我认为这是由于我们都在发出姿态的信号，并且一直在交换潜意识里的姿态挑战。规矩是：更顺从的一方让路。

这意味着，当两个即兴演员走过一个空荡荡的舞台时，你也许能说出他们在哪里，尽管甚至他们自己可能都还没有决定。学生们一致认为演员们看起来像是在医院的走廊里，或是在拥挤的街道上，又或是在狭窄的人行道上。我们是从他们第一次眼神接触的距离，以及从他们在错身前“避开”眼神的时刻来判断的。学生们可能不知道他们为什么会将演员想象在特定的环境中，但是他们通常会就环境达成共识。当演员和导演对社会距离产生误判，或者为了“戏剧效果”而扭曲社会距离时，观众在某种程度上就会知道这部作品并不真实。

教学生认识社会距离的一个方法是让他在街上发传单。你不能只是把手伸向别人，你必须确定你是在发传单，并在正确的时间发出传单。当你做得不对，人们要么忽视你，要么表现

得很警觉。另一种方法是让学生们成双成对地在街上跟陌生人说话，就好像认识他们一样。我让一个学生说：“嗨！你好吗？家里人怎么样？还在以前的单位？”另一个表现出无聊的样子，而且很不耐烦地说：“快点，我们会迟到的。”大多数学生认为这种方法很有说服力，有时会发生非常有趣的场景。但如果学生感到紧张，他们可能会错过最合适的接近机会。然后他们看起来就像是隐形了一般。你可以看到他们问候那些从身边走过的人，但被无视。在街上工作的最大好处是，你不能把真实的人的反应视为“不真实”。

另一种让人们看到身体姿势是如何通过控制空间来展现支配或服从的方法，是让两个已经建立了空间关系的人定住，其他学生来研究他们。许多学生还是一头雾水，但如果你把这两个“雕像”连同椅子一起抬起来，面对面放着，那么变化则是戏剧性的。他们那些看着很“自然”的“空间”，突然就看起来很奇怪了，每个人都能看到他们是多么小心地调整自己的动作以适应彼此。

我让学生们在咖啡馆里观察人群（一个家庭作业！），当有人离开或加入一个团体时，注意每个人的态度是如何变化的。如果你看到两个人在说话，然后等其中一个人离开，你就会看到剩下的那个人是如何改变他的体态的。之前他让自己的动作与同伴的保持一致，但现在他一个人了，于是不得不改变自己的位置，以表达一种与周围人的联系。

## 7 主仆场景

有一种为观众带来巨大乐趣的姿态关系是主仆场景（**Master-Servant**）。剧作家在将故事改编成戏剧时，通常会加上一个仆人，尤其是改编喜剧时；索福克勒斯（**Sophocles**）把西勒诺斯（**Silenus**）当作奴隶给了库克罗普斯（**Cyclops**），莫里哀给了唐璜一个仆人，等等。主仆场景似乎在所有文化中都十分滑稽有趣——即使是从未见过男仆的人也不难理解其中的细微差别。

这种关系不一定是仆人低姿态、主人高姿态的关系。文学作品中充斥着仆人不听主人的话，甚至打主人，把主人赶出家门 的场景。主仆场景的重点在于，双方应该保持拉锯战。剧作家们千方百计地设计出这样一种情景：仆人实际上不得不假装是主人，而主人不得不假装是仆人！

如果我让两个学生表演主仆场景，他们几乎总是看起来像父母在帮孩子，或者朋友帮朋友，充其量像是一个不称职的人顶替正在生病的真正仆人。一旦他们接受了训练，仆人就可以在压制主人的同时不失仆人身份。这会让观众非常开心，即使他们可能并不知道是什么力量在起作用。

我认为在主仆场景中，双方都要表现得好像所有空间都属于主人。（约翰斯通法则！）一个极端的例子就是18世纪的科

学家亨利·卡文迪什（Henry Cavendish），据说他解雇了任何他看到的仆人！（想象一下这些好玩极了的场景：仆人们像兔子一样跑来跑去、躲在落地式大摆钟里嘀嗒嘀嗒作响，或者卡在巨大的花瓶里。）主仆并不只是字面意义上的主人和仆人，比如，还可以是妻管严的丈夫和强势的妻子。角色之间的姿态，与角色对空间的姿态之间的对比会让观众着迷。

主人不在时，仆人们就可以完全占有这个空间，四脚朝天地躺在家具上，喝着白兰地等等。你可能已经注意到，当主人不在的时候，他们那些“偷懒”的司机是什么样子的。他们可以吸烟，一起聊天，把车当成“自己的”车，但在街上，他们会感觉自己“暴露”在外面。他们必须保持警觉。当主人在场时，仆人必须时刻提醒自己不要占据空间。有人可能会想，既然仆人们有工作要做，就应该尽可能让他们保持“活力”和放松，但从这个意义上来说，仆人不是工人。你可以为别人工作，同时不做“他们的仆人”。仆人的主要职责是抬高主人的姿态。仆人不能靠在墙上，因为那是主人的墙。仆人不能发出不必要的噪音或动作，因为他正在闯进主人的空间。

仆人的最佳位置通常在主人的“空间抛物线”边缘。这样主人就可以随时找到他，控制他。仆人与主人的确切距离取决于他的职责、他在等级中的位置以及房间的大小。

仆人的职责是当他接近主人时，他必须表明自己是“不情愿”地侵入主人的空间的。如果你不得不站在主人面前为他调整领带，就得尽量往后退，把头低下。如果你在帮他穿裤子，你可能会站在一侧。从主人面前走过时，仆人可能会稍稍“回

避”，尽量保持距离。仆人在主人身后工作，比如刷外套时，他就可以想靠主人多近就靠多近，而且姿态明显比主人高，但是他不能离开主人的视线，除非这是他的职责需要（或者除非他的姿态非常低）。

仆人必须保持安静，动作要整齐，不要让自己的胳膊或腿侵入周围的空间。仆人们的服装通常很紧，所以他们的身体只占据最少的空间。在其他条件相同的情况下，仆人应该靠近一扇门，这样他就可以随时被打发走，而不必绕着主人走。你可以看到仆人们偷偷地溜到这个位置。

当主人试图引诱仆人脱离他的角色时，观众总是很感兴趣。

“啊，珀金森，请坐，好吗？”

“在……在您的椅子上吗，先生？”

“当然当然，你要吃什么？”

“呃……呃……”

“威士忌？还是苏打水？”

“听您的，先生。”

“来吧，伙计，你一定有自己喜欢的。不要坐在椅子边上，珀金森，放松点，不要拘束。事实上，我想听听你的意见。”

这很有趣，因为观众知道如果仆人真的脱离他的角色，就会有麻烦。

“你怎么敢抽雪茄，珀金森！”

“可是先生，您叫我不要拘束的，先生！”

如果主人和仆人一同脱离他们的角色，其他人就会很愤怒——就像维多利亚女王和约翰·布朗<sup>⑦</sup>成为朋友一样。

我让学生们作为主仆互相无实物地穿衣、脱衣。当空间出错时，你很容易就会发现，他们也会突然“领悟”。我也会把友好的主人和可恶的仆人，或者讨厌的主人和慌乱的仆人放在一起。通过把这样的场景组合起来，你可以即兴创作相当长的剧情框架（这就是意大利即兴喜剧的工作方式）。例如：

- （1）一方是好主人与坏仆人；
- （2）另一方是坏主人与好仆人；
- （3）两方产生冲突；
- （4）一方在准备决斗；
- （5）另一方在准备决斗；
- （6）决斗。



在一个美好的夜晚，戏剧机器剧团根据这个结构即兴创作出了半小时的喜剧。有时，仆人们不得不进行真正的决斗；有时，决斗是骑在扮演马的仆人背上进行的，不一而足。

主仆游戏很容易就能发明出来，但其中有些游戏对公开演出的即兴演员来说尤为重要。一个是“仆人永远警觉”。在这个游戏中，主人反对仆人的一切言行。仆人接受主人的陈述，然后使内容发生偏移。

“史密斯！你为什么穿那件可笑的制服？”

“今天是您的生日，先生。”

这是一个正确的答案。“我没有穿制服，先生”这句话排斥了主人的陈述，因此是不正确的。“您让我这么做的，先生”也是错误的，因为它暗示了主人的挑战不应该发生。

你总能识别出正确的答案，因为当主人重新调整思路时，他会有片刻的“犹豫”。

“您的咖啡，先生。”

“糖呢？”

“在里面，先生。”

这是一个正确的答案，因为仆人已经接受了主人要他拿糖的命令，而且没看见任何糖。说“您的减肥计划怎么办，先生”或者“您不吃糖的，先生”就不那么正确了，而且更不堪一击。

另一个游戏是“仆人自找麻烦”。

“你为什么穿那套制服，史密斯？”

“我把另一套烧了，先生。”

或者：

“糖在哪里？”

“我吃了最后一块，先生。”

这个游戏也迭代出了自己的内容。

“早上好，詹金斯。”

“恐怕不是早上了，先生。我忘了叫醒您。”

“啊！下午四点了。你不知道今天什么日子吗？”

“您的加冕日，先生。”

我教这个游戏的时候会使用“把戏<sup>⑧</sup>”。这是主仆对话的一种特殊模式，在这种模式中，仆人非常内疚，以至于“过度坦白”。这是我从莫里哀那里学到的。

“珀金森啊！我有话要跟你说！”

“不会是大黄茎地的事吧，先生。”

“大黄茎地怎么了？”

“我错把山羊放进来了，先生。”

“你让我的山羊吃了我的大黄！你知道我很喜欢大黄！我们订购的奶油冻怎么办？”

“我又种了一些，先生。”

“我希望如此。不！我说的是比大黄还糟糕的事！”

“哦，先生！那只狗！”

“我的狗！”

“是的，先生。我不能忍受它跟着我走来走去，闻着我的气味，到处乱窜，而且，当你让我在聚会上立正站着的时候，它朝我撒尿，他们都在笑我。所以我就这么做了，先生！”

“做什么？”

“什么……什么都没有，先生。”

“做了什么？你对可怜的塔瑟做了什么？”

“我……我……”

“说！”

“下毒，先生。”

“你毒死了我的狗！”

“别打我，先生。”

“打你！绞刑对你来说都太好了。为什么这比我一开始想跟你说的更糟糕。你最好坦白交代。”

“可是我做了什么？”

“你被发现了，珀金森。”

“哦不，先生。”

“是的！”

“哦，先生。”

“无赖！”

“她不应该告诉您的，先生。”

“什么？”

“她让我进了浴室，先生。她发誓她会尖叫并告诉您我袭击了她，先生。她把自己的衣服脱了，先生。”

“什么！什么！”

这些对话的文学价值或许不高，但观众却笑个不停。

让演员在一个主仆场景中同时扮演两个角色，可以加速提高技能。当演员戴着帽子时，他就是主人，然后他摘下帽子，跳到想象中仆人的位置时，他就扮演仆人。他一旦想不出该说什么就换角色。他可以掐自己脖子、痛扁自己，或者表扬自己，这样他“否定”的动作就少多了。实际上，一人分饰主仆的场景会更容易。大脑有能力轻易地分裂成几个人——弗雷德里克·珀尔斯<sup>⑨</sup>以类似的方式让人们扮演“胜者”和“弱者”。

有一个很棒的表演主仆场景的方法，就是让其中一个演员同时负责两个角色的声音，另一个对口型。这听起来很困难，但实际上用这种方法更容易维持长场景。一开始，对口型的演员会处于被动状态。有必要促使他采取行动。如果他拿起一把椅子威胁主人，主人就会说一些恰当的话，比如“先生，你欠我的钱在哪儿？”也许主人会把仆人痛打一顿，并亲自发出所有的惨叫和求饶。

如果你尝试过主仆场景，你最终会意识到，仆人有主人，而主人也可以有主人，只需要给演员简单地编号，他们就

能立刻组合成等级。然后你可以即兴创作一些非常复杂的群戏场景。

我将等级游戏当作一种小丑游戏，大幅简化了程序，并创造出复杂的荒诞，这就是“卡通版”现实生活。命令和指责通过一种秩序传递，借口和问题通过另一种秩序传递。每个人都要尽可能地和他等级相近的人进行交流。观众似乎从未厌倦过这样的对话：

1：椅子！

2：椅子！

3：找把椅子！

4：好的，先生。

1：发生了什么？

2：我去看看，先生。椅子在哪里？

3：4号拿到了，先生。

4：对不起，我找不到，先生。

3：他找不到！

2：“先生！”你怎么敢不叫我“先生”就称呼我？

3：是的，先生！4号报告说没有椅子，先生！

1：2号，这是怎么回事？

2：没有椅子，先生。

1：没有椅子！胡说八道！找个人蹲下来，这样我就可以坐在他们身上了！

2：3号，叫4号蹲下，让1号坐他身上。

4：先生，请允许我发言！（诸如此类。）

如果你给每个演员一个长气球用来打人，模式就会变得更加清晰。如果1号打2号，2号就向他道歉，然后打向3号，以此类推。4号谁也不能打，他可以哭，可以咬嘴唇，可以死掉，或其他什么。每个人都可以试着对他“上面”的任何一个人做鬼脸，而（尽量）不要被发现。如果1号看见3号在对2号做鬼脸，他就通知2号，以此类推。这在书面上看起来可能很乏味，但是这些简单的规则会产生惊人的组合。

“小丑游戏”最疯狂的版本之一是“拿帽子”。我见过有观众笑到崩溃。我选出4个学生，给他们编号为1到4。每个人都戴着一顶软呢帽。首先，1号拿掉2号的帽子扔在他脚边。2号给出恐惧、尴尬的反应，一直尖叫到3号捡起帽子并帮自己戴上。然后2号把3号的帽子拿掉——依此类推，但只有4号必须自己戴帽子。

然后我告诉1号，尽管他更喜欢拿2号的帽子，但事实上他可以拿走任何人的帽子。同样地，2号喜欢拿3号的，但他也可以拿4号的。

一旦差不多学会了这种模式，我就让他们四处走动，尽量不让别人拿掉他们的帽子。我坚持要把帽子扔到脚边。人们会有一种强烈的冲动，想要立刻把帽子扔远点或一脚踢开，但这会破坏团队，让疯狂的模式变味。如果你能让演员们在游戏中保持“高能量”，他们立马就会像优秀的肢体喜剧演员一样使用他们的身体，产生一种完美和谐的合作，毫无任何自我意识的痕迹。我要求他们在玩这个疯狂的游戏的同时完成一个场景。我让他们出去，然后如同闯进一所楼上有人在睡觉的房子一样入场。或者我让他们为假期收拾行李，或者用另一个等级排序“拿帽子”。1号可能从头到尾都不得不暴跳如雷，但演一出戏比“展示”帽子游戏更重要。如果你自己没有处于一种“高能”的状态，并表现出极大的动力和能量，你甚至无法教这个游戏。

演员应该擅长扮演等级排序中的每个数字，有些演员一开始只能演好一个角色。录像带能帮他们了解什么行为是不恰当的。

1号必须确保一切正常运转。任何激怒他的事都必须被压制。任何时候，一切都必须按照令他满意的方式来安排。他还可以添加自己的规则，比如要求任何时候都应该保持绝对的安静，或者从语言中废除“是”这个词，或者其他什么。德斯蒙德·莫里斯<sup>⑩</sup>，在《人类动物园》（*The Human Zoo*



(1) 你必须清楚地展示自己在饰物、体态和姿势方面的主导地位。

(2) 在竞争激烈的时刻，你必须强势地威胁你的下属。

(3) 在发生肢体冲突的时候，你（或你的代表）必须有能力制服你的下属。

(4) 如果挑战涉及脑力而不是体力，你必须能够智胜你的下属。

(5) 你必须制止下属之间爆发的争吵。

(6) 你必须奖励你的直接下属，让他们享受高职位带来的好处。

(7) 你必须保护团体中较弱的成员不会受到不当的迫害。

(8) 你必须就你所在小组的社会活动做出决定。

(9) 你必须不时地安抚你的较为末端的下属。

(10) 你必须主动击退来自团队外部的威胁或攻击。

4号必须让3号开心，同时避免引起1号或2号的注意。如果被1号或2号叫到，4号必须避免让3号觉得他想篡位。如果将军对一个列兵说话，我们应该可以预料到那个列兵会一直瞥向中士。如果将军降低了中士的姿态，列兵可能会暗自高兴，但他不得不把它藏起来，此时他可能会觉得有些尴尬。4号要善于找借口与逃避责任，他也一定一直在制造问题来试图摆脱社会的等级制度。

基本上，1号强加目标并试图实现它们，同时4号发现房子着火了、敌人靠近了，或者氧气只剩下三分钟之类的问题。2号和3号最关心的是保持各自的位置，以及保持上下级的信息沟通。

有一种更自然的等级排序可以称为“姿态塔”。一个人从一些低姿态的活动开始，而之后上场的每个人都扮演着更高的角色。或者你可以从最上面开始，每个新加入的人往下逐级递减。

正是由于缺乏排序，大多数的群戏看起来并不那么可信。那些努力让戏看起来“真实”的临时演员，他们之间的空间却相当虚假。在电影中，黑手党匪徒在山坡上等待，此时他们的头儿在与某人交谈，你可以看到导演把他们“巧妙”地隔开了，或者导演只是对他们说“自己散开”。通过按等级给人物编号，让他们知道自己的姿态，就可以避免这种错误。

## 8 最大姿态差

在生活中，姿态差常常大到让人觉得可笑。海因里希·哈勒（Heinrich Harrer）曾遇到一个藏族人，他的仆人站在那里拿着一个痰盂，给主人吐痰用。维多利亚女王只会坐她自己的椅子上。乔治六世在猎鹿时经常穿着电热内衣，所以侍从要托着电池一直跟着。

我训练演员使用最小的姿态差，因为那样他们就必须准确评估同伴的姿态，但我也教他们表演最大姿态差的场景。例如，我让演员们表演一个主人姿态尽可能高，仆人姿态尽可能低的场景。起初他们演得并不好。主人看上去很不自在，仆人也闯入了主人的空间。

我又重新开始这个场景，并说道，只要主人感到有一点点烦躁，他就打一下响指，然后仆人就自杀。主人不愿行使他的权利时，我不得不督促他采取行动。主人一不高兴，我就说：“杀了他！”然后换其他仆人上，最后舞台上到处都是尸体。每个人都笑得很开心，但仆人们常常不知道他们为什么被杀。我让主人解释原因，但我强调他不需要公平。仆人通常认为主人很严厉，但观众们却惊讶这群仆人居然能活这么久，因为他们做的每件事都不合适。仆人被杀，有因为他们挥动了手臂，也

有因为他们凑在了一起，还有因为他们无礼，或者他们误解了主人的要求。

现在我给仆人三条命，他们会在第三个响指时死掉。令人惊讶的是，你会看到他们在听到响指后做着和之前完全一样的事情。“来点不同的，”我喊道，“他又要杀你了。”仆人们似乎难以适应——因为他们只是在展示自己作为仆人的角色，而不是去满足主人的需求。刚开始他们只能活几秒，但很快就能活几分钟了，主人们开始觉得自己被仆人们宠坏了。

一旦建立了一个最大姿态差的主仆场景，我就派第三个人去安抚主人，同时去对付仆人。

在此游戏的一种形式中，你可以反转预期的姿态。如果一个刽子手在尽可能地扮演低姿态，那么他可能紧张得卷不了最后一根烟，他会为自己制造的混乱而道歉，他会向犯人要一个签名，甚至会不小心砸到自己的脚。而高姿态的天台自杀者可能会说服救援者跳下去。用这种方式来创造场景很容易。

“打扰了，女士……”

“请去旁边的收银台。我要下班了。”

“呃……不，不……我不是顾客。”

“先生，请您到那边去排队。”

“我有一张纸条。你看。”

“四件衬衫、两条裤子、六双袜子？”

“不，不……呃……在这里，这个。”

“把钱交出来？抢劫！”

“别那么大声。”

“那么，你要多少钱？”

“全部！”

“荒唐！”

“是啊，好吧，那就只要几英镑，帮我们渡过难关。”

“我得把这件事跟卡布诺克先生汇报。”

“那就50便士吧！”

最大姿态差练习会产生“荒诞派”的即兴创作。（我不喜欢“荒诞派戏剧”这个说法，因为最好的“荒诞”戏剧呈现出了“同等”的真实，而且并不荒谬，许多老派作家都写过“存在主义”戏剧。“荒诞派”的剧本是建立在最大姿态差互动的基础上的。）

## 9 文 本

虽然这一章内容仅仅是一个简短的介绍，但到目前为止，你会清楚地看到，姿态互动并不仅仅是即兴演员的兴趣所在。一旦你明白每一种声音和体态都意味着一种姿态，那么你对世界的看法就会完全不同，而这种改变可能是永久性的。在我看来，真正有成就的演员、导演和剧作家都是对控制人际关系的姿态互动有着直觉理解的人。这种对偶发行为潜在动机的觉察能力也是可以传授的。

总之，作为结尾，而不是结论，我认为好的剧本是在巧妙地展现并反转角色之间的姿态。许多才华横溢的作家都没能写出成功的剧本（布莱克、济慈、丁尼生等等），因为他们没能理解戏剧不是一种文学艺术。即使被翻译成为其他文字，莎士比亚也还是伟大的作家；即使你不会说这种语言，伟大的作品也依然是伟大的。一部卓越的戏剧是姿态互动的艺术展示——比如《等待戈多》。两个“流浪汉”扮演着朋友的姿态，但他们不断产生摩擦，因为弗拉基米尔相信自己比爱斯特拉冈姿态高，而爱斯特拉冈不接受。波卓和幸运儿演的是最大姿态差的主仆场景。“流浪汉”在幸运儿面前扮演低姿态，而波卓又常常在流浪汉面前扮演低姿态——这就产生了令人兴奋的效果。在下面的片段中，“流浪汉”在问为什么幸运儿要拿着那些包，而不是把它们放在地上。

波卓：……让我们试着把这个弄清楚。他有权利这样做吗？当然有。由此可见，他并不想这样做。这是有原因的。为什么他不想？（停顿。）先生们，原因是这样的。

弗拉基米尔：（向爱斯特拉冈。）把他的话说下来。

波卓：他想给我留下好印象，这样我就能留住他。

爱斯特拉冈：什么？

波卓：……事实上，他拿东西的样子就像一头猪。这不是他做的工作。

弗拉基米尔：你想摆脱他？

波卓：他以为当我看到他不知疲倦的样子时，就会心软，改变主意。这就是他可怜的计划。好像我手下的奴隶不够似的！（三人都看向幸运儿。）阿特拉斯，朱庇特之子！

如果你观察姿态，你会发现这出戏很迷人。如果你忽略姿态，它就变得很乏味。波卓并不是一个真正的高姿态大师，因为他一直在为姿态高低而战。他拥有领地，但他并不拥有这空间。

波卓：……我得上路了。感谢你们的帮助。（他想了想。）除非我走之前再抽一根烟。你们说呢？（他们没有说什么。）哦，我烟抽得不多，一点也不多，我没有一下吸两斗烟

的习惯，它会使（手捂住心，叹息。）我的心怦怦直跳。（沉默。）但也许你们不抽烟？是吗？没有？这不重要。（沉默。）可是我既然已经站起来了，叫我怎么能坐下呢？我该怎么说呢？（朝弗拉基米尔）你说什么？（沉默。）也许你们没说话？（沉默。）没关系。让我想想.....

（他沉思着。）

爱斯特拉冈：啊！那样更好。

（他把骨头放进口袋里。）

弗拉基米尔：我们走吧。

爱斯特拉冈：这么快？

波卓：等一下！（他猛拉绳子。）凳子！（他用鞭子指着。幸运儿去搬凳子。）过来一点！那里！（他坐了下来。幸运儿回到原处）去！

（他把烟斗装满了。）

我认为，需要明确的是，舞台说明甚至也与姿态有关。每一次“沉默”都放低了波卓的姿态。我记得有一位评论家（肯尼斯·泰南[ Kenneth Tynan]）取笑贝克特的停顿，但这其实是他自己缺乏理解。显然，贝克特的剧本需要谨慎的节奏，但停顿是支配与服从模式的一部分。只有当导演试图让《等待戈



多》变得“有意义”，而忽略姿态互动时，它才会是一部无聊的剧本。

我个人并不认为在本文化中，受过教育的人必须要理解热力学第二定律，但他肯定应该理解我们是一种等级分明的动物，这件事影响着我们的行为中最微小的细节。

[1] 慢动作的高姿态效果，有如电视里的英雄在展示超人速度能力时会放慢速度！从逻辑上讲，这时候本应该加快电影的速度，但那样的话，他们就会像闹剧里面的警察或是机器小鸡那样活蹦乱跳。

---

❶ 俄国作家果戈里的戏剧《钦差大臣》中的角色，一个纨绔子弟。从彼得堡途经某小城市时，他被误以为是来视察的钦差大臣，闹出不少笑话。

❷ 关于英国皇家戏剧学院的更多内容，请参考由后浪出版公司出版的《英国皇家戏剧学院表演训练法》。——编注

❸ 乱语（gibberish）：一种使用不存在的语言进行表演的即兴技术。也有译作“外星语”。

❹ 主仆场景参见第79页。——编注

❺ 萨尔维尼（Salvini）：意大利著名悲剧演员，以演莎士比亚的作品而闻名。

❻ 让-路易斯·巴劳特（Jean-Louis Barrault）：法国演员、导演和哑剧艺术家。

❼ 约翰·布朗（John Brown）：美国政治家，曾发起解放黑奴的武装起义。

⑧ 把戏（lazzi）：意大利即兴喜剧中的技术用语，代表戏中演员肢体或语言的喜剧桥段。

⑨ 弗雷德里克·珀尔斯（Frederick Perls）：美国精神病学家。他创立了“格式塔心理疗法”，通过对自己所作所为的察觉来达到修身养性的目的。

⑩ 德斯蒙德·莫里斯（Desmond Morris）：英国著名动物学家和人类学家。

# 自发性

## 1

我要扮演可怜的阿姆加德，我站在教室前，开始讲那段台词：“他不准走，他必须听我的。”突然间，我注意到胃里有一种温暖的感觉，像冰冷的床上躺着一个柔软的热水袋，当我讲到“总督，开恩！啊，对不起，对不起”时，我已经跪了下来，声泪俱下。我只能勉强说完“我可怜的孤儿哭着要面包”这一段。然而老师似乎更喜欢克制的表演，她刺耳的声音把我逼到了教室后面，说我的表演“歇斯底里”。简直是场噩梦。我差点羞愧而死，祈祷地震或空袭能把我从嘲笑和震惊中解救出来……除了那难以摆脱的声音外，其他人都一动不动地盯着我，静得好像他们无意中发现这里藏着一条蛇。剩下的时间对我和威斯来说都是折磨。我开始害怕别人和自己，因为我也不能确定我是否会再一次因为那些孤儿而流泪……（希尔德加德·克诺夫 [Hildegarde Knef]，《吹毛求疵》 [The Gift Horse]，1971年。）

你可以把没有想象力的人在某一瞬间变得有想象力。我记得《英国心理学期刊》（*British Journal of Psychology*）中提到的一个实验——可能是1969年或1970年夏季的那一期——他们让一些在联想能力测试中表现平平的商人，把自己想象成幸福又无忧的嬉皮士，之后在第二次的人格面具测试中，这些商人表现出更丰富的想象力。创造力测试可能会要求你给出关于砖块的不同用法；如果你说用来“盖房子”，或者“筑墙”，那么你就会被归为缺乏想象力的一类人——如果你说“把它磨碎，用来治疗腹泻”或者“磨疮”，那么你就是富有想象力的。我说得过于简单，但你们大概明白了吧。

有些测试涉及图形。你会得到很多带有符号的小方块，你必须给这些符号添加一些东西。“非创造型”的人可能只是添上一条曲线，或者画个“C”，组成一个圆圈。“创造型”的人就不一样了，他们会将平行线画成树的躯干，把“V”变为灯塔的光束，等等。用这样的测试来看人是否有创造力，可能是错误的。测试可能只是记录了不同活动。一个加上一条胆怯的曲线的人，也许只是想尽量不暴露自己。如果我们能让他玩得开心，不用担心被人评头论足，那么也许他就能像一个“创造型”的人一样进行测试，就像那些假装成嬉皮士的疲惫商人一样。

大多数学校鼓励孩子们“抑制想象力”。迄今为止的研究表明，富有想象力的孩子并不被老师喜欢。托兰斯（**Torrance**）亲眼看到了一个“极具创造力的男孩”质疑教科书中的一条规则：“即使在校长在场的情况下，老师也发火了。她怒气冲冲：‘所以！你还真以为你知道的比这本书还多！’”接着，这个

男孩在她出题的一瞬间就回答出来了，她还是很不高兴。“她不明白他是怎么得到正确答案的，要求他写下解答的每个步骤。”

后来，这个男孩转学到另一所学校，新校长在电话中询问他是不是那种“必须粗暴管教”的男孩。当电话那头说他是一个“非常健康、有前途，需要得到理解和鼓励的小伙子”时，新校长打断说：“嗯，他在我办公室里已经说得够多了！”（E. P. 托兰斯，《指导创造型人才》[ *Guiding Creative Talent* ]，1962年。）

在我的某个学生待过两年的教室里，老师在黑板上贴着一个大牌子，上书“入室请说‘是的，先生’”。毫无疑问，我们还有很多类似的不可思议的事可讲。托兰斯有一个理论，他认为“许多想象力匮乏的孩子都过早地受到消灭幻想式的严厉压制。他们害怕思考。”托兰斯似乎明白这种力量的作用，但他仍然提到不少“尽早”消除幻想的尝试。我们为什么要完全消除幻想？一旦消除了幻想，我们就没有艺术家了。

智力水平与人口多寡成正比，但天赋似乎与人口数量无关。我住在落基山脉边缘的一座城市，这里的人口比莎士比亚时期的伦敦要多得多，而且这里几乎每个人都有文化，花了数千美元用于教育。但诗人、剧作家、画家和作曲家在哪里？记住，这里有数十万“有文化”的人，而在莎士比亚笔下的伦敦，很少有人能阅读。这一地区的伟大艺术是土著民族的艺术。白人苦苦挣扎，努力做到“原创”，结果悲惨地失败了。

从人们在文具店试用钢笔中，你可以看到一些创造力受损的痕迹。他们会因为害怕暴露自己，而胡乱涂鸦。如果一个澳大利亚土著居民问我们要北欧艺术的样品，我们就得把他带到艺术画廊。没有一个土著会告诉人类学家：“对不起，老板，我不会画画。”我有两个学生说他们不会画画，我问：“为什么？”一个说她的老师因为她画了一个蓝色的雪人而嘲讽她（除了她的画，其他孩子的画都被钉在墙上）。另一个女孩在她的画上画了一棵树（像保罗·克利<sup>❶</sup>的那样），而老师在她的画上画了一棵“正确”的树。她记得自己当时在想：“我再也不会给你画画了！”（当地学校会把窗户糊上的原因之一是为了让孩子们更专心！）

大多数孩子都能发挥他们的创造性，但到了十一二岁，他们就突然失去自发性，产生了对“成人艺术”的模仿。当其他种族与我们的文化接触时，类似的事情就会发生。20世纪20年代，尼日利亚伟大的雕塑家班布亚（Bamboya）被一些美国慈善家任命为一家艺术学校的校长。他不仅没能施展他的才能，还对自己的灵感失望了。他和他的学生们仍然可以为白人雕刻咖啡桌，但他们再也没有“灵感”了。

在我们自己的文化中，所谓的“原始派画家”（primitive painters）有时会去艺术学校进修，但同时也失去了他们的天赋。一位影评人告诉我，有一所电影学校，里面的每位新生都可以自己制作短片。他说，尽管在技术上有些粗糙，这些东西总是很有趣。在课程结束时，他们制作了一部更长、技术上更先进的电影，但几乎没有人想看。当我建议他们关闭学校时，

他似乎很愤怒（他在那里讲课）。然而，直到近几年，我们的导演们也还是没有接受任何培训。有人问库布里克（Kubrick），导演是否经常在每个镜头的打光上花费很多精力，他说：“我不知道。我没见过其他导演是怎么打光的。”

在这种文化中，你必须是一个非常顽固的人，才能做艺术家。扮演“艺术家”的角色很容易，但实际上，创造一些东西意味着要违背自己的教育。我读过一篇采访，摩西奶奶<sup>②</sup>在采访中抱怨说，人们总是劝她在雪里加上蓝色来完善雪景，但她坚持说她看到的雪就是白色的，所以她不会这么做。这个老太太会画画，因为她蔑视“专家”。即使亨利·卢梭<sup>③</sup>在法庭上展出他的作品后被证明思想不正常，他仍然固执地继续画画！

艺术家被视作狂野而异常的人。也许我们的艺术家是那些天生无法满足老师要求的人。巴甫洛夫（Pavlov）发现，有一些狗在被阉割并饿了三个星期之后，才能够被“洗脑”。如果老师们这样对我们，那么也许他们就能实现柏拉图的理想——一个没有艺术家的共和国。

许多老师认为孩子是尚未成熟的成年人。但如果我们把成年人看成是退化的儿童，就可能会带来更好、更“充满尊重”的教育。许多“适应良好”的成年人都是痛苦、缺乏创造力和想象力且充满敌意的人。与其假设他们生来如此，或认为这是成年的必要条件，我们还不如把他们视作是被教育和教养伤害的人。

很多老师都对发生在青春期的自闭表示惊讶，但我没有，因为首先孩子必须隐藏他在性方面的骚动，其次，成年人对他的态度也完全改变了。

假设一个8岁的孩子写了一个故事，说他被一只巨大的蜘蛛追到一个老鼠洞里。这会被认为“幼稚”，没有人会担心他的想法。如果他在14岁时写了同样的故事，这可能被认为是精神异常的表现。创造一个故事、画一幅画，或写一首诗，都会让青少年饱受批评。因此，他必须假装一切，根据他试图在别人眼中树立的形象，让自己看起来“敏感”“机智”“强硬”或“聪明”。如果他相信自己是一个传播者，而不是创造者，那么我们就看到他天赋到底是什么。（更d书f享搜索雅书.YabooK）

我们认为艺术是自我表达——此说法从历史上看很“吊诡”。艺术家过去被看作是一种媒介，通过这种媒介，其他的东西得以运作。他是神的仆人。也许一个做面具的师傅会禁食祈祷一个星期，直到他“看见”他要雕刻的面具，因为没有人想看他的面具，他们想看到上帝的面具。当因纽特人认为每块骨头内部只有一个形状时，艺术家就不必“想出”一个主意了。他不得等着，直到他知道里面有什么——这至关重要。当他完成雕刻，他的朋友不会说：“我有点担心第三个冰屋里的纳努克”<sup>④</sup>



。”而是会说：“他把那个弄得一团糟！”或者“最近这些骨头很奇怪。”现在，因纽特人收到的购物手册上会展示商品的插图，但在我们“污染”他们之前，他们运用我们所不具有的灵感来知晓其样貌。难怪我们的艺术家都是些异常的人物，难怪伟大的非洲雕塑家最终会去做咖啡桌，或者孩子的天赋在我们期待他们长大的那一刻就消失了。一旦我们相信艺术是自我表达，那我们就不会仅因为一个人的技术好坏做出评论，更会根据他这个人本身而做出评论。

席勒（Schiller）写过一个“心灵之门的守望者”，他极其仔细地阐释了一些观点。他说，就创造性思维而言，“随着理智把它的守望者从大门拉了出去，各种想法纷至沓来，直到这时它才会反思和审视这些”。他说，没有创造力的人“为所有真正的创造者身上那短暂而稍纵即逝的疯狂感到羞愧……孤立地看，一个想法可能微不足道，并且极端冒险。但是某个重要的想法可能就是从中而来；也许在考虑其他似乎同样荒谬的想法时，它可以提供一种非常有力的联系。”

我的老师们持有相反的论点。他们想让我去拒绝和歧视，相信最好的艺术家是做出最优选择的人。他们通过分析诗歌来展示“真正的”写作有多困难，他们教导我，我永远都应该知道写作将带我去向何处，我应该寻找更多更好的想法。照他们的说法，意象就像是一片“浩瀚的海洋”，我们能像填字游戏那样依靠线索求解。他们认为任何人只要想得够久，就能做出“正确”的选择。

我现在觉得想象应该和感知一样容易。为了认出某人，我的大脑必须做出惊人的分析：“外形.....黑色.....臃肿.....越来越近.....是个人.....鼻子X15型，眼睛E24B型.....特有的走路方式.....看着比较.....”在将电磁信号转换为我父亲形象的过程中，我自己什么都没有“做”！我的大脑创造了整个宇宙，且不费吹灰之力。当然，如果我说“嗨，爸爸”，而那个接近的身影无视我，我就会做一些我认为是“思考”的事情。“那不是他常穿的外套，”我想，“这个人比较矮。”只有当我相信自己的感觉是错的时，我才会“做”些事情。想象力也是如此。想象力本和感知力一样容易，除非我们认为它可能是“错的”，而这正是我们的教育鼓励我们去相信的。然后我们让自己“想象”，让自己“想出一个想法”，但我们真正在做的是假装出那种我们认为应该拥有的想象力。

当我读小说的时候，我没有任何在努力的感觉。然而，如果我密切关注自己的心理过程，就会发现脑中发生着大量的活动。我读着“她走进房间.....”，脑中就会出现一幅画面，非常详细，这是一间维多利亚时代的大房间，里面空荡荡的，没有什么家具，地毯边缘光秃秃的木板被漆成了白色。我还看到一些开着百叶窗的窗户，阳光透过窗户照进来。我读着“她注意到壁炉里有几张烧焦的纸.....”脑中就装入了一个壁炉，我在一个朋友家里见过的那种，非常华丽。我读着“她身后的木板嘎吱嘎吱地响.....”刹那间，我看到一个弗兰肯斯坦般的怪物拿着一只湿漉漉的泰迪熊。“她转过身来，看见了一个干瘪的老头.....”忽然，那怪物就缩成了戴着贝雷帽的毕加索，房间变暗，摆满

了家具。我的想象力和作者一样快马加鞭，但我没有任何费力的感觉，或者觉得自己“变得有创造力”。

一个朋友读完上一段后，发现她无法想象自己在阅读时可以充满创造力。我告诉她我会特别为她编个故事。“想象一个人在街上走。”我开始说。“突然，他听到一声巨响，转身看到门口有东西在动……”我停下来问她，那个男人穿的是什么。

“西装。”

“什么样的西装？”

“条纹的。”

“街上还有其他人吗？”

“一只白狗。”

“这条街什么样？”

“这是一条伦敦的街道。工人阶级聚集区。一些建筑已经被拆除。”

“窗户用木板封起来了吗？”

“是的。铁皮生锈了。”

“这么说它们被木板封了很长时间了？”

显然，她创造出的东西比我多得多。她不会停下来思考我的问题，她“知道”这些问题的答案。它们不由自主地闪现在她的意识中。

人们可能看起来没有创造力，但他们会非常巧妙地将自己所做的事情合理化。你可以在那些服从催眠后暗示的人身上看到这一点，他们设法解释催眠师命令之下的行为是出于他们自己的意志。

