

Театральный тренинг

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №4.

Авторы: Ирина Викторовна Скумина

Темы, затрагиваемые в статье: Творчество

Идея театральных тренингов и использования театральных технологий в психотерапии не нова. Мы озадачились разработкой собственной театральной методики и подхода к психологической работе человека над собой около 3 лет назад, и все это время вели кропотливую работу по сбору и анализу материалов и идей для ее создания. Мы анализировали, читали, посещали, моделировали, пробовали... Много раз мы на практике убеждались в эффективности актерских техник для личностного роста и развития, достижения гармонии в личной жизни, управления своими состояниями, решения коммуникативных задач, исполнения желаний, влияния на других людей и многого, многого другого. И все же мы не проводили театральных тренинги. Наши дискуссии вокруг этой темы то затихали, то возникали вновь - мы никак не могли разрешить несколько противоречий.

То, как использовать актерские технологии в психотерапии, было понятно с самого начала. Например, случается так, что человек может "застрять" в какой-то эмоции. Иногда это происходит или из-за невозможности ее выразить (подавленный гнев, обида, смущение и т.д.), или из-за неумения получить желаемый эффект от ее выражения (утешение в ответ на слезы, подарок в ответ на просьбу, любовь в ответ на истерику и т.д.), или эмоция получила яркое "позитивное подкрепление" (крик вызвал покорность и исполнение желания, неловкость вызвала смех и поощрение и т.д.), т.е. принесла выгоду, либо сформировалась привычка реагировать на то или иное событие именно такой эмоцией (страхом на собак и т.д.). Однако каждое субъективно негативное или субъективно позитивное переживание

человека конечно. Оно происходит здесь и сейчас, и впоследствии остается лишь память, которая может вызвать эти пережитые когда-то чувства вновь. Театральные технологии позволяют, как это принято говорить, "отреагировать" накопленные эмоции, таким образом, очистив эмоциональный фон, и дать возможность человеку адекватно эмоционально воспринимать происходящее "здесь и сейчас", а "не то и тогда". В процессе "отреагирования" эмоции можно использовать и для тренировки своего тела и голоса в актерском мастерстве. Но прожитые однажды даже в тренировочных, искусственных условиях чувства теряют свою актуальность, память о них затихает, воспоминания не производят того же самого эффекта и не вызывают больше этих эмоций и состояний. Особенно если к простому "отреагированию" еще добавить новую стратегию эмоционального и внешнего поведения, которые в избытке уже существуют в такой науке, как НЛП (быстрое лечение фобий, работа с созависимостями, реимпринтинг и т.д.). Каким же образом актеру удастся каждый раз при выходе на сцену проходить по одному и тому же эмоциональному маршруту своего персонажа, зачастую проживая жизнь, полную драматизма и бурных переживаний? Значит, актеру приходится сохранять в эмоциональной памяти весь патологический эмоциональный маршрут, приводящий его героя к депрессии, самоубийству, убийству. Более того, заучивать его, повторять и, кроме того, создавать такие внутренние стратегии, чтобы возбуждать в себе эмоцию, ставшую не актуальной сразу же после первой репетиции. Не удивительно, что актеры, особенно самые выдающиеся, так часто **несчастливы в личной жизни, подвержены разного рода зависимостям и эмоционально неустойчивы** и т.п. Подтверждение этому мы нашли в работах ведущих театральных деятелей. Так, например, большое внимание этому феномену уделял К. С. Станиславский. Из его трудов с очевидностью вытекает, что бывают различные технологии театральной игры. Некоторые **стратегии актерской игры** действительно приводят к синдрому выгорания, истерии, эмоциональной неустойчивости и другим подобным неприятностям. В статье "О различных направлениях в театральном искусстве" он приводит цитату известного писателя по вопросам творчества Теодора Лессинга: *"В психологической жизни человека существует закон, по которому утомленная, обессилевшая душа, вместо того чтобы изливать избыток*

чувств посредством тех или других внешних проявлений - жестов, движений, взволнованных слов, - пытается возбудить в себе подъем чувств, прибегая к тем самым жестам, движениям, словам, которыми она прежде выражала эти чувства. Происходит как раз обратное тому, что при нормальных условиях душевной жизни: напряжение мускулов, усиление кровообращения и т.п. сообщают душе то искусственное возбуждение, которого она и искала в данном случае. Но после искусственного подъема наступает еще большее истощение душевных сил, за которым следуют новые попытки возбуждения. Это явление и называется истерией. Явление это чрезвычайно распространено в нашей культурной жизни”.

