

УДК 792.028

САМОРАСКРЫТИЕ АКТЕРА: СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ И ПРИЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОБНАЖЕНИЯ

Прокопов Виктор Леонидович, доцент кафедры театрального искусства, Кемеровский государственный институт культуры (г. Кемерово, РФ). E-mail: pvl08@mail.ru

Прокопова Наталья Леонидовна, доктор культурологии, доцент, директор института театра, Кемеровский государственный институт культуры (г. Кемерово, РФ). E-mail: n_prokopova@kemnet.ru

Актуальность статьи состоит в значимости самораскрытия актера в современном театре и слабой разработанности приемов эмоционального обнажения актера. Цель статьи авторы связывают с уточнением понятия «самораскрытие актера» и выявлением приемов самораскрытия в практике режиссеров и театральных педагогов. В статье анализируются работы психологов и театральных деятелей, посвященные вопросам самораскрытия и воспитания чувств. Особое внимание уделяется поискам режиссеров Ежи Гротовского, Анатолия Васильева, а также театрального педагога Юрия Васильева. Анализ материалов, раскрывающих опыт поисков театральных режиссеров и педагогов в вопросе самораскрытия актера, позволяет авторам статьи уточнить понятие «самораскрытие актера» и сформулировать сложившиеся приемы эмоционального обнажения. Осмысление имеющихся материалов позволяет сделать вывод о том, что под термином «самораскрытие актера» следует понимать обнажение глубоко личных мыслей и чувств актера в условиях публичности (в условия сценического действия в присутствии большого количества зрителей), а также в условиях произнесения «чужого» (авторского) текста. Кроме того, к выводам статьи, имеющим практическую значимость, относятся: аргументация самораскрытия актера как результата специального тренинга и, собственно, раскрытие сути приемов эмоционального обнажения. К уже разработанным способам самораскрытия актера, то есть к способам эмоционального обнажения, авторы статьи относят: прием концентрации внимания и глубокого погружения в материал, а также прием образной вербализации ощущений.

Ключевые слова: самораскрытие актера, приемы эмоционального обнажения, прием концентрации внимания и глубокого погружения в материал, прием образной вербализации ощущений.

ACTOR'S SELF-OPENING: THE CONCEPT AND METHODS OF THE EMOTIONAL BARING

Prokopov Viktor Leonidovich, Associate Professor of Department of Theatre Art, Kemerovo State University of Culture (Kemerovo, Russian Federation). E-mail: pvl08@mail.ru

Prokopova Natalya Leonidovna, Dr of Culturology, Associate Professor, Director of the Theatre Institute, Kemerovo State University of Culture (Kemerovo, Russian Federation). E-mail: n_prokopova@kemnet.ru

The actuality of this article consists of the significance of actor self-opening in the modern theater and poor elaboration of the receptions of actor's emotional baring. The purpose of article is the refinement of concept "actor self-opening" and development of the self-opening methods in the practice of producers and theatrical teachers. The works of psychologists and theatre researchers about self-opening and bringing-up the feelings are analyzed in the article. Special attention is paid to the searches of producers Grotovsky, Anatoly Vasiliev, and theatrical teacher Yuri Vasiliev. The analysis of the materials, revealing the experience of theatric producers and teachers about actor self-opening makes possible to specify the concept "actor self-opening" and to formulate the prevailing methods of emotional baring. The comprehension of available material leads to the conclusion that the term "actor self-opening" should be understood as the deep baring of actor personal

thoughts and feelings under conditions of publicity (conditions of stage action in the presence of large quantity of spectators), and under the conditions of the utterance “strange” (author’s) text also. The argumentation of actor self-opening as the result of special training and disclosing the essence of the methods of emotional baring are conclusions of this article which have practical significance also. The method of concentration of attention and deep sinking into the material, and the method of the descriptive verbalization of sensations also are methods of actor self-opening. The method of the concentration of attention and deep sinking into the material treats as the concentration and sufficiently prolonged on the time immersion into the thought and feelings of the text author by means of study training for the purpose of awakening the deep actor’s personal emotional reactions. The method of the descriptive verbalization of sensations is: the concentration on its own feels in the process of acting in the relaxation exercises, verbal formulation of sensations, correlation of the signs of sensations with the emotional means. The method of image verbalization of sensations realizes in several versions. Formulation of the sensations after exercise acting (right away is the first variant. Verbal formulation of sensations in the process of acting is the second variant.