人们很容易保持偏见。例如，在这段对话中：

X先生：犹太人的问题是他们只关心自己的群体。

Y先生：但是社区基金会的记录显示，他们比非犹太人更慷慨。

X先生：这表明他们总是试图用恩惠收买、干涉基督教事务。他们只想着钱；这就是为什么有这么多犹太银行家。

Y先生：但最近的一项研究显示，在银行业工作的犹太人比例远低于非犹太人。

X先生：就是这样。他们不去做体面的生意。他们宁愿经营夜总会。

选自R. B.扎洪克（R. B. Zajonc），《舆论季刊》（*Public Opinion Quarterly*）

某种程度上，这个偏执狂是非常有创造力的。

我认识一个男人，他曾被一个愤怒的丈夫发现赤身裸体地躺在衣橱里。妻子尖叫着说：“我从没见过这个人。”“我一定是进错公寓了。”我的朋友解释道。这些反应并不是很令人满意，但它们不一定是“想出来的”，它们会自动浮现在脑海里。

我有时会对那些被严格的“方法派”老师训练过的学生感到震惊。

“悲伤点。”我说。

“你说的悲伤是什么意思？”

“就只是悲伤点。看看会发生什么。”

“但我的动机是什么？”

“就只是悲伤点。开始哭，你就会知道是什么让你不开心。”

那个学生决定迁就我。

“这并不太伤心。你只是在假装。”

“你让我装的。”

“举起你的手臂。现在，你为什么要举起它？”

“你让我这么做的。”

“是的，但还有其他可能的原因吗？”

“抓住下水道管子里的一根带子。”

“那就是你抬起胳膊的原因了。”

“但我本可以给出任何理由。”

“当然可以。你可能在向某人挥手，或者在给长颈鹿挤奶，  
或者在晒腋窝……”

“但我没有时间选择最好的理由。”

“不要选择任何东西。相信你的大脑。采纳它给你的第一个想法。现在再试着悲伤一次。保持脸上的悲伤，忍住眼泪。难过点。多点。多点。现在告诉我你为什么会这样？”

“我的孩子死了。”

“你想出来的吗？”

“我刚发现的。”

“那就对了。”

“我的老师说你不应该演形容词。”

“你不应该在沒有将其合理化的情况下演形容词。”

如果一个即兴演员被一个想法困住了，那他不应该去寻找想法，他应该激发他的同伴给出“不假思索”的答案。

如果有人以“你在这里干什么？”开始场景，然后他的同伴就可以脱口而出：

“我只是下来买牛奶，先生。”

“我没有告诉你如果我再抓住你，我会怎么做吗？”

“哦，先生，不要把我放进冰箱里，先生。”

如果你不知道在场景中该做什么，只需要说出类似的话：  
“天哪！那是什么？”

这会立刻让你同伴的脑海里浮现出画面，他会说：“妈妈！”或者“那只狗又把地板弄脏了！”或者“一个秘密楼梯！”或其他什么。

### 3

在学校里，任何自发的行为都可能给我带来麻烦。我学会了永远不要一时冲动，无论我最先想到的是什么，都应该将其拒绝掉，用“更好”的想法取而代之。我懂得了我的想象力不够“好”。我懂得了第一个想法并不令人满意，因为它是：

（1）精神错乱的；

（2）下流的；

（3）非原创的。

事实是，“最好”的创意往往是精神错乱的、下流的、非原创的。我最著名的独角戏剧本《白鲸》（*Moby Dick*），讲的是一个仆人把主人的精子放进金鱼缸里。然后它逃跑了，长到大得吓人，不得不在公海上捕获它。对许多人来说，这肯定是一个相当下流的想法，如果我没有把老师教我的所有东西都扔掉，我永远也写不出来。这些老师非常肯定规则，自己却什么也没写。我是20世纪50年代末涌现的许多剧作家之一，值得注意的是，我们中只有一个人上过大学——那就是约翰·阿德（John Arde）——他学的还是建筑。

让我们来看看这三个类别。



## 精神错乱

我的感觉是，理智实际上是一种伪装，是一种我们要去学习的行为方式。我们保持这种伪装，是因为我们不想被别人拒绝——要是被归为疯子一类就完完全全被排除在群体之外了。

我遇到的大多数人都暗自相信自己比一般人更疯狂。人们能意识到维护自己的“盾牌”所需要的能量，却无法意识到被其他人消耗的能量。他们明白自己的精神正常是一种表演，但当面对其他人时，他们会把这个人与其扮演的角色混淆。

精神正常与你的思维方式没有直接关系。关键在于让自己看起来很“安全”。伦敦城里的小老头们四处游荡，显然他们已陷入幻觉，但没有人会感到不安。如果这事发生在一个更年轻、更有活力的人身上，他就会被隔离。加拿大的一项关于对精神疾病态度的研究表明，当一个人的行为被认为是“不可预测的”时，社群便会拒绝他们。一位胖女士正在泰特美术馆（Tate）的一个私人展厅欣赏一幅画，这时艺术家大步走过去咬了她一口。他们把艺术家赶了出去，但没有人怀疑他的神志——他一贯如此。

我曾经读到有个人相信自己的下巴里有一条鱼。（该病例报道在《新社会》[ *New Society* ] 杂志上。）这条鱼动来动去，使他很不舒服。当他试图跟别人谈论这条鱼时，人们认为他“疯了”，于是他们吵了起来。他已经住院好几次了——对这条鱼没有任何影响——有人建议他也许不应该告诉其他人。毕

竟让他离群的是争吵，而不是幻觉。一旦他同意将自己的问题保密，他就能过上正常的生活。他的精神正常得同我们的一模一样。我们的下巴里可能没有鱼，但我们都拥有鱼的对等物。

当我解释说理智是一种互动问题，而不是一个人的心理过程时，学生们常常笑得歇斯底里。他们一致认为，多年来他们一直在压抑各种各样的想法，因为他们把那些想法归类为“疯狂”。

学生们需要一个“导师”来“允许”禁忌思想进入他们的意识。“导师”并不一定要教些什么。有些导师沉默不语，有些则说话隐晦。但所有老师都要以身作则，让学生们知道他们也可以进入禁地且毫发无损。我和学生们开玩笑，向他们展示我脑中死掉的修女或巧克力蝎子的数量与其他人的一样多，但我的交流还是非常流畅而正常。“告诉”学生他不需要对他想象的内容负责是没有用的，他需要一个活生生的老师来证明怪物不是真的，想象力不会摧毁你。否则学生将不得不继续装傻。

有一次，我上午要给一个精神病人班上课，下午是一个戏剧班。戏剧专业学生们的作品要古怪得多，因为他们并不害怕自己的大脑里会出现什么。精神病人甚至错把正常的想象当作自己精神错乱的证据。

我记得精神病学家大卫·斯塔福德—克拉克（David Stafford-Clark）在一次公开会议上批评过肯·坎贝尔（Ken Campbell）。肯曾说过，他鼓励他的演员表现得像个疯子，因为那样人们就会发现他们好玩。斯塔福德—克拉克对疯子等同于“滑

稽”的想法感到不安，但这几乎不是肯的错。笑声是使我们保持秩序的鞭子。莫名地被嘲笑是很可怕的。你要么压抑讨厌的笑声，要么开始有意识地控制自己。我们压抑自发的冲动，审查我们的想象力，学会让自己表现得“平凡”，摧毁自己的天赋——然后就没有人嘲笑我们。如果莎士比亚要考虑建立自己的理智，他就永远写不出《哈姆莱特》，更不用说《泰特斯·安德洛尼克斯》（*Titus Andronicus*）了；哈勃·马克斯也不可能给橡胶手套充气，然后把里面的空气挤进咖啡杯里；<sup>[1]</sup>格劳乔·马克斯如果真有一匹马，绝不会威胁要用马鞭抽人<sup>⑤</sup>；W. C. 菲尔兹（W. C. Fields）绝不会在他的威士忌酒瓶飞出去之后跟着跳出飞机；斯坦·劳莱（Stan Laurel）也不会打个响指就点着了拇指。

我们都本能地知道什么是“疯狂”的想法：即那些别人认为不可接受，并且训练我们不去谈论，但我们会去剧院看它被表达出来的想法。

## 下 流

在令人厌恶或震惊的意义上，我发现许多事情都是下流的。我发现在电视片尾中使用真实的大屠杀片段是相当让人不悦的。我发现人们常常用药物和烟草把自己搞得一团糟，太可怕了。父母和老师对待孩子的方式也让我厌恶。大多数人认为下流的东西是关乎性的，比如阴部、秽语，但更让我震惊的是现代城市里空气和食物中的致癌物，环境中不断增加的放射性

物质。1975年的头7个月，美国的癌症发病率似乎上升了5.2%，但很少有人注意到这些信息——它们没有“新闻价值”。

大多数人对下流的种类看法各异。在某些文化的特定时间里，正常的价值观会被颠覆——比如“失序之王<sup>⑥</sup>”、祖尼人的小丑表演、嘉年华——甚至在本文化中，平时也会发生类似的事情，比如我听说过的办公室派对。人们对下流内容的容忍度因其所在群体或特定环境而异（“不当着孩子面儿”）。人们可以在聚会上因笑话而发笑，但平时更正式的场所里听到这些笑话并不会觉得好笑。在这种意义上，教室通常被认为是一个“正式”的场合，这对我而言真是不幸。

我任教的第一所学校只有一位女老师。当她午餐时间出去买东西时，男人们拉过椅子，不停地讲着下流的故事。像往常一样，孩子们在操场上上演着类似的故事，或者在墙上写着“狗屎”或“操”，拼写还是对的。然而，教工却认为孩子们是“下流的小恶魔”，因此而惩罚他们，还以此为乐，但孩子说的话比老师们的要温和得多。当这些孩子长大后，也许他们会心力交瘁，加入心理治疗小组，在那里，他们会被鼓励说出那些所有被老师禁止在学校里说的话。<sup>[2]</sup>

福克斯（Foulkes）和安东尼（Anthony）说，治疗情境是指“患者能够自由地表达内心深处的想法，无论是对自己、他人还是心理医师。他确信自己没有被判，无论他是什么人，无论他说了什么，他都被完全地接纳。”（《团体心理治疗》[*Group Psychotherapy*]，企鹅出版社，1972）后来他们又补充道：“我们鼓励患者减轻对自我的审查。这样做是为了让患

者明白，他们不仅被允许，而且被期望说出任何想到的事情。我们告诉他们，不要让以往的抑制因素妨碍他们自发地表达想法。”

我上学已经是20多年前的事了，但是教育却越变化越趋同。（最近的研究表明，过去的“监视”系统可能是最有效的教学方法之一！）以下是校长们对校园性教育问卷的回答。（《新政治家周刊》[ *New Statesman*] 1969年2月28日报道。）

“我反对就这些问题进行‘坦率的讨论’。”

“你真要决心像动物一样行事的话，那你可以自己找出答案。”

“我觉得很恶心，谈论性很恶心。我的学校里没有这个。”

“相关的指导在我的学校里都是一对一完成的，而且是由一位传教士私下完成的。”

注意他们用的是“我的学校”而不是“我们的学校”。最近，有一个年轻的女孩被烧死了，因为她羞于光着身子从着火的房子里跑出来。某种程度上，她的老师应该受到责备。以下是塞拉·吉茨格（**Sheila Kitzinger**）对中产阶级们的故作正经做出的评论。

在牙买加，我发现西印度群岛农妇很少感到会阴不适，也很少会担心生产时婴儿头部的承压问题。但从英国中产阶级女性的案例研究来看，她们中的许多人似乎会担心弄脏床单，并且经常有人在分娩时会对直肠和阴道的感觉感到震惊，她们可能会觉得这很痛苦。事实上，她们所苦恼的，农妇们却坦然处之。

一些女性觉得放松腹部很困难，尤其是疼的时候。她们被教导“收腹”，然而有时放松这些肌肉是违反常理的。（塞拉·吉茨格，《分娩的历程》[*The Experience of Childbirth*]，格兰兹出版公司，1962年。）

她补充说，长期工作的女性往往会“受到压抑，因身体发生变化而尴尬，她们极其淑女，会尽其所能忍受所经历的一切，也不会表现出焦虑。给她们带来困难的不是身体，而是对自己的束缚。她们分娩无能”。

在大学教书时，我还没有遇到过任何自我压抑的问题——至少不是“性”方面的。我不是说对“下流”的恐惧是让人们拒绝第一个想法的最重要因素，但如果即兴老师不是清教徒，并且可以让学生表现任何他们想要的行为，这样理解确实有好处。最好把班级看成是一个聚会，而不是一个正式的“教师—学生”组合。如果不能让学生们像在校外一样自由地说话和行动，那么最好不要教他们戏剧。我不得不面对的那些最压抑、遭受过最深的伤害、最“不可教”的学生，却是那些在糟糕的高中里表现出色的学生。他们不再学习如何表达热情、听从本能和投入自

我，而是变得充满防御、肤浅、精于算计和自恋。我可以给你们展示很多很多例子来说明教育显然就是一个破坏性的过程。

我并不是说一个即兴团体就应该“下流”，而是他们应该意识到正在冒出的想法。我不希望他们变得僵硬和呆滞，而是可以大笑着说“我不会那样说”之类的话。

## 原 创

许多学生因为害怕非原创而停止了他们的想象力。他们相信自己确切地知道创意是什么，就像评论家们总是确信他们能识别出先锋派的东西一样。

我们的创意都是基于已有事物的。有人告诉我，日本的先锋派剧团跟西方的那些很像——废话，不然我们怎么知道他们是什么？任何人都可以经营先锋派剧团；你只要让演员们赤身裸体地躺在那里，要么盯着观众看，要么以极慢的动作移动，要么搞些其他新潮的玩法。但是真正的先锋派并不是模仿其他人在做什么，或者重复别人40年前的创作；他们在试图解决真正“需要”解决的问题，比如如何让一个受欢迎的剧院产出一些有价值的内容，而且他们可能看起来并不前卫！

即兴演员必须意识到，他表现得越直白（obvious），就越有独创性。我经常指出，观众非常喜欢直来直去的人，他们总是对一个真正“直白”的想法笑得很开心。很多进行即兴创作的人会努力寻找一些“原创”的想法，因为他们想被当作聪明

人。他们会搞出各种不恰当的事情。如果有人问：“晚饭吃什么？”一个糟糕的即兴演员会拼命地想要想出一些原创的东西。不管说什么，他都会太慢。他最终会憋出一个像“油炸美人鱼”这样的想法。如果他只是说“鱼”，观众会很高兴的。没有两个人是完全一样的，一个即兴演员越直白，他就越像他自己。如果他想用独创性给我们留下深刻的印象，那他就会找到那些其实很普通、很无趣的想法。我已经放弃向伦敦的观众要关于场景发生地点的建议了。有些傻瓜总是大喊“莱斯特广场的公共厕所”或“白金汉宫外”（从来没人说“白金汉宫内”）。人们总是试图给出原创的回答，我们却总是得到同样乏味的老答案。去让人们给出一个原创的想法吧，看看这会让他们陷入怎样的混乱。如果他们能把第一个想到的答案说出来，就不会有这种问题了。

一个富有灵感的艺术家就是做到了直白。他没有做任何决定，他没有权衡此想法彼想法。他接受了第一个想法。如果不是这样，陀思妥耶夫斯基（**Dostoyevsky**）怎么能在三个星期的时间里，为了履行合同，每天早上写一本小说，下午写另一本小说呢？如果你考虑到巴赫（**Bach**）的作品数量，你就会对他的流畅程度有所了解（而我们还丢了他一半的作品），然而他的大部分时间都花在排练上，教唱诗班的学生拉丁文。据路易斯·施洛塞尔（**Louis Schlosser**）说，贝多芬（**Beethoven**）说过：“你问我的想法从哪儿来的？我说不好。它们不期而至，我可以用手抓住它们。”莫扎特（**Mozart**）在谈到他的想法时说：“我不知道这些想法是从哪来的，怎么来的；我也不能强迫它们。我把令我愉悦的那些旋律留在记忆里，我通常会直接



将它们哼出来，仿佛是别人告诉我的一样。”在同一封信中他还说：“从我手里出来的作品很莫扎特，因为那些特定的形式和风格，把它们莫扎特化了；它们之所以不同于其他作曲家的作品，可能是因为我的鹰钩鼻太大了。简而言之，这就是莫扎特的，跟别人的不一样。我真的没有专门研究过或以原创作为目标。”

要是莫扎特还想要原创，这就像一个站在北极的人试图向北走，对于我们其他人来说也是如此。追求原创会让你远离真实的自我，让你的作品平庸无奇。

## 4

让我们看看这些理论在实践中是如何运作的。假设我对一个学生说：“想象一个盒子。里面有什么？”答案会不请自来。也许是：

“泰德叔叔，他死了。”

如果他说了这些话，人们就会笑。他是个和善而风趣的学生，他也不想被人视作冷酷无情或一个“疯子”。他的想象力说：“数以百计的厕纸”，但他不想让自己看起来全神贯注于排泄物。“一条盘着的又大又胖的蛇”怎么样？不——太弗洛伊德了。最后，在大约整整两秒的停顿之后，他感受到了想象力的匮乏和挫败感，说出“旧衣服”或“它是空的”。

我对一个学生说：“说些物体的名字。”

他紧张起来。“呃……卵石……呃……海滩……悬崖……呃……呃……”

“你知道你为什么卡住了吗？”我问。

“我一直在想‘卵石’。”

“那就说出来。想什么说什么。它不一定是原创的。实际上，一直说‘卵石’这个词就很有创意。另一个卵石。一个大卵石。一个有洞的卵石。带有白色记号的鹅卵石。又一个有洞的卵石。”

“说个词。”我问另一个人。

“呃……呃……白菜。”他看上去有些惊慌。

“这不是你想到的第一个词。”

“什么？”

“我看见你的嘴唇在动。它们形成了一个‘O’状。”

“橙子（orange）。”

“橙子这个词怎么了？”

“白菜看起来更普通些。”

这个学生想表现得缺乏想象力。在遇到我之前，他一定遭遇过什么痛苦的经历。

“‘海星’的反义词是什么？”

他瞪大了眼睛。

“回答，说出来。”我喊道，因为我看得出他确实想到了什么。

“向日葵。”他惊讶地说。他没想到自己脱口而出的是这个词。

一个学生无实物地从架子上拿东西。

“那是什么？”我问。

“一本书。”

“我看见你的手拒绝了先前的东西。你想拿什么？”

“一罐沙丁鱼。”

“为什么不拿呢？”

“我不知道。”

“它打开了吗？”

“是的。”

“全部坏了？”

“是的。”

“也许你选了一个更讨人喜欢的物体。无实物从架子上拿别的东西。”

他脑子一片空白。

“我想不到任何东西。”

“你知道为什么吗？”

“我一直在想沙丁鱼。”

“你为什么不拿下另一罐沙丁鱼呢？”

“我想要原创。”

我让一个女孩说一个词。她犹豫了一下，说：“猪（pig）。”

“你想到的第一个词是什么？”

“豌豆（pea）。”

“告诉我一个颜色。”

她又犹豫了。

“红色（red）。”

“你首先想到的是什么颜色？”

“粉色（pink）。”

“给石头起个名字。”

“地面（ground）。”

“你第一个想到的名字是什么？”

“卵石（pebble）。”

通常，大脑并不知道它拒绝了第一个答案，因为它们不会进入长期记忆里。如果我不立即问她，她会否认她的回答取代了原本更好的词。

“你为什么不告诉我你想到的第一个答案呢？”

“它们并不重要。”

我启发她，不说“豌豆”是因为这意味着小便<sup>⑦</sup>，拒绝粉色也许是因为让她想起了肉。她说是的，然后说她拒绝了“卵石”，因为她不想说三个以“P”开头的单词。这个女孩并不慢，她不需要犹豫。教她接受第一个出现的想法，会让她看起来更有创造力。

当我与一个团体第一次见面时，我可能会让他们无实物地表演脱帽子、从架子上或兜里拿东西。他们做的时候，我不会看他们；我可能会看向窗外。然后我解释说，我感兴趣的不是他们做了什么，而是他们的思维如何运作。我说，他们可以选择伸出手来，看看手里有什么；或者可以想好决定选什么，然后再做无实物表演。如果他们担心失败，那么他们就“必须”先思考了；如果他们很爱玩，那么他们就会让手自己做决定。

假设现在我决定捡起什么东西。我可能会放下我的手，拿起东西来晃一晃。这是一个用过的橡胶避孕套，这不是我会去

捡的东西，但它是我的手“决定”要的。我的手很可能会捡起我不想要的东西，比如热气腾腾的马粪，但观众会很高兴。他们不要我想出像水桶或手提箱那样的正经玩意儿去进行默剧表演。我让学生们试试用“想”和“不想”两种方式进行默剧表演，这样他们就能感觉到其中的不同。如果我让人们一刻不停地拿出各种物体，那么他们很可能就会停止思考，只对双手所选择的物体保持适度的兴趣。下面是一个录像片段，所以我记得很清楚。我说：

“把你的手放进一个想象中的盒子里。你拿了什么？”

“板球。”

“把另一个东西拿出来。”

“另一个板球。”

“拧开它。里面有什么？”

“大奖章。”

“上面写着什么？”

“‘1948年的圣诞节’。”

“把双手放进去。你拿到了什么？”

“盒子。”

“上面写着什么？”

“‘仅供出口’。”

“打开它，拿点东西出来。”

“一件橡胶紧身胸衣。”

“把你的手放在盒子最里面的角落。你拿到了什么？”

“两只龙虾。”

“先不管它们。抓一把东西出来。”

“灰尘。”

“感受它里面有什么。”

“一个珍珠。”

“尝一尝。味道如何？”

“梨子味。”

“把东西从架子上拿下来。”

“一只鞋。”

“多大？”

“十一码。”



“伸手去够你身后的东西。”

他笑了。

“这是什么？”

“乳房……”

注意，我通过不断地改变问题的“集合”（即类别）来帮他进行幻想。

有喜欢说“是”的人，也有喜欢说“不”的人。那些说“是”的人从他们的冒险中得到回报，而那些说“不”的人从他们获得的安全感中得到回报。周围说“不”的人比说“是”的人多得多，但你可以训练这类人表现得像说“是”的那类人。<sup>[3]</sup>

“你的名字是史密斯？”

“不是。”

“哦……那你是布朗了？”

“不是。”

“那么，你见过他们中的任何一个吗？”

“恐怕没有。”

无论提问者想的是什麼，都被推翻了，他感到厌倦了。演员们完全处于冲突之中。

如果回答“是”，感受就完全不同了。

“你的名字是史密斯？”

“是的。”

“你就是那个跟我妻子乱搞的人？”

“很有可能。”

“看招，你个无耻小人。”

“啊！”

弗雷德·卡诺<sup>⑧</sup>明白这一点。当他面试那些渴望获得角色的演员时，他会把笔戳进一个空墨水瓶里，假装用墨水弹他们。如果他们假装被击中眼睛，或者做出别的什么反应，他就会和他们进一步接触。如果他们看起来很困惑，并“拒绝”了他，那么他会就此打住。

这里有一个与姿态互动的连接点，因为低姿态的演员倾向于接受，而高姿态的演员倾向于拒绝。高姿态演员会拒绝任何动作，除非他们觉得自己能控制它。高姿态演员显然害怕在观众面前被羞辱，但拒绝搭档的想法就像溺水的人拽着救他的人一样。不是说你不能扮演高姿态，你只是需要接受其他人的创造。

“你叫史密斯吗？”

“如果是呢？”

“你一直在对我妻子做出下流的暗示。”

“我不认为我做过什么下流的事！”

很多老师让即兴演员在冲突中演戏，因为冲突很有趣。但其实我们不需要教授竞争行为；学生们已经是这方面的专家了，重要的是我们不能鼓励演员去制造冲突。即使是在看似激烈的争执中，演员们仍然应该“合作”，冷静地发展行动。即兴演员必须明白，他的首要技能就是释放搭档的想象力。在我的课上，如果演员和我待在一起的时间足够长，他们就会知道自己的“正常”行为是如何毁掉别人的天赋的。然后，有一天，他们“顿悟”了——他们突然明白，所有用来对付别人的武器，他们也会在内心里用其来对付自己。

## “安排”别人

威廉·加斯基尔曾经让一个演员负责场景的内容和发展方向，而他的搭档只是作为“助手”。

“你拿到了吗？”

“在这儿，先生。”

“嗯，打开它。”

“给您，先生。”

“好吧，帮我穿上。”

“好的，先生。我觉得很合身。”

“还有头盔。”

“怎么样，先生？”

“很好。现在关闭面板，开始加压。当我找到沉船时，我会在绳子上拖三下。不能超过20英寻<sup>⑨</sup>。”

如果你专注于让你的助手参与某个动作，那么场景就会自动推进。在我看来，当观众不知道其中一个演员在“安排”另一个演员的时候，游戏玩得最为到位。

“早上好。”

“早上好。”

“那么……我可以坐在这里吗？”

“可以，先生。”

第一个演员斜坐在椅子上，张开嘴。第二个演员“明白”了，像牙医一样用无实物表演的方式把椅子抬高。

“有什么问题，先生？”

“对。我的一颗牙不太好。”

“嗯。现在让我们看看。上下咬合——”

“啊啊啊啊啊！”

“我的天哪，它很敏感。”

关键不在于让助手做什么事，而在于想办法让对方陷入麻烦。

“平时的那个牙医在度假，是吗？”

“是的，先生。”

“我得说，你看起来相当年轻。”

“我刚从牙科学校毕业，先生。”

“你一定要把它取出来吗？我是说，很紧急吗？”

“我认为很紧急，先生。再过一天左右，它就会爆炸。”

观众会相信是牙科医生在控制场景。当即兴演员感到焦虑时，每个人都试图自己“掌控”整个场景。把全部责任都交给一个人，可以帮助他们更冷静。<sup>[4]</sup>

## 拒绝与接受

拒绝是一种攻击。我这么说，是因为如果我建立一个场景，让两个学生互相说“我爱你”，他们几乎总是接受对方的想

法。许多学生在“我爱你”的场景中进行了他们的第一次趣味横生、流畅自然的即兴创作。

如果我对两个没有经验的即兴演员说“随便开始吧”，他们可能会开口说话，因为语言比行动更安全。他们会拒绝任何行动发展的可能性。

“喂，你好吗？”

“哦，跟往常一样。天气不错，不是吗？”

“哦，我不这么认为。”

如果一个演员打哈欠，他的搭档可能会说：“我今天感觉真不错。”每个演员都倾向于抵制另一个演员的创造，同时拖延时间，直到他想出一个“好”点子，然后试图让他的搭档也跟着做。感到害怕的即兴演员的座右铭是“如有怀疑，就说‘不’”。在生活中，我们用它来拒绝行动。然后我们来到剧院，任何在生活中我们会说“不”的时刻，我们都想看到演员屈服说“是”。于是，我们在生活中受压抑的行动，就会在舞台上得以发展。

如果你暂时放下手中的书，想想你不希望在自己或爱的人身上发生的事，你就会想到一些值得搬上舞台或拍摄的事情。我们不想刚走进一家餐馆，就被奶油蛋糕打到脸上，也不想突然看到奶奶的轮椅冲向悬崖边缘，但我们会花钱去围观这样的事。在生活中，我们大多数人都非常擅长压抑行动。所有的即兴教师要做的就是扭转这个技能，这样他就能训练出非常“有天

赋”的即兴演员。糟糕的即兴演员经常以“高超的技巧”拒绝行动。优秀的即兴演员则发展行动：

“坐，史密斯。”

“谢谢，先生。”

“是关于我妻子的，史密斯。”

“她跟你说过了吗，先生？”

“是的，是的，她完全坦白了。”

两位演员都不太清楚这一幕是怎么回事，但都愿意配合，看看会发生什么。

起初，学生们没有意识到他们什么时候会拒绝或接受，而且他们不善于识别其他学生何时这么做。一些学生喜欢接受（他们很“迷人”），但大多数学生更喜欢拒绝，即使他们可能不知道自己在做什么。我经常停止即兴表演，来解释拒绝是如何打断行动发展的。录像带很有帮助：你重播一下，每个人都明白了。

A：啊！

B：怎么了？

A：我把裤子穿反了。



B：我帮你脱下来。

A：不！

场景马上就宣告失败了。A拒绝了B，因为他不想无实物表演脱裤子，然后假装尴尬，所以他宁愿让观众失望。

我让他们重新开始一个类似的场景，并尽可能做到避免拒绝对方。

A：啊！

B：（抱着他）稳住！

A：我背疼。

B：不，它不……是的，你是对的。

B注意到自己犯了“拒绝”的错误，这是他坚持想脱裤子的想法造成的。然后A通过转移到另一个想法来拒绝他自己现在的想法。

A：我腿疼。

B：恐怕得截肢。

A：医生，你不能这样做。

B：为什么不呢？

A：因为我很喜欢它。

B：（失去信心）来吧，伙计。

A：我的胳膊上也长了这个，医生。

在这个场景中，B越来越厌倦了。两个演员都觉得对方很难合作。他们可能会说“场景不太好”，但他们仍然没有意识到其中的原因。我在他们表演的时候写下了对话，仔细解释了他们是如何互动的，以及为什么B看起来越来越沮丧。

我让他们重新开始，这次他们明白了。

A：啊！

B：怎么了，伙计？

A：是我的腿，医生。

B：它看起来很糟糕。我要截了它。

A：这是你上次截的那个，医生。

（这不是一个拒绝，因为他接受了截肢。）

B：你的意思是你的木腿疼得厉害？

A：是的，医生。

B：你知道这意味着什么吗？

A：医生，不会是蛀虫吧！

B：是的。我们必须在它扩散之前除了它！

（A的椅子塌了。）

B：天啊！它把家具感染了！（诸如此类。）

观众会怀着浓厚的兴趣欣赏演员彼此之间的互动。我们很少看到人们如此快乐且天衣无缝地一起工作。这是我记下的另一个场景。

A：你叫史密斯吗？

B：是的。

A：我把……车带来了。

我打断他，问他为什么犹豫。A说他不知道，所以我问他想说什么。他说“大象”。

“你不想说‘大象’，因为上一场里有人说过了。”

“是的。”

“不要试图原创。”

我让他们重新开始这个场景。

A：我把大象带来了。

B：拿来阉掉？

A：（大声）不！

观众们失望地抱怨着。他们被一场潜在的阉割大象的戏迷住了，大象可能在挨第一刀时突然一溜烟不见了，或者他们错把象鼻砍了，又或者是他们被一根切下来的阴茎在房间里追着跑。当然，这也是为什么A会有被迫去拒绝的感觉。他不想卷入任何与下流或精神错乱有关的事情。他抵制了观众渴望看到的东西。

我把演员做的任何事情都称为“提议”（offer）。每个提议要么被接受（accept），要么被拒绝（block）。如果你打哈欠，你的搭档也打了个哈欠，这就是“接受”了你的提议。

“拒绝”是指阻止动作发展，或抹杀搭档给出的前提。<sup>[5]</sup>如果它发展了行动，它就不是拒绝。例如：

“你的名字是史密斯？”

“是又如何，你这个可恶的小人！”

这不是一个拒绝，尽管答案是对立的。再来一个：

“我受够了你的无能，珀金森！请走吧。”

“不，先生！”

这也不是拒绝。第二个说话人已经接受了他是一个仆人，接受了自己和雇主之间的恼人困境。

如果场景一开始有人说“放手，贾斯珀先生，让我走”，而他的搭档说“好吧，那你想做什么就做什么”，这可能是一个拒绝。这会带来笑声，但会造成糟糕的感觉。

一旦你明确了“提议”“拒绝”和“接受”的类别，你就可以给出一些非常有趣的指示。例如，你可以让一个演员给一些无聊或有趣的提议，或者“过度接受”，或者“接受并拒绝”，等等。

你可以安排两个演员，A提议并接受，B提议并拒绝。

A：你好，你是新来的？

B：不，我来修理管道。你家有地方漏水了？

A：是的，哦，谢天谢地。地下室的水已经快有一米深了。

B：地下室？你没有地下室啊。

A：不，呃，锅炉房。向下走几步路就到了。你没带工具。

B：不，我有。我正拿着它们。

A：哦，我真傻。那就交给你了。

B：哦不。我需要一个助手。递给我那个扳手。（诸如此类。）

有时双方可以像互相给提议那样互相拒绝。糟糕的即兴演员会一直拒绝。但如果让他们互相拒绝的是你，双方的士气就不会那么容易溃败。这再一次告诉我，拒绝有侵略性。如果命令是我下的，演员们就不会认为自己是在攻击。

A：你紧张吗？

B：完全没有。我看得出你很紧张。

A：胡说八道。我只是在活动手指。你要参加钢琴考试，对吗？

B：我在这里参加飞行课程。

A：穿着泳衣？

B：我总是穿着泳衣。

我：你已经接受了泳衣。

（笑声。）

一个有趣的提议可以是“房子着火了！”或“心脏！快点，我的药！”但它也可能是非特定的东西。“好吧，包裹在哪里？”或“我可以坐在这儿吗，医生？”这些都是有趣的提议，因为我们想知道接下来会发生什么。就算是“好吧，开始”也行。你的搭档也可以用气球打你的头，然后你感谢他，观众就很高兴了。

下面的这个例子，A给出无聊的提议，而B给出有趣的提议。

A：（无聊的提议。）早上好！

B：（接受。）早上好。（给有趣的提议。）天哪！弗兰克！他们让你出来了？你逃出来的？

A：（接受。）我藏在洗衣车里。（给无聊的提议。）我看到你已经把这地方重新装修过了。

B：（接受，给有趣的提议。）是的……但……你看……关于钱。你会得到你的那份。我没打算把你踢开。我……我这里有个好生意……

A：（接受，给无聊的提议。）是啊，这个世界进步了。

B：（接受，给有趣的提议。）现在跟过去不同了……我……我不是有意出卖你的，查理……

演员们已经自然而然地开始了某个黑帮场景，但他们实际担心的却是这些提议是否匹配要求的类别。场景会“自行生长”。

如果两个演员交替给出提议并接受，场景就会自发地产生。

“我们以前是不是见过？”

“是在游艇俱乐部吗？”

“我不是会员。”

（接受了游艇俱乐部。糟糕的即兴演员会说：“什么游艇俱乐部？”）

“啊，不好意思。”

“学校！”

“对。我是头几名，你吊车尾。”

“波默罗伊！”

“斯诺德格拉斯！”

“这么多年了！”

“这么多年，你什么意思？那场景仿佛就在昨天，每天午餐时你都打我。”



“哦，好吧……男孩子嘛。当时被我们抓着脚腕吊在窗边的是你吗？”

“你们根本没抓住我。”

“我看你现在还戴着支架。”

好的即兴演员之间似乎心有灵犀；一切都如安排好一般。这是因为他们接受了所有的提议，而这是任何“正常人”都不会做的事情。此外，他们可能会接受一些并非有意为之的提议。我告诉我的演员们，永远不要设法想出一个提议，而是假设你已经给出了提议。格劳乔·马克斯明白这一点：在智力竞赛中，一名参赛者“僵住了”，于是他号了号那人的脉，说：“不是这个人死了，就是我的手表停了。”如果你发现自己比搭档矮，你可以说：“辛普金斯！我不是禁止你比我高吗？”——它可以引出这样一个场景：仆人四肢着地，或者主人开始缩小了，或者仆人其实是被他的哥哥顶替了，又或是其他什么。如果你的搭档出汗了，给你自己扇扇。如果他打了个哈欠，你就说：“又晚了，是吧？”

一旦你学会接受别人的提议，意外就不会再打断你的行动了。当有人的椅子塌了，斯坦尼斯拉夫斯基会斥责他没有继续下去，没有向他的角色所在房子的主人道歉。这种态度能惊艳整个剧院。愿意接受任何事情演员似乎是超自然的；这是即兴创作中最奇妙的事情：你突然接触到无界之人，他们的想象力似乎无边无际。

通过把每件事分析成拒绝和接受，学生们深入了解了是什么塑造了场景，也明白了为什么某些人看起来很难共事。

除了演员训练之外，“提议—拒绝—接受”这类游戏还有很多用处。生活无趣的人常常认为自己的生活只是偶尔无趣。在现实中，每个人都或多或少地通过有意识的拒绝和接受模式来选择他们会遇到什么样的事件。一位学生反对这种观点：“但你不能选择自己的生活。有时你会受到周围人的摆布。”我说：“你避开他们了吗？”“哦！”她说，“我明白你的意思了。”

## 6

以下是我和我的学生们一起玩的遊戲。

### “异 地”

你可以演一些非常有趣的场景，一个角色比方说在公交车站等车，但另一个角色声称舞台是他的客厅，诸如此类。这样的场景很成功地利用了拒绝。（这个游戏来自皇家宫廷剧院编剧小组，1959年左右发明的。）

### “礼 物”

我发明了一种相当幼稚的游戏，现在经常用在小孩子身上，但如果你哄着成年人克服最初的抗拒心理，他们玩起来的效果也很好。

我把大家分成A、B两组。A送礼物，B收礼物。然后B回赠礼物，依此类推。一开始，每个人都想送一件有趣的礼物，但后来我叫停他们，建议他们把手伸出来，看看对方会拿什么。如果你伸出两只手，分开大约一米，那很明显是一个更大些的

礼物，但你不需要确定礼物是什么。窍门在于让你“收下”的东西尽可能有趣。如果你想要“过度接受”这个提议，你得到的一切都会让你高兴。也许你把它卷起来，让它在地板上走动；或者你把它放在胳膊上，让它跟在一只小鸟后面飞走；或者你把它戴上，变成一只大猩猩。

这里涉及一个重要的思想转变。当演员专注于让他“给出”的礼物有趣时，每个演员似乎都处于竞争中，并感受到了竞争。当演员专注于让“收下”的礼物变得有趣时，他们之间就会产生温情。即使是无实物的礼物，我们也会抗拒被礼物淹没。你必须让这个团体充满热情，才能越过“鸿沟”。然后，巨大的喜悦和能量突然释放出来。用乱语玩这个游戏也会有帮助。

## “隐蔽提议”

一个没有经验的即兴演员会因为搭档误解了他而生气。他伸出手去看是否在下雨，同伴握了握他的手说：“很高兴见到你。”“真是个白痴。”第一个演员如是想，还会开始生闷气。当你给出一个隐蔽提议（**blind offer**）时，你根本没有交流的意图。规则是，你的搭档接受你的提议，你说“谢谢”；然后他摆了一个无意义的姿势，你接受，他说“谢谢”；依此循环。

A摆姿势。

B给他拍照。

A说“谢谢”。

B一条腿独立，另一腿弯曲。

A搂着弯曲的腿，并“在上面钉一个马蹄铁”。

B谢谢他，然后躺在地上。

A无实物地往他身上铲土。

B谢谢他.....诸如此类。

不要低估这个游戏的价值。这是一种观众喜欢看的互动方式。他们会看得入迷，每次有人说“谢谢”，他们就会大笑！

最好给出一个身体大开大合的姿势。你摆好姿势，定住，直到搭档做出反应。

一旦掌握了基本的技巧，下一步就是让演员们一边玩游戏，一边讨论一些完全不同的话题。

“今天空气中有一点秋天的气息，詹姆斯。”A说着伸出手来。“是的，有点干冷。”B说着，从A的手上摘下一只手套。然后B躺在地板上。“女主人在家吗？”A边说边用B擦了擦脚.....效果惊人，每个演员似乎都对搭档的意图产生了心灵感应。

“今天星期二”

这个游戏基于“过度接受”。我们叫它“今天星期二”，因为我们是用这句话开始游戏的。A对B说一些事实，比如“今天是星期二”，然后B可能会扯着他的头发说：“天哪！主教要来了。被他看到这里很乱怎么办？”或者，A没有苦恼，而是充满了爱意，因为今天是他大喜的日子。所有那些无关紧要的言辞都应该对对方产生最大可能的影响。

A：今天星期二。

B：不……不可能……这是老吉卜赛人算命算到我会死的那一天！

（不管这个想法有多烂，重要的是反应的强度。）

现在B脸色变白，扼住喉咙，趑趄地冲向观众席，踉跄摇晃，用头撞墙，翻筋斗，发出可怕的声音“死去”，奄奄一息地说：

B：喂金鱼。

A现在在金鱼的基础上演“今天星期二”。也许他在表达极度的嫉妒：

A：那就是他想的，那条金鱼。我现在该怎么办？这些年来我没有忠心地服侍过他吗？（在观众膝上哭。）与我相比，他

总是更喜欢那条金鱼。请原谅我，夫人。有人.....有人有面巾纸吗？50年的付出打了水漂，他给我留下了什么？一分钱也没有。（大发脾气。）我要给妈妈写信。

最后这句话引入了新的内容，所以B现在在此基础上演“今天星期二”。

B：（恢复）你妈妈！你是说米莉还活着？

然后，他表现出强烈的渴望，直到他再也无法控制自己的情绪，才会说出另一句“平常”的话。任何话都可以。“原谅我，詹金斯，我有点忘乎所以了。”也许詹金斯可以来一个5分钟的“仇恨”长篇大论：“原谅你？你那样纠缠她，那个圣诞夜，你把她赶到雪里.....”