Так что же получается? Само по себе театральное творчество обрекает актера иметь неразрешимые психологические проблемы? Значит, театральное искусство пагубно влияет на своих служителей? Ответ на этот вопрос К. С. Станиславский предлагает в той же работе, выделяя три направления, первое из которых - ремесло, второе - искусство представления, третье - искусство переживания, определяя их суть следующим образом:

Ремесло.

“Для того чтобы выразить чувство, надо его ощущать. Передразнивать чувство нельзя. Поэтому ремесленник, не способный к переживанию, оставляет само чувство в покое, и все свое внимание обращает на телесное действие, или движение, характеризующее несуществующее переживание. Эта раз и навсегда зафиксированная маска чувства скоро изнашивается на сцене, теряет свой ничтожный намек на жизнь и превращается в простой механический штамп. Механическая актерская эмоция нужна для того, чтобы оживлять мертвые штампы и сделать ремесленную игру более оживленной, то есть для того, чтобы механически воздействовать на зрителя. ...В самом деле, может, правильнее называть актерскую эмоцию сценической истерией? Нельзя равнодушно смотреть на истерику, хотя и не понимаешь причины, ее вызвавшей. Трудно не заразиться нервным состоянием...”

По мнению Станиславского, этот способ наполнения штампов эмоциями и вызывает все эти сложности с эмоциональной неустойчивостью актеров. В нашей повседневной жизни мы, люди не

актерских специальностей, ежедневно пользуемся заученными когда-то шаблонами ("я тебя люблю", "я вас внимательно слушаю", "здравствуйте" и т.д.). Как и на сцене, мы выражаем наши чувства привычными штампами:

волнение выражается быстрым хождением взад и вперед, дрожанием рук,
 спокойствие выражается скукой, зеванием и потягиванием,
 радость - хлопаньем в ладоши, прыжками, напеванием вальса,
 кружением и раскатистым смехом, более шумливым, чем веселым,
 таинственность - прикладыванием указательного пальца к губам и торжественно крадущейся походкой,
 приказание - указательным пальцем вниз,
 запрещение - указательным пальцем вверх,
 сила - сжиманием кулака и ударом по столу,
 приятное поясняется улыбкой,
 неприятное - гримасой и т.д.

Мы стараемся наполнить эти действия хоть каким-то подобием эмоции, положенной по стандарту в данной ситуации. Именно такой образ жизни по Станиславскому и приводит к нервному истощению, опустошению души и фальши.

Искусство представления.

"По мнению второго направления, творить надо дома, а на сцене надо показывать результаты творчества. В эти минуты публичного творчества важно не то, как переживает сам артист, а важно то, что чувствует смотрящий на него зритель. ...В самом деле по окончании процесса подлинного переживания и естественного воплощения роли артистам второго направления предстоит создать наилучшую для сцены художественную форму, объясняющую переживаемое артистом, то есть внутренний образ, страсти роли и ее жизнь человеческого духа. ...Таким образом, первая половина творческой работы второго направления отдана

процессу переживания роли, а вторая - процессу ее представления. ...Склонность к красивой художественной форме доводит артистов до культа сценической формы. ...Воздействие такого искусства остро, но не продолжительно: ему больше удивляешься, чем веришь".

По мнению Станиславского, этой стратегии в искусстве трудно удержаться от создания штампов - необходимо постоянно находиться в поиске новых форм, символов, декораций и т.д. И несмотря на то, что происходящее на сцене "поражает неожиданностью и эффектом", Станиславский не считает это искусство правдой. В обычной жизни встречаются такие мастера, которые умеют разнообразить свой набор внешнего самовыражения. Они могут прочувствовать и отрепетировать дома некоторые элементы своего поведения в различных ситуациях. Например, это могут сделать профессиональные соблазнители и соблазнительницы, яркие личности клубов и вечеринок, балагуры, шутники, представители некоторых профессий: риэлторы, переговорщики, политики и т.д. Но после более близкого знакомства с представителями этого стиля жизни узнавшие их люди часто бывают разочарованы. И уделом таких "актеров" часто бывает одиночество, которым они платят за удовольствие казаться, а не быть.

Искусство переживания.

"Цель искусства переживания заключается в создании на сцене живой жизни человеческого духа и в отражении этой жизни в художественной сценической форме. ...Творческая работа чувства совершается с помощью процесса подлинного, нормального переживания жизни человеческого духа роли и естественного воплощения пережитого..."