Keywords: actor self-opening, methods of emotional baring, method of concentration of attention and deep sinking into material, method of image verbalization of sensations.

Вопрос самораскрытия исследуемый, прежде всего, психологами, крайне значим и для театральной педагогики. В театральном искусстве это связано в первую очередь с возникновением и развитием психологического направления и разработкой подходов, направленных на обнажение и обострение эмоциональной, душевно-чувственной природы актера, как в процессе создания спектакля, так и в процессе его сценической реализации. В настоящее время молодые люди, поступающие на специальность «Актерское искусство», далеко всегда эмоционально распахнуты и внутренне свободны. К сожалению, уже в семнадцать, восемнадцать лет девочки и мальчики умеют «закрывать» свои настоящие мысли и чувства не только от внешнего мира, но и от самих себя. Эта душевная закрытость рассматривается театральными педагогами как серьезная преграда для плодотворного сценического творчества. Душевная закрытость и незнание своей психофизической природы становятся сначала причиной неубедительных, неорганичных актерских оценок в процессе этюдной тренировки, а затем в партнерском взаимодействии в условиях спектакля. В подтверждение значимости вопроса самораскрытия в театральном искусстве приведем мнение авторитетного исследователя творчества актера Н. В. Рождественской. Она отмечала в размышлениях о компонентах актерских способностей: «Самое же главное свойство выразительных способностей – это свобода проявления, то есть отсутствие излишнего внутреннего контроля. Повышение контроля ведет к зажимам, скованности

поведения – главным врагам сценической правды» [7, с. 122]. Свободное проявление чувств и мыслей в процессе сценического действия – это и есть процесс самораскрытия актера. При этом проблему самораскрытия актера, актуализировавшуюся в театральной педагогике в XX столетии, нельзя и в настоящее время считать решенной, что вполне обоснованно. Как известно, исследование феномена самораскрытия началось не так давно – в 1950-х годах, в русле гуманистической психологии. Одним из первых самораскрытие исследовал канадский психолог и психотерапевт С. Джуард. В свою очередь в отечественной психологической науке изучение самораскрытия относятся лишь к концу 1980-х годов. В конце XX века этой проблеме посвятили свои работы: Н. В. Амяга (1989), И. П. Шкуратова (1998). Впоследствии, уже в XXI столетии, изучение феномена самораскрытия представлено работами Е. В. Зинченко (2000), М. В. Бородиной (2001), Н. В. Перепелицы (2003), М. Н. Тепиной (2008), А. К. Болотовой (2010), О. В. Каратеевой (2015). Специалисты в области психологии трактуют термин «самораскрытие» как сообщение человеком информации о себе другим людям, добровольное открытие другому лицу разных аспектов своей личности. При этом психологи связывают содержание самораскрытия с мыслями, чувствами человека, с фактами его биографии, текущими жизненными проблемами, его отношениями с окружающими людьми (см. [9, с. 139–140; 5, с. 108] и др.). Конечно, понимание термина «самораскрытие» в аспекте театрального искусства, то есть понимание этого

процесса режиссерами и театральными педагогами применительно к мастерству актера несколько иное. При этом теоретических исследований, посвященных самораскрытию актера, практически нет. Правда, имеются отдельные публикации режиссеров и театральных педагогов, раскрывающие поиски способов эмоционального обнажения актера. В связи с этим потребность в осмыслении проблемы самораскрытия актера сохраняется. Цель данной статьи состоит в уточнении понятия «самораскрытие актера» и выявлении приемов самораскрытия в режиссерской практике и театральной педагогике.