三到四句话很容易就能持续10分钟，每展开一点点，观众们就满是惊讶和喜悦。他们本不指望即兴演员（或其他演员）能把事情推向如此极端。

我会把“今天星期二”归类为“给出无聊的提议，然后过度接受”的游戏。

“是的，但是.....”

这是一个著名的“接受—拒绝”游戏（在维奥拉·斯波林的《即兴戏剧》中有描述。其孪生游戏“是的，而且”[ yes, and] 是一个“接受—提议”游戏）。我会详述此游戏，因为它有两种玩法，不同玩法会导致相反的结果，这也会告诉我们很多关于自发性的本质。

A问一些B可以说“是”的问题。接着B无论想到了什么都说“但是……”当然，若要把游戏导向更糟糕的方向，B在开始前应该好好“思考”一下他要说些什么。

“对不起，那是你的狗吗？”

“是的，但我正在考虑卖掉它。”

“你会把它卖给我吗？”

“可以，但它很贵。”

“它健康吗？”

“是的，但如果你愿意，你可以带它去看兽医。”（诸如此类。）

也许观众不会笑，甚至演员也不喜欢这种体验。这是因为大脑中更有逻辑、更理性的那部分在控制。

如果你满怀热情地回答“是的，但是……”，并在听到问题的一瞬间想说什么就说什么，那么场景就完全不同了。我现在来跟自己玩，尽可能快地打字。



“我是不是认识你？”

“是的，但是我要走了。”

“你拿了我的钱！”

“是的，但是我已经花完了。”

“你是个猪。”

“是的，但每个人都知道。”

这次观众可能会笑。两种玩法都值得教。它可以向紧张的人展示他们平时是有多谨慎。当然，强行以“是的，但是……”开头，然后必须把脑中最棒的句子说出来，这也很有趣。

## 诗 歌

如果学生们心情不错，我可能会让他们即兴创作诗歌。起初他们很惊恐。我已经让他们用乱语或即兴歌剧的方式表演了场景，可他们还是如此惊恐，也许是因为作诗的能力被学校关上了，同时还过分尊重着诗歌。

对我来说，诗歌最令人愉快的地方是它的自发性。你可以自由决定内容，考虑韵脚，这样就可以“伪造”诗歌了。但如果让你即兴创作，你就必须放弃有意识的控制，让文字自然地流淌。

我开始像念诗一般说话，解释说诗歌的好坏无关紧要，何况我们会从最糟糕的诗歌开始：

“汤姆和艾尔斯现在上场，

快乐的微笑挂在你们脸上，

不要开始去想说什么诗，

否则今天我们永不开始！

我们的汤姆进来求婚，

我猜因为艾尔斯已经怀孕……”

我说出来的诗歌越差，演员们就越受鼓舞。我让他们停止预先思考，只说一句诗，并相信运气会让它押韵。如果实在想不出该说什么，他们不必绞尽脑汁，不必努力去激发灵感。我会帮他们，如果他们说了“提示”这个词，那我或观众就要喊出些诗句来。

一旦场景开始，诗歌就必须指挥内容和动作。有人说：

“我终于把你抓在手里：

我会带走你的拐杖，弃你于此地。”

他并没有转而将拐杖从搭档身上拿开，于是我大喊“拿掉拐杖！”然后他的搭档倒下，说：

“哦，贾斯珀先生，请放我走吧！”

“你不能对瘸子下手……”

“哦，不！我不会失去复仇的机会！”

“我会在古老的巨石阵里将你献祭。”

他不打算献祭她，我得告诉他：

“照你说的执行下去！”

“每个人都想看到她的死。”

“躺在那边的大石板上并祈祷……提示？”

“天亮时分举起斧镐……”观众中有人给出建议。

没有一个头脑正常的人会想到在巨石阵中献祭一个瘸子，但是这首诗做到了。我的工作是要让演员们跟着诗歌走。如果你不在乎自己说了什么，并且跟着诗句走，那么这个练习就会让你很振奋。但是，如果一个演员突然创造了一对非常诙谐的诗

句，你会看到他一下就“枯竭”了，因为他的标准提高了，他试图创造“更好”的诗句。

阅读关于自发性的文章不会让你变得更具自发性，但至少可以让你不背道而驰；如果你和朋友们一起玩这些游戏，你的思维很快就会完全改变。卢梭（Rousseau）在一篇关于教育的文章开头写道，如果我们做了与老师相反的事情，我们就会走上正确的道路。这话仍然受用。

我想要带领学生经历的阶段，包括认识到：

（1）我们在与自己的想象力做斗争，尤其是当我们努力充满想象力的时候；

（2）我们不对想象力的内容负责；

（3）我们并非像被教导的那样我思即“我人格”，想象力才是真正的自我。

[1] 我不知道橡胶手套的创意是谁的，但在他的书《喜剧之王》（彼特·戴维斯 [Peter Davies] , *King of Comedy*, 1955年）中，麦克·森内特（Mack Sennett）将此归功于菲利克·斯阿德勒（Felix Adler）。

[2] 教师有义务对学生进行审查，因此学校提供了一个“反治疗”的环境。在一部关于护士的书《与患者互动》（*Interacting with Patients*，麦克米伦出版公司，纽约，1963年）中，乔伊斯·萨姆哈默·海斯（Joyce Samhammer Hays）和肯尼斯·拉森（Kenneth Larson）描述了治疗和非治疗的互动方式。以下是他们的前10种“治疗技术”。

治疗技术	例 子
使用沉默：	
接 受：	是的。 嗯。 我明白你说的。 点头。
给予认可：	早上好，S先生。 你带了个皮夹子。 我注意到你梳了头发。
贡献自己：	我会坐着陪你。 我会和你待在这里。 我想让你舒服点。

治疗技术	例 子
打开话题：	你有什么想说的吗？ 你在想什么？ 你想从哪里开始？
引 导：	继续。 然后呢？ 跟我说说。
按时间或顺序整理事件：	是什么可能导致了……？ 这是在……之前还是之后？ 这是什么时候发生的？
观 察：	你显得很紧张。 当你……时，你会不舒服吗？ 我注意到你在咬嘴唇。 当你……时，我觉得不舒服。
鼓励描述感受：	当你感到焦虑时告诉我。 怎么了？ 这个声音似乎在说些什么？

治疗技术	例 子
鼓励类比：	有点像……？ 你有过类似的经历吗？

很明显，这本书写的是精神科护士，但是把它和师生之间的互动进行比较就很有趣了。以下是前10种“非治疗技术”。

非治疗技术	例 子
安 慰：	我不担心…… 一切都会好起来的。 你会没事的。
给予认同：	这很好。 我很高兴你……
拒 绝：	我们不讨论…… 我不想听……
不认同：	这不好。 我希望你不要……



非治疗技术	例 子
同 意：	这是对的。 我同意。
不同意：	这是错的。 我绝对不同意…… 我不相信。
建 议：	我想你应该…… 你为什么不……？
深 究：	现在告诉我…… 告诉我你的过去。
挑 战：	但你怎么能成为美国总统呢？ 如果你死了，你的心为什么还在跳？
测 试：	今天星期几？ 你知道这是一家什么样的医院吗？ 你还认为……吗？

我断章取义引用这本书是很不公正的，但它的确应用广泛，它分析了很多互动。学校让老师们很难进行治疗性的互动。回想我自己的学校教育，我记得老师们是多么孤独，你只能在某些领域和他们交流。如果老师能以一种治疗的方式与学生进行交流，那么“学校老师”就不是一个贬义词了。

[3] 当我遇到一群新学生时，他们通常是“唱反调者”（nay sayers）。这个词和它的反义词“唱正调者”（yeasayers）来自亚瑟·库奇（Arthur Couch）和肯尼斯·肯尼森（Kenneth Kenison）的一篇论文，他们研究的是人们回答问卷时，对总体肯定还是总体否定的态度倾向。他们使用了弗洛伊德的术语：

我们对于区分唱正调者和唱反调者的变量得出了相当一致的结论。唱正调者似乎是“本我型”人格，他们对自己冲动的综合把控几乎不关注，或鲜有积极评价。他们说他们自由而迅速地表达自己。他们的“思维惯性”非常低，也就是说，很少对将次级心理过程作为潜在愿望和公开行为反应之间的屏障进行干预。唱正调者渴望并积极地在身处的环境中寻找情感上的刺激。新奇、运动、变化、冒险——这些都为他们的感情主义提供了外部刺激。他们把世界看作一个舞台，在这个舞台上，主题是“表现”本能的欲望。同样地，他们追求并迅速反应其内部刺激：他们随时表达内心的冲动……唱正调者的一般态度是“刺激—接受”，我们的意思是，

一种对肯定回应的全心全意，或对要求表达的内外部压力的自愿接受。

那些“不同意”的唱反调者则态度相反。对他们来说，冲动被视为需要控制的力量，并在某种意义上是对一般人格稳定性的威胁。唱反调者希望保持内心的平衡；他的次级心理过程极度冲动，并且重视平衡各种压力。我们可以将其描述为一种高思维惯性的状态——冲动在被允许表达之前经历了一系列的迟延、审查和转换。要求反应的内部和外部刺激都被仔细审查和评估：这些压力似乎不受欢迎地闯入了一个保持着“经典”平衡的主观世界中。因此，与唱正调者相反，唱反调者的一般态度是一种“刺激—排斥”——一种对冲动或环境压力不愿回应的普遍态度。（《唱正调者与唱反调者》[*Yeasayers and Naysayers*]，《反常与社会心理学杂志》[*Journal of Abnormal and Social Psychology*]，第160卷，1960年第2期。）

[4] 我的即兴剧团曾经用录音机设置了一个“说‘是’”的游戏。我们会录下一段对话中的其中一方，然后在演出中播放磁带，让一个不知道磁带内容的演员即兴发挥。这意味着你要么全盘接受磁带，要么彻底失败，因为磁带不会去适应你。有一盘带子是这样的：

喂。（停顿。）不，不，我，我在下面。在人行道上。（停顿。）我是一只蚂蚁。（停顿。）把我拿起来，好吗？（停顿。）小心。（停顿。）我们想投降。（停顿。）我们受够了被人踩，真的受够了。说说你的条件。（停顿。）对不起打断一下。你能看到我拿着什么吗？（停顿。）把我举到你的眼前。（停顿。）再近点。（停顿。）现在。把威利捡起来。把手放下，他就会爬上来的。感受他。（停顿。）把他放在你的肩膀上。（停顿。）你可能会感觉到他爬进了你的耳朵里。那是什么，威利？他说那里有很多耳屎。（停顿。）现在你可能会听到一种吱吱作响的声音。（停顿。）那是威利在吹纸袋。如果你搞事，他就会把它撞到你的鼓膜上。（停顿。）（爆炸声。）再来一次威利，做给他看。（爆炸声。停顿。）好了？你想说什么，蚂蚁杀手？（停顿。）我们稍后会谈的。动起来。走。左，右，左，右……

[5] 日本有一篇文章将两个互相拒绝对方的演员比作“两只螳螂互食”。他们互相争斗；无论一方的螳螂做什么，另一方都伸手吃手，伸腿吃腿。结果很明显，它们最后会杀死对方。（《演员文集》[*The Actor's Analects*]，查尔斯·J. 邓恩 [Charles J. Dunn] 和本佐·托利戈耶 [Bunzo Torigoe] 译，哥伦比亚大学出版社，1969年。）

即兴演员面临的一个问题是，观众可能会在第一次出现拒绝的时候给予奖励。

“你的名字是史密斯？”

“不是！”

（笑声。）

他们笑是因为他们喜欢看到演员们沮丧的样子，就像演员讲段子时他们会笑一样。滑稽的电视或广播节目通常每隔几分钟就会停下来播一首歌或一段动画。即使是想要演更长作品的那种即兴演员，观众笑声的即时反馈，也很可能会训练他在面对重大抉择时去插科打诨（gag）或拒绝。一旦表演者被诱惑去插科打诨或拒绝，观众就已经走在恼怒和厌倦的路上了。他们想要的不仅仅是笑声，而是行动。

---

❶ 保罗·克利（Paul Klee）：德国表现主义绘画大师。

❷ 美国最多产的原始派画家之一，76岁开始绘画生涯，80岁在纽约举办个展，风靡美国。

❸ 亨利·卢梭（Henri Rousseau）：法国后期印象派画家，他的作品没有师授，全凭自学进行创作。

❹ 纳努克（Nanook）：在因纽特人的宗教中，纳努克是熊的主人，他可以决定猎人能否猎熊成功。

❺ 哈勃·马克斯（Harpo Marx）、格劳乔·马克斯（Groucho Marx）都是美国喜剧演员。二人同奇科·马克斯（Chico Marx）一起被称为“马克斯三兄

弟”。

- ❹ 失序之王（lord of misrule）：中古英国圣诞节宴饮和游戏的司仪。
- ❺ 豌豆（pea）与小便（pee）同音。
- ❻ 弗雷德·卡诺（Fred Karno）：英国演员、编剧、制片人。
- ❼ 海洋测量中的深度单位，1英寻=1.829米。

# 叙事技巧

## 1

《花花公子》：《水中刀》<sup>①</sup>

波兰斯基：这是我几个愿望的集结。我很喜欢波兰的湖区，我觉得那儿是拍电影的好地方。我想挑战一部人数有限的电影。我从来没有看过一部只有三个角色，甚至背景中也没出现其他人的电影。挑战在于如何让观众意识到，即使是背景中也没有其他人。至于怎么想的，其实开始写剧本时，我脑中就只有一个场景，两个男人在帆船上，一个从船上掉下去了。但那只是一个起点，这个回答你满意吗？

《花花公子》：当然，但很奇怪。你为什么会想到让一个人从帆船上掉下去？

波兰斯基：好了，这样的问题又来了。我不知道为什么。我对创造一种情绪、一种氛围很感兴趣。电影上映后，很多影

评人在里面挖掘出各种各样的符号和我从未想到过的隐喻。真让我恶心。（《花花公子》[*Playboy*], 1971年12月。）

我的叙事工作，是从试图让即兴演员意识到他们所表演场景的含义开始的。我曾觉得一个艺术家应该“尽责”，他应该对自己作品的呈现负责——这似乎只是常识。我让学生们分析了《小红帽》（*Red Riding Hood*）、《睡美人》（*The Sleeping Beauty*）②

当我负责皇家宫廷剧院的剧本部时，我每周大约要读50部戏剧，其中很多剧本似乎与编剧的初衷相去甚远。有一段时间，有大量关于同性恋情侣的戏，讲他们的幸福甚至生活都被愚昧的偏执狂的反对所摧毁。我不认为这些内容是支持同性恋的，尽管我确信他们的编剧是。如果要我写，我笔下的同性恋将从此过上幸福的生活，就像我的金发女孩最终会和熊住在一个镇里一样。在近期一些电影中，当一个有良心的执法者试图与体制抗争时，他就会陷入厄运（如《势不两立》[*Walking Tall*, 1973]、《冲突》[*Serpico*



即使在几何符号的层面上，“意义”也不是唯一的。十字形、圆圈和万字符包含的“内容”也早与我们“赋予”它们的分道扬镳了。纳粹党所用的万字符是对称的，但是不平衡：它是权力的标志，如同一个爪子（有漫画家画过长得像万字符的蜘蛛，在欧洲地图的表面爬行）。圆圈是静止的，它是永恒的标志，代表完整。十字形可以代表很多东西，相遇的地方、十字路口、一个吻、一根芦苇倒映在湖中，或是一根桅杆、一把剑——但它并不因为阐释不是一一对应的而没有意义。无论十字形对我们来说是什么，它都不会和圆圈有相同的联想，圆圈能更好地代表月亮或怀孕。“白鲸”可能是“生命力”或“邪恶”的象征，我们可以添加任何它带给我们的暗示，但合理联系的范围是有限的。白鲸有其象征的东西，也有其象征不了的，一旦你开始把叙述和符号结合在一起，整个事情就变得太过复杂。一个故事和一个梦一样难以理解，而对梦的理解取决于是谁在做解读。当《李尔王》的剧情真正进入高潮的时候——一个疯国王，一个装疯的人，一个为疯狂付出代价的傻瓜，大量重叠且自相矛盾的混乱联想涌来——观众所能做的，只是在转瞬即逝间体验这出戏，而不是努力思考它的“意义”。

我的决定是忽略内容。这不是我希望得出的结论，因为它与我的政治思想相矛盾。我还没意识到，每一部戏剧都是在表达一种政治观点，如果艺术家试图装出自己实际上并不具备的气质，或者表达出与自己不相符的观点，他只需要担心内容就

行了。我告诉即兴演员遵守这项规则，看看会发生什么，不要对出现的素材负责。如果你在观众面前自发地即兴发挥，你就必须接受展露内心最深处自我的事实。任何艺术家都是如此。如果你想写一部“工人阶级的戏剧”，那么你最好是工人阶级。如果你想让你的戏剧有宗教色彩，那就成为宗教人士。艺术家必须接受他的想象力赋予他的东西，否则就会毁掉他的才华。

亚里克斯·康福特<sup>③</sup>曾经拍摄过我的工作，当我告诉他我的学生从来没有在身体上攻击过我时，他似乎很惊讶。他一直解释说实际上我是作为一名治疗师在工作，引导学生进入“禁区”，而这种自发性意味着卸下防御。

我不知怎么回答他，只是说“嗯，他们没有攻击我”，但我拒绝重视内容的态度也许就是回答。如果学生们创作出令人不安的素材，我就会把它们与我自己的想法或别人创作的东西联系起来，这样就不会让他们感到孤立或“古怪”。无论从他们的潜意识中挖掘出什么，我都会接受，并将其视为“正常”。如果我抓住场景的内容来揭露学生的秘密，那么我就会被视为一个威胁。他们要么“爱”我，要么“恨”我。我就得消耗在消极和积极的移情状态间——这将是一个累赘。

一旦你决定忽略内容，你就有可能完全理解什么是叙事，因为你可以专注于“结构”。

我的字典上说，故事是指“一系列已经或据称已经发生的事件，一连串被叙述或可被叙述的事件……一个人对自己生活或其某些部分的描述……为娱乐听众而设计的一段真实的，或更

多是虚构的叙述……”等等。就连小孩子都知道，故事不只是一系列事件，因为他会说：“这就结束了？”如果说“故事是一系列可被叙述的事件”，那么我们会提出一个问题：“为什么我们要叙述此系列的事件而非彼系列？”

我必须给故事下一个定义，并提出一种理论，让即兴演员可以在任何情况下易如反掌地使用。显然，“17个基本情节”这种太局限了。我需要一种能处理突发事件的方法。

假设我编了一个在森林里遇到熊的故事。它追着我到了湖边。我跳进一只小船，划到一个岛上。岛上有一间小木屋。屋里有一个美丽的女孩在纺线。我跟她做爱……

我现在是一个“讲故事的人”，但我没有讲出一个故事。每个人都知道它还没有完成。我可以用同样的方式永远继续下去：第二天早上，当我在岛上散步时，一只老鹰抓住我并把我带到了高空。我落在云上，找到了一条通向天堂的路。在路的一侧，我看到了一片有三只天鹅的湖。一只天鹅突然消失了，一个老人站在那儿……

这个段落的问题是它没法停下来，或者更确切地说，它可以停在任何地方；你下意识地等着另一个动作的开始，这个动作不是自由联想出的新内容，而是把之前的进行“重组”（reincorporation）。

让我们重新开始这个故事：我为了躲熊，划船来到一个小岛上。在岛上的一间小木屋里，有一个美丽的女孩正在木桶里

洗澡。当我跟她做爱时，我无意间瞥了一眼窗外。如果我现在看到这只熊正划着第二艘船过河，那么在一开始提到它就是有意义的。如果女孩尖叫“我的爱人！”然后把我藏在床底下，这样讲故事就更好，因为我不仅再次引入了熊，还把它和那个女孩联系了起来。熊走进小屋，脱下身上的皮，然后出现了一个老头儿，他与女孩做爱。我溜出小屋，把皮带走，这样他就不能变回熊了。我跑到岸边，划向对岸，身后拖着第二艘船（再次引入小船）。然后我看到那个老人划着浴缸跟在我后面。他看起来非常强壮，难以摆脱。我在树林里候着，把熊皮盖在身上。我变成了一只熊，把他撕成碎片——这样我就把人和皮都重新组合起来了。我划回岛上，发现那个女孩已经消失了。小屋已历经沧桑，屋顶塌了下来，之前那些小树苗已经长得很高了。然后我试着脱掉熊皮，却发现它把我封在了里面。

这时，一个孩子可能会说：“这就是结尾吗？”因为显然某种模式已经完成了。然而，我从来没有考虑过这个场景的“内容”。我猜这是关于性焦虑和对衰老的恐惧，或者别的什么。如果我早就“知道”这一点，我就构思不出那个特别的故事，但和正常故事一样，其内容是自成体系的。而且不管怎样，评论家和心理学家都会觉得它很有趣。我更关心的，是我在“自由联想”时的轻松和“重组”时所用的技巧。

这是我和多尔卡丝（6岁）一起编的一个睡前故事。

“你想要一个关于什么的故事？”我问。

“一只小鸟。”她说。

“好。这只小鸟住在哪里？”

“和爸爸妈妈住一起。”

“一天，爸爸妈妈从窝里往外看，看到一个人从树林里走来。他手里拿的是什么？”

“一把斧头。”

“然后他拿起斧头，开始砍那些标有白色记号的树。小鸟爸爸飞出了巢，你知道它在树皮上看到了什么吗？”

“白色的记号。”

“这意味着什么？”

“那个人打算砍倒他们的树。”

“于是鸟儿都飞到河边去了。它们遇见了谁？”

“大象先生。”

“是的。大象先生用他的鼻子装满了水，把树上的白色记号都洗掉了。那鼻子里剩下的水怎么办呢？”

“喷在那人身上。”

“是的。它把那个人赶出森林，那人再也没有回来。”

“这就是故事的结局吗？”

“是的。”

6岁的她比许多大学生都更懂得讲故事。她给了那个人一把斧头，把他和鸟联系起来。她把鼻子里剩下的水和那个伐木人连在一起，她记得我们把那个伐木人搬出来了。她不关心内容，但任何叙述中都会带有一些（我想是关于不安全感的）内容。

我对一位女演员说：“编个故事。”她看起来很绝望，说：“我想不出来。”

“任何故事，”我说，“编一个蠢点的。”

“我做不到。”她绝望地说。

“假设我想到了一个，你来猜猜看是什么故事。”

她立刻放松了下来，显然她当时是有多么紧张。

“我想到了一个，”我说，但我只会回答“是的”“不”和“也许”。

她喜欢这个想法并表示同意，她不知道我其实打算对任何以元音结尾的提问说“是的”，对任何以辅音结尾的提问说“不”，对任何以字母“Y”结尾的提问说“也许”。

例如，如果她问我：“是关于一匹马？”我就会回答“是的”，因为“马（horse）”以元音“E”结尾。

“马的腿坏了吗？”

“不。”

“它跑掉了？”

“也许……”

她现在可以很容易地编出一个故事，但她不觉得必须要“有创造力”“细致入微”或其他什么，因为她相信这个故事是我的发明。她不再感到拘谨，并对敌对的批评持开放态度。当然了，只要我们在自发地做事，就会处在这种氛围中。她的第一个问题是：

“这个故事里有人吗？”

“不。”

“里面有动物吗？”

“不。”

“里面有建筑吗？”

“是的。”（我不得不放弃我的辅音规则，否则她会太气馁。）

“这幢楼和这个故事有什么关系吗？”

“也许。”

“里面有飞机吗？”

“不。”

“鱼？”

“不。”

“昆虫？”

“是的。”

“昆虫在故事中扮演了重要的角色吗？”

“也许。”

“它们住在地下吗？”

“不。”

“它们一开始是无害的吗？”

“不。”

“昆虫会统治世界吗？”

“是的。”

“它们和大象一样大吗？”

“不。”



“它们有毒吗？”

“不！”

“统治世界是一个渐进的过程吗？”

“不。”

“有很多昆虫吗？”

“不。”

“通过摧毁这个世界，昆虫能获得什么吗？”

“是的。”

“完全由它们一方来统治吗？”

“是的。”

“它们以一种邪恶的方式毁灭世界吗？”

“不。”

“故事是从它们存在起就开始的吗？”

“不。”

“但在这个血腥的故事里没有任何人。所以故事必然是从昆虫开始。这种昆虫在世界上独自统治了很长时间？”

“是的。”

“它们住在过去是人造的风子里？”

“是的。”

“然后它们突然决定毁灭世界？”

“是的。”

“而且它们不会死。它们看见什么就吃什么，然后变大？”

“是的。”

“然后它们就不能再住在大楼里了？”

“是的。”

“这就是故事的结局吗？”

“是的。”

如果她连续得到两个以上的“不”，我有时会说“是的”来鼓励她，最后我总是说“是的”，因为她越来越气馁了。我们以前经常在聚会上玩这个游戏，那些自称想象力贫乏的人只要相信自己不必对故事负责，他们往往就会想出最令人震惊的故事。最好笑的是，你可以诱导某人编一个关于侏儒牙医性侵一对孪生双胞胎的故事，然后等他指责你的想法真的很变态时，你再得意扬扬地解释说是他自己创造了这个故事。福比昂·鲍尔斯<sup>④</sup>曾

经写过一篇关于这个游戏的文章（好像是在《花花公子》上）。

某种程度上，这样的故事很随机，但是你可以在最后一个例子中看到，故事是在挣扎中诞生的。她没有问“这些昆虫是无害的吗？”，而是说：“它们一开始是无害的吗？”你就知道她想制造某种破坏性的力量。她还希望它们变大。她说“它们和大象一样大吗？”，然后得到了“不”的答案，但她最后还是让它们变大了，原因是它们吃得太多，无法待在建筑物里。她被诱导去构建了一个我们文化中的基本神话，那就是明显无害的力量破坏了环境及其本身。注意她是如何通过生物进化的重演来塑造故事的。她把建筑和昆虫联系起来，结尾她又再次引入了建筑。她问：“这是结尾吗？”因为她知道她已经把这个故事的各部分联系起来了。显然，当有人坚持说他们“想不出故事”时，他们的真正意思是他们“不愿意想故事”——在我看来，这是可接受的，只要他们明白这是一种拒绝，而不是“缺乏才能”就行。

## 2

即兴演员必须像一个倒着走的人。他看着曾经去过的地方，但他不在意未来。他的故事可以带他翱翔，但他仍然必须“平衡”它，并通过回忆那些被搁置的事件，将它们重组，使其成形。当早期的素材被带回到故事中时，观众通常会鼓掌。他们说不出为什么会鼓掌，但重组确实给他们带来了快乐。甚至有时欢呼起来！他们钦佩即兴演员的把控力，因为即兴演员不仅能创造新的素材，而且还记住并利用观众可能暂时忘记了的早期事件。

把讲故事分成两部分来教就很清楚了。我让演员们成对创作，演员A讲一个30秒的故事，然后演员B用30秒结束故事。演员A提供毫无关联的素材，演员B以某种方式将它们联系起来。

A：那是一个寒冷的冬夜。狼在树上嗥叫。钢琴家在音乐会上整了整袖子，开始演奏。一位老太太正往门外铲雪……

B：……当她听到钢琴声时，这位老太太开始以极快的速度铲雪。当她一路铲到音乐厅时，她叫道：“那位钢琴家是我的儿子！”狼群出现在窗户的前面，钢琴家跳上钢琴，厚厚的毛从他的衣服下面伸出来。

或者：

A：一位老妇人坐在她的灯塔里发愁，因为大海已经干涸，没有船可以让她打灯发出警告。在沙漠的中央，有一个水龙头一直在滴水。在丛林深处的一个小茅屋里，一位老人盘腿而坐……

B：……“我实在是不能忍受那滴水的声音。”他喊道，跳了起来，向沙漠中心进发。无论他做什么都不能阻止水龙头滴水。“至少我能打开它。”他喊道。沙漠马上就丰饶起来，海水又灌满了，老妇人非常高兴。她到丛林里去感谢那位老人，之后，她把老人与小茅屋的合照一直留在灯塔的壁炉上。

又或者：

A：一个男人坐在一个堆满自行车零件的洞穴里。洞外有一堆火，一名妇女正在发出烟雾信号。一些孩子在河里玩。一架飞机飞过山谷，超过音速……

B：……音爆使孩子们抬起头来。他们看到了烟雾信号。“爸爸修好了自行车。”他们喊道。当他们跑回洞穴时，眼前出现了奇怪的东西：不是自行车，而是用所有零件组装成的飞行器。他们都跳了上去，踩着踏板飞上天空，在山谷里飞了一整天。

有时演员A会试着为演员B提供“方便”，但实际上会使这个过程变得更加困难。

A：在帕特尼有个老太太开了一家炸鱼薯条店。所有人都喜欢她，尤其是当地的猫，因为她经常给它们一些零碎的鱼吃。而且她卖得不贵，也不收穷人的钱，所以大家攒钱给她买了生日礼物.....

B：我没什么可做的。她自己能做的都做了。

我：是这样的！

我并不是说这种方法可以产生伟大的文学作品，但是你可以让那些以前声称自己永远想不出故事的人编出故事。

一旦大家学会了非常轻松又毫不焦虑地玩这个游戏的每一部分，我就让他们自己同时进行两个部分。我先说“自由联想”，当他们提供了一些无关联的素材后，然后我就说“连起来”或“重组”。

这个游戏对作家很有用。首先，它鼓励你写下任何你想写的东西；这也意味着当你陷入困境时，你要回头看，而不是往前探索。你找到那些被你搁置的东西，然后激活它们。

如果我想让人们去自由联想，那么我就必须创造一种环境，让他们不会受到惩罚，或者不必纠结于为想象力带来的东西负责。我设计了一些方法，可以让人们摆脱那种责任感。其

中一些游戏非常有趣，而有一些则会在刚接触的时候引发恐惧；玩这些游戏的人会改变对自己的看法。我保护学生，鼓励他们，并让他们相信不会受到伤害，然后连哄带骗地带他们进入无边的想象力之中。

一个绕过自发性的审查官的方法是使其分心或超负荷。我可能会让某人一边在纸上写下一段话（没有预设），一边大声地从100开始倒数。我现在就打字试试：

“号外。我从停车场的楼顶掉下去。司机整夜都在想柔软的混凝土沉思着切开了他的生殖器。护士格里姆肖摔得更远……”

我数到了60才觉得自己的大脑快要爆炸了。这感觉就像在严重的脑震荡之后写作。试试吧。当有机会看到你真正“想要”写的东西时，你会很惊讶的。

你可以试着同时用两只手画一幅画。诀窍是让你的注意力平均分配，而不是快速地在两手间切换。当然你也不该预先决定好画什么；你只需坐下来，放空自己，尽可能快地画。这会让你的大脑重新回到5岁左右。很奇怪，两只手的绘画能力似乎是一样的。

### 3

## 清 单

如果我对一个学生说：“说一个词。”他可能会呆呆地看着我。他希望自己的回答是“正确”的。他希望他的答案能给他带来荣誉，这就是他所接受的教育告诉他的答案的意义。

“你为什么不能想到什么就说什么呢？”

“是的，好吧，我不想胡说八道。”

“什么词都可以。自发的回答绝不是毫无意义的。”这使他困惑。

“好吧，”我说，“给我列出一份物品清单，但要尽可能快。”

“呃……猫、狗、老鼠、陷阱、黑暗的地窖……”

他退缩了，因为他觉得这份清单多少透露了一些关于他自己的信息。他想保持防御。当你自发地行动或说话时，你会展现出真实的自我，而不是被训练过的自我。



胡说八道来自一个思绪乱斗的过程，并且其过程需要花些时间。你必须掂量你的想法，判断它是否会出卖你，然后使它失真，或者换一个。这个学生说的“陷阱”和“黑暗的地窖”威胁到展示他内心的一些焦虑。如果他继续快速地罗列清单，他就会暴露自己，他并不像他假装的那样理智和内心踏实。我会快速打一些胡说八道的词出来，看看都有什么。

“龙虾咬了脚。弗雷德跳起来，仰面倒长长的防浪堤上。地质学家阿尔奇·佩林戈跳上跳下，满怀爱意地嚼着她的雪花石膏三明治……”

这其中仍然有一部分是经过思维乱斗来的，因为我打字还不够快。我做到了部分审查，但我不能删除所有的性内容。我怀疑龙虾的画面有点色情，就把注意力从龙虾身上移开了，但情况变得更糟。我能让它失去意义的唯一方法就是放慢打字速度，并替换其他画面。这就是我的学生一直在做的事情。我让他们给个想法，他们会说：“……哦……哎呀……呃……”好像他们想不到一样。大脑为我们构建了一个宇宙，怎么可能会被一个想法“卡住”呢？学生之所以犹豫，不是因为他没有想法，而是为了隐藏那些不合适的、不请自来的想法。

我让学生们即兴列出物品清单，让他们明白有两种方法可用。你可以理性地从一个物体跳到另一个物体：“狗、猫、牛奶、碟子、勺子、叉子……”或者你也可以即兴创作一个非联想清单。我会尽可能快地打出来。“鸭子、菱形、鸭嘴兽、象蛋、仙人掌、约翰尼·雷、钟面、东·阿克顿……”这就像从你脑海中清空你不知道的各种垃圾。试试吧。这比你想象的要困难得

多，但它阻止了人们去关注自己的想法。我再试一次。“死去的修女、邮箱、九尾猫、水泥漏斗、老鼠汁、教皇乌尔班八世、一个斑点、巨型歌剧歌手、一片生菜、一个卡祖鲁、一个活体解剖小丑、一堆星际尘埃、帽壳、移动的熔岩、红色小巴、雄蕊、镰状细胞贫血……”

一个连续的清单感觉就像是“你”想出来的”。一个非连续的清单似乎是其自己完成的。我确信总有一天会得出对这两种方法的阐释。学生们选了第一种方式，还不得不哄着他们尝试第二种。他们觉得自己被别人的想法狂轰滥炸。他们不明白为什么会出现这样奇怪的清单。我告诉他们，这完全是自然发生的，催眠后的意象也是这样来的。

## 意象联想

我们在工作室里最早玩的游戏之一就涉及意象联想。它是从词语联想游戏中发展出来的，我们发现，如果一个人突然给了一个意象，这个意象就会自动在他搭档的脑海中触发另一个意象。有人说“一只龙虾……”就有人回答“它的爪子里有一朵花”，意象的并置确实暗示了一种内容：“一张撕碎的照片……”“……一个空房间”“一篮子鸡蛋……”“……水泥搅拌机”。最后你可以看到，对那些被封锁在情感世界之外的人来说，一只爪子里插着花的龙虾是一种很好的关于“麻木”的象征，等等。然而，这些联想中没有一对匹配的意象是有意为之的。

以下是C. E. 香农<sup>⑤</sup>根据单词概率而组合出来的纯胡说八道：

“对一个英国作家的头和正面进行攻击的这一特征因此是另一种字母的方法无论是谁的时间都说出了意想不到的问题……”这可不是从潜意识里蹦出的东西。

## “角 色”

有一种启发叙事素材的方法是把学生分成三人小组，让他们为一个角色起名字，然后看看他们能否就这是什么人达成一致。例如：

“贝蒂·普拉姆。”

“大胸。”

“是的。酒吧女招待。”

“呃……”

“嗯，她做过酒吧女招待……”

“是的。”

“住在一个有蓝色窗帘的房间里。”

“梳妆台上有一只毛绒玩具狗……”

“台子上放着睡衣。”

“尼龙的。”

一直到小组了解她和谁住在一起、她的音乐品位、她隐秘的愿望、她生活中的悲伤，等等。重要的是，学生们应该“真的”同意，而不该只是做出妥协。一旦有一个人不同意，那就抹掉这个角色，然后开始另一个角色。很快，他们就学会了进一步发展一个大家都满意的角色。“乔治·霍尼韦尔——养蜜蜂——吸烟斗——已婚——曾经结过婚——娶了烟草公司老板的女儿——她戴着一顶软帽——他是一个偷窥狂——喜欢狗……”诸如此类。

## 自动写作

自动写作是一种让学生理解“内心除了自己，还有些其他东西”的方法。这种技巧一般很少见，但我发明了一种适合大多数人的方法；实际上应该叫它“自动阅读”。以下是我在一次公开演讲中，诱导一名志愿者完成的一首诗。

“无实物从书架上取书。”我说。

“好的。”

“它是什么颜色？”

“蓝色。”

“是你自己想出来的，还是你看到的？”

“它就是蓝色的。”

“翻到扉页。你能看到出版商的名字吗？”

“不太清晰。”

“拼出来。”

“何……喔……德……霍德森。”

“那书的名字呢？”

“在……”

“对……试着拼出来。”

“乡……乡下。”

“《在乡下》……作者呢？”

“亚历……克斯教皇。”

“继续翻，翻到有诗的一页。页码是多少？”

“39。”