Идея "раскрывающейся души" и "подлинного, нормального переживания" как нельзя лучше отражает способ здорового гармоничного проживания этой жизни. Самая большая смелость человека показать правду реальных чувств самому себе и другому.

"Но современное человечество, утратившее душевную цельность и

душевную энергию, все время делает отчаянные усилия, чтобы как-нибудь разогреть, разжечь в себе угасающие чувства и страсти. Оно делает то самое, что обычный актер на сцене, который, начиная "представлять" страсти и чувства известною мимикой, жестами и т.п., наконец вызывает в себе какое-то бледное, расплывчатое, иногда искаженное подобие этих чувств и страстей. В жизни, как и в искусстве, люди нашего времени постоянно "представляются" - для самих себя представляются чувствующими, как это свойственно истеричным. И чем меньше у них живых внутренних сил, тем напряженнее, преувеличеннее внешние выражения этих поддельных, искусственно вздуваемых чувств. Чем меньше непосредственного содержания в душе художника той или другой категории, тем более он старается придать яркость, "выразительность" форме своего произведения и при этом зачастую теряет чувство меры, прибегает к эффектам, которые режут чуткое ухо и глаз, как художественная фальшь..."

В мире мы играем множество социальных ролей (менеджер, мать, пассажир и т.д.). Какие-то роли нам удаются лучше, какие-то эпизоды наполняют нас творчеством, какие-то события вызывают в нас особенные чувства. И часто мы используем наше природное актерское мастерство, не для того чтобы передать и отразить свои состояния, а скрыть, затуманить, подменить. Мы постоянно взаимодействуем с людьми, желая вызвать какие-то эмоции и реакции, получить от них какие-то действия и предметы. Для достижения этого мы используем формы, придуманные кем-то или нами самими, достигая или не достигая результата, в то время как:

"Стоит зрителю почувствовать раскрывшуюся душу артиста, заглянуть в нее, познать духовную правду его чувства, физическую правду выявления его, и зритель сразу отдается этой правде чувства и верит всему, что видит на сцене, ...потому что там происходит подлинная жизнь человеческого духа и истина страстей".

И если такой способ проживания приносит душевное здоровье и позволяет получить желаемое от других, то как этому научиться? Станиславский предлагает два одновременных пути: работа актера над собой и работа над ролью.

"Техника бывает внутренняя и внешняя, то есть душевная и физическая. Внутренняя техника направлена к возбуждению творческого процесса переживания, а внешняя техника - к естественному и красивому воплощению пережитого с помощью голоса, интонации, мимики и всего телесного аппарата артиста".

В современном театральном тренинге соединяются "методы и техники тренировки актера, особые систематические усилия, связанные не с освоением навыков профессии, а с развитием психофизического аппарата, инструмента, которым пользуется актер для извлечения нот, составляющих музыку творческой души". В основу работы актеров над собой сегодня положены данные научных психофизиологических исследований. Задачей тренинга, по мнению Ларисы Вячеславовны Грачевой, является исследование и изучение каждым студентом своего "Я", изучение возможностей своих органов чувств, внимания, воображения. Такой этап в подготовке актера условно назван "Актерская терапия". Это медицинское слово позволяет акцентировать внимание на необходимости "излечения" начинающих артистов от барьеров восприятия-реактивности, сформированных предшествующей жизнью. Психологи называют такие барьеры, ограничивающие восприятие и останавливающие реакцию, "броней характера", которая физически выражена в виде очагов хронических мышечных перенапряжений в отдельных группах мышц. Следующие этапы подготовки условно можно обозначить как "общение или взаимодействие", далее следует "тренинг действия" и только затем "ролевой тренинг". Содержание этапов такой подготовки требует отдельного разговора.

Все эти исследования, идеи и легли в основу нашего подхода к театральному тренингу для людей не актерских профессий. Из практики стало понятно, что театральный тренинг особенно эффективен, если иметь в виду долгосрочную программу. Однако есть возможность ведения и краткосрочных тренингов, если они узкоспециализированные и нацелены на достижение определенной цели. Так, например, существуют техники на тренировку внимания, техники мышечного расслабления и работы с телом, техники для работы с голосом, коммуникативные техники и т.д. Всю программу

можно представить как набор тренингов на заданную тему, и в совокупности они станут единой программой актерского мастерства.