Как известно, в XX столетии русский драматический театр и театральная педагогика искали способы проникновения в глубины душевных тайн человека, в глубины его бессознательного. К. С. Станиславский потрясал современников спектаклями, определившими новый художественный метод – «душевный реализм» (Б. Алперс), условия которого требовали от актера глубокого внутреннего, эмоционального обнажения. В свою очередь зарубежные театральные деятели также указывали на значимость душевной открытости в мастерстве актера. В 1930-е годы французский драматург, режиссер, теоретик А. Арто провозгласил манифест театра жестокости, опирающийся на необходимость воспитания душевного атлетизма актера (см. [1]). В 1960-е годы английский режиссер П. Брук, не зная об идеях А. Арто, предпринимал поиски, близкие им. В это же время в Польше режиссер Е. Гротовский открыл театр-лабораторию, где активно исследовал возможности самораскрытия актера. Впоследствии П. Брук отметил: «С Гротовским у нас возникла большая дружба: мы увидели, что у нас общие цели. Но мы шли разными путями. Работа Гротовского ведет его все глубже во внутренний мир актера, к тому пределу, когда актер перестает быть актером и остается одна человеческая сущность. Для этого нужно активизировать каждую клетку тела и раскрыть его секреты. Поначалу, чтобы обострить этот процесс, необходимы режиссер и зритель. Однако по мере углубления процесса все внешнее должно отступить, пока, наконец, не будет больше ни театра, ни артиста, ни зрителя – будет одинокий человек, разыгрывающий сам с собою свою

последнюю драму. Для меня театр движется противоположным путем, идя от интровертного существования к экстравертному. Ощущаемое присутствие артистов и ощущаемое присутствие зрителей может создать пространство исключительной напряженности, в котором исчезают все барьеры и незримое становится реальным. Тогда публичная правда и личностная правда оказываются неразрывными частями одного сущностного переживания» [3, с. 66]. Пожалуй, наиболее отчетливо размышления о самораскрытии актера сформулированы именно Е. Гротовским и П. Бруком. Оба они связывали цель тренингов с самораскрытием актера. Первый из них шел к этой цели от экстравертного существования к интровертному, второй, наоборот, – от экстравертного к интровертному.

Однако все-таки наиболее точно суть самораскрытия актера определил Е. Гротовский. Этим термином он называл акт провокации актера по отношению к самому себе. Гротовский требовал от актера выхода из своей повседневной маски через экссесс для того, чтобы актер мог добраться до настоящей правды о себе. Самораскрытие, самопроникновение требует упражнений на самоконцентрацию: «Концентрацию, которая не имеет ничего общего с нарциссизмом, со смакованием собственных проживаний, – словом, концентрацию, которая не является сосредоточением на том, что мы могли бы назвать “я”, а на том, что можно бы определить как “ты”. Совершение акта, о котором шла речь, акта самопроникновения, оголения, требует мобилизации всех физических и душевных сил от актера, который достигает таким образом как бы состояния пассивной готовности. Пассивной готовности претворения в жизнь активной партитуры. Пользуясь метафорическим языком, можно было бы определить наиболее существенный в этом процессе элемент как смирение: психическую склонность, в которой выражается не стремление к свершению каких-то дел, а как бы отказ от их несвершения» [6, с. 132]. Суть акта самопроникновения, самораскрытия – выявление психических импульсов, пребывающих в стадии возникновения. Заметим, что последнее замечание особенно важно, ибо ценность самораскрытия актера состоит в подлинности, в действии, совершаемом «здесь и сейчас».