“给我找一行诗。”

“这样我们……”

“你是看到了它，还是这是你的创作？”

“看到了它。”

“下一个字。”

“字很模糊。”

“我给你一个放大镜……”

我继续从她身上掏出这首诗，直到她“读”了两节。然后我停了下来，因为她觉得很可怕。观众也这么认为，因为这首诗似乎并不是“她”创作的，但确实有人在创作。

这样我们才能

在爱中幸福地在一起

自从你离开

我独自一人。

曾经如此亲密

我再也活不下去

许多年过去

直到我重生。

有些人会以“它是俄语书”或“书太小读不了”等原因来抗拒这种方式。我会说“边上有一些英文”或者“我正在把你缩小到书的大小”，或者其他有帮助的话。从“自动阅读”转换到“自动写作”很容易。你只需要盯着一张白纸，“看向”一个词，然后把它写在你“看到”的地方。我已经用这种方法填满了很多练习本，部分是为了看看它把我引向何处，部分是为了知道如果你越过了觉得必须停下来的那个点会发生什么。通过这种方式，我对自己有了很多了解。我会选择去写的东西和真正出现的东西之间有很大的差距。下面这段听起来有点像是关于想象力的说明。

巨龙一动不动

驯龙人看着友善，但是

巨龙稍有动作，就轻拍它的鼻子。

龙的眼睛冒着火光，肌肉却

不敢发力，也不敢让火焰爆发

那一瞬间便可吞噬城市的火焰。

驯龙人谈着仁慈和安慰

说他是巨龙唯一的朋友

有时巨龙咕噜咕噜作响，但痛苦啊  
永远挪不动那些巨大的四肢。

这儿还有一个，一点都不像“我”写的。

### 《风车》

叶片裂开，  
所有的机械都生了锈  
成长中的孩子说着话  
话语变为尘土。

看那儿的海洋，  
石油凝滞将其堵塞。  
挣扎的海鸟，  
于黑沙下度苦厄。



在岬角的某处

灯塔是否还在闪烁？

无尽的波涛上涌

欲望败阵沉没。

## “梦”

这是一个从美国传过来的游戏，通过放松来绕过自我审查。心理学家用过，我也看到过有关其他人使用它的可怕警告。大多数使用游戏的心理学家在很大程度上依赖于戏剧工作者的探索，所以我猜想“引导之梦”最初来自戏剧领域。（弗雷德里克·珀尔斯说他曾经是马克斯·莱因哈特<sup>⑥</sup>的学生！）总之，我认为这些警告与因面具创作和催眠所引发的恐惧相同。确实，如果有人徘徊在精神错乱的边缘，轻轻一推就可能让他坠入深渊，任何发生在戏剧课上的事跟在巴士旅行中可能发生的一样令人不安。

如果我让你躺下，闭上眼睛放松，并要你报告想象力给你带来是什么，那么你可能会进入一种深度专注的状态，似乎这些经历真的发生在你身上，而不是被你“想出来”的。接下来，如果我问：“你感觉到地板了吗？”你可能会说：“根本就没有地

板。”如果我说：“你感受到你的身体了吗？”你可能会回答“我不在我的身体里”或者“我身处故事中的身体里。”

我开始给出建议，比方说：“你在海滩上？”

“是的。”

“是沙质的还是石质的？”

“沙质的。”

“是你想出来的吗？”

“不，我刚发现的。”

这个学生很可能会想要待在沙滩上不动。我问他能否看见什么东西，或什么人，但他通常就是一个人。我告诉他，他在海滩上躺了很长时间，然后我建议他到水里去游泳，或者离水远点。如果我不告诉他他已经在那里待了很长时间，他可能会拒绝“起来”。我想要听到的那种故事可能是他沿着海岸走，经过一个山洞。我也许会建议他到山洞里看看，或者蹚到海里去，但他可能更愿意继续走路。也许他会走到悬崖边上往下看。然后我叫停了。

大多数人都会在这个游戏中收获很好的体验，有时它就像天堂。但它也可能如炼狱般。我观察着他们的呼吸，如果他们看起来很惊慌，我就让他们出来，或者把他们引向不那么吓人

的地方。我引诱他们靠近危险区：我会建议他们进入洞穴或在海里游泳，但我不会强迫他们。

一旦掌握了基本技巧，我就让学生们再试一次。这次他们会大胆些。他们会遇到其他人，他们会冒险，但我仍然会引导他们远离“糟糕的旅行”。我用这个游戏向学生展示他可以毫不费力地创造，而不是教他觉得想象力是可怕的，应该受到压抑！玩游戏的人可能会产生难过的情绪，如果他们哭了，你可以抱着他们，让他们感觉好受些。当人们发泄时，我总确信（1）这对他们有好处；（2）半小时后他们就会觉得棒极了；（3）它“发生在每个人身上”。

那些你比较了解的高阶学生，可能想要踏上更深入、更可怕的旅程。当他们知道自己在做什么时，那就没事。一种方法是让他们在玩游戏时被其他学生抱着。如果他们开始表现出极大的恐慌，带他们出来，保持冷静，让他们睁开眼睛，如有必要摇醒他们。另一种方法是，两个人一起开始旅程，每个人都为拥有同样的幻想作品而努力。最重要的不是让学生去发泄，而是他应该有这样的体验：“毫不费力”且“无须选择”地想象。通过这个游戏，他应该明白他不需要“做”任何事情来想象，就像他不需要“做”任何事情来放松或觉察一样。

下面是一个梦，我是提问者，“受害者”是一个学戏剧的学生。

“你喜欢什么样的故事？”

“科幻小说。嗯……托尔金（Tolkien）。像《霍比特人》（*The Hobbit*）这样的故事。”

“好的。想象一个被群山环绕的湖。”

“好的。”

“你在湖里游泳。”

“是的。”

“你能看见鱼吗？”

“可以。”

“大的？”

“不是。”

“小鱼群在转弯时疾游？”

“是的。”

“其中有一条特殊的鱼。你在做什么？”

“我抓住了它。”

“你游回岸边，三个戴着头巾的人在等着你。你给了他们什么？”

“鱼。”

“他们给你什么作为交换呢？”

“棍子。”

“你用它做什么？”

“我用它指着一棵橡树，它就消失了。”

“然后呢？”

“我指着那三个戴头巾的人，他们也消失了。”

“你穿过树林出发了。这条路是向上的还是向下的？”

“向上。”

“你听到了什么？声音在你左边还是右边？”

“左边。有人在哭。”

“你往下看，一处空地上，一个女人被什么围着？”

“小矮人们。”

“她穿着什么？”

“她裸着。”

“小矮人们看见你了吗？”

“他们挥舞着棍子朝我走来。”

“那个女人朝他们喊什么？”

“她说不是我干的。”

“是城堡里的人做的吗？”

“是的，他把她一丝不挂地扔到了森林里。”

“你帮她了吗？”

“是的。”

“你是沿着小路往上走吗？”

“我把斗篷披在她身上，然后我们就出发去城堡了。”

“天黑了？”

“是的。”

“你打算睡觉吗？”

“我们盖着树叶躺下，相距约2.5米远。”

“你很快就睡着了。当你感觉她在抚摸你时，你醒过来了。”

“是的。”

“她想要什么？”

“棍子。”

“她得到了吗？”

“是的。”

“她指着你，然后发生了什么？”

“一切都变得灰暗而寒冷。”

“你在雾中看到了什么？”

“一棵巨大的橡树，三个戴着头巾的人跳来跳去，大喊大叫。”

这时候，故事显然已经结束了（因为一次巧妙的重组），我们在地板上滚来滚去，哈哈大笑。我们很高兴合作能如此轻松。

你会注意到，我的建议大部分都是以问题的形式提出。他对其中大多数的回答都是肯定的，因为我们关系融洽，我知道该问什么。这样的“梦”对躺着的人来说极其真实，对提问者来说也非常生动。这已是多年前的事了，但我的脑海里仍然会清晰地浮现出这个故事的“画面”。我可以很容易地为每个部分画插画。要想成为一个好的提问者，你必须进入与回答者相同的催眠状态。

## “专 家”

当斯坦尼斯拉夫斯基最喜欢的学生之一瓦赫坦戈夫（Vahk tangov）在导演《图兰朵》（*Turandot*）时，他要求那些聪明的人给自己出难题。当他们在台上的时候，他们总是试图暗中解决诸如“怎样才能让苍蝇像大象那么大”之类的问题。

我把这个想法用在了“采访”中。一个演员扮演电视采访者，他的搭档则变成了一个“专家”，且必须让我们相信他是所在领域的权威。

想出问题的最好方法，是在不知道问题如何收尾的情况下开始一个句子。你说：“晚上好.....我们有幸请来了特劳特教授来到演播室，他刚从非洲回来，他在那里教河马.....”虽然你不知道接着该说什么，但几乎任何事都行：“.....做倒立”或“.....学习约德尔唱法<sup>⑦</sup>”。如果你试图“想出”难以回答的问题，那就是自找困难了。一旦你开始说“你是如何把猪变成.....”这句话，你很容易就以“.....一个消防站”收尾。

如果有人问你：“你怎么教河马织毛衣？”你可能会跟他拐弯抹角<sup>⑧</sup>：“嗯，你知道的，我们现在有很多河马，政府把它们聚集起来，希望它们最终能促进肯尼亚的出口贸易。我们希望很快就能一年卖出一万件套头衫。”你就这样说着废话，希望能同时想出一个好主意，但这并不是真正给观众惊喜的好方法。无论给什么答案都比这个要好得多。采访者的工作是抓着“专家”回答问题。



“是的，但你到底是怎么教他们的？”

“其实就是软硬兼施。”

“但具体是什么技术？”

这位“专家”已经同意在游戏中回答这个问题了，他知道采访者通过试图让他即时作答来帮助他。一旦他“跳进来”，停止拐弯抹角，游戏就简单了。

“嗯，我先演示针法。然后给他们磨尖的电线杆和大约一千六百米长的带刺铁丝。”

“他们拿着杆子不费劲吗？”

“是的，有点费劲。它们没有侧伸的大拇指。不过它们确实有很好的协作能力，非常适合重复性活动。”

“但它们究竟是怎么拿着杆子的呢？”

“啊！用皮革固定器把杆子绑在前臂上，或者，呃，通俗点说，绑在脚上。”

“那套头衫呢，穿着会不舒服吗？”

“糟透了。我们从带刺铁丝和电线杆开始，只是为了教给它们一个大致的概念。如果你马上使用羊毛，它们就会不停地咬。”

“那倒是。”

“这不过是分阶段练习的问题。接着你给它们一些绳子，然后把绳子连在一起，最后它们就学会了织毛衣。”

“你有它们工作成果样品吗！”

“我穿着呢。我的每一件衣服都是由乞力马扎罗山河马合作社织的。”（诸如此类。）

有点难以在书面上展示这个游戏的乐趣。问题不在于说了什么，而在于专家乐于即时作答。观众知道他们自己会对那些问题避而不谈、拐弯抹角，所以他们非常尊重一个从不试图逃避的表演者。有时这样的采访有着歇斯底里般的滑稽。如果采访者请“专家”解释他在墙上想象出的“图表”，或者演示某个活动，那就太好了。如果你一直在教蘑菇唱约德尔唱法，采访者可以说：“我相信你今晚一定带来了一些蘑菇跟你一起唱歌。”观众中的任何人听到这种要求都会急忙否认。但当专家说“是的”并叫它们进来，或者是无实物地从口袋里把它们掏出来的时候，那真是太棒了。

## “快问快答”

如果学生先玩了“快问快答”（**verbal chase**）的游戏，他们就能更好地玩“专家”游戏。

例如：假设我说：“想象一个盒子。”学生可以预测我接下来要说的话是“里面有什么？”但我会问：“是谁把你放进去的？”他说：“我的父亲。”他会再想到一个问题，比如“他为什么要把你放在那里？”但我会问：“你带了什么？”他回答：“厕所。”我不知道他现在的预判是什么，但肯定不是我要说的：“盒子外面写的是什么？”“女士们！”他回答道，同时笑瘫了。

我们都笑了，我想是因为刚才那段对话暗示了同性恋。如果我指出这一点，学生就会提防我了。相反，我忽略内容，集中精力尽可能快地从学生那里得到答案。

我问另一个学生：“你在街上。哪条街？”

“主街。”

“什么店？”

“一家鱼店。”

“鱼贩子用什么指着你？”

“手枪。”

“什么喷了出来？”

“醋。”

大家又大笑起来，非常开心。回答这样的问题很容易。难的是提问，因为你每次都要改变问题的“设定”。以下是一个电

视节目里的片段，是我和一个刚认识的女生一起完成的。

“你在哪里？”

“在这里！”

“你不在这里。你在哪里？”

“在一个盒子里。”

“是谁把你放在那儿的？”

“妈妈。”

“她不是你的妈妈。她是谁？”

“她是我的阿姨。”

“她的秘密计划是什么？”

“杀了我。”

“用什么？”

“一把刀。”

“她把刀插哪儿了？”

这个问题让她觉得有点怪异，因为它太富于性暗示了。

“在……在……在我的胃里。”

“她把它切开，取出一个纸质的……”

“盒子。”

“盒子上写着……？”

“‘救命！’”

“谁写的？”

“我。”

“谁在箱子里？什么正在往外爬？”

“一只蜘蛛。”

“蜘蛛上标着……”

“‘是的’。”

“蜘蛛做了什么？”

“它吃了我。”

“你在蜘蛛里面遇到了？”

“我的父亲。”

“他手上拿着？”

“一……个……一个……大象。”

“怎么拿着它？”

“抓着尾巴。”

每个人都笑得前仰后合，就好像我们一直在讲笑话一样。他们明白，某种段落已经结束了。当一个学生越来越善于提问，也就是说，在改变问题的“设定”上很机敏时，他就成了一个更好的即兴演员。速度很重要，这样提问和回答就能远远快过“正常”思维。

一些提问者开始会同时把所有工作都做了。例如：

“你正在沿着一条路走。”

“是的。”

“你遇到了一个巨人。”

“是的。”

“你掉进了一个游泳池，被鳄鱼吃掉了。”

“是的。”

“呃……呃……”

重构一下上述内容，就行得通了。

“你在哪里走着？”

“一条路上。”

“巨人对你做了什么？”

“把我扔进池塘。”

“鳄鱼在咬什么？”

问题越“疯狂”，从“受害者”那里得到的自发的答案就越好。

## “一人一字”

如果我让某人虚构一个短篇故事的第一句，他会下意识地把这个问题复杂化。他会紧张起来，可能说：“我想不出来。”他表现得好像被要求说出精彩绝伦的第一句一样。任何一句话都很好啊，但是学生想象着他必须要想出几十个第一句，然后想象它们可能产生的故事类型，再评估这些故事以找到最好的一个。这就是为什么他惊恐万分，嘴里咕哝着：“……哦……那个……嗯……”

即使我让一些人给出一个短篇故事的第一个词，他们也会惊慌失措，声称“想不出来”，这真的很神奇。这个问题难住了他们，因为他们不知道如何用它来展示自己的“原创”……像“这个”（the）或“曾经”（once）这样的词对他们来说就不够好。

如果我让一位学生给出故事的第一个词，另一位给出第二个词，再来一位给第三个词，以此类推，那么我们可以这样写

一个故事：

“那”……“是”……“一个”……“男人”……“他的”……“爱”……“使”……“人”……“快乐”<sup>⑨</sup>。

这个游戏还有一个版本——我仍然偶尔会玩一玩——所有人围着圈尽可能快地讲故事。有时我们做得很好。任何人一旦“卡住”，就被淘汰出局，直到只剩下两个人。你还可以让每一个说的人指向下一个要说的人，从而让游戏变得更加有挑战性，这样就无法预测什么时候会轮到自己。

任何试图控制故事未来走向的人只会成功地毁掉它。每加入一个词，你就知道你想让哪个词接下去。除非你能不断地把你的想法从脑海中抹去，否则大脑就会宕机。因为你无法适应别人说的话。

“我们……（去散步）……”

“是……（好人）……”

“要……（去马戏团）……”

“去……（度假）……”

“那……（乡下）……”

“探索……（亚马逊）……”

“一个……（山洞）……”



“巨人！”

一旦你想到什么就说什么，这个故事就会好像是借由某种外力在讲述一般。我毫不惊讶有些文化将其作为一种占卜形式。大家渐渐明白了，只有放松下来，不去担心自己的“直白”并保持专注，这种讲故事的方式才能行得通。我曾在一个漆黑的屋子里玩过这个游戏，大家仰面躺着，头朝内围成圆圈。我记得有一次在英国皇家戏剧学院，我们还把窗帘盖在身上，躺在那里，像一块大布丁。在他们闭眼玩完游戏后，我让他们四处走动，观察任何知觉上的变化（色彩变得更明亮、人与空间的大小发生了变化、焦点更清晰）。正常的思维削弱了我们的感知能力，但“一人一字”游戏会让我们关闭一些正常的屏蔽功能。（对讲德语的人来说，这不是个好游戏，因为句末有动词规则！）

我把学生分成四人一组，让他们一人一字写“信”。他们都放松下来，其中一个组员负责把信写下来。我曾经把这项技术教给一位英国文学专业的研究生。

“我觉得自己永远学不会这种游戏。”她说。

“试一下。”我说道，然后在一张纸的顶部写上“89”。

“那是什么？”她问。

“地址的开头。”

“我不知道该写什么。”

这个聪明的女孩正在受苦。她自称“毫无创意”，但她真的只是很害怕会把这东西寄出去。

“你知道信上的地址是怎么开始的。”

“嗯……好吧。‘号’。”

“榆树。”我写道。

“‘89号榆树’不可能是一个地址。”

“它会是的。”

“我想不出别的了。我卡住了。”

我把“卡住”写下来。然后我写上“一月”。

“三月。”她说道。看上去有帮助了。

我在“一月”和“三月”之间画了一个斜线。她看起来好像压力很大。她想失败，但不知道怎样失败。她担心这个游戏会暴露自己的秘密。

“亲爱的。”我写道。

“亨利。”她停了很久才说。

“我。”

“希望。”

“尊夫人。”

“我不知道该写谁。”

“任何名字都行。不存在错误的名字。”

“埃克塞特。”她说着，似乎突然意识到这个游戏可能很有趣。最后，完整的“信”是这样的：

89号榆树卡住

一月/三月

亲爱的亨利，

我希望尊夫人埃克塞特一直表现得很好。妈妈希望你脱掉胸罩。不再继续任何变态行为。牧师说怀特太太是一头牛。你允许怀特太太帮助你去洗手间吗？

谨启，

亚瑟

附注：我讨厌你。

这不是一封富有灵感的信，但一旦她克服了最初的阻力，她就对这个游戏着了迷，并且玩了很多次。

一人一字的信通常会经过四个阶段：

- (1) 信件通常要么谨慎，要么荒谬且充满了性暗示；
- (2) 信件既下流又精神错乱；
- (3) 信件充满宗教感；
- (4) 最后，信件表达出脆弱和孤独。

如果你不删改作品，且日复一日地和同一组人一起创作，即兴创作就会经历类似的阶段。下面这组“信”，是三个学戏剧的学生（两个男孩和一个女孩）在一天深夜里写的。他们说他们那晚花了几个小时，聊着天，又开了几瓶啤酒什么的。我曾告诉他们，如果坚持写，故事就会发生变化，但我没有告诉他们会发生什么。他们停下来是因为吓得不敢再写下去。你可以看到他们身上的“盔甲”逐字剥落。有些段落有标题，我猜是他们通过“一人一字母”拼出来的。

(1) “下雨的时候他是怎么走在水上的？我不认为上帝存在（在垃圾桶里）。波兰人开始把炸药固定在工具的末端，工具剧烈地颤动。‘约翰是个鸡巴，’玛丽说道，‘他为什么不能操我的屁股，浑蛋！’杰里米和菲奥娜躺在一起缠绵着，用绿色和黄色的镊子拔掉他们的阴毛，阴毛像狂风中的芦苇沙沙作响。明天我们必须和简一起去旧公寓，买我们在婚床上可以一起快乐玩耍的一切用品。为什么玛丽用绿色的手指把杰里米的裤子从腿上扯下来烧掉了？她抚摸着他的胡子，玩弄着他的饲料袋。温室里开始变暖，植物干枯、萎缩。如果雨水流不进水槽，所有的植物都会死。开始下雨时，妈妈会怎么走？”

(2) “因为玛丽觉得不舒服，她去看了医生。他不愿意给她做检查吗？当被问道时，她不会小便和放屁。‘如果水顺着你的腿流下来，你可以把脸盆放在桌子上。’我想我们也许会在床上突然住嘴。盆里的东西能吓坏鬼魂和老鼠，但蜘蛛会绕着椅子爬来爬去，轻盈地呼吸。我能听到自己的呼吸吗？只有上帝才能在教堂的墙上创造出基督的形象，而不用描绘它的特征。如果水轻轻落在蜘蛛身上，它就会死。明天是基督的生日，我们必须用气球和剃刀来庆祝。我们应该让基督死吗？也许他能拯救我们，也许他能消灭我们。恐惧总是伴随着我。上帝死了。大奶子可以让我感到快乐，并拯救我。玛丽和我没有血缘关系，我们只有在上帝允许的情况下才能结婚。为什么我们不能靠自己活着？”

(3) “《清洗》。闪电击中树木，但只在下大雨时。水沿着绿色的枝条流淌，载着鸟粪的斑点。只有在假日里，云彩才追随太阳。雷声很大，但在雨中很轻。为什么树能把树叶吹向房子？为什么雨水会从我的树上滴下？我喜欢雨水溅到我的房子上和脸上。鬼会在我家出没吗？我希望上帝不要打扰我。鬼喜欢黄油，老鼠喜欢鬼，黄油喜欢我。诗歌摧毁一切形象和轮回。为什么，为什么没有人、耶稣和诗歌，我就不能活？如果它毁了我，它就毁了一切。炸弹毁灭人类、上帝和我。是上帝创造了炸弹，还是诗人创造了上帝，抑或爱是摧毁雨水的炸弹？”

(4) “《秋天》。他扛着一具尸体在林中穿行，尸体轻轻撞击着坚硬的冻住的地面。她握着他的手，轻声低语：‘死

亡！’树叶不能在尸体下面漂流而不破碎吗？妈妈是快死了，还是临终前没有尖叫‘死亡！’就死了？玛丽低语道。他把妈妈的叶子抖掉，开始在她的坟上撒土。死后上帝会看到她的脸吗？妈妈会嘲笑上帝还是会喊‘死亡！’？我们应该为她的离别而哀悼吗？树叶快速抖落。时间温柔地带走她的镰刀而没有割开她的喉咙。树叶切碎我的心，但耶稣却切碎了我的母亲。他们之间的关系就像枯叶一样脆弱，毫无生气。”

（5）“《失去爱》。阳光照亮了我的生活。昨天，今天，明天；我所有的爱都被遗忘了。失去的爱离死亡越来越近。死亡是答案吗？基督能拯救迷失的恋人吗？还是天使能在阳光照耀的花园里遇到飞舞的影子？黑夜吓坏了天使。黑暗的小巷吓坏了恋人。只有相爱的人才懂得爱，眼中只有阳光。也许死亡能让人们远离天赐骄阳，或者爱让人们远离死亡。当你在黑暗中穿行时，紧紧抓住爱，因为你需要爱的所有力量才能对死亡无所畏惧。为什么我们不能再爱一次，虽然我们可能会因为失去爱而失去生命？死亡不能改变我们，也不能毁灭我们，因为上帝爱有爱之人。”

（6）“海难对船上的人来说是危险的。海浪带来海难，而且很美。美丽的海浪怎么能在不变丑的情况下摧毁人类呢？耶稣走着：无虑的脚步声掠过浩瀚的美丽海浪。当爱消退时，海难开始。耶稣没有听见脚步声，只听见垂死的海浪拍打着他的脚发出的尖叫声。为什么美人鱼听不到上帝的话？死亡是不可避免的吗？当耳朵只能听到脚步声的时候，海难就开始了吗？我能听到海浪拍打无物吗？除非我能听到脚步声。圣诞节来临

的时候，上帝对我们的尖叫充耳不闻，海浪变得像耶稣的脚一样沉默而具有破坏性。”

（7）“《巫魔大会》。七个小矮人静静地站在那里看着。六个小妖精出现在葬礼上，开始跳舞。五个犹太人在泥里扒寻着天使拿走的钱。三个小矮人强奸了两个小妖精，小妖精说一个就够了。”

（8）“《地狱之我观》。黑色在白色丝绸窗帘下闪耀着明亮的光芒，透过黑色窗户的光，无论如何都会褪色。窗户远远地照向人们。当我凝视着街上的行人时，黑暗包围着我。我的身体在那里吗，或者我是在透过黑色窗户看着它？”

（9）“《海鸥》。看看这个地方上空盘旋的海鸥，就像中午落下的影子。翅膀是用来飞得更高、更快、更强的，远超下面的爬行动物。鸟儿又如何知道被困在地球上的样子？也许他们羡慕爬行和水生生物。在秋末的时候，树叶泛起褐色，开始腐烂，如果我能像它们一样飞翔，那么我就知道上帝是会飞的生物。”

（10）“雪很轻柔，很冷。它从我们头顶落下。死亡不过是雪。它降临，笼罩着我们的生命。但是我们不能像阳光融化雪那样融化死亡。雪一旦落下，寒冷就会降临。如果我能融化我的雪也会融化，但是因为我从来不曾完全暖和过我无法生存。恐惧很冷。害怕很冷，只有我能依赖热量。爱很温暖。啊！只要我们一直拥有爱，我们就能胜利，并永生。爱自己的人无法融化自己的雪。只有你能融化我的雪，因为我们的爱永远不会

失败，因为无论多么寒冷，我们都会彼此相爱，并因此融化彼此的雪，得以永生。”

（11）“幸福总是短暂的。也许我们应该努力和朋友们一起变得更快乐、更好。友谊是短暂的，但短暂的相会常伴随着持久的友谊。为什么我们不能认识其他人，并让友谊持久呢？我是否会以真诚的友谊去待见我的朋友？或者我们会看到自己的友谊因缺乏爱而消亡？哪个更好？我不喜欢离开朋友，但友谊会再来。只有当友谊和信任存在时，爱才永恒。如果友谊是短暂的，信任必须是爱的永恒基础。”

（12）“当琴弦受到不同的压力时，它们就会振动。声音在空旷的建筑物里回响。光线很明亮，但只能通过墙壁上的开放之处照进来。我的房间震动着，安静而黑暗。没有光线进入我的房间。它没有情感，就像一个静止的建筑，里面的琴弦永不振动。我不能独自生活，听着寂静，只看到墙壁和黑暗。为什么光线不能进入我的房间？我必须对振动的琴弦充耳不闻，什么也看不见吗？我在哪里，你在哪里？演奏音乐和振动琴弦的人在哪里？我什么时候能听到和看到音乐？我不知道。只有你能帮助我看到和听到。我活着，只希望你爱我。把你的手给我，带走我的黑暗和寂静。”

（13）“当冬天勒死大地，夏天的玫瑰就会枯萎。玫瑰凋谢，杂草丛生。我一直生活在荆棘丛中，直到玫瑰凋谢，我才离开荆棘丛向太阳奔去。我感觉它温暖了我的身体，因为我一丝不挂。近黄昏，我看到自己在颤抖，但我还是朝着太阳跑去，最后在生命的尽头倒下。玫瑰覆盖我的身体。黎明来了，



温暖了玫瑰和我。然后我在中午燃烧。我的身体感觉不到疼痛。我站在茂盛的玫瑰中间。它们没有燃烧。午夜降临。我努力回到我的荆棘丛中，但我很冷。如果我不能长成一朵玫瑰，我就得死，变成杂草。”

（14）“墙包围着我。我的心有一堵墙包围着我的血液，它稳定而持续地跳动着，穿过我的血管，因为我是如此生机勃勃。请跟我说话。墙壁又薄又破。生命正从我的体内流失。停下来。我必须冲破阻挡我身体的围墙。死亡很快会解放疼痛的心，但我并不害怕。这就是我的心，现在拿块碎片来打碎我的墙。”

如果你是和孩子们玩这个游戏，那么重要的是不要“主导”故事的发展。这儿有一个“故事”，是我和一个“心理失常”的9岁男孩即兴创作出的。标粗的字是他的话，你可以看到我贡献的内容很少。

“一年前，奇怪的死人掐死我的母亲。他们是怎么做到的？‘救命！’蠢蛋哭喊，‘我去检查天堂和地狱，你在    停留  
是曾经    最丑的    魔鬼    在浪尖    游泳    增强  
力量    妈妈    乔治    一根    干草杈的    时    尖  
叫    当    朋友    一桶    金属    砸    头    晕倒了  
回到    城堡    喝得    醉”

在你“看到”一个游戏之前，它可能已经盯着你很多年了。直到我离开工作室，我才想到让学生们按照他们讲故事的方式

来表演。

我让演员们成对创作，他们互相挽着手臂，用“我们”替代“我”，并使用现在时态。我不鼓励他们使用形容词，或说“但是”。因为很常见的是，当他们遇到不愉快的事情，就会用形容词来拖延它的发生。比如：“我们……遇见……一个……大的……巨大的……可怕的……愤怒的……黑色的……怪物……但是……我们……逃脱了。”一旦他们掌握了游戏的基本技巧（这很简单），我就禁止他们逃离怪物。“要么杀死它，要么被杀死，”我说，“要么和它交朋友，智取它。”我提醒他们，其实并没有真正的怪物，所以即使他们任由自己被撕碎，那又有什么关系呢？如果他们被吃掉或被杀死，我会说：“继续，不要停止游戏。”然后他们就可以从怪物那里逃出来，或者在天堂上继续，诸如此类。他们可以无实物地坐在巨大的粪便上，在肠子里戏水。如果去了天堂，他们可能发现上帝失踪了，然后接管了这个地方，或者和上帝掰手腕什么的。

观众很难相信可以即兴出这样的场景，他们很高兴看到演员们在如此的默契中表演。我以前总是先问观众要些标题，再把两个标题组合成一个；然后，演员们就会即兴创作《德古拉和秃头灯塔守护者》，或者《林丁丁和罗马帝国的覆灭》之类的故事。

有些人会避免深入行动。他们只会制造这样的故事：“我们——走到——市集——我们——买——面包——现在——我们——走到——海滩——上——我们——观察——海鸥……”有个好办法是让他们从在子宫里开

始，或者在另一个星球上开始，或者因为谋杀而被追捕，或者在其他充满戏剧性的情境下开始。

如果其中一人闭着眼睛，游戏会变得更加刺激，当然搭档不要让他撞到道具上。在另一个版本中，两个人都闭上眼睛，所有人站在他们周围保护他们。如果团队状态不错，足够热情友好，那他们就会开始为故事添加一些东西。如果提到风，这群人就会自发地发出风的声音，或者拍打身上的外套来制造气流。如果讲故事的人在森林里，他们就会发出鸟叫声或沙沙声。很快，这个团队就开始指挥部分动作，提供遇到的动物或怪物。一股非凡的能量被释放出来，近乎邪恶的兴奋席卷了整个团队，他们探索了各种各样的微妙活动。这群人会带着讲故事的人“飞”，把他们埋在成堆的尸体里，或者成为“蜘蛛”在他们的皮肤上爬来爬去。

成为一个“讲故事的人”真是太棒了，因为每件事对你来说都变得非常真实。一旦你闭上眼睛，参与到故事中，人们开始提供非常近似的效果，大脑就会突然将它们连接起来，填补空白。如果有人用一片湿树叶触碰你的脸，你会幻想出整个森林，你会知道那里有什么树、什么动物，等等。

“一人一字”游戏的一种不同寻常的玩法是让一群人同时讲故事。我不知道如何让你相信其可能性，但如果你在恰当的时机接触他们，大多数团体都能成功。让所有人挤在一起开始，然后告诉他们：“从‘我们’这个词开始，所有人同时发声。”我猜这个能行得通，是因为当大部分人说的词相同，“出错”的少数人就会淹没其中。

## “剧本写作”

一个即兴演员可以研究姿态互动、故事发展和“重组”，可以学习如何自由联想，如何自发地创造叙事，但他会发现还是很难写出故事。他的难其实是美学上的，或是概念上的。他应该考虑的真的不是编故事，而是“打破常规”（interrupt routines）。

如果我说“编个故事”，大多数人都会崩溃。如果我说“描述一个常规，然后打破它”，大家就觉得没问题了。像《最后的细节》（*The Last Detail*, 1973）这样的电影是基于两名水手在美国穿行，把囚犯送到监狱的常规。他们决定让他玩个痛快，于是打破了常规。我之前幻想过的那个熊追我的故事，大概是对“穿过森林”常规的打破。《小红帽》打破了“送一篮吃的给奶奶”的常规。

许多人想找到更“有趣”的常规，但这并不能解决问题。让兽医给大象做直肠检查，或者让脑外科医生做一个特别精细的手术，它们也许很有趣，但这些活动仍然是常规事件。如果两个厕所服务员打破常规，开始做脑科手术，或者一个窗户清洁工开始给大象做检查，那么这很可能会创造一种叙事。反之，

两位脑外科医生在清洁厕所，这听起来就像是某故事的一部分。如果我描述登山运动员去登山，那么常规的说法是他们先登山，然后再下山，这算不上什么故事。这样一部登山的电影只能算是纪录片。如果我们让他们发现一架坠毁的飞机，这样就打破了登山的常规；或者我们把他们埋在雪里，让他们开始吃对方；或者其他什么，那么我们就开始在讲故事了。随着故事的发展，它开始建立了其他的常规，而这些常规也必须被打破。在关于熊的故事中，我逃到一个岛上，开始和一个漂亮女孩做爱。这也可以看作是必须打破的常规。我用熊打断了它，但我也可以从其他无穷无尽的方式中选择一种。可以是我发现她戴着假发来掩盖秃顶，或者我性无能，或者我的阴茎长到了湖边，在那里被熊袭击。我也可以发现她是我的妹妹——莫泊桑（Maupassant）就编了一个发生在妓院的类似故事。

不管你打破常规的方式有多蠢，你都会自动创造故事，人们会听的。在《暴风雨》（*The Tempest*）中，卡列班听到小丑要来的场景令人惊叹，但也很荒唐可笑。第一个常规建议，卡列班要么为自己战斗，要么离开。他选择爬到床底下。小丑上场，他看到这个怪物藏在床底下。如果我们把这当成一种常规，那么显然小丑会跑掉。但他所做的事令人难以置信——任何人最不愿意做的事就是爬到床底下的怪物旁边。而这实际上是最好的做法，因为它打破了常规。

我们可以在一个场景中，通过让每个演员预备一些会让他的搭档吃惊的事情来引入这个概念。在一对夫妇即将上床睡觉的场景中，也许丈夫突然成了一个靴子恋物癖，或者妻子突然

开始狂笑不止，或发现自己长出了羽毛。如果你打算在场景中做一些搭档无法预料的事情，你就会自动创造一个故事。

有时候，故事本身因为可预测而变成了常规。现在，如果你的公主吻了青蛙，那最好让她自己变成青蛙，或者她吻的青蛙长到了两米高。骑士杀了龙，给处女破处，这些都不好使了。杀死处女和给龙破处更有可能吸引观众的注意力。

讲故事的人破坏他们天赋的一种方式“终止<sup>⑩</sup>”。我的某个学生写了一个场景，一个女朋友为了报复，把她前男友的公寓砸了。他上场，吵了一架。吵架一结束，她就离开了，然后编剧有一种“失败”感，觉得自己什么都没做——的确如此。当我告诉编剧把吵架当作是必须打破的常规后，她又写了一个场景，在吵架的高潮，女孩突然用注射器给前男友注射，然后把自己锁在浴室里。上一秒还在激烈地争吵，下一秒那人立马就被她对自己做的事吓坏了。

许多学生发现，当他们所描述的常规已经接近尾声时，自己就会文思枯竭。他们完全明白必须打破常规，否则也不会觉得自己缺乏想象力。关键是，他们没有意识到问题出在哪儿。一旦他们理解了“打断常规”的概念，就不会再为创意所困了。

即兴演员另一种“自乱阵脚”的方式是把行动转移到别处。有个即兴场景是从一个女孩向一个男孩问时间开始的。他说现在是4点。她说其他人都迟到了，然后他们开始谈论这些想象中的其他人，以及上次发生的事情，于是场景演砸了。我告诉他们，他们转移到讨论另一个时空中的事情，导致观众没什么可

看的了。我让他们以开场对话重新开始。她问现在几点了。他说：“4点。”我大喊：“说‘是时候开始了’。”他说：“是时候开始了。”“必须这样吗？”她问道。他说：“你知道他有多严格。”然后他们又开始谈论场景外的事情。我告诉他们，我不管他们做什么，舞台上必须要有行动。我说：“去拿个水桶。”然后演员无实物去提水桶。“真的有必要吗？”女演员恳求道。“是的，”他回答，“你张嘴，我把漏斗放进去。”“我上个星期胖了20斤。”她抱怨道。他说：“他喜欢胖乎乎的。”他把“水桶”里的“东西”倒进“漏斗”里，她也随之假装肿了起来。这一场景现在看起来有意思多了，观众也被吸引住了。（斯皮克<sup>①</sup>在现实中发现了这一真实场景：有一个部落，国王的妻子们被强行喂食，然后她们像大海豹一样摊开来。）

我在工作室使用的第一批游戏之一，是让演员A去命令演员B：“坐下。站起来。去墙边。打哈欠。说‘我累了’。环顾四周。走到门口……”等等。我们没有试图创造叙事；我们只是想让演员们习惯互相服从，互相发号施令。这个游戏（如果你称之为游戏的话）可以让他们不虑成败地把自己暴露给对面这位“观众”。

现在，我在加拿大的一所大学教“剧本写作”，我已经把这个早期的游戏改编成一种教叙事技巧的方式。两个学生按照第三个学生说的内容去行动。第三个学生就是“编剧”，他会承受一定的压力，但如果他卡住了，我会让他说“提示”这个词，然后有人会告诉他接下来要说什么。尽管“好故事”可能会出现，

但我们玩这个游戏并不是为了得到“好故事”；重要的是要探究编剧为什么会“卡住”。

一位编剧让另外两个人洗完澡后，立马就停下来：说：“我什么都想不出了。”如果我说“打破常规”，他会让一个人故意打碎一个盘子。他现在制造了一场争吵，可以借此拖延一段时间，但这也是常规。他们决定把盘子拼在一起，发现少了一块。他们检查了一番，发现地板上有个洞。他们透过洞往里看，开始聊他们看到的東西。然后编剧再次陷入困境。他所做的正是让行动脱离舞台，所以我告诉他已经跑偏了，他要把行动重新搬上舞台。他让他们拆掉地板，这样“卡壳”就解决了。

如果故事以某种有组织的方式推进，观众会保持兴趣，但他们希望看到“常规”被打破，同时演员“之间”的动作仍在继续。当一个希腊信使带来一些其他地方发生的可怕故事时，重要的是对其他角色的影响。否则，它就不再是戏剧，而成了“文献”。

有一位“编剧”这样开始他的故事：“丹尼斯，坐在椅子上，看起来很不舒服。贝蒂，说：‘你还好吗？’丹尼斯，说：‘不，你能给我一杯水吗？’贝蒂给丹尼斯一杯水。丹尼斯喝了它。贝蒂，说：‘你感觉怎么样？’丹尼斯，说：‘现在好多了’.....”