Таким образом, уточняя термин «самораскрытие актера» важно подчеркнуть, что в данном случае имеется в виду, прежде всего, обнажение глубоко личных мыслей и чувств актера. Причем процесс обнажения личных мыслей и чувств актера совершается через словесный текст, не принадлежащий ему, а написанный драматургом, писателем, поэтом. Иными словами, самораскрытие актера происходит в условиях произнесения «чужого» (авторского) текста. Причем в условиях сценического общения интересующий нас процесс самораскрытия свершается лишь в том случае, если в душе актера яркими, сильными и глубокими эмоциональными реакциями отзываются мысли и чувства, первоначально уже раскрытые автором художественного текста (драматургом, писателем, поэтом). К сожалению, далеко не в каждом спектакле можно наблюдать процесс самораскрытия актера. Важно понимать, что процесс самораскрытия актера состоит в обнажении глубоко личных мыслей и чувств актера в условиях сценического действия, по сути дела – в условиях публичности (то есть в присутствии большого количества зрителей), а также в условиях произнесения «чужого» (авторского) текста.

В период последней трети XX и в начале XXI столетия в практике режиссеров и театральных педагогов формировались приемы самораскрытия актера. Попробуем уточнить суть этих приемов. Е. Грозовский указывал, что самораскрытие достигается при помощи специального тренинга. Эти тренинги Е. Грозовского вызывали большой интерес русских актеров, режиссеров, театральных педагогов. Увлеченность русской театральной общественности поисками Е. Грозовского стала особенно заметной в 1980-е годы. В этот период обретают особую актуальность упражнения на психофизическую релаксацию, являющиеся первым этапом в тренинге самораскрытия. Именно в последние два десятилетия XX века в театральной педагогике формируется прием психофизической релаксации как часть тренинга самораскрытия актера. В период 1990-х годов театральные педагоги разрабатывают пути самораскрытия актера, опирающиеся на прием концентрации внимания и прием побуждения к выплеску психической энергии.

Упражнения, реализующие эти приемы, наблюдаются в практике педагогов Санкт-Петербургской театральной школы В. Н. Галендеева, Ю. А. Васильева, Е. И. Черной (см. [8]).

Из театральных практиков наиболее активно над приемами самораскрытия актера работал режиссер Анатолий Васильев. Критик П. Богданова пишет, о том, что в конце 1960-х – начале 1970-х годов в искусстве стали проявляться тенденции «субъективистской» эры. Ее суть, по мысли П. Богдановой, заключалась в стремлении художника представить изображаемую реальность сквозь призму своего собственного субъективистского видения (см. [2, с. 17–18]). П. Богданова отмечает: «Вот этот уход от идеологии и обнаруживал в Анатолии Васильеве представителя того поколения, которое я назвала субъективистским. Художника, больше интересовавшегося внутренним миром человека и его взаимоотношениями с окружающими, а не его идеологической борьбой» [2, с. 44]. Известно, что Васильев с большим интересом и пиететом относился к Е. Грозовскому. Более того, у Васильева состоялся общий проект с Рабочим центром Ежи Грозовского в Понтедера. Поиски Е. Грозовского указывали на совершенно иное отношение к тренингу. Тренинг трансформировался из разминок отдельных частей психофизического аппарата актера (голосоречевое, пластическое) в процесс самораскрытия и развития личностной природы актера. А. Васильев поддержал это направление развития тренинга. Актер и режиссер театра «Школы драматического искусства» (театра А. Васильева) Николай Чиндяйкин, участвовавший в общем проекте Е. Грозовского и А. Васильева, отмечал: «Сами занятия делились на то, что называлось “физик”, и то, что называлось “пластик”. Но “пластик” – это тоже физические упражнения, только связанные с пением. Они проходили так: поется одна строка на каком-то непонятном, африканском, языке, вся группа в течение часа долбит это и движется вместе с инструктором в том направлении, которое задается. Смысла в этом нет никакого. Ощущение смысла приходит к тебе через час-полтора дикой усталости» [2, с. 243]. Трансформация из разминок отдельных частей психофизического аппарата в процесс обнажения и развития пси-

хофизической природы, стремление к вскрытию глубинных эмоциональных реакций актера обуславливают долговременность тренингов Е. Гро-товского и А. Васильева. Полагаясь на высказывание Н. Чиндяйкина, можно сделать вывод, что самораскрытие достигалось за счет большой концентрации внимания и глубокого погружения в материал, то есть посредством приемов концентрации внимания и побуждения к выплеску психической энергии. Это вполне объяснимо: обнажение своих мыслей и чувств всегда требует от любого человека, а значит и от актера, преодоления механизма самозащиты. Не случайно психологи Р. Вердербер и К. Вердербер замечают, что самораскрытие связано с риском (см. [5, с. 107]). Авторы поясняют: «Суть интимного самораскрытия – рассказ о своих чувствах, а делиться чувствами – рискованное предприятие. Почему это так? Когда мы делимся нашими чувствами о чем-нибудь важном, мы, как правило, предоставляем кому-то информацию, которая может быть использована во вред нам. Однако все мы испытываем чувства и должны решать, где и как делиться ими. Очевидно, одна из точек зрения состоит в том, чтобы не проявлять чувств, сдерживать или маскировать их. Раскрыть свои чувства можно, проявив или описав их» [5, с. 109]. Бессознательный страх самораскрытия служит причиной душевной закрытости и внутренней несвободы будущих актеров. Даже понимание актером необходимости акта самораскрытия далеко не всем студентам помогает преодолеть указанный страх. От этого возникает сдерживание или маскировка своих мыслей и чувств, а вслед за этим искажение эмоциональных реакций. Преодоление механизма самозащиты с целью обнажения своих мыслей и чувств возможно благодаря концентрации внимания на материале, глубокому погружению в него, а также соотносению мыслей и чувств актера с мыслями и чувствами автора художественного текста. И весь этот процесс требует довольно длительного времени. Однако *прием концентрации внимания и прием глубокого погружения в материал* – наиболее эффективный путь самораскрытия актера. *Прием концентрации внимания* состоит в сосредоточенном вчувствовании в избранный объект внимания и активном внутреннем созерцании этого объекта. *Прием глубокого погружения в ма-*

териал проявляется в довольно длительном по времени и активном по эмоциональной причастности погружении в мысли и чувства автора художественного текста при помощи этюдной тренировки с целью пробуждения глубоко личностных эмоциональных реакций.

В начале XXI **формируется и еще один способ самораскрытия актера**, который вполне отчетливо представляют педагогическая практика и публикации питерского педагога сценической речи Юрия Васильева. Профессор Ю. А. Васильев говорит о связи самораскрытия актера с воспитанием его чувств, с активизацией его ощущений. Глубоко творчески переосмысленные Ю. А. Васильевым труды классиков психофизиологии и психологии позволяют ему при помощи образов формулировать психологическую установку для того или иного этапа голосо-речевой тренировки (см. [4]). Так один из способов самораскрытия актера в процессе голосо-речевой тренировки, используемый Ю. А. Васильевым можно назвать *приемом образной вербализации ощущений*. Он представляет собой не только сосредоточение на собственном самочувствии в процессе выполнения упражнений на релаксацию, но словесное формулирование ощущений, а также соотнесение признаков ощущений с эмоциональными образами. *Прием образной вербализации ощущений* реализуется в нескольких вариантах. При использовании первого варианта словесное формулирование ощущений реализуется сразу после их проживания – то есть вслед за тем, как выполнено задание. Для второго варианта *приема образной вербализации ощущений* характерно словесное формулирование ощущений во время их непосредственного проживания – то есть в процессе выполнения задания. Полагаем, первым родился тот вариант, когда формулирование ощущений осуществляется сразу после их проживания – то есть вслед за тем, как выполнено задание. Заметим, что этот вариант Ю. А. Васильев применял уже в конце 1980-х годов. Позже, в период 1990-х годов, родился второй вариант: формулирование ощущений во время их непосредственного проживания, то есть в процессе выполнения задания (см. [4]).