此时，“编剧”一脸困惑，所以我让他停了下来。我解释说，他“终止”了一切。他提出了关于疾病的想法，然后把它删掉了。我把这个故事倒回到丹尼斯喝水的时候。“丹尼斯，发现水从你身体穿过，滴在椅子下面的地板上。贝蒂，再给他一杯



水。丹尼斯，检查一下自己，看看发生了什么事。贝蒂，把水给他，等水再一次穿过时，把水杯放在椅子下面。丹尼斯，说：‘你能帮我吗？’贝蒂，说：‘那你得把衣服脱了。’丹尼斯，无实物地脱衣服……”等等。创作水平没有提高，但故事不再被“终止”了，还吸引了大家的注意。

这样的故事没有什么深刻的东西，也不需要太多的想象力，但人们很乐意去看。其规则是：

- （1）打破常规；
- （2）在“舞台上”保持行动——不要“转移”到其他时空的行动上；
- （3）不要“终止”这个故事。

我在本章的开头说，一个即兴演员不应该关心内容，因为内容是自动出现的。这是真的，也不是真的。某种程度上，最优秀的即兴演员的确知道他们的作品是关于什么的。他们可能难以向你表达，但他们确实理解他们所做事情的含义；观众也是如此。

我想起几年前我们做的一个即兴表演：安东尼·特伦特<sup>⑫</sup>扮演一个牢房里的囚犯。露西·弗莱明上场，我不记得她是怎么上场的，他赋予了她隐身的能力。起初他很害怕，但她让他冷静下来，说自己是来救他的。她把他带出监狱，但他一踏入自由就死了。它的效果和安布罗斯·比尔斯的《梟河桥记事》<sup>⑬</sup>一样。

我记得理查森·摩根演过一个场景，我说他要被解雇了，他说他无法工作是因为得了癌症。本·贝尼森饰演老板，他对理查森的态度非常严厉。这是我见过的最残酷的一出戏，而且观众笑得歇斯底里。我从来没听过大家笑得这么厉害。演员们似乎把观众所有最深的恐惧和所有的惶恐不安都暴露了出来，观众笑到声嘶力竭，笑到泪崩，他们的焦虑在一波又一波笑声中被释放出来，演员们完全知道自己在做什么，也完全知道怎么“正中靶心”。

你必须欺骗学生，让他们相信内容并不重要，内容是自然发生的，否则他们将一事无成。这与你所运用的如下伎俩异曲同工：你告诉他们，他们并非是自己的想象力透露的那样，他们的想象力与自己无关，完全不用对自己“头脑”给的东西负责。于是他们最后学会了放弃控制，与此同时，他们也在练习控制。他们开始明白，一切都只是一个空壳。你必须“谬引”人们以免除他们的责任。然后，经过一段很长的时间，当他们变得足够强大，就可以自己承担责任了。那时，他们会对自己有一个更真实的认识。

---

❶ 《水中刀》（*Knife in the Water*）

❷ 《生日派对》（*The Birthday Party*）

❸ 亚里克斯·康福特（Alex Comfort）：英国科学家、医生，著有《性的快乐》（*The Joy of Sex*）。

❹ 福比昂·鲍尔斯（Faubion Bowers）：亚洲研究领域，特别是日本戏剧领域的著名学者和作家。

❺ C. E. 香农（C. E. Shannon）：美国数学家、电子工程师、密码学家，被誉为“信息论之父”。

❻ 马克斯·莱因哈特（Max Reinhardt）：奥地利导演、演员、戏剧活动家。

❼ 以真假嗓音交替歌唱。

❽ 拐弯抹角（hedge）：即兴术语，指在叙事中不切中要害。

⑨ 每个引号内的字词只对应原文的一个英文单词。

⑩ 终止 (cancelling)：即兴术语，意指情节告一段落。

⑪ 斯皮克 (Speke)：英国殖民时期驻印度军官、探险家。

⑫ 安东尼·特伦特 (Anthony Trent)、本·贝尼森 (Ben Benison)、理查森·摩根 (Richard Morgan) 和罗迪·莫德—罗克斯比 (Roddy Maude-Roxby) 是“戏剧机器”剧团最初的四位成员，被称为“四狮”。露西·弗莱明 (Lucy Fleming) 也是“戏剧机器”剧团的成员。

⑬ 《梟河桥记事》 (*An Occurrence at Owl Creek Bridge*)

# 面具与催眠

## 1 乔治·迪瓦恩

1958年，乔治·迪瓦恩为皇家宫廷剧院的编剧小组开设了面具课。他带着一盒满是灰尘的面具来到学校，这些面具几年前还在老维克戏剧学校（Old Vic Theatre School）使用过。我不喜欢它们的样子：它们让我想起了外科医生的专业论文，我也不喜欢他说的话。我已经感受到了威胁。乔治和我们说了大约40分钟，然后给我们做示范。他消失在那间长长的、阴暗的屋子的另一头，戴上面具，照镜子，转身面对我们——或者更确切地说，“它”，那个“面具”，转身面对我们。我们看到了一个“蟾蜍神<sup>①</sup>”，他笑着，笑个不停，好像我们很滑稽很卑鄙似的。我不知道这个“场景”持续了多久，似乎永无止境。然后乔治摘下面具，建议我们试一试。

第二天他沮丧极了。他认为这门课失败了，都是他的错。他说，没有一个面具能够真正“寄身”（inhabited）于学生，他的意思是说，我们没有一个人被面具“附身”（possessed）。我

试图向他解释这些面具令我们大开眼界，但他坚持说这门课很差，而我的热情用错了地方。

威廉·加斯基尔借了面具，开始按照乔治规定的方式教面具课。他收集了一些旧衣服和道具，并提出演员应该用面具的映像（**reflection**）来震撼自己的理论。学生站在镜子前的时间要很短，这个学生就会根据他的任何冲动而行事。乔治的想法与东方戏剧有关（野口勇<sup>②</sup>设计了他导的《李尔王》），但我们看到的是蟾蜍神，也更多是从伏都教<sup>③</sup>的角度去思考，而不是能剧。加斯基尔还劝我也去教面具课，他说：“不应该都留给我。”后来我们都会给参观剧院的团体上课。

演员确实可以随便戴上面具，假装自己是另一个人；但加斯基尔和我都很清楚，我们是在试图引导演员进入“催眠”（**trance**）状态。之所以我们的面具（**Mask**）用大写的“M”，是因为我们觉得真正的面具演员是被灵魂寄身其中的。也许是胡说八道，但体验就是如此，而且一直如此。要理解面具，还需要理解催眠状态的本质。

有一天，乔治邀请我吃午饭，如果不是想和我聊事，他是不会邀请我的。他很尴尬（实际上他是个害羞的人），最后当我们喝完咖啡，餐厅里几乎空无一人的时候，他说他认为加斯基尔和我误解了面具的本质。彼时，乔治正在工作室里教喜剧课，所以我建议来个对调：我给他上喜剧课，他给我上面具课。

乔治允许他的学生们以非常随意的方式创作。加斯基尔和我曾试图训练演员戴面具的反应，我们坚持认为，无论什么时候戴着面具，演员都应该尝试进入“面具状态”。这导致面具被当作神圣之物来使用。让我震惊的是，乔治允许演员们在戴着面具的时候以他们自己的身份说话。他们挑选衣服或者戴着面具四处闲逛，毫无表现角色特征的打算。我认为乔治对我们的教学方式反应过度了，因为即使是在表演中，这些面具也经常用佩戴者的声音说话，尽管乔治曾解释说，在他们能“以面具的身份”说话之前，他们还需要上语言课。最后，乔治说，那些先和威廉·加斯基尔或我一起创作的学生通常都表现得更好，所以我们的方法一定有什么值得借鉴的地方。我想，这是因为我们过去常常把学生们扔到创作中去，然而乔治则温和得多。他非常擅长解释面具是何时处于“寄身”状态的，但这真的取决于演员。他的许多学生都表现得很安全，他们戴着面具待在舒适区里，而不是被附身。

乔治的态度和我非常不同，可能也跟加斯基尔不同；乔治最感兴趣的是开发角色，演员在演戏时不用面具也能扮演这些角色。而我则把这些面具看作是令人惊叹的表演者，作为一种新的戏剧形式，我不在乎面具具体是什么，只要它们附身了就行。我们使用的面具遮住了脸的上半部分，露出嘴巴和脸的下半部分。乔治在20世纪30年代从米歇尔·圣—丹尼斯那里学到了这个技巧，米歇尔则是跟雅克·科波（他的叔叔）学的。这些半脸面具（**half masks**）通常被称为“喜剧面具”（**comic masks**），但乔治称之为“角色面具”（**Character Masks**）。他认为维持传统是很重要的，所以当他发现我把角色面具和悲剧面

具（Tragic Masks，悲剧面具的使用技术完全不同，参见本章“悲剧面具”一节）混在一起用时，他很震惊。当我的学生给他看他们和我一起准备的一个复杂场景，并跟他反馈这确实行得通时，他还是不喜欢！在他最后一次生病时，我去拜访他，他对我说的最后一句话是：“我仍不认为那种面具创作是对的。”

乔治例举卓别林的流浪汉就是一种面具，因为这个角色取决于服装和化妆。这一段是卓别林的自述（选自他的自传）。

在去服装部的路上，我想我会穿着宽松的裤子、大鞋子，拿着一根手杖并戴着一顶圆顶礼帽。我希望一切都是矛盾的；裤子很宽松，外套很紧，帽子很小，鞋子很大。我不确定是要看起来年轻还是年老，但我记得森尼特（Sennett）曾希望我更老些，我加了一个小胡子，因为我确信这样可以增加年龄而不会掩盖我的表情.....

.....我完全不知道怎么扮演这个角色。但当我穿戴好的那一刻，衣服和化妆让我感觉到了他。我开始了解他，在我走上舞台的时候，他完全诞生了。我来到森尼特面前，演着角色，昂首阔步，挥舞着手杖，在他面前炫耀。各种桥段和喜剧的想法在我脑海中飞速闪过.....

.....我的角色不像美国人，也不被美国人熟悉。但穿上衣服，我觉得他就是一个真实的、活生生的人。事实上，他点燃了各种疯狂的想法，这些想法是我做梦也想不到的，除非我打扮成流浪汉。



卓别林在其他场合曾说过：“我意识到我将不得不用尽余生去发现这个人。对我来说，当我第一次照镜子看到他的那一刻，他就已经确定了，完整了。但即使是现在，我也不知道关于他的所有事情。”<sup>[1]</sup>（伊莎贝尔·奎格利[ Isabel Quigly]，*《查理·卓别林——早期喜剧》* [ *Charlie Chaplin—Early Comedies*]，维斯塔工作室，1968年。）

## 2 俄国人

起初，我认为面具作品完全不同于斯坦尼斯拉夫斯基的演员训练概念，但事实并非如此。斯坦尼斯拉夫斯基在《演员塑造角色》中描述了面具状态。克斯特亚是一个戏剧专业的学生，他被告知要进行角色化妆，但什么也不能让他满意。他在脸上擦上乳膏来去除油彩，然后，出乎意料的事情发生了……

所有的颜色都模糊了……很难区分出我的鼻子、眼睛和嘴唇。我把同样的乳膏涂在我的胡子上，甚至最后涂到假发上。一些头发凝结成块……然后，好似神志不清一般，我颤抖着，心怦怦跳着，我去掉了眉毛，随意地搽了些粉，手背涂上了绿色，手心涂上了淡粉色。我迅速全部做好，很有把握，因为这一次我知道我演的是谁，他是一个什么样的人！

然后，他在房间里踱步，感受“身体的所有部分、特征、面部线条是如何自洽并自行塑造的……我瞥了一眼镜子，认不出自己。自从我上一次看向镜子，我的内心发生了全新的变化。‘是他，是他！’我惊呼……”

他呈现给导演（托尔佐夫）看，介绍自己是“评论家”。他惊奇地发现他的身体在自己做一些事情，一些他没有打算做的

事情。

出乎意料的是，我的腿扭曲着自己向前迈进，我的身体向右倾斜。我小心翼翼而夸张地摘下礼帽，礼貌地鞠了个躬……

然后，他给导演演了一场戏，毫不费力地保持着他这个古怪的角色，而且总是知道该说什么。后来克斯特亚反思道：“我真的能说这个角色不是我的一部分吗？他源自我的本性。我把自己分成了两个人格。一个当演员，另一个当观察者。”

当科波在法国研究面具的时候，斯坦尼斯拉夫斯基最喜欢的学生瓦赫坦戈夫也在俄国探索面具。尼古拉·戈尔恰科夫（Nikolai Gorchakov）留下了关于那些排练的描述。瓦赫坦戈夫组建了一个马戏团，尝试将面具用于小丑的表演。他们要做些事能使观众“……疯狂鼓掌，冲到台上拥抱亲吻你！或者至少笑到在地板上打滚。来吧，开始吧！……”

瓦赫坦戈夫给这些“面具”下了大量的指令，直到他们都迷糊了。旁人在演奏马戏音乐，所以他们别无选择，只能表演。他们尝试了捏造出来的体操动作、滑冰，假装在杂耍，最后终于得到了旁观者礼节性的掌声。“你真的认为，仅仅是在观众面前做一些体操就能抓住面具的‘一粟’吗？”瓦赫坦戈夫说，“你连面具的门都没摸到！……你必须通过各种可能的手段来吸引观众——说话、表演、跳舞、唱歌、杂耍，任何事情。明白了吗？”

他们越演越差，最后瓦赫坦戈夫离席而去，面具在没有他的情况下继续着。突然间，其中两个角色塔尔塔利亚和潘塔隆内<sup>④</sup>的面具变得真实了。塔尔塔利亚在吃蛋糕，而潘塔隆内挨着饿。塔尔塔利亚开始结巴（这是意料之外的），他说潘塔隆内必须要通过自己的努力来得到吃的，但他“每吞下一口蛋糕，都很仁慈地让潘塔隆内吃他手掌上剩下的食物屑。这让潘塔隆内非常开心，塔尔塔利亚边看着他捡起这些食物屑，边教他工作的必要性，这画面很是有趣……

“这一片段相当长，但我们沉迷其中，完全忘记了时间。我们对他们的唠叨没有太多的兴趣，但对他们天真的严肃很着迷，就像一个孩子在舔太妃糖，另一个孩子只能目不转睛地看着他享受甜蜜的过程，只能羡慕地看着幸福的享用者……

“塔尔塔利亚忘乎所以，他开始戏弄潘塔隆内，每咬一小口，就把蛋糕放在他鼻子底下。突然，潘塔隆内睁大了嘴，抢走了剩下四分之三的蛋糕。塔尔塔利亚大哭起来，而满嘴食物的潘塔隆内则比画着示意他活该——他不应该戏弄他。”

瓦赫坦戈夫一直在门口观察。他立即用同样的角色设置了另一个场景。潘塔隆内将成为一名牙医，而塔尔塔利亚是他的病人。塔尔塔利亚惊慌失措，脱离了角色，说他想不想这样做。

“‘那牙医们对此会怎么说呢？’瓦赫坦戈夫严肃地转问他的搭档。

“在医学史上，有很多病人拒绝治疗的案例。’库德里亚夫采夫（Kudryavtsev）保持在潘塔隆内的角色里认真地回答，他还是那个阿尔顿国王博学的宫廷秘书。‘这种拒绝肯定是疾病的征兆。在这种特殊情况下，我认为我们不仅要通过口腔来拔掉疼痛的牙齿，还要通过其他的孔，包括耳朵和鼻孔……。”

后来，瓦赫坦戈夫评论说，他们一开始一直在努力“想出”该怎么做。“我不否认思考、发明或计划的重要性，但如果你必须当场即兴发挥（这也是我们必须要做的），你就必须行动而不是思考。我们必须行动——聪明的、愚蠢的、天真的、简单的或复杂的行动都行，但要行动。”（尼古拉·戈尔恰科夫，《瓦赫坦戈夫学派的舞台艺术》[ *The Vakhtangov School of Stage Art* ]，外文出版社，莫斯科。）

瓦赫坦戈夫要求他的学生自发行动。这就产生了一种轻度催眠状态，在这种状态下，演员感觉好像有什么东西在控制着他们。他们“知道”该做什么，然而通常他们是“选择”做什么。此状态是“复归于无物”，没有了之前的自我意识。

### 3 摧毁面具

当你第一次学习面具时，它们看起来可能很奇异，但在我看来，面具表演并不比其他类型的表演更奇特：演员在角色尴尬时会脸红、害怕时会脸白，还有演员的感冒会在演出开始时中止，幕一落下他又开始流涕。“赫卡柏对他有何相干？”哈姆莱特问道，谜团依然存在。演员可以被他们扮演的角色附身，就像他们可以被面具附身一样。许多演员在化妆或者试戴假发之前，都无法真正“找到”角色。我们觉得面具很奇怪，是因为我们不知道自己对脸孔的反应有多么不合理，我们也没有意识到，我们的大部分生活都是在某种形式的催眠中度过的，也就是说，被“掌控”了。我们所认为的“正常意识”极其罕见，就像冰箱里的灯一样：当你往里面看的时候，灯就是开的，但当你不看的时候，里面发生了什么？

如果只在插图或博物馆里见过面具，你就很难理解面具的力量。陈列柜里的面具可能只是作为一种装饰，放在窸窣作响的干草堆顶。在没有服装、没有影片，甚至没有照片的情况下展出的面具，我们只会将它看作一个审美客体。许多面具都很漂亮动人，但这不是重点。面具是一种将人格驱逐出身体，并让灵魂附身的手段。一个非常漂亮的面具可能毫无灵魂，而一块老旧的、有嘴有眼的麻布，可能蕴藏着巨大的生命力。

在其原始文化中，没有什么比面具更有力量了。它被视为神谕、审判者和公断人。有些面具是如此的神圣，以至于任何看到它们的外人都会被处死。它们能治愈疾病，让女性不孕。一些部落非常害怕面具的力量，他们挖的眼洞让佩戴者只能看到地面。一些面具用链子锁着，以防它们攻击旁观者。有一种非洲面具上有一根棍子，据说碰到它就会招致麻风病。在某些文化中，死人会转世为面具——后脑勺被切开，一根棍子穿过两耳，舞者用牙齿咬住棍子跳舞。很难想象那种体验带来的冲击。

面具与强化其力量的仪式紧密联系。藏族人的面具每年从圣祠中取出一次，放在一个上锁的小庙里过夜。两个小沙弥整夜坐着念经，以防止面具里的灵魂挣脱出来。日落时分，方圆几里的村民们都锁上了门，没人敢出去。第二天，面具戴在舞者的头上，舞者将在一场盛大的仪式中化身成那灵魂。当那张可怕的脸变成了他自己的脸时，那个舞者会有什么感觉呢？

我们的现代文明不太了解面具文化，一定程度上是因为教会认为面具是异教之物，并试图在任何权力存在的地方镇压它（梵蒂冈有一个博物馆里装满了从“原住民”那儿没收的面具）；此外，还因为现代文化通常敌视催眠状态。我们因为各种原因不信任自发性，并试图用理性来取代它：面具被驱逐出了剧院，就像即兴被驱逐出音乐一样。震颤派<sup>⑤</sup>的教徒停止了震颤。贵格会<sup>⑥</sup>的人不再颤抖。被催眠的人过去常常东倒西歪，步履蹒跚。维多利亚时代的灵媒们以前总是在房间里横冲直撞。教育本身可能主要被视为一种反催眠的活动。<sup>[2]</sup>

几个世纪以来，教会一直在与面具做斗争，那些靠武力无法做到的，最终通过西方教育无孔不入的影响实现了。美国陆军烧毁了海地的伏都教寺庙，祭司们也被判处苦役，但都收效甚微。而伏都教如今正被一种更微妙的方式镇压着。仪式都是为游客们编造的，现在真正的仪式持续的时间要短得多。

在我看来，面具是在这个文化中一旦燎原很快就会被扑灭的东西。我刚在某个地方建立了面具创作的传统，学生们就开始去学习“正确”的动作，比如某种冒牌的“即兴喜剧”技巧。被操纵的面具几乎一文不值，而且很容易被逐出剧院。面具一开始是一个圣物，接着世俗化，然后用在节日和剧院里。最后，人们只记得游客商店里出售的干巴巴的仿品。当面具完全服从表演者的意志时，它就死了。



## 4 脸

我们对面孔有着本能的反应。父母感的建立似乎是从看到那些没长开的五官和大额头开始的。我们努力保持理性，并断言“人们拿自己的外表没有办法”，但我们仅从外表就能判断这是白雪公主还是女巫，是劳莱还是哈迪<sup>⑦</sup>。我们学会了用有特征的表情来保持我们的个性，而我们受外表的影响远超我们以为的那样。当我还是个孩子的时候，有些书中的面孔非常可怕，以至于我不得不将书紧紧地塞进书柜里，担心它们跑到屋里来。成年人失去了这种以脸断人的眼力，但在第一堂面具课后，学生们被街上的路人惊呆了——他们突然看到了“邪恶”的人、“无辜”的人，以及戴着痛苦、悲伤、骄傲或其他各式面具的人。随着年龄增长肌肉收缩，我们的脸会“定形”，但即使是在非常年轻的脸上，你也可以看到他们选择表现得强硬、愚蠢或是挑衅（为什么每个人都希望自己看起来很愚蠢？因为那样老师对你的期望就会降低）。有时在表演课上，一个学生会打破他常用的面部表情，除非看到他的衣服，否则你根本认不出他了。我见过好几次这种转变，每次学生们都充满巨大的喜悦和兴奋。[3]

即使你只是用化妆来改变面容，也会产生惊人的效果。一位名叫比尔·理查森（**Bill Richardson**）的记者告诉我，他曾被邀请作为小丑之一参加马戏团的日场演出。那时他还是个初

出茅庐的记者，他的编辑认为这可能会是一个有趣的故事。一旦化好妆，他就“被附了身”，觉得自己可以打滚、踩水桶里什么的，就好像他是小丑的另一个化身。他在马戏团待了几个星期，但他不化妆时就从来没有这般感觉。

另一名记者约翰·霍华德·格里芬（John Howard Griffin）则乔装成黑人。他写道：

这种转变彻底而令人震惊。我原以为自己被伪装起来了，但并不是这么回事。我被囚禁在一具完全陌生的肉体里，一具讨厌、与我毫无亲切感的肉体。之前存在的那个约翰·格里芬的所有痕迹都被抹去了。我看着镜子，看不到白人约翰·格里芬的过去。不，我的思绪回到了非洲，回到了棚户区 和黑人区，回到了与肤色对抗的徒劳挣扎。突然，几乎没有任何心理准备，没有任何预先暗示，它变得清晰起来，渗入我的全身。我本想要反抗它，然而我已经走得太远了……这种彻底的变化让我惊骇。这与我想象的完全不同。我变成了两个人，一个是观察者，一个是甚至觉得内脏深处都是黑人的恐慌者。”（约翰·霍华德·格里芬 [John Howard Griffin]，《像我这样的黑人》 [*Black Like Me*]，黑豹出版社，1969年。）

因此，戴着面具会改变性格，或者第一眼看到镜中戴着面具的自己时会感到非常不安，这些事也就不足为奇了。一个坏面具不会产生什么效果，但是一个好面具会给你一种你认识镜中之物的感觉。你觉得面具要开始控制你了。面具老师做的就

是要在这个紧要关头督促你继续下去。在大多数社交场合，你需要保持一贯的人格。在面具课程中，我鼓励你“放手”，允许自己被附身。

## 5 催眠

许多演员都反馈过意识的“分裂”状态，或失忆状态；他们说身体会自动运转，或者被他们扮演的角色寄身了。

范妮·肯布尔（Fanny Kemble）说：

对我来说，表演中最奇妙的部分就是，心灵同时进行两种过程，可以说，是一个人的各种官能在完全相反的方向上共同作用的结果。例如，在《贝弗利夫人》（*Mrs. Beverley*）的最后一场戏中，当我因为一个完全不真实的原因而陷入真正的悲痛中哭得死去活来的时候，我发现我的眼泪像雨点一样落在我的丝绸裙上，把它弄脏了；然后我极其准确地测算了我父亲需要倒下的空间，并在我假装的痛苦中，相应地移动了我自己和我的裙裾，这些全部都是连贯完成的。（威廉·阿切尔 [William Archer]，《面具与面孔》 [*Mask and Faces*]，1888年出版。）

西比尔·桑代克（Sybil Thorndike）说：

当你是演员时，你就不再是男性或女性，你是一个人，你是一个内心充满了其他人的人。（《伟大的表演》 [*Great Acting*]，英国广播公司出版社，1967年。）

伊迪丝·埃文斯（Edith Evans）说：

.....我的体内似乎有很多人。你知道我的意思吗？如果我理解他们，我会感觉自己非常像他们.....通过思考你就会变成那个人，只要你的信念足够坚定。你知道的，有时这很奇怪。你是他，真的挺像的，然后你又不是了.....（《伟大的表演》）

在另一种文化中，我认为这些演员很容易被角色“附身”。的确，有些演员会坚称他们演戏时总是保留了“自己”，但他们怎么知道呢？那些坚称自己在即兴时处于一种正常意识状态的即兴演员，他们的记忆中经常会出现意想不到的空白，也只有当你仔细询问他们的时候，这些空白才会浮现出来。

面具演员也是如此。我记得罗迪·莫德—罗克斯比（Roddy Maude-Roxby）在第67届世博会上的一场表演中戴着一副愤怒的面具。他，或者叫“它”，开始乱扔椅子，所以我上台前去阻止。“没事的。”面具说着，把我挡到一边。事后，罗迪记得那些椅子，但不记得我试图阻止他。如果他处于更深的催眠状态，就会忘记一切。同样的失忆可以在任何自发的工作中得以发现。一位即兴演员写道：“.....如果戏演砸了，我就会记得的。如果一切顺利，我很快就会忘记。”性高潮也是一样。

通常，只有在时间发生跳跃时，我们才知道自己进入了催眠状态。当一个即兴演员觉得过去的两个小时只有20分钟时，

我们就有理由问问剩下的1小时40分钟里他在哪儿。

许多人认为清醒和有意识是一样的，但他们可以在被深度催眠的同时，相信自己是处于“日常意识”中。一个学生向我保证，他花了两个小时在舞台上愚弄催眠师，但这不大可能。然后他说，有趣的是，他被要求告诉观众，他其实只是在假装被催眠，所以观众笑的时候他并不在意，因为确实如此——可真巧——碰巧是真的！

我认识一个催眠师的助手，他过去常常作为演出广告被留在商店橱窗里。

“当然，他并没有真的催眠我。”他说。

“没有？”

“没有，他以前经常用针刺我，很痛。最后我告诉他，现在他不再刺我了。”

“可是你为什么同意整天坐在橱窗里一动也不动呢？”

“嗯，我喜欢他。”

我无法想象一个人在正常的意识状态下，日复一日一动不动地坐在橱窗里做夜场表演。我们能够在多大程度上相信别人所认为的自己的精神状态呢？

我们不认为自己会在催眠状态中进进出出，因为我们接受的训练是不要这样做。一个人不可能一直“控制”自己，但我们

会说服自己我们就是这样的人。其他人也会帮助我们脱离这种迷离恍惚的状态。如果我们突然出现了不属于自己的行为，别人就会笑，我们也会跟着笑，承认自己的不当行为。

在“正常意识”中，我意识到自己是在“用语言思考”。在没有时间组织语言的体育运动中，催眠状态很常见。如果你在想：“球以那个角度过来，但它在旋转，我所预测反弹的方向是……”你是不会打到的！你不知道自己已经处于一种催眠的状态，因为无论在何时确认，你就在这儿打你的乒乓球。但你所陷入的催眠状态可能已经和雪橇骑手一样深了，他们直到跟别人握手才知道自己的拇指没了。

大多数人只有在自己陷入困惑——看上去与周围的现实失去联系时，才会意识到“催眠”。我们甚至认为催眠是“睡眠”。在许多催眠状态下，人们彼此的联系更紧密，观察力也更敏锐。我记得在一个实验中，参加深度催眠的实验对象先是被问到候诊室里有多少物品，而当他们进入催眠状态并再次被提问时，结果发现他们实际观察到的物体数量是有意识记忆的10倍多。禅宗大师和巫士是出了名的难对付（例如，卡洛斯·卡斯塔涅达<sup>⑧</sup>笔下的唐望）。在面具创作中，大家反馈说感知变得更强烈，虽然他们看到的事物各有不同，但都看到了更多，感受也更丰富了。

我把“人格”看作是真实心灵的公关部门，而真实心灵不为人知。我的人格似乎总是在某种程度上按照别人的想法运作。如果我独自一人待在房间里，有人敲门，我就会“清醒过来”。我这样做是为了检查我的社会形象是否得体：我的裤裆立起来

了吗？我的社交面孔是否组装合理？如果有人进来了，而我觉  
得不必保护自己，那我就会“迷失在谈话中”。正常的意识与跟  
他人或真实或想象的互动有关。这就是我所感受到的。我还注  
意到有很多报告说，当人们处于孤立状态，或者被其他人彻底  
拒绝时，他们就会经历“人格解体”。

当你担心别人的想法时，人格总是存在的。在生死攸关的  
情况下，会有别的东西来接管。一个朋友被烫到了，他的思绪  
立刻分裂成两部分，一个是痛得尖叫的孩子，另一个冷漠超然  
地告诉他该怎么做（当时只有他一个人）。如果一条眼镜蛇在  
一堂表演课的中途从通风口掉下来，学生们可能会发现自己正  
坐在钢琴上，或者待在门外，而对自己是怎么挪到那里的毫无  
记忆。在极端情况下，身体代替了我们，把人格作为不必要的  
累赘推到一边。



## 6 引 导

我们如何进入催眠状态？我觉得不如问：“我们如何才能远离它们？”在黑夜中我醒了，我怎么知道自己醒了呢？我通过移动肌肉来测试意识。如果我阻碍了这种移动的冲动，我会感到极度焦虑。我对肌肉的控制让我确信“我就是我”。通过绷紧肌肉、变换姿势、抓挠、叹息、打哈欠、眨眼等等，我们保持着“正常意识”。被催眠的对象会一动不动地坐上几个小时。随着咒语的解除，被戏剧表演“抓住”的观众也会突然发现，他们需要挪挪身子、换换姿势或咳嗽一下。

如果你躺下，让身体从头到脚放松，放松你发现的任何紧张点，那么你很容易飘入幻想中。你身体的物质和形状似乎发生了变化。你感觉空气在呼吸你，而不是你在呼吸空气，如巨浪般的节奏缓慢而平稳。人很容易迷失自己，但如果你感到房间里有一个充满敌意的人存在，你就会打破这种催眠状态，调动肌肉组织，再次成为“自己”。

冥想者使用静止作为一种引导催眠的手段。现如今的催眠师也是如此。没必要告诉实验对象保持安静，他凭直觉就知道不要通过挖鼻子或轻拍脚掌来控制自己的身体。

当你“全神贯注”之时，你就不再控制肌肉组织。你可以驱车数里路，或弹奏奏鸣曲的乐章，此时你的人格完全不受关

注，但你的行动不一定更糟。当催眠师接管了通常由人格所执行的功能时，主体就没有必要离开这种催眠状态。面具老师、异教祭司和催眠师通过声音和动作扮演高姿态。一个你接受他支配的高姿态者，可以很容易地把你推到不寻常的存在状态里。然后如波洛涅斯<sup>⑨</sup>一样，你很可能会回应对方的暗示，看到像鲸鱼的云。要是遇到王后突然敲你家门问：“我可否借用一下您的盥洗室？”那你可能确实处于一种非常奇怪的状态了。

艾森克（Eysenck）讲述了一个看似不可能的故事。一个催眠师在一个案主上工作了300个小时，却没有明显的效果。当这位沮丧的催眠师最后咆哮道：“滚去睡，你个××！”这位案主马上进入了深度催眠状态。我把这样的事件解读为案主屈服于催眠师的攻击姿态。

有一次，我让一个女孩闭上眼睛，告诉她我会把一枚硬币放在三个杯子其中一个的下面。但我偷偷地在每个杯子下面都放了一枚硬币。当我让她猜硬币在哪个杯子下面时，自然，她猜对了。在她猜对了大约六次后，她确信我在某种程度上控制了她的想法，并进入了一种有点分裂的状态。当我做完解释，她又迅速“走出来了”。我认为这是一种引导催眠的可行方法。阿兰·米歇尔（Alan Mitchell）描述了美国催眠师埃里克森<sup>⑩</sup>使用的一种“困惑”技巧。他写道：

埃里克森对一名患者提出了一些相互矛盾的命令：“举起你的左臂，现在举右臂。举起左臂，放下右臂。甩左臂，左臂也跟着甩出去。”最后，案主被这些含糊其词、相互矛盾的指示弄

得一头雾水。因此，只要给他的指示够坚定、够响亮，他就很高兴抓住任何一根稻草。接着，在他很困惑的时候，一旦告诉他：“睡觉。”很明显他会立刻进入深度睡眠。（《哈利街催眠师》[*Harley Street Hypnotist*]，哈里普出版社，1959年。）

我们再次看到，案主感觉自己的身体失控了，并臣服于高姿态者。一些催眠师会让你坐下来，让你盯着他们的眼睛，并暗示你的眼皮想要合上——这很管用，因为向上看很累，而且盯着高姿态者的眼睛看会让你感到低人一等。另一种方法是让你的手臂展开，同时暗示它在变重。如果你认为让它变重的是催眠师而不是重力，那么你很可能会接受他的控制。催眠师不会像有时声称的那样，让你把双手合拢，然后告诉你你分不开它们；但他们确实会让你把双手以难以分开的方式放在一起。如果你相信是催眠师让行动受阻，那你可能就会放弃分开双手的尝试。如果你用力挤压你的食指，过一会儿，你就会感到它开始肿胀——我猜想，这是一种由于压迫手的肌肉变弱所引起的错觉。只要案主自己没有意识到，即使没有催眠师的暗示，“肿胀”也一定会发生，这也可以作为一种诱导催眠状态的方法。<sup>[4]</sup>

一旦你明白你不再为自己的行为负责，那你就没有必要保持“人格”。如果要求做即兴表演的学生假装被催眠，他们就会展现出突然的进步。而那些被要求假装成催眠师的学生则没有展现出这样的进步。

进入催眠状态的许多方法都涉及语言干扰。重复唱歌或吟诵都有用，或让大脑停留在某个词语上；这些技术通常被认为很“东方”，但它们确实具有普遍性。[5]

进入催眠状态的一种戏剧方式是“出绝招”（trumping）。这在皇家宫廷剧院上演的一个西印度群岛的戏中使用过，结果演员们不断进入真正的催眠状态，而不仅仅是在表演。它部分是因为“群体效应”，即每个人都重复同样的动作和声音；部分也因为血液中含氧量过高。这看起来就像是“前进两步，跺脚”的那种技术。

向前迈步时，弯腰之快，似乎是强力使然。与此同时，或呼或吸，用力且发出声音。行动的力度证明了“劳作”一词的合理性……当灵魂附体确实发生之时……个体的腿可能会被钉在地上动弹不得……或者他可能会被摔打在地。（S. E.辛普森 [S. E. Simpson]，《加勒比宗教崇拜：特立尼达、牙买加和海地》[*Religious Cults of Caribbean: Trinidad, Jamaica and Haiti*]，波多黎各大学加勒比研究所，1970年。）

人群容易被催眠，因为人群强加给你的去个性化，免除了你维护自己人格的需要。

## 7 附 身

我在本章中关注的催眠状态类型是“受控催眠”。在这种类型的催眠下，对维持“可被催眠”状态的许可，是由其他人（无论是个人还是团体）给予的。这种催眠可能很罕见，或者在本文化中可能不被认可，但我们还是应该将其视为人类行为的正常组成部分。研究过附身异教（**possession cults**）的人表示，适应能力较强的公民最有可能被附身。许多人认为“催眠”是一种疯狂的表现，就像他们认定“疯子”一定很容易被催眠一样。事实是，如果疯子能够接受“社会控制”，他们就永远不会暴露出让他们被当作疯子的行为。换言之，普通人最易受暗示，也正因如此，所以他们是最正常的！（更d书f享搜索雅书.YabookK）

如果我们将面具创作与“附身异教”进行比较，就会发现有许多相似之处。的确，被附身的人通常不记得在催眠期间发生的任何事情——但有时在面具创作中也能观察到这一点，尽管这不是必需的。有两种状态类型的附身常常被提及：失忆状态和清醒状态。被附身的人似乎不需要上语言课（使用面具需要上语言课，后面会说），但是有很多含糊不清的声音会先于语言发出来。有时，一个深度附身的面具会在第一时间开口说话。

每一个面具老师都会遇到如下情况，这是辛普森曾报道过的一个桑戈<sup>⑪</sup>异教：

一个人说：“那群鼓手今晚打得不好。”一位鼓手喊道：“得不到回应，我们怎么敲也没用。”后来，一个女人站起来喊道：“你一个晚上都没唱歌。”头儿出现了，谴责团队缺乏热情。

就像面具老师一样，附身异教的“祭司”姿态很高，但他会“纵容”被附身的催眠者。玛雅·黛伦（Maya Deren）描述了发生在海地的一件事，盖德神<sup>⑫</sup>在错误的时间附身上人。恩贡<sup>⑬</sup>反对这样。

“哦，我只是顺便来看看。”他（盖德）做了一个谦让的手势说，“我只是四处逛逛，看看东西。”（盖德接着要了九个卡萨瓦——一种薄饼。）盖德站在那里一边吃着其中的两个，一边看着伟大的罗亚<sup>⑭</sup>奥贡和丹巴拉<sup>⑮</sup>，仿佛他是观众中的一员。接着，这位观众被一个男人分散了注意力，这个男人在丹巴拉的附身下爬上了一棵树。当他的附身似乎要离开时，恩贡乞求丹巴拉在离开之前先把他带回地面（否则他可能会摔死）。

然后，盖德丢了一些卡萨瓦。

突然，盖德对偷走卡萨瓦的小偷大发雷霆。他抓住恩贡，尖叫着跺脚，丹巴拉和奥贡此时却被忽略了。除了给盖德买更

多的卡萨瓦和饼干来安抚他，毫无办法。

当罗亚们转过身去准备新的食物时，恩贡微笑着对他说：“你确定不是那个戴着彩色小帽子的人偷的吗？”

盖德睁着天真的大眼睛转过身来：“小帽？哪个戴小帽的？”……有人喊道：“你真的不知道谁偷了你的卡萨瓦吗？”于是，盖德用一种愉快而可爱的表情，斜眼看着我们，眨了眨眼睛，慢慢地走开了。（《神圣骑士》[*The Divine Horsemen*]，泰晤士与哈德逊出版社，伦敦，1953年；德尔塔图书出版公司，纽约，1970年。）

作为死亡和性欲之神的盖德，被狂怒的饥饿吞噬。但请注意一个悖论：这个被我们期待成为“超级成人”的超自然生物非常孩子气——就像面具一样。在黛伦的描述中，盖德听起来就像一个面具。

我们问他为什么喜欢戴墨镜。“嗯，”他解释说，“我在黑暗的地下世界里待了这么长时间，所以我的眼睛对太阳很敏感。”“那么，”我们接着问，“为什么你经常摘掉右边的镜片？”“哦，亲爱的，”他回答说，“是这样的：我的左眼用来看整个宇宙。至于右眼，我得留意我的食物，免得遭贼偷。”

面具的性格和佩戴者的性格并不保持一致。辛普森在谈到桑戈异教时说：

我的合作者否认神灵的性格与其追随者之间存在密切的对应关系。神力有时会显灵在一个性格与神完全相反的“孩子”（“马”）身上。根据要做的工作，献身者可能此时被一种残暴的力量附身，而彼时又被安静的力量附身……一位合作者说：“一个人害怕什么事，被附身时就会去做什么事。”

我怀疑，面具作品中出现的“人格类型”数量相当有限。当然，为此我们必须比较来自不同文化的电影，分析“灵魂”的动作和声音。这项研究尚未开展，但正如来自世界各地的神话都有相似的结构一样，我相信只要存在“潘塔隆内型”的面具，就存在潘塔隆内。同样的角色在意大利即兴喜剧中依然存在，并不是因为传统方法缺少创新，而是因为面具本身强加了某些行为方式。卓别林的流浪汉形象一直存在。哈波、斯坦·劳莱、盖德祖神<sup>16</sup>、兰加女巫<sup>17</sup><sup>18</sup>

我认为被附身的催眠是催眠状态的一种特殊形式。有些人否认这一点，但所有典型的附身现象都可以通过催眠来诱导。临床催眠看起来确实很不一样，但那是因为催眠师并不是在观众面前表演。<sup>[6]</sup>由于几乎没有关于面具附身的文献，我将引用一些关于灵魂附体的例子。任何教面具的人都有可能在某个时刻与深度催眠的状态相遇，所以了解它们的本质是很有用的。

卢坎（Lucan）是这样描述德尔斐一位被附身的女祭司的：



她跌跌撞撞，疯狂地绕着神殿走，神骑在她的脖子上，让她撞倒了挡路的三脚架。她的头发蓬乱，花环随着头部的甩动，在裸露的地板上空飞过……她狂吐白沫；她呻吟、喘气、发出奇怪的声音，她凄惨的尖叫声在巨大的洞穴里回荡。最后，阿波罗神强迫她说出明白易懂的语言……在她的精神恢复正常之前，一阵会令人失去知觉的咒语出现了。阿波罗神正在用忘川水洗涤她的思想，使她忘记在他光辉的降临时刻学到的命运之秘密。神圣真理的灵魂离开了，回到了它来的地方；菲莫诺瘫倒在地，好不容易才苏醒过来。（罗伯特·格雷夫斯译，《内战记》[*Pharassalia*]，企鹅出版社，1956年。）

恐惧，以及神灵骑在脖子或头上的感觉，是新大陆异教中典型的附身状态。<sup>[7]</sup>但是，可以将卢坎的上述描述，与戴维·G. 曼德尔鲍姆（David G. Mandelbaum）所写的发生在印度南部村庄的附身现象比较一下。

他浑身一阵哆嗦，一阵又一阵，头部开始左右摇晃。速度越来越快，简直要超出脊椎的承受极限。占卜者可能会跪倒在地，以一种狂烈的鼓点，用手掌激烈地拍打地面，但直到他披头散发，神才开始说话。长长的科塔锁是用一根具有仪式意义的绳子绑起来的，此绳子必须通过头部的运动来解开。当占卜者的头发自由地披散在他摇晃的脑袋上时，他会发出一声窒息般的抽泣——这是神通过他所选择的灵媒发出的第一个声音。通过急促而压抑的声音，占卜者成了神的喉舌。（《民间宗教

人类学》[*Anthropology of Folk Religion*]，查尔斯·莱斯利出版社，1960年。)

威廉·萨金特（William Sargant）将这种被附身的催眠状态比作巴甫洛夫的“超限抑制”（transmarginal inhibition）状态。当大脑受到巨大压力时，就会发生保护性故障：首先，大脑开始对强信号与弱信号做出相同的反应（分级进行），接下来，大脑对弱信号的反应更强烈，然后条件反射逆转——他引用玛雅·黛伦的案例作为“超限抑制”的一个例子。在她研究海地伏都教的时候，有好几次被附身了。有一次，她在拍摄一个仪式，但当鼓声响起时，她的大脑“一片空白”，恢复意识后发现不仅仪式结束了，而且是她亲自主持的。她说：

被附身的人从他自己的附身中得益最少。他可能因此遭受物质上的损失，时有精神上的痛苦，总是筋疲力尽。某种程度上，在最初意识尚存或最后清醒过来的时刻，他经历了一种压倒性的恐惧。当罗亚神降临时，我从没见过那样痛苦、煎熬和莫名恐惧的脸。

有人可能认为，人们会努力避免这种可怕的经历，但很明显许多人都渴望拥有这样的经历。这是伏都教神话的一部分，神应该“违背你的意愿”附身于你。我认为玛雅·黛伦确实曾经屈服于一种高层次的冲突，但意味深长的是，她是被美丽性感的女神埃尔祖莉（Erzulie）附身了，她的书中对此有很精彩的描述。

I. M.刘易斯（I. M. Lewis）说：

在降神会中被附身的人是注意力的中心，他实际上是在说：“看我，我在跳舞”……海地的伏都教仪式显然是戏剧性的，在那里，与参与者的生活有关的问题和冲突以巨大的象征性力量戏剧性地上演……一切都呈现出现代心理剧或团体治疗的基调和特点。发泄就是那一天最重要的事情。被压抑的冲动和欲望，个人需求与社会制约，都被全体公众自由地表达出来。（《狂喜的宗教》[*Ecstatic Religion*]，企鹅出版社，1971年。）

玛雅·黛伦第一次被附身，发生在她作为贵宾出席的一次伏都教仪式上。她全神贯注地和恩贡说话，没有注意到鼓声或歌声。这让她更加易于受到影响。然后她被叫去参加仪式，并“忘了”自己要做的事，尽管那些事她在以前的仪式上已经做过很多次。她“碰巧”做对了，然后回到椅子上，发现鼓声和歌声越来越响，也越来越“尖锐”。

我觉得，她那时已经处于轻度的催眠状态。然后她就沉浸在歌声中，直到发现自己“笔直地站着，吟唱或者说几乎是尖叫着唱歌”。她感到“喘不过气来”，没有参与舞蹈。

她描述了一种与群体融为一体的强烈感觉：

我只能站起来，向前迈步，成为这个光荣仪式的一部分，随之流动。它的动作也成为我的动作，就像海浪可能会淹没我的身体一样。在这样的时刻，一个人不会去制造声音，他是声音运动的一部分，由它创造，被它裹挟；因此没有什么困难的。

然后她走向助手，却发现自己的脚“被死死地钉在地上”。她的大脑经历了一种“不愉快的松弛”，她对自己重复着“保持一致”这几个字。她走到外面，抽了根烟，感觉自己的头“绷紧、融为一体，再次变得坚实”。

当她听到要对奥丁神（Odin）致敬时，她“不得不”回去以免冒犯。如果她真的想逃跑，她就会“生病”。她触摸了一个被附身的人的手，瞬间感受到了电击；其他人提醒，她很可能被附身了。她对自己“持续的脆弱”感到不安，而且周围的人都陷入了催眠状态。她决定继续：“逃跑是懦弱的表现。我可以抵抗，但我不能逃跑。我对自己说，如果抛开恐惧和紧张，我就能抗争到底；如果不去怀疑自己的脆弱，而是厚着脸皮与迫使我屈从于它的一切竞争，我就能抗争到底。”

在某种程度上，她显然想进入催眠状态，但她认为自己是“被迫”进入催眠状态的，完全是神灵迫使她抛开了自己的人格。她已经接收到了所有的警告信号，但现在她跟着一起唱歌和跳舞，毫无恐惧。她感到非常疲倦，但无法停止，直到突然之间对动作的控制变得“容易”了一些，尽管她也没有注意到究

竟是什么时候“快得难以忍受的舞步渐渐慢了下来，变成了慢动作”。

很明显，她的时间感正在扭曲，她已经处于一种非常奇怪的意识状态。她的腿又“扎根”在地上了。当鼓手试图把她推向深度催眠状态时，之前“较慢”的鼓点开始不断升速。她觉得看到的一切都很美好，她对旁人说：“看看，多美妙呀。”此时，她发现自己被隔离开，独自站在圈中。

我意识到自己不再是我所注视的那个人，就像有一道恐怖的闪电穿透了我的全身。但正是由于这恐怖的电击，我们两个又合而为一，而且就在左腿那儿连为一体。一片白色的黑暗开始升起；我想挣脱我的脚，但这一努力似乎把我抛向一个很远很远的地方，我靠着坚实的手臂和身体支撑着。然而这些声音——巨大的源源不断的歌声——让我窒息。随着每一块肌肉的放松，我再次纵身跃过一片广阔的空间……我的脑袋是鼓；每一次有力的节拍都把那条腿像木桩一样打进地里。歌声就在我的耳边，在我的脑海里。这声音会把我淹死的！“它们为什么不停下来！它们为什么不停下来！”我的腿无法挣脱。我被困在这个圆柱里，这个声音之井。这个除了声音，什么都没有的井。没有出路。白色的黑暗沿着我腿上的血管爬上来，像汹涌的潮水上涨；这股巨大的力量，我无法承受，也无法控制，它一定会撕裂我的皮肤的。“天哪”，我在内心呐喊。我听到那声音在回响，刺耳而神秘：“埃尔祖莉！”明亮的黑暗漫过我的身体，到达我的头部，吞没了我。我一被吸进去，就立刻爆炸了。就是这样。

这听起来多像是德尔斐的女祭司，而不是催眠术。但这不仅仅是一种令人惊叹的引导技术。阿尔弗雷德·梅特罗（Alfred Metraux）观察到：

曾被附身的人会很快经历一系列的的压力症状，接着，突然间，他们就会被完全催眠。即使在一个仪式进行得如火如荼，要求神灵立即进入之时，也可以省去很多开场白。（《海地伏都教》[*Voodoo in Haiti*]，安德烈·多伊奇[Andre Deutsch]著，H.查特里斯[H. Charteris]译，1972年。）

他还指出，附身时侵入的强度取决于神之化身的性质。我认为萨金特的“超限抑制”只是进入催眠状态的另一种方式。

至于玛雅·黛伦所强调的恐怖，除此之外也有很多关于“平静”附身的描述，所以我认为恐怖并不是这个过程的“内在要求”，或者说产生恐怖的是错误的观点。有趣的是，在去海地之前，玛雅·黛伦曾在其他地方说过：“完全失忆，虽然没有其他精神疾病那么引人注目，但在我看来总是最可怕的。”（《艺术观念的变位图》[*An Anagram of Ideas on Art*]，《形式与电影》[*Form and Film*]，1946年。）

附身异教的敬神者将神显化，他们的体态、动作和声音也随着面部表情的变化而变化。奥斯特里希（Oesterreich）说：“所有描述中都出现了面相的转变。”（奥斯特里希还提到一位1

1岁的女孩用“深沉的低音”说话。）附身的神灵基本上都是被教众所熟知的，祭司会为他们准备好必要的服装或道具，然后进行非常具有戏剧性的即兴表演。下面是简·贝洛（Jane Belo）描述的印度尼西亚人举行的附身仪式：

聚集的人群警觉而专注，整个感觉像是一场每个人负责一部分的游戏。所有人都将加入引导受催眠者表演的歌唱中。人们会嘲笑表演者，催促他们继续表演，用一些会激怒他们的话来奚落他们。观众们确实很喜欢这些。当这一行为结束的时候，一群人会扑向那个因神灵附身而突然抽搐的受催眠者。在极度兴奋中，每个人都混乱地一头栽倒在别人身上。然后，他们开始照顾这个受催眠者，直到其恢复正常意识。此时，所有人都将一心一意地呵护那个正在恢复自我的人。而就在几分钟前，他们还在嘲弄和激怒那个他“变成”的人。（《巴厘岛的催眠》[*Trance in Bali*]，哥伦比亚大学出版社，纽约，1960年。）

伏都教的受催眠者可能被几个不同的神一个接一个地附身，同一个神也可能同时附在几个人的身上——在海地曾经有过一次大规模的游行，几百个被盖德祖神附身的人在总统府前游行。据报道，伏都教的这些受催眠者对他们经历的附身一无所知。但是，撰写关于印度尼西亚催眠的简·贝洛，描述了两种类型的附身：一种是“存在一个不同于被附身者之‘我’的力量，同时让‘我’与之进行整合；另一种是人格发生暂时而彻底的变

化，也就是‘转换’成另一个存在或对象”。（《巴厘岛的催眠》）

下面是一个由梅特罗描述的伏都教众神一起即兴创作的例子：

这些风格各异的即兴乐曲很受观众喜欢，他们大喊大笑，加入到对话中，大声地表达他们的快乐或不满。举个例子：一个被扎卡<sup>19</sup>附身的人穿着农民的衣服出现在走廊上。他巧妙地模仿着乡下人进城时害怕被抢劫的焦虑。现在，又有一个被附身的人加入了他，那人可能会说：“跟上。”这是盖德神家族的尼博盖德神，负责看管死者。扎卡显然被他阴郁的同伴吓到了，他试着讨好他，请他吃东西，喝朗姆酒。扮演城里人的盖德跟他客套，试图戏弄他。盖德问他：“你包里装的是什么？”他打开搜查。惊慌失措的扎卡喊道：“停，停！”包还给了扎卡，但在他检查一个病人时，包却被偷走了。绝望中，扎卡要来纸牌和贝壳，想通过占卜找出小偷。观众们齐声喊道：“来一个，扎卡，来一个。”（《海地伏都教》）

任何面具老师都会把“附身”过程中发生的场景当作典型的面具戏。人们会以为神是超人，但在所有的“催眠”文化中，我们发现了一个神话的共性：神常常被描述成以孩子般的方式行事。正如梅尔维尔（Melville）所说：“神就像孩子，必须告诉他们要做什么。”



## 8 面具教学

在面具入门课上，我会放一个桌子，上面摆着各种各样的道具。之所以把它们放在桌上，是因为弯腰的动作可能会让新面具出戏。我避免使用任何呈现“困难”的道具。一把伞可能会激发面具思考如何打开它，闹钟可能会带来给它上上发条的建议。任何需要两岁半以上智商的道具，我都不会使用。桌上的东西都是小孩子会感兴趣的那种。我选择的是能给人提供各种各样触觉体验的东西：围巾、胡萝卜、铃铛、铝箔、罐子、气球、一块毛皮、一个玩偶、一个玩具动物、一根棍子、橡皮管、花、糖果。小开本的儿童读物也可以，如果是外语版的会很有帮助。（我的妻子英格丽德[ Ingrid] 在她的课上给面具包了些小礼物；每个包里都有一颗糖果，或一个小玩具，这些是面具喜欢的东西。）

我把一些道具放在舞台上，并在舞台一侧立了一个屏风。屏风后面是帽子、外套、睡衣、连体裤和几件连衣裙。如果衣服有点过时，那就更好了。不过，真实的服装通常比舞台服装要好。彩色的床单也很好。我曾经用过一些大毛毡“鞋”，有些面具很喜欢——我觉得它们是用来在寒冷的天气里穿在高筒胶靴里的吧。

一旦学生们准备好了，我就开始扮演“高姿态”。我不像上喜剧课时那样手舞足蹈，而是变得更冷静、“认真”和“成熟”。我身上的变化使学生们产生了一种感情的变化，通过这种变化，我向他们保证面具真的不危险，且无论发生什么事，我都能应付。重要的是，当我要求他们摘下面具时，他们必须摘下。我越是让他们放心，他们就越紧张，当他们来拿面具的时候，很多人都在颤抖。技巧在于在兴趣和焦虑之间建立正确的平衡。

我还必须确保，他们不会为自己在面具中的行为担责。让我用几个故事来说明这一点。

我们有一个面具，上面有着粗壮的鹰钩鼻和一对愤怒的眉毛。面具上面涂满了深红色，它还喜欢拿棍子打人。只要老师在紧要关头说“摘下面具！”，那就很安全。有一次，波琳·梅尔维尔（**Pauline Melville**）借用了这个面具，她接管了我在莫里学院的课程。第二天，她把面具还给我，说有人胳膊被打了。我不得不向她解释没有提前警告她是我的错（但我说过面具会打人）。我曾看到过三个类似鹰钩鼻面具的歌舞伎面具，它们站在花道（贯穿观众席的平台）上，没错，它们在拿着棍子恐吓观众。

另一个面具叫“帕克斯先生”。它常常笑着看天，坐在椅子的最边上，从一侧滑下来。谢伊·戈尔曼（**Shay Gorman**）创造了这个角色。我带着面具去汉普郡上课。就在学生们从屏风后进来时，突然，我听到帕克斯先生的笑声。它用了跟谢伊·戈尔曼相同的姿势走进来，抬头看着天花板，就好像那里有什么有趣的东西，然后一直坐在椅子最边缘，好像它很想顺着滑下

来。幸好它没有，因为面具佩戴者并不是很灵活。认为面具应该将所有特质传递给佩戴者的说法毫无意义。

一旦学生们开始以面具在强迫某些特定行为发生的方式观察自己，他们就会真正感觉到“灵魂”的存在。我记得我做过一个面具。一个学生试了试，变成了一个驼背、扭曲、咯咯叫的生物。后来一个迟到的学生进来，拿起这个面具，同样的生物出现了。我告诉学生们，只要觉得舒服，戴任何面具都行。也许他们会谨慎地选择一个他们认为自己能做好的，但这真的不重要，因为当他们看到镜子里的自己时，跟预想的会很不一样。一旦学生找到了一个舒适的、不会扎眼睛的面具，我就会把他的头发整理好，让头发盖住面具的橡皮绳和额头。

然后我说：“放松。什么都不要想。当我给你看镜子的时候，让你的嘴贴合面具，保持住，让嘴和面具合成一张脸。接着你就会知道关于镜子里那个东西的一切，所以你不用去想。成为你看到的那个东西，转身离开镜子，去桌子那儿。那儿有它想要的东西。让它找一找。如果它想做些不服从我的事，那就去做；但如果我说‘摘掉面具’，你必须摘掉它。”

我非常流畅地将镜子从下往上切到我和演员之间。看到映像的震撼要多强烈有多强烈。两秒后，我开始往旁边走，同时挥动镜子，这样演员就会自动跟着走。当镜子离开时，他会看到摆着道具的桌子。要是演员似乎在抗拒改变，我可能会说“你正在改变”或者“让脸贴合面具”。我用的是跟头一样大的镜子，因为他们所需要的信息皆来自面部。如果镜子更大些，他们就

会看到整个身体，很可能会开始故作姿态。我不想让他们去“思考”成为另一种生物，我想让他们“体验”成为另一种生物。[8]

有些学生一看到自己的映像就会不由自主地触摸他们的面具。这是一种防御：他们想说服自己这只是一个“面具”。如果学生们看起来真的很害怕，我就会让他们交叉手指或者做些其他什么。一旦他们接受了这种让自己保持“安全”的方法，他们就已经进入了一个“魔法世界”。当他们同意松开手指或其他什么的时候，面具的效果会更强。在附身异教里，你可以通过紧贴柱子或“束紧内衣”来保护自己。如果一些学生吓僵了，那就让他们摘下面具；如果他们明显在发抖，告诉他们“什么都没发生”。还有的学生会“想好”该做什么，然后假装成拳击手，或者摆出阿尔列金<sup>20</sup>之类的姿势跳来跳去。我会说：“你脑子里什么也别想。”

当一个学生第二次戴面具时，我可能会说：“在你照镜子时，让面具发出声音，让声音贯穿整个场景。”这是一种非常有效的冥想技巧，可以阻止语言的使用（比如藏族僧侣唱诵的“唵……”）我经常会说些“是的，太棒了”“这是谁？”或者“真是不可思议”之类的话，甚至在学生们照镜子之前就说上了，这样一来，那种与众不同、隐藏起来的感觉就会得到加强。面具开始喘气、哼哧、号叫，这让观看的人更加惊恐，气氛也开始活跃起来。在伏都教中，鼓声会持续数小时，以从大洋彼岸的非洲呼唤众神。

一旦一个人被附身，其他人通常会立即跟随着进入催眠状态。在初学者的面具课上，第一个面具出现前的20分钟，通常

是一段“无动于衷”的时间；但你得足够幸运，才能遇到这第一个面具。我的方法是用一个成熟的面具来“启发”学生。“已附身”面具的出现让学生们可以“放手”，同时也会让他们既警觉又安心。据报道，在附身邪教中也存在同样的现象；而且，对那些刚刚亲眼见到他人被催眠的人施展催眠术会更容易。

我鼓励学生们全情投入，停止“评判”。我说：“犯些错！这些面具比普通的脸更极端、更强大！不要害怕。犯个大错。不要担心犯错！相信我会让你停下来的！”有时我会说：“你在镜子里看到的就是对的！但你只展示了一点点。再试一次面具。如果你不勇敢点，你将一事无成。”有时候，我看到一个人在照镜子时会有片刻的改变，但之后他们就会控制自己，把那个形象消除掉。我让他们停下，摘下面具，然后立即重新开始。

有一个女孩戴上面具，突然变了样。她似乎照亮了整个房间，但这光彩转瞬即逝。

我说：“对面具温柔些。”当人们觉得面具让他们背叛自己时，他们会把它扔掉。我曾看到有人把它从舞台中央扔到观众席后面。在当时的情况下，我的告诫强化了可能会有意想不到的暴力事件发生的感受。

“我做不到。”她说。

“但刚刚很不错。”

“感觉不太对劲。”

“你的意思是你不喜欢你变成的样子。”

“没错。”

“这意味着你其实可以做到，这种体验是真实的。”

我让她放心，并让她观察一会儿，确认没有人来伤害她。

问题不在于让学生体验到另一个人格的“存在”——几乎每个人都从他们的镜中之像那里得到了强烈的刺激——困难在于阻止学生“自主”地去改变。当学生已经直观地“知道”自己是何物时，就没有理由去“思考”。让他在发出声音时把嘴固定住，这样有助于避免语言，而“找个道具”则有助于强迫面具离开镜子。不幸的是，即使是简单地挪两步也可能使演员恢复到正常的意识状态。这就是为什么我会在桌子旁边（不到2.5米）举镜子，在极端的情况下，我会直接靠着桌子或坐在椅子上开始“唤醒”面具。

一个新面具就像一个对世界一无所知的婴儿。所有的东西在它看来都很惊奇，它无法立即获得佩戴者的技能。通常情况下，一个面具必须得学习如何坐下、弯腰和拿东西。就好像你从零开始建立了另一个人格；这就像大脑分出了一部分来，然后独立发展。当然也会有例外，但在大多数情况下，最棒的面具在一开始知道得最少。他们不知道怎样开罐头盖；他们不理解包装的概念（给他们一份礼物，他们只是喜欢外面的纸）；当东西掉到地上，他们的表现就好像它们已经不存在了。一名学生总是在戴上一个格外衰老的面具之前离开教室。我问她为

什么，她说：“原因很傻，我怕自己会失禁，所以我得提前去厕所。”

正常的面具经过一段时间的学习，大概十来节课之后，他们就有了一些词汇量、一些经常使用的“道具”，以及某些与其他面具互动的经历。比如说，一个爱到处乱拿东西的面具将明白其他面具会因此而惩罚它。“做不来”面具的演员永远无法如实地让面具愚蠢和无知。他们试图直接“转接”自己的技能给面具。他们不会让面具探索一把收好的伞，而是会“替代”面具打开它。他们不会因为面具没有学会如何坐在椅子上而让它受苦，相反，他们会“让”它坐下来。由于控制欲和缺乏耐心，他们绕过了必要的过程。面具的感觉消失了，只剩下演员假装另一个人，而不是“成为”另一个人。

有些面具“肌肉发达”，表现得也像是“怪物”。我不鼓励尝试这些面具，除非它们都是演员能表现出来的。最重要的是，一个演员应该挖掘某些种类的“灵魂”。但我更喜欢那些可以释放演员身体和声音的面具。我鼓励演员佩戴“人类”面具，像是很外向的孩子面具，或者表达强烈情感的面具：比如贪婪、情欲或温柔。一旦一个似乎起作用的面具出现了，我就让演员重复它。我会说：“告诉你自己，这是你第一次照镜子，剩下的交给面具。”这可以阻止演员回忆面具“上一次”做了什么。

很快，我就能把许多性格清晰可辨的面具组合到场景中。我通常会告诉每个面具，它可以用所有的道具，还将会遇到一些好人。起初，面具的表现往往相当怪异，不是非常压抑就是很狂躁，有时甚至很可怕。互动会使它们社会化。它们结交朋

友，也结下梁子。我们现在有了一个面具社群，在那里每个面具都有自己的服装、道具和个人经历。

这些面具可能仍然不会说话，而不会说话差不多是优秀的面具创作的标志了。演员们惊讶地发现居然要给面具上“语言课”。面具通常能听懂别人对它们说的话，但它们只有小孩子的理解力。长单词不是会被他们忽视，就是会给他们带来困惑。

我设置了一个场景，面具要去见一个“非常棒的语言老师”。我收集了一些可能让面具感兴趣的道具，然后找个人拿着镜子待在道具旁。

“请进。”我说，“坐？”

它看起来很茫然。

“坐吧。”我说道，然后我坐在椅子上。它如果“理解”了，就会模仿我，可能还会发出某种声音。“起来。”我说。我们像两个傻瓜一样玩着“坐下一站起”的游戏。然后我给了面具一个礼物，也许是一个气球。“气球，”我说道，如果它不想要，或者不愿说话，我也不给它压力。如果它喜欢气球，我就说“黄色的气球”或者其他什么。每当面具开始消失时，它都会通过镜子“充电”；我也会适当地拉开与面具的间距，拿东西的时候保持一臂距离。如果离它太近，我可能会让面具“消失”。我必须小心避免侵入面具的“空间”，不过面具之间的靠近会加深它们的催眠状态。



当其他人扮演语言老师时，他们通常会想要欺负面具。我想这源于我们对待小孩子的方式。他们去触摸面具；他们试图胁迫面具说话；要是不听话，就不给面具礼物。如果面具说了一个词，“老师们”就会拼命地纠正发音。面具很遭罪，也不愿合作。

到目前为止，最好的方法是找一个可以说话的面具担任老师。这样的面具通常会对学生的“愚蠢”表达不满，但神奇的是，把人类从这个过程中剔除出去后，面具就可以延续他们自己的传统了。面具甚至可以来举镜子。

如果我能在五分钟内听到三个类似于词语的发音，我就很高兴了。因为嘴是固定着的，很多词语一开始说不出来。三个词已经是很伟大的成就了。一旦面具学会了十几个词，它就开始从佩戴者的词汇库中挑选词语，或者从其他面具那儿学过来。

语言课看起来很傻，但请记住卓别林，他从未真正为他的流浪汉找到合适的声音。他做了很多实验，最后选择用乱语来唱歌（《摩登时代》[ *Modern Times*, 1936] ）。“查理”说话的声音总是很像卓别林，我想卓别林也知道这一点，这也许正是他弃用这个特征的原因。如果他有机会在面具班上创作，他肯定能找到一个声音。

一个演员可以开发好几个面具，每个面具都有自己的特征和词库。如果我跟面具说了一个不熟悉的单词，它就会问我是什么意思，并永远记住那个单词。诡异的是，每个面具都记得

自己知道什么、不知道什么。一个演员在他的面具正在学习说话的时候离开了工作室。当他两年后回来开始另一门语言课时，他用的还是之前学到的词库。据报道，催眠对象在不同场合的催眠状态之间都颇为融洽，而面具角色也是如此。

我会通过让面具从一数到十或背字母表的方式来加速词汇的学习。要是面具朗诵小诗，那些观众就会疯狂鼓掌。童谣也很管用。一首童谣可以教会它们很多词语，这样面具就能直接学些简单的口语。

以下是面具课上学生关于面具状态的一些笔记。

我发现不能说话的感觉最为怪异，同时伴随着一种自身充满活力却又完全无视观众的状态。周围的色彩似乎在加深，同学们都被附了身。必须在人们面前成功的可怕感觉消失在背景中，身体的动作不再僵硬和局促。声音毫无预兆地冲出喉咙。

一摘下面具，我就身心俱疲，得休息之后才能继续戴上面具。作为一名即兴演员，我很担心表演是否“正确”，然而一旦进入面具层面，就没有这种感觉了，只要高兴，面具可以毫无顾忌地即兴发挥。

这名学生是一位经验丰富的业余女演员，她学会了一种基于强烈“情感表达”的自我表现方式，她的表演不真实但有效。之前在观众面前，她总是“全副武装”，但在面具创作中，她感到了“如释重负”，看起来极有天赋。我怀疑她的极度疲惫可能

与“坦然放下”的焦虑有关。我和她一起工作的一年里主要进行即兴创作，她最近开始将她的面具技巧转化为表演技巧。幸运的话，她应该已经走出了死胡同。

另一个学生写道：

每次上完面具课，我都会有一种焕然一新、轻松愉快之感。

我非常喜欢面具的状态——我想你可以说它对我的作用就像毒品对某些人的作用一样——也许是一种逃避？

我的触觉和听觉都增强了，我想触摸和感受一切，响声不会打扰我。所见之处的颜色更加明亮而富有意义——我对它们更加敏感。

我的眼睛看到了万物。

一种孩子般的发现。

作为一个面具，有很多事情会带来伤害，如被打、看到别人摘下面具……失败感贯穿整堂面具课。也许当我说伤害的时候，我并不是指身体上的伤害，而是精神上的极度震惊——因为你完全就是一个正在对全世界敞开自己的小孩子，第一次的经历总是印象最为深刻。

作为一名演员，接受了一些面具训练后，我对现在的自己感到非常满意。为什么感觉这么好？我说不出。我只是感觉更

有信心。在面具的状态中我的感觉很“对”，无论我做什么都可以，没有情绪上的困扰。

对我来说，当一个面具已经成功激活了很长一段时间，就很难把它摘掉——有一次当我摘下它的时候，我觉得脸都被撕掉了。

第三个学生写道：

当我第一次成功地在面具课上找到感觉时，我感到我知道该怎么说那些词语，但面具不会。我的一部分知道怎么做，但还有一部分不知道。后者比前者强大得多，并且毫不费力地控制着局面……

面具不喜欢假装。为了完成面具从户外进入室内的场景，我必须先走到大厅的门口，然后再进去。另外，她（面具）还很容易把英格丽德的钱包当作一个茶壶套，因为她不知道茶壶套是什么。

我记得有一些相当沉稳的瑞典老师，戴着他们在室内开发的面具在花园里放飞自我。他们高兴地尖叫，在花坛上奔跑，撕起花瓣来。我中止了这一场景，我发现他们中有些人非常苦恼，因为他们从未想过自己会这样做。

当学生们开始面具创作时，他们可能会做一些生动的梦。一位很有天赋的学生发现自己多年来第一次梦游。一位加拿大

学生在家里尝试面具，他在零下20摄氏度的时候戴着面具去了花园，后来他惊奇地发现自己正赤脚站在雪地里。面具很奇异，接触时要万分小心，不是因为它们真的危险，而是因为一次糟糕的经历可能会让老师或学生对面具敬而远之。

当面具“起作用”的时候，学生会体验到一种不由自主之感和一种必然性。老师看到了一种刹那的“自然”，学生不再“表演”。起初，面具可能只是闪现几秒钟。我必须将其捕捉到，并指出变化发生的确切时间。这两种状态的确大有不同，但大多数学生并没有敏锐地意识到变化。一些学生牢牢地保持着“正常意识”，但大多数学生不断地在自我控制和面具控制之间切换。他们有可能是这样的：“当你碰到桌子的时候，面具脱离了”或者“当你看到另一个面具的时候，面具闪现了一下”。一旦学生理解了控制面具和被面具控制之间的巨大区别，他就入门了。如果一个学生在离开镜子几秒钟后就失去了面具状态也没关系，因为一旦他理解了变化发生的点，催眠状态就可被延长。重要的是要辨认出这两种感觉：

（1） 操纵面具的学生，这不是我们想要的；

（2） 操纵学生的面具，这是学生要学会维持的一种状态。

当演员们培养出了一两个角色，并学会了如何维持他们，我就会让他们表演更复杂的场景。这会有一个“困难阶段”，你必须带他们克服过去。我发明了一些三岁小孩也会回应的情境：购物、偷东西、被愤怒的大人责骂等等。我还设置了一些

“马拉松”场景，在这些场景中，面具之间相互联系的时间可长达一个小时。如果有面具掉线了，他们可以从镜中“充个电”，或者可以做回观众。面具们来来去去。一旦到达这一阶段，面具就像演员一样了。你可以把面具们聚在一起，欣赏呈现出来的场景。他们有一个自己的“世界”，看他们探索那个世界很有意思。

在正常生活中，人性会隐藏或抑制冲动。比如，你看看公交车上的成年人，你会发现他们在表达一种“死气沉沉”。面具角色则遵循相反的原则：他们天真、冲动、开放；他们的阴谋对观众来说是完全透明的，尽管对彼此来说未必如此。

如果面具经受了和我们的孩子经受的同样的压力，那么它们也会变得迟钝和丧失表现力。我们成年人已经学会了把自己裹得密不透风。我们活在一块块能把声音反射回去的坚硬表面之间，所以我们不断告诉我们的孩子要安静。我们的生活被宝贝似的物品所包围——玻璃、瓷器、电视、音响——所以行动必须受到限制。我们无法容忍任何一个在行为上表现得像三岁孩子的成年人。

约翰·霍尔特在《孩子为何失败》一书中讨论弱智儿童“木讷”的外表时，提出了这一点。一个心理年龄为6岁的14岁男孩不会去“扮演6岁”，因为我们不让他这么做，但他也做不到“扮演14岁”，所以作为一种防卫，他看起来很愚蠢。一岁半的孩子可能看起来聪明伶俐，但一个心智只有10岁的成年人却必须看起来像个傻瓜，因为这是他所能塑造的最容易被接受的形象。当维罗妮卡·舍伯恩（Veronica Sherbourne）让所谓的弱智

儿童自发地表现时，我们立刻看到，死气沉沉只是一件斗篷，一种残疾的伪装。正如与面具相比，我们这些“正常人”才是木讷的、毫无表现力的。

这就是为什么面具老师或祭司在附身仪式上如此宽容。当面具在人群中被释放出来时，他们各种各样的行为都会得到允许，而这些行为对正常人来说则会被立即禁止。<sup>[9]</sup>

某位可能不会同意本文观点的法国著名面具老师，曾把学生迅速分成会面具和不会面具两类。我认为这对学生是破坏性的。我最好的即兴演员之一（安东尼·特伦特）曾非常努力地花了8个星期的时间才被面具附身。学生能否成功，在一定程度上取决于教师的技能和学生的动机。当我刚开始教学时，我认为只有十分之一的学生才能真正做到“成为面具”。但我最近和一家演艺公司合作开发了一个面具戏，因为他们必须成功，所以每个人都在一定程度上做到了“成为面具”。在附身成为常态的地方（至少在西印度群岛和印度尼西亚），也总有一些人没有被附身。也许他们只是缺乏足够的动机。

自从我想出在演出过程中让人站在旁边拿着镜子待命的点子，我的面具教学得到了很大的改进。当面具演员“苏醒过来”的那一刻，他打一个响指，就会有两三面镜子朝他冲过来。这使学习过程变得容易得多。面具也可以在口袋里装上小镜子让自己重新进入状态。

面具创作特别适合那些“难以管束”的青少年，他们通常会认为戏剧太柔弱。面具对他们很有吸引力，因为这感觉很危

险。我所见过的非常出色且有悟性的面具，正是由具有暴力倾向的青少年呈现出来的。就我个人而言，我认为面具创作几乎是每个人都可以学着享受的东西。能够摆脱别人强加给你的个性，那可真是神清气爽。



## 9 流浪儿

我将更详细地讨论一个特殊的面具——“流浪儿”，它的诞生几乎就是一个笑话。我在假发架上涂上橡皮泥，作为进一步造型的基础。然后我粘上两个圆球和一个长条，一共三块橡皮泥，这样它就有了鼻子和眼睛。结果看起来非常“活灵活现”。我认为这个“笑话”值得做成面具——我周围的人都反对这个决定，所以我知道这张特别的脸一定有什么令人不安的地方。当纸层干燥后，我把它涂成蓝灰色，鼻子和眼睛则是白色的。

我的妻子英格丽德试着用这个面具创造了一个“迷路的孩子”的角色，一个非常紧张而充满好奇的角色。每个人变得都很喜欢它。有一次，我们在花园里激活它，它说所有的东西好像都在“燃烧”。它似乎是以一种幻想的方式在看待世界。我和英格丽德都做了笔记。这些是我的一部分。

当它第一次被创造出来的时候，它惊奇地看着一切。它发出“啊”和“哦——喔”的声音。它遮住了英格丽德的上唇，使她的嘴形成了一个奇怪的形状，就像她自己的上唇被固定在了面具上一样。

我给了流浪儿一根冰棍。她试着吃包装纸。我把纸撕下来，教她怎么拿。她抓住巧克力涂层。我又解释了一遍，然后

她拿着棍子那一端了。她没有擦拭或舔手中的巧克力，她似乎不知道手上有一团黏糊糊的东西。

流浪儿和我关系很融洽，所以我和她一起表演场景。她进入表演区时，我正在扫地。她问我在做什么。我说“扫地”，然后把扫帚递给她。她拿着扫帚，就像拿着一个婴儿。她紧紧地抱着它，就好像它是活的一样。当她拿着扫帚离开时，说了声“扫地”，好像那是扫帚的名字。

我用流浪儿来教化暴力的面具。有一个非常暴力的老头面具，他总是操着棍子威胁要打人。流浪儿看起来大约四岁，所以我安排了一个场景，她将作为他的孙女登场。流浪儿对接触到的一切都充满好奇，所以我告诉“爷爷”，他要告诉她不要碰任何东西，然后离开。桌上有一只泰迪熊。那个流浪儿提着一个小提箱紧张地走了进来，被泰迪熊迷住了。爷爷对她很粗暴，说完就离开了。她拿起泰迪熊，爷爷生气地回来打了她（不是很重）。流浪儿吓坏了。从那时起，这两个面具就几乎形影不离了，爷爷现在很有保护欲，和其他面具也能很好地互动。

以下是英格丽德关于流浪儿写下的一些笔记<sup>②</sup>：

面具创作对我来说很过瘾——仿佛有什么突破我的皮肤，让我体验更流畅更有活力的东西。有时候，当面具登场，我的一部分就坐在遥远的角落，观察、注意着身体的感觉、情绪等等。但这个观察者非常冷漠——不做任何批评或干涉——它有

时根本不存在。然后就像是“我”被清掉了，“别的东西”驻进来体验了一番。当英格丽德切换回来的时候，她总是记不住那东西做了什么或体验了什么。但当我成为面具时，我体验到了，或者更确切地说，面具的体验就像我自己的体验一样……只是面具本身的体验更强烈。事物更加生机勃勃。宇宙变得充满魔力——身体可以感知一切。我想这就是“过瘾”的缘故吧……

这就好比你获得了探索所有人类可能发展出的全部人格的自由——所有英格丽德没有的外表和感觉。有些面具不会触发任何回应……也许这些灵魂不在英格丽德的能力范围之内，也就是说，当一个人发展他的个性时，他的选择空间是有限的。大多数时候就像是又回到了童年，但有些面具让人感觉很成熟，尽管它们的知识有限。与流浪儿在一起，我体验到一个明显变成熟的过程……她现在感觉像一个十三四岁的孩子；而刚开始时她只有六七岁的样子。

英格丽德发现，面具创作有助于她成为一名即兴演员。一开始，她说她“非常谨慎，害怕出现在全班面前，我无法忍受在让我显得脆弱的情况下现身。而流浪儿没有这些特质。她不害怕感受随之而来的情绪。她并不真正关心或注意观众；此外，她与其他面具的关系比英格丽德与其他人的关系要自由得多。我想，正是由于这些原因，我才能够溜进另一种生物的世界，体验一些我经常想要避免或自童年以来从未经历过的事情，这是一种巨大的释放——就像某种奇妙的心理治疗，因为在我摘下面具之后，那种释放的感觉依然存在。但是，如果没有戴着面具，我仍不可能做到这些事情”。

如果真要去分析，这个面具没长开的五官及其高额头很可能会触发佩戴者父母般的情感。面具的两只眼睛睁得很大，好像在眺望远方，这有助于给它一种惊奇的表情。当面具的底部遮住佩戴者的上唇时，露出的淡橙色下唇就像是被涂在面具上一样。每一个用这个面具创造了“流浪儿”角色的人都把嘴唇和面具对齐，然后上唇保持不动。我为这个面具写了一个剧《最后一只鸟》（*The Last Bird*），丹麦女演员卡伦利斯·阿伦基尔（Karen-lis Ahrenkiel）在奥胡斯的演出中扮演了这个角色。只有当她这样僵住上唇时，她才突然间发现了这个角色。这个面具的眼睛不在一条线上，给人一种歪斜的感觉，这可能是流浪儿经常会做出其特有的扭曲动作的原因。

## 10 刽子手、“长鼻”与“男人”

另一种角色面具是刽子手。这是一个为了儿童剧《大鼻子巨人的失败》（*The Defeat of Giant Big-Nose*）而从我的童年记忆中复活的人物。演员们穿着深色衣服，戴着柔软的黑色皮革头盔，头盔完美贴合，只露出嘴和下巴。黑色带子缝在上面，这样它们就可以系起来——虽然也从没系过，但是带子有助于制造残忍的感觉，并把人们的注意力吸引到下巴上。每个演员都会在面具上剪出眼孔部分，但它们要开得尽可能小，从外面只能偶尔看到一丝眼光。需要的话，可以在眼孔周围扎上几个小孔，但是视觉的收缩会帮助演员产生“不一样”的感觉。

要使用这个面具，你需要面对另一个刽子手，同时做出一个只露两颗牙齿的鬼脸。你必须一直保持住这个鬼脸。这样，你在说话时便可以“合乎角色”——声音中会带有一种威胁性的粗暴——它在体内释放出非常野蛮的感觉。你将体会到侵略性、充满力量和狂野不羁。如果你把两排牙都露出来，你就必须以不同的方式感受自己。现在就试一下：做个鬼脸，环顾周围，四处走走，试着去感受其中的不同。那些在半脸面具上难有所为的人，在尝试了刽子手面具后都有所突破。女性从未“正确”佩戴过刽子手面具，但这些鬼脸也能帮助她们释放出强烈的感情。

对一些学生来说，“长鼻”面具可能会有助于“入门”。你需要一个长而尖的红鼻子，用松紧带固定住，戴一项蓬松的假发或呢帽。然后，你爬进一个大袋子里，或者用床单把自己裹起来——最好是白色的——接着让自己像装在一根管子里一样蹦跶。你要把所有的注意力都集中在鼻子上，让它不要掉，然后面对另一个“长鼻”，你们一起叽叽喳喳地尖声说着乱语，保持着咧嘴大笑。“长鼻”都快乐得要疯掉，动作快到不听你使唤。但你如果让他们做你想让他们做的相反的事，他们就会听话。他们更喜欢两人一组，并经常通过互相“照镜子”让对方再次被唤起。很快，尖声的乱语中有些词语出现了，但他们总是叽里咕噜说一大堆。当他们真的被激活了，他们真的很棒。红鼻子似乎一直在拽着他们走。

如果对刽子手和“长鼻”使用镜子，它们可能会遇到阻碍。在早期阶段，如果先只是他们彼此之间互相搭配，那会好很多。再往后镜子就有用了。

“男人”是一种商用塑料面具，只有圆圆的眼睛、圆圆的鼻子和小胡子——你可以透过“眼睛”的瞳孔看到外面。演员们穿着工装服，戴着呢帽。他们把彼此当作镜子，直上直下地互相举起帽子。他们总是咧着嘴笑，手肘尽可能地贴着身体，迈着小步。面具起初说着乱语，很快就说上话了。幸运的话，真正的角色会突然出现，演员们就会突然“知道”该做什么，而不是“决定”做什么。

## 11 面具前的练习

我的“表演理论”大部分来自对面具的研究，有很多表演练习可以作为面具前的练习。以下是其中的一些。

### 鬼脸面具

鬼脸面具练习至少可以追溯到科波。我让四位演员坐在一长凳上，给他们看一面镜子，然后说：“做个鬼脸，完全不像自己的鬼脸，好好保持住。”表情的突变引得观众大笑，但演员们并不觉得自己是被嘲笑。“起立，”我说，“互相握手，说些什么。”大多数演员发现，他们的身体运动方式完全不同了，但也有一些演员依然会紧紧地保持住自我，他们在脖子里“插入一道隔离板”，这样面部的变化就不会影响身体的姿势。鬼脸面具很容易引起观众的关注，并鼓励演员让他们的身体“为所欲为”。接着，演员们维持表达某种情感的鬼脸来表演场景。面部表情表达的情绪越强烈，行为的变化就越大，即兴创作就越容易。我用鬼脸面具作为一种排练的技术。演员随机挑选鬼脸，然后表演文本。他们经常通过这种方式得以洞察场景的本质，他们不再害怕过度演绎，那反而会让许多演员显得很拘束。

如果所有的演员都做出相同的鬼脸，那么他们更容易接受彼此的想法。

有些学生“不会”做鬼脸。他们只会稍微改变一下表情，拼命地坚持他们的自我形象。你可以通过让他们发出一种情绪化的声音，然后保持住发声的那张脸来克服这个问题。如果是咆哮，脸会自动变得凶狠。

从鬼脸面具迈步到刽子手面具或“长鼻”面具，即便是对非常紧张的人来说，也是很简单的。

## 安其“心”

将人格安置在身体的特定部位是具有文化性的。大多数欧洲人把自己放在脑部，因为教化告诉他们，他们就是大脑。事实上，大脑感觉不到头骨的凹陷，如果我们相信卢克莱修（*Lucretius*）所说的大脑是冷却血液的器官，我们就会把自己安置在其他地方。希腊人和罗马人都在胸腔，日本人在肚脐下一手处，印度人则在全身上下，甚至在身外。我们只是想象自己“在某个地方”。

作为一种引导入定的方法，东方的冥想老师要求他们的学生练习把“心”（*mind*）放在身体的不同部位，或者宇宙中。

《不知之云》（*The Cloud of Unknowing*）的作者写道：“我想让你去哪儿？哪儿也不去！”<sup>[10]</sup>著名的表演教师迈克尔·契诃夫<sup>22</sup>（也是瓦赫坦戈夫的朋友）建议，学生应该练习移动其



“心”，以帮助塑造角色。他建议他们创造“想象的身体”，并从“想象的中心”操纵它们。他写道：

想象一下，在你自己的真实身体所占据的同一个空间里，存在着另一个身体——你的角色之想象的身体……可以说，你给自己穿上这个身体，像套上一件衣服。这场“假面舞会”会怎样？过一会儿（也许是一瞬！）你会开始觉得自己是另一个人……

你的整个人，整个身心都会被这个角色改变——我会毫不犹豫地说，甚至被这个角色附身……无论你的理性思维多么巧妙，它都容易使你变得冷漠和消极，而想象的身体却有能力直接诉诸你的意志和情感。（《致演员》[*To The Actor*]，哈珀和罗出版公司，1953年。）

我建议你试试契诃夫的建议。效果非常强烈，学生们都为他们所产生的感觉而震惊。契诃夫说：

只要中心保持在胸腔中央（假装它有几厘米深），你的身体会趋向一个“理想类型”，但身体也只是更有活力、更和谐了，你仍然会觉得你是你自己，你完全处于自己的掌控之中。但是，一旦你试图把中心转移到身体其他或以外的地方，你就会感到整个身心发生了变化，就跟你进入了一个想象的身体一样。你会注意到，中心能够将你的整个存在吸引并集中到一个点，你的行动就是从这里向外散发和辐射的。

先做几个实验。把一个柔软、温暖、不太小的中心放在腹部，你可能会体验到一种自我满足、踏实、稳重甚至幽默的心理特征。把小而硬的中心放在鼻尖上，你会变得好奇、好打听、八卦甚至爱管闲事。把中心移到你的一只眼睛上，去注意你有多快就变得狡猾、奸诈也许还有点虚伪了。想象一下，一个又大又沉、迟钝又肥大的中心放在你后裆的外边，你就有了一个懦弱、不太诚实、滑稽的性格。位于眼睛或额头外几厘米的中心，可能会唤起一种敏锐、洞察甚至是睿智的感觉。一个温暖、火热，甚至是炽热的中心，放在心旁的话可能会唤醒你的英雄感、爱和勇气。

你也可以想象一个可移动的中心。让它在你的额前慢慢地晃动，不时地在你的脑袋上打转，你会感受到一个困惑之人的心理状态；或者让它以不同的节奏在你全身不规则地盘旋，时而上升，时而下降，其效果无疑是一种陶醉。

令我感到悲哀的是，再没有老师继续契诃夫的工作了。很少有演员真正尝试过这些。在排练中，有时它能完美地帮助演员找到一个“角色”。其与面具创作的关系是显而易见的。

## 服 饰

我要求演员们为角色进行装扮。大多数人都打扮得太过了，经常有学生同时戴三顶帽子，因为他相信这样才有“原创性”。我鼓励他们少穿戴些物件。

一位女孩穿上粉色的芭蕾舞裙，戴一顶公共汽车售票员的帽子，帽檐低到遮住眼睛，只穿了一只鞋。她一走动，就摆出一副咄咄逼人的架势，像个生气的孩子。她立刻停下来脱掉服装。我说：“你感觉到了什么！”她回答说：“太幼稚了。”我让她停止评论，保留任何会让她感觉不一样的服饰。她穿戴好，即兴表演了一个场景，表现得非常自信，完全不像平时胆小的自己。

有人穿上一件塞满气球的锅炉工装，好让自己显得“高大”。但他看起来还是“他自己”。我说：“动一动，想象衣服就是你的皮肤”，然后他突然变成了一个“胖子”。

假装服装是真实的皮肤，对大多数人来说有着强大的转化效果。我们每个人都有个“身体意象”，它可能与我们实际的身体完全不同。有些人把自己想象成一团有小块突起的东西，而另一些人则有一个更加清晰的身体意象。有时候，一个已经变瘦的人仍然带有很明显的“胖子”的身体意象。

一旦学生们找到了可帮助转化的服饰，我就安排他们先使用乱语，继而用语言表演一些场景。

## 动 物

如果整个班级都扮演动物，一起玩耍、互相抓挠或“交配”，就会出现非常原始的状态。扮演不同的动物可以发展形体和声音技能，但也可能释放其他性格。我会逐渐把动物变成

“人”。这个想法来自弗农·希克林（Vernon Hickling），他是我在巴特西的第一批教师同事之一，但其实这个想法很古老了。

## 孩 童

我读到过小孩子之间不会打对方，而是“拍”对方，而且手最靠近头的孩子会输掉对抗。我一开始把它作为姿态练习来教学，但有时结果是全班都像大孩子一样嬉闹起来。

## 接受控制

当你放弃对肌肉系统的控制时，就有可能进入催眠状态。许多人在保持放松的同时被人四处移动，可以获得一种难以置信的“快感”。把他们转一圈、举起来，尤其是把他们在柔软的地面上滚来滚去。对一些人来说，这是非常自由的，但操作者必须熟练。

## 12 文 本

学者们提出了许多理由来解释为什么意大利即兴喜剧演员会使用面具，但他们忽略了一个显而易见的原因——戴上面具可以毫不费力地即兴表演好几个小时。高水平地“表演”一个即兴喜剧剧情框架是很困难的，而面具会让表演像鸭子游水一般自如。

除非导演能理解个中问题，否则面具在“正常”的剧院里并不那么合适。必须放弃那些会“阻碍”行动的技术，面具一开始会随心所欲，所以让设计师弄清楚哪个面具代表哪个角色是没有用的。

最大的问题是，面具拒绝反复表演同一场景。即使你告诉它们要去参加一个戏剧演出，它们也坚持要自发地表演。如果你强迫它们在剧中表演，它们就会离开，剩下的只有假装成面具的演员。

现在，我抛开文本排练这些面具，让它们一起表演场景，并试着找到一个多少更适合对话的面具。与此同时，我按照文本排练演员，但我没有设定具体步骤，我主要关心的是他能否理解并挖掘文本。

当我认为让面具加入的时机成熟时，我会选择一个场景，告诉面具，它们将在一个剧中表演。我站在镜子旁边，当面具看到自己的映像时，我抛给它第一句台词。然后它转身离开镜子，说出台词，也许还会再接一句。我给台词的时候，就不断地给面具看镜子，大约半页台词之后，我们停下来休息。对于演员来说，这可能是一次让他感到惊奇的经历。一切都突然变得“真实”起来，面具的反应也与他预想的大不相同。

当演员重来这个场景时，一定要跟他们说：“告诉自己这件事之前从未发生在你身上。”那么接下来一切都妥了。在我学到这最后一招之前，让完全附身的面具基于文本而行动似乎都难以解决。

在此技术中，你可以像组织演员一样使用面具。但还是有点不同，这是因为面具只知道他们“学过的”，或从佩戴者那里“转接”过来的技能。如果一个陌生人进入排练室，所有的工作都将停止，因为面具会转去看他。如果突然增加一个楼梯，面具可能会惊讶地停下来，你会意识到他们之前从未接触过关于楼层的概念。我的剧本《最后一只鸟》是为面具和人的混合演出而写的。在哥本哈根的一次彩排中，面具演员们突然摘下面具，在地上打滚狂笑。剧本中说面具要发出鸟叫声，但他们的嘴唇绝对没法“吹口哨”。所以我得上一堂“鸟叫”课；尽管如此，他们也没吹得多好。

如果你对面具不满意，也就是说如果角色不合适，你可以换用其他面具试试。一切都将彻底不同，场景的“真实”也将发生变化。《最后一只鸟》是为已经创建的两个面具（爷爷和流

浪儿）编写的，最初的爷爷面具从未奏效。最后，我们用了一个塑料的商用“老人”面具。

面具不是在“假装”，它们是有自己的实际经历的。我记得我让一位女演员走近一个躺在“树林”里的男人，向他问路。全班同学都对她的印象深刻，说她的表演非常真实。然后我让她戴上面具把刚才的练习重复一遍，一切都变了。面具害怕待在“树林”里。它以为那人肯定是死了，吓得不敢走近他。

《最后一只鸟》里有一出戏是死神来带走爷爷。这是一个“很棒”的场景，演员们演得也很到位。但是当我们试着用面具来演这个场景时，爷爷没有任何我们可以看出是“表演”的行动，他呆呆地盯着镰刀尖。那只是用铝箔纸包着的纸板，但在那一瞬间它成了全宇宙最可怕的工具。扮演死神的迪克·卡索尔（**Dick Kajsør**）后退了一步。“我不能杀他。”他说道。他和我们一样，非常沮丧。大约过了一个小时我们才又试了一次这个场景。

当我在奥胡斯导演此戏第二版的时候，一切都很顺利，直到我们加了面具。后来演员们都吓呆了。这出戏让他们心烦意乱，似乎不可能一天天地演下去。这出戏讲的是一场殖民地战争，一场游戏最后变成了可怕的现实。当你真正体验它时，悲剧极其可怕。据说，奥利维尔（**Olivier**）说他再也不想演那些伟大的悲剧角色了，因为太痛苦了——他宁愿去演喜剧。

在第一版作品中，伯斯·诺伊曼（**Birthe Neumann**）几乎立即“发现”了这个流浪儿。在奥胡斯的那版作品中，卡伦利斯·

阿伦基尔可以召唤出流浪儿，但那家伙不说话。它看着很不高兴，挥舞着双臂，号叫着，不想做任何跟文本有关的事。它很恐惧。它似乎决意不演戏，因为它知道将会有可怕的事情发生——爷爷死了、流浪儿被刽子手强奸、天使断翼、耶稣在水上行走时溺水，诸如此类。当我们最终哄诱这个流浪儿进入表演时（有一次我都想找别人来演了），那真是让人激动。涕泪横流。即使在演出中，你也能听到它在黑场时哀号着摸索离开舞台。去指导演员的话，这部戏就会失去一些原始的情感。而如果使用面具，把它展示给那些期待博物馆式戏剧的观众又很残忍。

关于面具，最奇怪的悖论之一是，戴着面具的演员表现很出色，但当他没有戴面具时，他的表演可能就变得无聊且没有说服力。大家显然都知道这一点，包括演员本人。在面具演出中，这都是真实发生过的。佩戴者以生动的方式体验一切。没有面具，他们永远在评判自己。面具技术的能力最终会渗透到表演中，但这是一个循序渐进的过程。

我的方法使得在戏剧中使用角色面具变得相对容易一些，但是你很少能在剧院里看到好的面具作品。面具通常会在演员装扮好的情况下登场——可能正好赶上彩排的时候。不管能否召唤成功，演员们都需要戴上为他设计的面具。在我的面具作品中，我一开始会使用五六十个面具排练，让演员们发现哪些面具更适合戏中角色。我的设计师与演员合作，将服饰同面具的风格相结合。我甚至让面具出去购物，在百货商店挑选他们的服饰——这创造了一些奇怪的场景。我不会让一个我不知道



他是否有能力被“附身”的演员去演一个面具角色。如有必要，我会重写场景以适应面具的需要。在演出中附身的深度取决于使用镜子的自由度。在我的作品中，舞台上通常有镜子，而且如果面具打个响指，就会有人站在旁边给他镜子看。还有些面具会随身带着小镜子。作品的风格必须考虑到这些特殊需求。当面具上场时，戏剧必须拥有戏剧性的时刻，而不仅仅是“生活片段”。

一旦面具掌握了自己的角色，并熟悉了“这是第一次”的窍门，那么每次表演它们都会做出差不多同样的事情。预先设定它们的行动是很蠢的，但是类似的模式总是会出现。如果一只飞蛾飞了进来，它们兴许就会分心去追，或者在它飞过的时候抓它，但是演员们随后会控制住面具，叫来镜子，然后让面具重新回到自己的轨道上。

## 13 悲剧面具

乔治·迪瓦恩在给编剧小组上的第二节面具课上，向我们展示了全脸面具，也就是“悲剧面具”。这些面具遮住整个面部，让佩戴者感到安全（如果他没有幽闭恐惧症），因为他不会泄露任何表情。他不会看起来困惑、尴尬或害怕，所以他就真的不是这样了。有些学生在脸被遮住的情况下表演时，第一次找到了身体上的放松，而且他们通常会带着更多的情绪即兴表演。据说，泰斯庇斯<sup>23</sup>就是用布遮住演员的脸的方式创造了悲剧。我曾经问过米歇尔·圣—丹尼斯，他的叔叔科波是如何对面具作品产生兴趣的。<sup>[11]</sup>他说，科波的一个学生曾经一直不开窍，非常缺乏专注力；她所担心的只是观众是否在欣赏她。无计可施之时，科波用手绢挡在她的脸上，让她重演了一遍这一场景，她突然放松了下来，变得富有表现力，动人心魄。

如果说电影中最伟大的半脸面具是卓别林，那么最伟大的全脸面具就是嘉宝（**Garbo**）。评论家对她的脸赞不绝口：“.....她的脸，早期被称为世纪之脸，拥有非凡的可塑性和镜子般的特质；人们可以从中看到自己的内在冲突和欲望。”（诺曼·齐尔德[ **Norman Zierold** ]，《嘉宝》，W. H. 艾伦出版公司，伦敦，1970年。）与她共事的人曾注意到她的脸没有变化。罗伯特·泰勒（**Robert Taylor**）说：“她脸上的肌肉不会动，但她的眼睛却能准确地表达出她的需求。”克拉伦斯·布朗

（Clarence Brown）说：“我亲眼看见过她的面部表情没变，却完成了由爱到恨的转变。我多少有点不满足，又拍了一次。她的表现依然不变。我仍不满意，但我还是安排说‘洗出来看看’。当我看到冲印出来的胶片时，就是它了。眼睛说明了一切。她的脸毫无变化，但在银幕上呈现出了由爱到恨的渐变。”

（凯文·布朗洛[ Kevin Brownlow]，《闪耀的过往》[ *The Parade's Gone*]，利特尔&布朗图书出版集团，1973年。）

嘉宝有一个和她长得一模一样的替身，据说她拥有“嘉宝的一切，除了嘉宝之所以是嘉宝的本质”。嘉宝有一副能够接收和传递信息的身体。她的脊柱值得吹一吹：每一节脊椎骨都是灵活且彼此分离的，以便感觉从中自由流动。她的感受、观众的感受，全部以一种极其自然的方式反映出来，洋溢着情感与温暖，然而身体传递出来的信息却被当作是从脸部散发出来的。你坐在大剧场的后排看到一个很棒的演员，他的脸也只是视网膜上的一个小点，你以为你看到的每一个细微表情不过是错觉。这样的演员可以让木雕面具笑起来，让刻出来的嘴唇颤抖，让画上去的眉头紧皱。

面具作品中的表情变化通常被归因于面具的不对称，当它们移动时，我们看到的角度就不同了。这在某些情况下可能是正确的，但如果你拿着一个面具移动，它并不会狡黠地微笑、泫然欲泣，或变得充满恐惧。只有当熟练的表演者戴上面具时，表情才会发生变化。如果你买了一本封面上印有真人比例的头和肩膀的杂志，把它挡在你的脸上，很少能产生面具的效果。如果你把封面撕下来贴在脸上，魔法还是不会发生。只有

当你把照片上的脖子和肩膀剪掉，让面具和佩戴者身体之间的角度，随着头部的每一次运动而改变，它才会变成一张“脸”。我们会“阅读”身体，尤其是头颈的关系，但我们在阅读面具时实际是在感受自己。如果你在伟大的画作里观察头颈关系，你会看到惊人的变形，而这种变形强化了情感效果。头部和颈部、颈部和躯体之间的角度对我们来说至关重要。有报道称，目睹公开处决时，人们惊恐万分；砍掉头后，他们并不惊慌；但当刽子手把头举起来，并把它转向人群时，他们又慌了。

在某种程度上，我们可以说，半脸面具或喜剧面具是低姿态的，而全脸的悲剧面具是高姿态的。如果面具体验有两种不同类型，那我们应该能在附身异教中发现同样的现象——确实找到了。简·贝洛写道：

当显灵行为不受约束且充满暴力时，它们就与在火葬仪式或人群中爆发的暴乱行为扯上了关系，惯常的礼节此刻被抛在一边。其他进入催眠状态的个人可能会寻求一种更安静的改变，他们在仪式中一动不动地坐着，直到神的灵魂“进入”他们；一旦他们表现出已改变的人格，他们就开始专横地提要求了。（《巴厘岛的催眠》）

乔治的第一个练习是让一个演员坐在椅子上，低头戴上一个全脸面具，然后抬起头，好像在目视远方。有趣的是，你可以看到我们表现出来的动作总是比被要求的要多，要么是因为我们觉得有必要“行动”，比如加入一些额外的东西；要么是因

为我们不习惯做任何非常简单的事情，双手多余地摸索着，脑袋抬得不稳，还在发抖。由于脸部被遮盖着，身体的每一个动作都得到了强调。

当一个全脸面具完全静止的时候，观众就会着了迷似的盯着脸看。全脸面具的艺术在于演员移动面具的时候，观众的注意力永远不会从他们的面部转移到身体上。这意味着所有伟大的悲剧演员不管是否佩戴面具，他们都掌握着一种表演方法或风格——例如杜丝和拉歇尔<sup>21</sup>。当学生第一次戴上全脸面具时，他的身体背叛了他，他的体态不够好，他犹豫不决，他的“空间”也受到了限制。当面具静止时，或当它平稳果断地移动，或以慢动作移动时，房间似乎充满了力量，寒气逼人。当面具做一些琐碎之事，或小步移动时，力量就断了。

许多学生认为，全脸面具能做的事情十分有限，但这其实是受表演者的技术所限。一个伟大的面具演员可以任何事情，并始终保持面具的表现力和“活力”。在黑泽明的《七武士》（*Seven Samurai*, 1954）中，当农民们失去信心四散时，武士的首领——那位伟大的演员——跑去阻止他们撤退。他拔剑全速奔跑，使用的技术便是全脸面具。

乔治说，学习全脸面具跟学唱歌一样难；虽然半脸面具可以一开始便瞬间跃然台上，但全脸面具却需要长时间的训练。体态必须正确，身体必须有饱满的表现力。

乔治未曾写过关于他的面具创作的文章，而且我也很不好意思来替他阐述他的想法。但我发现，1922年让·多西（Jean

Dorcy) 在科波的学校 (维尤克斯—科伦坡大学[ Ecole de Vi eux-Colombier] ) 有过一段对面具的描述。他写道:

戴面具的演员会怎么样? 他与外界隔绝了。他从容不迫地进入的那个夜晚, 摧毁阻碍他的一切。然后努力集中精力, 抵达一种虚空, 一种不存在的状态。从这一刻起, 他重获生机, 以一种全新的、真正戏剧化的方式行事。(罗伯特·斯派勒 [Robert Speller], 《默剧》 [The Mime], 纽约, 1961年。)

多西使用的面具是一种“中性”的默剧面具。我不知道悲剧面具是什么时候出现的, 但其技术显然是以中性面具的作品为基础的。下面是多西对他是如何“穿上”(即“戴上”)面具的阐述。

以下是我遵循的仪式.....

A.坐在椅子中间, 而不是靠在椅背上。双腿分开, 保持平衡。脚平放在地上。

B.右臂水平向前伸展, 与肩同高; 拉着面具的橡皮筋。左手伸出来帮忙戴面具, 拇指托住下巴, 食指和中指抓住嘴巴的开口。

C.与此同时, 吸气, 闭上眼睛, 穿上面具。

所做的这一切，只有手臂和手在活动。它们进行一些必要的微小动作，比如把面具系在脸上、梳理头发、调整好松紧带，这样面具就不会松脱。

D.与此同时，呼气，将前臂和手放在大腿上。手臂和肘部靠着躯干，手指不碰到膝盖。

E.睁开眼睛，吸气，同时闭上眼睛；呼气，向前低头。低头时，微微弓背。在此步骤中，手臂、手、躯干和头部完全放松。

F.正是在此姿势下，大脑才会清空。如有需要，可以持续在一定的时间内（2秒、5秒、10秒、25秒），在心里重复或出声念出来：“我什么都没想，我什么都没想……”

如果感到紧张，或者心跳太剧烈，“我什么都没想”就不起作用了。那就把肉眼可见的黑色、灰色、银色、橘黄色、蓝色或其他眼中可见的色彩集中起来，无限地延伸到思想中去：这些色彩总能抹除思想中的意识。

G.同时，吸气，坐直，然后呼气，睁开眼睛。

现在，面具演员拥有充沛的回忆，角色、物体、思想均可以寄身于他；他已经准备好开始戏剧性的表演了。

这就是我的方法。我们中有的人（伊冯娜·加利 [Yvonne Galli]）在达到清空大脑的预备状态时完成得更好、更快。她有其他秘诀吗？我还没请教过她的技术。

当演员站着而不是坐着时，仪式没有变化；但是（见“E”）不会弓背了，因为头的重量会把躯干向前拉。

所有这些步骤都是为初学者准备的。往后技术还会改变……

闭上眼睛，“看向”眼皮中的黑暗是一种常见的催眠引导技巧。当我想研究我的催眠意象时，我就是这么做的。请注意，除了为戴面具而必须移动的部分，多西没有动他身体的任何部位。

乔治为演员们设定了简单的剧情框架，要求他们找到简单而直接的移动方式，并把面具呈现给观众。背过脸去或者急转面具的朝向都不好。一旦演员掌握了场景的技术层面，他就要求演员为其创造一个悲剧画面。一个人抬头望向远方的地平线，他可能会想象自己看到的是战场上的尸体，或是他儿子溺毙的大海。乔治没有创造“规定情境”，也没有问演员他们想象的内容是什么。这是私事。如果演员足够勇敢，他就会选择一些让他感到非常沮丧的东西。如果是这样的话，面具就会把他的悲伤传递给观众，而且迸射出神奇的光芒。

我有时会在场景结束后检查灯光，因为我难以相信聚光灯确实没有精确地聚焦在面具所在的位置，或者百叶窗没有漏进来任何一缕阳光。这就是乔治在全脸面具作品中寻找的质感，一种空灵的光芒——实际上，我认为这种质感是一种光影的“完形”分离<sup>②5</sup>。当演员摘下面具而感到非常震惊时，乔治会赞许地



说：“啊！你感觉到了。”这就是他称之为被“寄身”的面具——被悲剧灵魂所附。

他设计了一些多人练习，但技术是一样的。下面是他在工作室的课上写在复写纸上的五个练习。

A.一座雕像——一位哀悼者手捧鲜花而来——离开时亲吻雕像的手——它活了过来——从底座上下来——如石头般压倒哀悼者。

B.两个年纪非常大的老人梦见自己变年轻了——他像一只鸟，她像一只猫——他们一起玩耍——最后猫杀死了鸟。

C.两个年轻人坠入爱河——沐浴在阳光里——暴风雨来了——她害怕地跑开——他追上去，她回头，一张衰老的面庞出现在依然年轻的身体上。

D.一个罪犯在梦游——梦到他或她的受害者的鬼魂——鬼魂四处追赶，受害者疯了。

E.一个年轻的女孩为抗婚而服毒——她死在床上——她的母亲或护士进来发现她死了。

乔治的面具有着非写实的脸孔，带着一丝悲伤的气息。它们既美观又好操作，我自己也用了好几年，最后被剧院要了回去。最终有人把它们偷走了。

几年前我看了一部叫《大卫》[ *David*

如果让一个演员来演这个场景，他肯定会试图表现他的悲伤。那个看门人，把他自己的故事表演出来，再一次承受这样的经历，这表演我永生难忘。人们很难确定多年前只见过一面的东西，但我的记忆会将它处理成一个悲剧面具的练习，我确实这么做了。面具开始一些动作，电报员进来打断。面具读电报并让电报员离开，然后继续做动作。这封电报的内容由演员决定，但必须是让他崩溃的事。

有些事情发生在非常严肃的时刻。当安尼戈尼<sup>26</sup>为女王画像时，女王告诉他，她常常觉得自己像一个普通的女人，但当她穿上礼袍时，她就“成了女王”。我们都知道，在盛大的仪式中，应该把花圈摆在纪念碑上：我们可能被告知要站在哪里，什么时候往前走，但我们身体移动和停下的方式是本能的。我们知道自己不能有任何小动作或做些重复的事情。我们的动作

会尽可能简单。身体笔直，动作从容而流畅。矿难之类的灾难发生后，你能看到那些围在一旁的人，他们的动作平静而简单。他们的姿态上升，身体更加挺直，不会做出神经质般的细碎动作——不同于受到惊吓时的举动——我猜他们保持眼神接触的时间比正常情况下要更长。

这种高姿态的严肃性，正属于典型的全脸面具。我教人们保持静止——如果他们做得到！我解释了那些削弱面具力量的动作类型，但我还必须唤醒悲伤和严肃的感觉。在敬畏或悲伤的时刻，某种东西会控制身体，告诉它该做什么，该如何表现。人格停止了保持“正常意识”的小动作。让·多西的技巧显然是为了营造这种严肃的催眠状态；米歇尔·圣—丹尼斯、乔治亦是如此。加入进来的是一种不同于寄身在半脸面具中的灵魂。

我偶尔会使用一些全脸面具，但我目前更喜欢“照片”面具。我从杂志上剪下一些人脸照片，贴在塑料板上，这样汗渍就不会弄坏它们。在某些方面，这是我见过的最神奇的面具，而且它们很容易制作，你也可以亲自试试。现代摄影的质量如此之高，让照片面具极其逼真。此外，每个面具都有自己的内在灵魂。人们看到它们时都会倒抽一口气，感到害怕。我有时不得不停下来，因为我们都觉得很不舒服。如果你花很长时间（比如说一个小时）去操作面具、经受神经紧绷，那可真就难以忍受了。

佩戴“照片”面具的学生们感觉非常安全，因为它们很轻，脸部甚至不会感到任何拘束。旁观者的反应也增加了佩戴者的乐趣。正常情况下，我们会不断地改变自己的脸来使别人感到

安心。这种影响是下意识的，所以即使内心产生的焦虑消失了，我们也仍无法理解它。我们不断地通过做不必要的动作来使别人安心：我们拼命控制情绪的表达，或者让自己感到“舒服”，或者晃晃脑袋等等。当所有这些安慰性举动都被去掉时，我们就会以超自然的方式体验面具了。

我让演员们从靠在墙上开始练习，这意味着他们不会颤抖摇晃。令人惊讶的是，很少有人能真正站着不动；然而，没有什么比舞台上的绝对静止更有力量了。我让他们尝试的第一个面具没有眼洞。根据“鸵鸟原理”，看不见让演员更有安全感。我会给出类似的指示：“沿着墙滑动，直到发现一个和你一起表演的演员。定住。慢慢来，做一个姿势，然后保持。沿着墙滑下来。挤在一起，害怕我们。永远把面具当作你和我们之间的盾牌。嘲笑我们。站起来。生气。走向我们。指着曾经虐待过你的人……”

当面具靠近，人们常常会从椅子上爬起来逃走。他们紧张地笑着，但还是跑了。我要是想增强力量，就会设置出一个让演员们创作一些令他们不安的幻想的场景。然后他们看着面具，不是去思考它，而是记住这个形象。如果他们在表演时把面具的形象放在脑海中，面具就会突然迸发出力量。在过去，能剧演员可能会花一个小时来盯着面具。

当演员们坚持要“思考”面具时，我就告诉它们要“关注”它。我说：“想象你在大森林里，听到有一种声音向你靠近，但你无法辨认。是一只熊吗？它危险吗？当你一动不动地等待着重复的声音时，大脑就会清空。这种毫无杂念的倾听就像在关

注面具。”这通常都能奏效。如果你关注面具，你就会看到它开始改变——可能是因为眼睛开始疲劳了。不要停止这些改变。轻抚轮廓，它在你手中可能突然像一张真实的脸。很好，不要失去觉察，轻轻地戴上面具，把形象留在脑海里。如果忘了，请摘下面具。

英国皇家戏剧学院的一名学生设计了一种巧妙的方法来使用照片面具。他让演员们面对观众站成一排，演一出房东强奸不付房租的女人的戏。每个面具都在“自己的空间”中表演。一个面具敲了一扇“门”，另一个面具应了另一扇“门”。我们看到两个无实体的“门”，但我们在大脑中将它们组合了起来。强奸戏很奇怪：房东撕扯着他面前的空气，而戴面具的女孩身处另一个地方，抵抗假想的攻击。当他跪下去时，她身子也往后沉，强奸就这样由每个人分别演成了。另一个班级听说了这个场景，也想试一下。他们在表演时出了问题，那个女人根本没有反应。然后我们看到她的面具正在瓦解，只剩下用作背板的纸板，她的眼泪溶化了它。

还有四位演员也尝试了这个场景，但是他们给这个女人一个儿童面具，然后女演员跪下来降低身高，所以他们决定把这个场景设定为强奸一个孩子。这四个角色分别是房东、孩子、父亲和社工。他们以可怕的细节上演了这出戏，房东发现孩子的爸妈出去了，就走了进去，诸如此类。演员们彼此看不见，时间线也往往不对，所以我们不得不去纠正时空不同步的问题：当房东无力地做着交媾动作时，孩子还刚刚被逼倒在地。房东惊慌失措，当场跑开，然后定住。当父亲找到他的女儿

时，房东静止的身影让人无法忍受，尽管他已不在“场景中”。在我的印象中，每个人都在哭泣，但我们无法真正调动自己的情绪。我们无法开口讲话，无法创作。我们好像看到了真实的事件。

如果没有面具的保护和藏匿，演员们不可能如此“深入”，如此严肃。每个人都看起来面色惨白。我们达成共识，下课；真的没办法继续下去了。

你要知道，这些都是我很熟悉的学生。起初，没有人会选择真正可怕的场景，因为他们不想被弄得心烦意乱——超过某个限度，他们就不准备受苦。当这群人彼此更加信任和亲近时，他们最终会跟着悲剧面具的指引前进。

## 14 危 险

许多人对“面具作品的危险”表示担忧。我认为这是一种对催眠的普遍敌意，也是毫无根据的。这种恐惧背后的“神奇”想法，可以通过如下事实证明，即人们常常认为有医生的参与就可以让一切都好起来。我的第一批学生中有一个脑外科医生，每个人都为此而开心，尽管他对面具的了解不比别人多。

人们似乎很害怕三件事：

（1）学生会变得暴力；

（2）学生会“疯掉”；

（3）学生听到指令时会拒绝摘下面具（前两种情况的结合）。

确实有很多关于暴力和吓人的“附身”的报道。斯图尔德·韦维尔（**Steward Wavell**）描述了一个仪式，在这个仪式中，马来西亚人骑着木马，并被马的灵魂附身。

其中一个马人跳向一群女人，龇着牙，抓着地，又踢又咬，向后冲去，接着又跳回人群。人们冲上前想把马人往后拖，但他的力气惊人。他一次次被抓，又一次次挣脱。有两名

妇女晕了过去，一人被严重咬伤……最后，老巫医把食指和拇指放在马人的太阳穴上，猛地一摁，那人从头到脊柱都颤动起来。他恢复了过来，看上去有些茫然，跳舞的人继续跳着，好像什么也没发生过。

酋长认为这是家常便饭的事。他说，这种暴走时有发生。这是那个被咬女孩的错：她不应该在头发上戴花。一个戴花的女孩一定会让任何马神都兴奋不已。（韦维尔、巴特 [Butt] 和埃普顿 [Epton]，《催眠》[*Trances*]，达顿出版公司，1966年。）

简·贝洛描述了巴厘岛的仪式上发生的“暴力”。一名男子穿着一件用甘蔗叶做成的“猪”服装进入催眠；在化身猪神的时候，他被一个人侮辱了，那人朝他喊着：“滚去菜市场！”“猪”攻击着冲散人群。

然后猪转过身来，从至少1.5米高的地方跳了下来，四肢着地，轻松自如，好像他这辈子就是一头四足动物。

他仍然很生气，把石槽掀翻，用头把它顶在地上推来推去。男人们看到他逐渐失控，急忙上前制止。其他人取来大缸的水，倒在院子中央，把地弄得潮湿而泥泞，像猪圈一样邋遢……这时，他身上大部分的叶片都脱落了，只剩下头和鼻子上的。有人凑近把剩下的叶片撕了下来，他们叫道：“打滚，打滚！”



那只“猪”钻进泥里，狂喜地滚来滚去，一群人抓住了他，“引起一阵强烈的骚动”。他们把水倒在他身上，给他按摩，让他安静下来。然后把他抬到“睡炕”上，随后他“醒了”。

另一个“猪神”失控的例子也肇始于侮辱。简·贝洛写道：

他（猪）靠着一栋楼的墙蹭来蹭去，上面站着几十个人。突然，他倒在地上，手脚捶地，可怕地哭了起来。五六个人跳起来，想抓住他。他激烈地反抗。他们把他放在垫子上，开始给他按摩，但是他又哭又叫，抽搐得厉害。

好像是有个站在亭子上的孩子朝他吐了口水……最后他平静些了，睡了很长时间。不同于之前，没人投食，也没有泥浴。我猜是因为这是事故。人群被这突然的结束弄得十分生气，都回家去了。

G. N.注意到，很多人都在喊：“谁？是谁这么无礼……他现在不应该从催眠中醒过来的，他还没有玩够。等他玩够了，他被抓住时，就会从催眠中醒来。”

面具课上不会有这样的场景，因为我们不需要。注意上面的例子，“猪”仍然是猪，“马”仍然是马。暴力完全符合性格，既得到许可也受人期待。规则被打破，暴力发生了，大家认为这是合理的。如果暴力行为不“符合性格”，那么表演者就会被带走。在西印度群岛，人们会让那些真正暴力的人，也就是那些没有被完全附身的人去看精神病医生，就像他们在其他任何情

况下做出“疯狂”行为而会被建议的那样。“暴力”是游戏的一部分。

面具可能很恐怖，但能够引发恐怖并不意味着它们真的很危险，甚至温哥华岛上的食人族面具也不危险。下面的摘录来自露丝·本尼迪克特（Ruth Benedict）：

食人族的与众不同之处，是他对人肉的热情。他的舞蹈就像一个疯狂的瘾君子迷恋着面前的“食物”——一具由女人抱着的准备好了的尸体。在很多情况下，食人族会吃掉由于某些原因被杀掉的奴隶的尸体。

这个“食人族”过去常常咬掉观众身上的几块肉——一个来自观众分享的有趣例子：

伯爵保存着那些食人族从旁观者的手臂上咬到的几口肉，他是用催吐剂把它们全吐出来的。这些食人族常常嚼都不嚼就把它们吞下去。（《文化模式》 [*Patterns of Culture*]，曼托丛书，1946年。）

这显然不是演员可以随意进入的状态，但“食人”是计划好的。要是听到有人暴走，把人咬成几块，那确实很令人震惊，但如上行为完全得到了许可，没有任何迹象表明食人族失控了。

菲利普·德鲁克纳（Phillip Druckner）在《西北海岸的印第安人》（*Indians of the Northwest Coast*，美国博物馆科学书籍，1963年。）一书中推测，被吃掉的“尸体”可能是伪造的（用熊的尸体）。至于观众被咬伤，他说：“这不是一个把戏，尽管据说舞者实际上是用一把锋利的刀割掉了对方的皮肤。被咬的人不是随机挑选的——而是事先安排好的，他们允许自己被咬，以获得特殊的礼物。”

实际上，处于危险中的是面具，而不是旁观者。一次聚会上，英格丽德戴上面具穿着皮大衣，突然有人走过来打她。是狂野佩尔特（Wild Pehrt），一个奥地利“恶魔”面具，他有时会被旁观者撕成碎片（萨尔茨堡周围有几个石制十字架，据说那里葬着狂野佩尔特）。

可发生的暴力是习俗所允许的暴力（某种程度上，所有暴力都是如此）。假设我要引入一名“驯兽师”，他的工作就是控制那些发狂的人，那么得到允许的暴力将成为游戏的一部分。面具教师的工作就跟此人要做的类似。

我听过一个可怕的流言，发生在阿尔伯塔省的一堂面具课上。学生们戴上面具后，抱起一个男孩，想把他扔出窗外，“要不是——一位经验丰富的老师及时赶到，悲剧肯定就发生了”。这个流言现在已经发展到强奸老师然后全班集体自杀的地步，但事实上，根本没发生什么暴力事件。

“真的有人受伤吗？”我问。

“谢天谢地，没有。”

“他们为什么捉弄那个男孩？”

“这就很奇怪了，他是班里最受欢迎的男孩。”

“老师到底对他们说了什么？”

“她说他们要完完全全按照面具让他们做的事情去做——啊，是他们都要去恨某个人。”

“他们把那男孩扔出窗外了吗？”

“很幸运，另一位老师及时进来了。”

这显然是一个关于没有经验的老师惊慌失措的真实故事。事实上，这群孩子一定很友好，因为他们选择“恨”最受欢迎的男孩。在我上学的时候，我记得有几个男孩被吊在高高的窗户外面，居然没人过来帮这些男孩。没有谁想要杀谁，他们的胡闹与所作所为是得到许可的。我的建议是，如果你理解你和学生之间互动关系的本质，如果你温和地引导，面具创作远没有体操等行为危险。

我遇到过一次情况，面具拿着椅子，好像要攻击我。我走过去，说“摘掉面具”，并在演员摘面具时扶住椅子。我的信心源于这样一个事实：演员没有理由攻击我。他一开始就是依靠我的权威进入催眠状态的。

一个暗自害怕面具的老师，会让自己和学生都避免面具创作。我认识几个说“再也不碰面具”的老师，但是他们不告诉我发生了什么！如果有人断了胳膊，或者被紧急送往精神病院，那他们会告诉我。一定是老师的姿态受到了影响。他让自己陷入了一种无法理解或失控的境地，这让他深感不安和尴尬。

我曾经遇到一个面具的手被轻微划伤了，因为它正轻敲着镜子，镜子突然碎了。那是我的错，我没有预判到危险。我还见过一个女孩被另一个不喜欢她的女孩狠狠地打屁股，她显然是用面具作借口——据报道，海地也发生过类似利用催眠状态的事情。据我所知，戏剧课上唯一一次严重的受伤是在一次即兴创作“方法”课中（玛格蕾塔·达西摔断了胳膊）。我从来没听说过面具课会对身体或精神造成伤害。

当老师认为一切皆在掌控之中，而他实际上却没有集中精神的时候，面具可能会造成身体伤害。面具也许会依赖于老师说的“摘下面具”。当指令没有下达时，面具通常也会自动“关闭”；但我猜想，它也可能会犯一个错误，在出手时比预想的更重。这里有一个悖论，当老师不在时，面具是最安全的，因为演员们可以自我控制。

至于对疯狂的恐惧，我认为，能够被附身是一种适应社会的标志，而真正不正常的是那些总是进行自我审查的人。他们要么做不到，要么试都不敢试。感觉自己身处危险的人，会避免那些他们觉得自己可能会“崩溃”的情况。相比结婚、上电视、家庭争吵、打橄榄球、被解雇或其他充满压力的社会经历，面具是非常温和的，而且几乎没有要求。普通人可以面对

所爱之人的死亡，甚至房子被烧毁，也不会让理智受到威胁。人们担心面具会以某种方式让他们失去理智，这种恐惧源于对催眠状态的禁忌。

在一篇关于“排除假设实验的失败”的论文中，P. C. 沃森（P. C. Wason）描述了一项实验，他要求学生猜测给定数字序列的生成规则。一名学生根本没有提出任何假设，而是出现了“精神病症状……不得被救护车运走”。没有人会建议沃森应该停下他的实验，但我肯定，在类似的事件发生后，面具工作将立即中止。在我任教的一所暑期学校里，当有一个学生突然崩溃时，周围的人都在说：“还好她没有参加面具课！”

事实上，在表演课、即兴表演课和面具课上，我们都遭到了一些人的反对，他们不顾一切证据，认为情绪发泄是“错误的”。在许多其他文化鼓励“释放情绪”的时候，我们还在试图压抑悲伤。英国到处都是一些丧失了亲人也从来没有发泄过悲痛的人，他们像石头一样坐在那里。我们甚至被怂恿在他们歇斯底里的时候打他们！

尽管可能存在那些拒绝摘下面具的演员，但我从来没有遇到过。有报道称，在临床催眠中，有些人“一直在睡觉”（虽然时间不长！），但我们得问问他们能从这种行为中得到什么。如果有人在公开的催眠表演中拒绝从催眠状态中走出来，那么他就会被关进化妆间去睡个够，他也会错过剩下的乐趣。在临床催眠中，这种行为的唯一目的就是在某种程度上迷惑催眠师。如果催眠师保持冷静，那这个人就没有赚头。要是有人拒绝摘掉面具，你要做的就是说“好的，可以，没问题”，并保持

你的姿态。那么，拒绝将毫无意义。永远记住，除非这个实验对象是疯子或瘾君子，否则他的催眠状态都是有目的的，同时，这也是由于老师和其他同学的支持而造成的。走近面具，把你的手臂搭在它的肩膀上。与一个被催眠者进行身体接触，通常可以解除面具。

有的学生在很难过的时候，会留着面具来掩藏眼泪。那就抱着他们，将其领到一边，让他们坐下。我记得一位50多岁的男士进入了“怪兽”面具，并明显感到了极端的暴力。他慢慢举起一把椅子，好像要把它摔到地上。我走过去对他说：“没事的，把面具摘下来。”他放下椅子，靠在上面寻求支撑。我伸出胳膊搂住他，说：“没事的，没事的。”他浑身发抖。（当某人非常沮丧时，坚定地拥抱他们通常很有用——你传达的信息是你愿意靠近他们、支持他们。轻拍伤心的人真的没什么用，这更像是试图推开他们。）

渐渐地，这位学生放松了下来，然后摘下了面具。他解释说，他一直觉得自己是一个温柔的人，他一辈子都无法理解人们怎么会做出暴力的事情；我解释说，这个面具总是会给人这样的感觉，但他坚持认为这种感觉是“他自己的”。我指出，他并不比我们其他人更暴力，我们所有人内心都困有极端的情感。我私下里又和他说，他应该记住那次经历，也许他应该稍稍改变一下对自己的看法了。当然，知道自己和我们其他人实际上是一样时，他就不那么孤独了。

在一个周末的课程中，有位学生进入了一次非常深的催眠状态，变成了一个被欲望冲昏头脑的小老头。他的内心似乎闪

耀着光芒，仿佛一位旧神回到人间。这名学生很震惊，但还算冷静。直到午餐时有其他同学跟他进行交流，他才突然意识到这事非常奇怪。我不得不向他保证，他没有发疯，面具也很成功。

不管是什么形式，良好的戏剧教学都有可能改变学生的性格。老师越好，效果就越强大。在任何演员训练中，我们都是在声音和身体上进行训练，这很可能会产生一种“分裂”的感觉。我记得曾让一位女演员闭着眼睛无实物地摸一只动物，让她的手“自己动”。突然，她的幻觉中出现了一只真正的动物！处理这种情况比较棘手。我告诉她，这种事确实时有发生，这意味着她非常专注。至少在面具创作中，你可以将责任丢给面具。问题不在于谁的学生真的疯了，而是老师可能会放弃创作中他们认为危险的部分。学生会通过老师的冷静或急躁来判断“危险”程度。在现实中，这项工作非常具有治疗意义，但在现今的文化中，任何非理性的体验都被定义为“疯狂”。

面具老师必须培养一种冷静的、治疗师式的温柔。他不该因学生做的任何事而感到惊讶或不安。像一位冥想老师一样，他传达的感觉是，没有什么真正令人担忧的事情会发生。如果他表现出不稳定和不自信，那么他的学生就会被吓跑。这是禅师安谷白云（Yasutani Roshi）和一位苦恼的学生的谈话。

学生：（哭）大约五分钟前，我有一个可怕的体验。突然间，我觉得整个宇宙都撞进了我的肚子里，然后我哭了起来，难以自己。



白云：当你打坐时，会有很多奇怪的体验发生，有些是愉快的，有些就像你现在的体验那样，是恐惧的。但它们没有特殊意义。如果你为愉悦之事高兴，为可怕之事恐惧，那这种体验可能会阻碍你。但如果你不执着于这些体验，它们就会自然地消失。

再次，与另一个学生：

白云：如果我砍掉我的手或腿，真实的我一点也不会减少。严格地说，此身与此心也只是你的一小部分。你真实本性的实质与我面前的这根棍子、这张桌子或这只钟——事实上与宇宙中的每一个物体——都没有什么不同。当你直接体验到这一真理时，它将令你信服到惊呼：“太真实了！”因为不仅是你的大脑，你所有的生命都将通彻了悟。

学生：（突然哭起来）但是我害怕！我不知道那是什么，我很害怕！

白云：没什么好怕的。只要不断深入你的疑问，直到所有关于你是谁和你是什么的先入之见消失，你就会突然意识到整个宇宙和你自己没有什么不同。你正处在一个关键的阶段。不要退缩——前进！（凯普娄 [Kapleau]，《禅门三柱》[*The Three Pillars of Zen*]，灯塔出版社，1967年。）

如果你真的把面具工作当成一种字面意义上的“治疗”，试着对场景的内容进行心理分析，那么我毫不怀疑你会引发一些惊人的冲突，并把所有事情都搞砸。面具创作，或任何自发的表演，可以带来治疗效果，因为它们涉及了强烈的情绪宣泄；但是老师的工作是保护学生的安全，使他能够安心地“退行”（regress）。<sup>[12]</sup>这与弗洛伊德的观点相反，弗洛伊德认为人们是为了寻求更大的安全而退行。表演课上，学生只有在感受到高姿态老师的支持时才会退行。

正常来说，当学生们开始面具工作，“人物”第一次出现在他们身上时，一切都会变得极其怪异。这些灵魂似乎不少是从耶罗尼米斯·博斯<sup>27</sup>的画中飞出来的（博斯本人也演过使用面具的戏）。一旦人们开始自发地工作，怪诞和可怕的事情就会被释放出来。如果一个班每天进行即兴创作，持续一周左右，他们就会开始创作非常“病态”的场景：他们变成食人族，假装吃掉彼此等等。但是，当你允许学生去探索这些素材时，他很快就会发现，这些素材中蕴含着许多意想不到的善意与柔软。无论19世纪末的维也纳是什么样子，在当今的文化中，深深压抑的不再是性感和暴力了。我们压抑自己的仁慈与温柔。

[1] 关于卓别林对“查理”这一角色的发现还有其他的说法，我看过一部早期的电影，在这部电影中，卓别林扮演的“查理”还没有胡子。但毫无疑问，卓别林体验该角色的起源是他外貌的变化，而不是用脑思考的过程。

[2] 尼娜·埃普顿 (Nina Epton) 遇到一位巴厘岛人，他告诉她，在他前往欧洲攻读学位之前，他可以在20秒钟内“跳入另一个世界”进入催眠状态，但现在即使他能成功，也至少需要半个小时。（韦维尔、巴特和埃普顿，《催眠》，艾伦和安文出版社，1967年。）

[3] 心理学家威廉·赖希提出了“性格盔甲” (character armour) 的概念，他说这是“自我抵御外部和内部危险的一种保护。作为一种长期存在的保护机制，可以准确地称其为盔甲……在不愉快的情况下，盔甲增加；在愉快的情况下，盔甲减少。性格的灵活程度，即对一种情况开放或封闭的能力，构成了健康性格和神经症性格结构之间的差别。”（《性格分析》 [*Character Analysis*]，V. R. 卡尔法尼奥 [V. R. Carfagno] 译，视觉出版社，1973年。）

看起来，他仿佛一直在谈论演技的好坏。“紧张”“死板”“孤立”的戏剧学院的学生只能接收和传递非常有限的情感。他们将肌肉紧张视为“表演”。在《性高潮的作用》（*The Function of the Orgasm*, T. P. 乌尔夫 [T. P. Wolfe]，Panther, 1968年）一书中，赖希说：

我们必须通过各个独立的部分，来仔细观察整个面部表情。我们知道抑郁症患者有着沮丧的表情。值得注意的是，虚弱的表现可以与肌肉组织长期的严重紧绷联系在一起。有些人总是装出一副喜气洋洋的样子，却有着“僵硬”且“下垂”的脸颊。通常情况下，如果你反

复指出并描述患者的表情，或将其模仿出来，患者就有能力自己找到相应的情感表达方式。一位脸颊“发僵”的病人说：“我的脸颊好像被泪水压垮了。”抑制哭泣很容易导致面部肌肉僵硬。在很小的时候，孩子们就会对他们喜欢做的“鬼脸”产生恐惧；因为他们被告知，如果他们做鬼脸，就会一直这样了；也因为一旦表现出做鬼脸的冲动，他们很可能因此受到责骂或惩罚。因此，他们会抑制这些冲动，“严格控制自己的面部表情”。

我还记得我的朋友们在青春期时的“改变”。其中一个留着英国皇家空军式的小胡子，用一种虚假的军官式的声音说话——成年后，他真的成了一名空军军官，并在苏伊士运河战争的惨败中获得了一枚勋章。其他朋友则以他们崇拜的运动员、电影明星或成年人为榜样。拐杖、烟斗或个人选择的服装等道具有助于维持身份。如果你刮掉胡子，你的“感觉”就会不一样。穿着礼服的新娘应该“成为新娘”。奥斯卡·王尔德在伦敦克拉芬枢纽站时的打扮是一名囚犯，看起来十分弱小无助，而他穿着自己的衣服时可不会有这种效果。外表，尤其是脸部决定了性格。这就是为什么整形手术被认为是改造罪犯的一种手段——与过时的割鼻方法刚好相反。据报道，在越南，严重的身体烧伤对人的性格影响较小，但相对轻微的面部烧伤却会产生严重的后果。

[4] 下面是梅尔文·鲍尔斯（Melvin Powers）对他如何引入“眼睛测试”的描述。这个测试清楚地显示了互动的本质。

对案主说，数到三的时候，他的眼睛就睁不开了。如果你已经这么说了，而案主不管这个暗示，还是睁开了眼睛。那怎么办呢？他可能觉得自己不是一个好的案主，或者更糟的是，你不是一个好的催眠师，因为即使他被要求这么做了，他还是很容易睁开眼睛。在这一点上……那么多催眠师损失了他们的客户……为了避免这种情况，在案主闭上眼睛后，要继续暗示他处于深度放松状态，当你（催眠师）数到三的时候，他（案主）会越来越深地进入催眠状态。开始走流程。在你最终使用“眼睛测试”之前要花上很多时间……这时，向案主提出以下暗示：“当我数到三的时候，你会睁开眼睛，看着水晶球。然后在我给你建议之后，当我再次数到三时，你就会进入一种深度且舒适的催眠状态。”

要是这招不管用，鲍尔斯说：

如果第一次、甚至第二次实验都失败了，确保不要表现出丝毫恼怒。停顿片刻后，以实事求是且有条不紊的方式再来一次，确保与案主达成最充分的合作。重要的是要让案主明白，闭眼失败不是一个实际的测试，而仅仅是引导过程的一部分……案主认为，困难只是在于

他还没有得到充分的训练。这种信念比承认催眠失败要健康得多，因为他根本没有意识到自己已经被催眠了……告诉他下次尝试时，他将会有更多的反应。

（《高级自我催眠》 [*Advanced Self-Hypnosis*]，托森斯出版社，1962年。）

[5] 这是一位14世纪英格兰的冥想老师描述的“一字”技巧。他说：

一个直指上帝和他自己的清晰意图就完全够了……字节越短越好，越像圣灵的工作。比如“上帝”或“爱”这样的字词，或其他什么，选一个你喜欢的，只要是单音节就行。把这个字牢牢记在心间，这样它就会随时出现。无论在战争还是和平中，这都将是你的矛与盾。使用这个字，你将击散四周的乌云和黑暗；使用这个字，你将在遗忘之云下克制所有思考。如此下去，如果你想知道自己在寻找什么，这个字也会为你提供充足的答案。如果你想继续深究这个字的意义，分析这个词，你要告诉自己，你已经彻底拥有它了，不用再片面地理解。（《不知之云》，克利夫顿·沃尔特斯 [Clifton Wolters] 译，企鹅出版社，1961年。）

说出你正在做的每件事也可以干扰“头脑中的声音”：  
“我在呼吸。我在想着呼吸。我在注意一只鸟。我在感受放

在椅子上的手臂的重量……”这并没有抑制言语，但却转移了它。

跟着重复的节奏跳舞容易让人进入催眠。报告显示，当人们处于催眠状态时，身体似乎在自行移动。鼓手狂热地敲得更响，切分音也更多，为的是“把人扔到悬崖边上”。

其他方法包括通过药物来削弱自我、提高兴奋程度使受试者情绪疲惫，或让人不停旋转引起眩晕等。西印度群岛使用的一种方法是拿一块神圣的砖砸人的头。当艾森克教授说只有一定比例的人才能进入催眠状态时，我们不禁要问他是否真的尝试过所有的方法。

[6] 在临床催眠中，有时会出现案主不愿配合的现象，但这肯定是因为没有回报。催眠师并没有营造一个可供表演的戏剧性场景，也没有观众可以奖励这些案主。希尔加德（Hilgard）写道：

我让一位年轻的女性案主在她被催眠时练习保持清醒，查看房间另一头桌子上盒子里的一些有趣物品，并对它们发表评论，就好像她没有被催眠一样。她很不情愿这样做，最终她恳求道：“你真的想让我这么做吗？如果是的话，我就做吧。”

希尔加德的另一个案主说：“有一次我想吞咽，但又觉得没必要。还有一次，我想看看自己的腿是不是交叉在一

起，但不知道为什么，我没有足够的主动性去查看。”另一名案主说：“我在没有明确方向的开放情境下会感到恐慌。我喜欢催眠师给出非常明确的建议。”希尔加德评论道：

“因此，案主的执行功能虽然没有完全丧失，但在很大程度上是在催眠师的引导下自愿而又舒适地完成的，当要求案主为他必须做的事情负责时，他们会表现出一些抵触情绪。”

（欧内斯特·R.希尔加德 [Ernest R. Hilgard]，《催眠的经验》 [The Experience of Hypnosis]，哈考特·布雷斯出版公司，1968年。）

[7] 灵魂从颈部进入的想法可能很奇怪，但其实这种信念到处都有。例如，下面是灵媒埃娜·特威格（Ena Twigg）描述她是如何进入催眠状态的。

我脖子后面有了感觉，就在脊椎的顶端。好像有东西堵住了。我当时可能坐着吧，突然获得了顺风耳或千里眼的神力，我觉得自己逐渐被什么东西征服了。

[8] 莫顿·索贝尔（Morton Sobell）在恶魔岛监狱服刑期间，发现镜子的大小非常重要。

在恶魔岛上，我们只有12厘米乘以18厘米的小剃须镜；没有其他的了。不知何故，镜子的大小似乎对自我认知至关重要，可能是因为更大的镜子会让我把脸看作



头和全身的一部分。我们通常会把所有这些意象关联起来，因为我们看见了它们。但在恶魔岛上，这行不通。

（《服刑期间》（*On Doing Time*），查尔斯·斯克里布纳出版社，1974年。）

[9] 以下是歌德的一些观察（选自他的《意大利的旅行》 [*Travels in Italy*] ），关于人群对面具行为的惊人强化。

面具开始倍增。首先映入眼帘的大多是年轻男子，他们穿着底层妇女的节日服装，袒露胸膛，表现出一种放肆的自我陶醉。他们爱抚遇到的男人，并跟所有遇到的女人保持亲密，就像对待自己人一样，其余的人则极尽幽默、机智或放荡之能事……

一位鼓动者像在法庭上一样慷慨陈词，快步从人群中挤了过去。他对着窗户大喊大叫，无论行人戴不戴面具，一一抓住他们，威胁他们，用荒唐的罪名长篇大论地抨击他们，并把其罪债详细地告诉别人。他根据女人的风骚程度给她们打分，根据女孩的情人数量给她们评级。他把随身携带的一本书拿出来论证一番，用尖锐的声音和流利的语言阐释一切。当你以为他就要结束，他才刚刚开始；当你以为他要离开，他却转身回来。他不打招呼就朝人飞奔，却一把抓住另一个刚路过的。如果他遇到同行的兄弟，他的各种愚蠢行为就会达到顶点……

贵格会的人以庸俗的纨绔子弟的形象出现。他们踮着脚尖敏捷地跳来跳去，戴着没有镜片的黑色镜框，就像歌剧眼镜一样。他们透过这副眼镜看向每一辆马车，盯着每一扇窗户。通常他们会僵硬地鞠个躬，要是彼此相遇了，他们更是会接连跳到空中数次，同时发出刺耳的、口齿不清的叫声，以辅音“哼”（brr）为主……

一旦有四五个姑娘抓住了她们要的男人，就再也没谁能救他了。人群拦着他，阻止他逃跑，任他随意转身，因为扫帚就架在他鼻子底下。面对如此挑衅，较真的行为将会变得非常危险，因为这些面具是不可侵犯的，他们在现场受到了特殊的保护……

没有一辆马车能幸免于面具的折磨。没有一个路人能安然路过。一个穿着黑衣服的修道院院长成了所有人的目标；他们把石膏和粉笔扔得到处都是，院长很快就被弄得满身灰白。（A. J. W.莫里森 [A. J. W. Morrison]、查尔斯·内斯比特 [Charles Nesbit] 译，乔治·贝尔父子出版公司。）

[10] “我要说的是：千万不要让自己缩在身体里。并且简单来说，我也不希望你在身体的外面或上面、后面或旁边什么的。

“‘那好，’你可能会问，‘我要在哪里呢？你说了哪儿也不去！’你说得对极了！‘哪也不去’就是我要你去的。

的！为什么，当你的身体‘哪儿也不去’时，你的精神才能‘无处不在’。”（《不知之云》）

[11] 乔治从圣—丹尼斯的《戏剧：风格的重新发现》（*Theatre: The Rediscovery of Style*）（戏剧艺术图书出版，纽约，1960年）一书中摘录了一段，发给工作室的学生们。具体如下：

面具的使用助推无声的即兴表演达到极致，正常大小的全脸面具简单而和谐，分别代表四个年龄段的人：青少年、成人、成熟的中年人和老年人。我们让学生戴上面具，既不是为了美学效果，也不是为了复兴默剧艺术。对我们来说，面具是给充满好奇心的年轻演员一个临时的工具，希望可以帮助他集中精力，强化内心感受，减少自我意识，并引导他发展向外表达的能力。

面具是一个实体。当你把它戴在脸上时，你会从中获得一种必须服从的强烈冲动。但面具也是一个无生命的客体，演员的个性会赋予它生命。随着他内心的情感在面具后积聚，演员的脸放松了；他的身体由于面具的凝滞而更富有表现力，内在情感的力量也将带来身体的行动。

一旦演员习得了基本的面具技术，他就会意识到面具不喜欢乱动，他们只通过克制的、强大的、简单至极的方式来获得生命，而这取决于表演者丰富的内在世界

及其冷静而平衡的身体动作。面具汲取演员的个性，演员的个性滋养面具。它温暖他的感情，冷却他的大脑。它使演员能够以最惊人的形式体验到表演的化学反应：当演员的情感在面具下达到高潮时，控制身体动作的迫切需要使得他保持超然和清醒。

面具课程能让有天赋的演员发现一种广义的、充满灵感的、客体化的表演风格。它对于悲剧及戏剧中最伟大的风格来说，是一所很好的预科学校。即兴喜剧的剧情框架使用了多达三位演员，场景皆取自古典悲剧和古典戏剧中出众的戏剧性时刻。没有面具的辅助，无声的即兴表演很难深入下去。

[12] 我不得不安慰我的一个学生的学生——他俩都没有受过训练；第一个只是参加过我导演的一部戏。她写道：

我的面具是白色的，他立刻引起了我的兴趣。当我盯着他看的时候，我觉得我的脸变成了他的脸，一张面带温和微笑，非常坦诚的脸。

然后，她和另一个相当吓人的面具一起表演了一个场景。

我走进壁橱，关上了门。我的害怕立刻变成了恐惧——我被困住了。我跪下来，紧紧地把着门，但我知道他的身影很快就会填满窗户。我无法站立，所以当他的

外套从窗户一角露出来时，我低下了头。我尖叫。尖叫了很长时间，叫到最后我觉得导演肯定已经喊停了。但我一出去就被那个面目狰狞的家伙抓住了，它还在那里，直到最后我扯下面具，尖叫道：“我要摘掉面具了。”我对我的面具很满意，进入它很简单（有史以来最顺利的一次），但除此之外就让我很恼火了。我很生气是因为周围没有一个足够了解情况的人，知道如何将我和我的面具从恐惧中拯救出来，从没有人说：“停！摘下面具……”那个面具非常开放，它会迫不及待地接受为它所准备的一切。它也很容易受到伤害。另一个面具则以它的恐惧为食。这种情况就像被催眠了，同时并没有失去对周围环境或真实事物的意识，却仍处于催眠状态——做非同寻常的事，移动，发出声音，自由地处于另一个……怎么说呢，面孔？状态？我不知道该怎么表达。

她心烦意乱，好像那件事是真实发生的一样。我同意她的观点，她应该得到保护的。这是她第一次戴面具。如果她之前体验过其他情绪的场景，那么让她体验一下也没关系。她也会很难过，但不会感到敌意。让她体验“恐惧”的结果，带给她的压抑很可能只会更多，不会更少，而不是更少。所有的面具创作都应分级进行。

---

❶ 玛雅神话中的蟾蜍形地母神。

- ❷ 野口勇（Isamu Noguchi）：美籍日裔，20世纪最著名的雕塑家之一。
- ❸ 源于非洲西部，是一种糅合了祖先崇拜、万物有灵论、通灵术的原始宗教。
- ❹ 这两个都是意大利即兴喜剧中的定型角色。塔尔塔利亚（Tartaglia）是肥胖的喜剧角色，潘塔隆内（Pantalone）是傻老头角色。
- ❺ 震颤派（Shakers）：基督教新教派别。教徒禁欲独身，聚居一处，崇尚俭朴的生活。
- ❻ 贵格会（Quakers）：兴起于17世纪中期的英国及其美洲殖民地，贵格会没有成文的信经、教义，直接依靠圣灵的启示，具有神秘主义的特色。
- ❼ 美国长期搭档演出滑稽影片的两位演员。
- ❽ 卡洛斯·卡斯塔涅达（Carlos Castaneda）：美国作家。他的“唐望系列作品”记录了1960年到1965年间，师从印第安亚基族巫士唐望学习巫术的过程。
- ❾ 《哈姆莱特》中奥菲利亚的父亲。
- ❿ 埃里克森（Erickson）：心理治疗师，现代催眠之父。
- ⓫ 桑戈（Shango）：一种基于多神崇拜的非洲宗教，这些神在天主教中也有其对应者。
- ⓬ 盖德（Ghede）：伏都教中掌管死亡和性的地狱之神，是一个神族。也写作Ghédé、Gueda等。
- ⓭ 恩贡（Houngan）：伏都教中的祭司。
- ⓮ 罗亚（loa）：伏都教对诸神的称呼。
- ⓯ 奥贡（Ogoun），伏都教的英雄战士，风暴之神。丹巴拉（Damballa），拉达诸神（Rada Loa）之首，被认为是智慧和生命的起源。
- ⓰ 伏都教盖德神家族的一员，是第一个死去的人，了解生者与死者世界中发生的一切。

- ⑩ 巴厘岛神话中厉克神（Leyak）的女魔王，掌管死亡和疾病。
- ⑪ 古罗马剧作家普劳图斯（Plautus）的喜剧作品《吹牛军人》（*Miles Gloriosus*）
- ⑫ 扎卡（Zaka）：伏都教中掌管庄稼和农业的神。
- ⑬ 阿尔列金（Harlequins）：意大利即兴喜剧中的定型角色，是一个小丑的形象。
- ⑭ 更多英格丽德的笔记请见“附录”部分。——编注
- ⑮ 迈克尔·契诃夫（Michael Chekhov）的著作《表演的技术》（*On the Technique of Acting*）
- ⑯ 泰斯庇斯（Thespis）：他被认为是古希腊最早的演员。
- ⑰ 这里指的是意大利著名女演员埃莉诺拉·杜丝（Eleonora Duse）和法国著名女演员M.拉歇尔（M. Rachel）。
- ⑱ 心理学上的完形理论，认为人脑会补充一些没有看到的部分。这里是指面具在聚光灯下，阴影的区域会在观众脑中填补出一些形象。
- ⑲ 安尼戈尼（Annigoni）：意大利画家，后到英、美等国从事创作，为名人绘制肖像。
- ⑳ 耶罗尼米斯·博斯（Hieronymus Bosch）：15世纪的荷兰画家，被认为是20世纪超现实主义的启发者之一。

## 附录

### 流浪儿

以下是英格丽德早期的一些笔记：

我动笔写这些的时候，是在第一次体验流浪儿面具两周之后；我好像已经认识她很久了。我们幻想着她的过去，相信她的大部分时间都是在孤儿院度过的，直到有一天晚上她在玩火柴的时候把整个地方都烧了。从那以后，她就漫无目的地收集一些东西，比如公园里用过的避孕套和旧瓶盖。我猜想她人生的转折点之一就是与他者建立关系。

她首先爱上的是一个蓝色的气球，她用黏糊糊的手紧紧地抓着它。起初她很害羞，不知道如何跟其他面具交朋友。

有一天，她被派去看望爷爷，爷爷当时还是一个“爱打人的愤怒者”。到了地方，她发现桌上有一只棕色的小泰迪熊，她立刻就喜欢上了它，并声称自己是它的主人。爷爷此时像一只患



了风湿病的老狗一样在后面咆哮，从后面跳到流浪儿跟前，把熊抢走了。紧接着就是巨大的哭声和眼泪。

对于流浪儿来说，泰迪熊很完美——柔软、毛茸茸、可以抓又可以摸。与物体接触使她更有安全感。到目前为止，泰迪熊被抢走是她所经历过的最难过的暴力事情。

我记得英格丽德重新恢复了自我意识，她感受到了真实的眼泪和恐惧，心想：“天哪，这太可笑了——当我摘下面具时，所有人都会发现我一直在哭，这样我就真的很难过了。”但我无法抑制这种感觉。就好像这个流浪儿的经历在我的内心触发了一种深刻的情绪反应，就好像我的一部分在看着这段痛苦的遭遇，却又无法阻止它。很难说“我”到底是不是处于一种糟糕的状态，但我可以肯定，如果我没有戴着面具，如果我没有扮演一个被抢走泰迪熊的小女孩，我可能什么都“感觉”不到，只剩表现出心烦意乱。这个流浪儿永远不会“表演”她的反应，因为她的情感生活太真实、太鲜活了。通过这次面具练习，我意识到我学会了压抑自己的感受这事是有多严重，尤其是我因为一些事不开心的时候。

不久之后，基思安排了一个“愉快”的场景，爷爷把泰迪熊还给了流浪儿。她将其拿回来时既喜悦又紧张。爷爷成了对她来说非常重要的一个人。

爱吃甜食。有人给了她一颗葡萄，葡萄不停地从她嘴里掉出来。她似乎没有牙齿——只能啜吸，咂吧咂吧嘴。

过了很长时间，她才意识到有人在看她。她似乎并不介意观众，因为他们没有离得太近。基思是一个好朋友——我似乎总是能辨别出他的存在，并引导她跟他说话。我跟其他面具都没有这样。

讲话：她发出的第一个声音是用上齿咬下唇“咂吧”或“啜吸”的方式发出的，随着更加自信，她最喜欢发的声音是“格”（cor）。她要是高兴还会发出简短又生硬的“哈”和“嘻”。学习像“坐”“站”和“甜”这样简短的词语并不难，她也渴望学习。不久她就学会了“玛丽有只小羊羔”，但她总是把结尾编得更适合自己。她对诸如“羊毛”和“捆”这样的词感到困惑，似乎无法接受它们——这可能是她改词的原因。

玛丽有只小羊羔，

它的身子雪白白。

无论玛丽去哪里，

她都有只小羊羔。

这是她的一个版本，不过我得戴上面具才能最终确认。她先学习了从一数到十，然后才学的押韵。我想她的动机是因为有观众在，她真的有点人来疯，这样挺好的。得到作为奖励的糖果也很好。

## 梦三则

有些梦闪烁着启示的光芒。它们一点也不随意。当你醒来时，它们在你脑中如此鲜活生动，你会一直想着它们。下面是三则这样的梦。

我的家人们正在吃橡皮蛋，他们叫我过去吃我的那份。壳裂开了，我看到了蛋中恶心的内部。我把蛋放在一个高高的架子上，置之不顾。但家人们还在吃他们的蛋，吃得很慢却假装享受。

我的老师为我搜集了一笔宝藏。玻璃的钻石、塑料的珍珠、失去光泽的黄金。我守护着这些宝藏，直到突然意识到它们是垃圾，然后我离开了。

我们被禁止打开一个盒子。里面有条巨蛇，一旦打开，这个怪物将永远逃出。我掀开盖子，刹那间，那蛇似乎要把我们摧毁；但随后它就消失得无影无踪，而就在那儿，在盒子的底部，是真正的宝藏。

## 出版后记

这是一本关于即兴的书，更是一本富有感染力的创意之书，与挖掘自我的心灵之书。即兴戏剧奠基人基思·约翰斯通在书中提出了一套现代即兴体系，它是演员得以在舞台上如鱼得水的法宝，亦是提升洞察力、领悟真我的一条捷径。书中对现代教育的反思，也很能引人共鸣。希望本书的出版，可以让更多的读者系统地了解即兴，并发现关于创造力和快乐的秘诀。

为了开拓一个与读者朋友们进行更多交流的空间，分享关于后浪剧场、后浪电影学院系列图书的“衍生内容”“番外故事”，我们推出了“后浪剧场”这个播客节目，邀请业内嘉宾畅聊与书本有关的话题，以及他们的创作与生活。敬请关注该节目的微信公众号（参见本书后勒口的二维码），或者在微信搜索栏搜索“houlangjuchang”来获取收听途径。

“后浪剧场”编辑部

拍电影网（[www.pmoive.com](http://www.pmoive.com)）

后浪书业有限公司