Как видим, проблема самораскрытия в аспекте театрального искусства осмысливается, прежде

всего, режиссерами и театральными педагогами. Вопрос самораскрытия актера в театральной педагогике соотносится с проблемой воспитания чувств и предполагает обнажение глубинных личностных эмоциональных и интеллектуальных реакций актера в условиях сценического действия, в процессе произнесения «чужого» (авторского) текста, на глазах у большого числа зрителей.

Для реализации в театральном спектакле акта самораскрытия актера необходим специальный тренинг. Его основу составляют упражнения, опирающиеся на такие способы, как: *прием психофизической релаксации, прием концентрации внимания, прием побуждения к выплеску психической энергии, прием глубокого погружения в материал, прием образной вербализации ощущений.*

Литература

1. Арто А. Театр и его двойник. – М.: Мартис, 1993. – 192 с.
2. Богданова П. Логика перемен. Анатолий Васильев: между прошлым и будущим. – М.: Новое литературное обозрение, 2007. – 376 с.
3. Брук П. Блуждающая точка. Ст. Выступления. Интервью. – СПб.; М.: Артист. Режиссер. Театр., 1996. – 262 с.
4. Васильев Ю. А. Сценическая речь: ощущение-движение – звучание. Вариации для тренинга: учеб. пособие. – СПб.: СПГАТИ, 2005. – 342 с.
5. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – СПб.: ПРАЙМ ЕВРОЗНАК, 2003. – 320 с.
6. Гротовский Е. Оголенный театр // Актер в современном театре: сб. науч. тр. – Л.: ЛГИТМиК, 1989. – 137 с.
7. Рождественская Н. В. Проблемы и поиски в изучении художественных способностей [Электронный ресурс] // Художественное творчество: сб. – Л., 1983. – URL: <http://www.aquarun.ru/psih/tvor/tvor15.html> (дата обращения: 11.12.2016).
8. Сценическая речь: прошлое и настоящее: избр. тр. каф. сцен. речи С.-Петерб. гос. акад. театрал. искусства / [редкол.: Ю. А. Васильев (ред.-сост.) и др.]. – СПб.: С.-Петерб. гос. акад. театрал. искусства, 2009. – 430 с.
9. Шкуратова И. П. Самораскрытие // Психология общения: энцикл. сл. / под общ. ред. А. А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2011. – С. 139–140.

References

1. Arto A. *Teatr i ego dvoynik [The theatre and its double]*. Moscow, Martis Publ., 1993. 192 p. (In Russ.).
2. Bogdanova P. *Logika peremen. Anatoliy Vasilyev: mezhdu proshlym i budushchim [The logic of the change. Anatoly Vasilyev: between the past and the future]*. Moscow, Nvoe literaturnoe obozrenie Publ., 2007. 376 p. (In Russ.).
3. Bruk P. *Bluzhdayushchaya tochka. Stat'i. Vystupleniya. Interv'yu [Wandering point. Articles. Presentation. Interview]*. St. Petersburg, Moscow, Artist. Rezhisser. Teatr. Publ., 1996. 262 p. (In Russ.).
4. Vasilyev Yu.A. “*Stenicheskaya rech': oshchushchenie-dvizhenie – zvuchanie. Variatsii dlya treninga*”: *uchebnoe posobie [Elocution: the sensation of movement-sound. Variations for the training. Training manual]*. St. Petersburg, St. Petersburg State Theatre Arts Academy Publ., 2005. 342 p. (In Russ.).
5. Verderber R., Verderber K. *Psikhologiya obshcheniya [Psychology of communication]*. St. Petersburg, PRAYM EVROZNAK Publ., 2003. 320 p. (In Russ.).
6. Grotovskiy E. *Ogolennyy teatr [Denuded Theatre]. Akter v sovremennom teatre: sb. nauch. tr. [Actor in the modern theatre. Collection of scientific papers]*. Leningrad, LGITMiK Publ., 1989, pp. 128-136. (In Russ.).
7. Rozhdestvenskaya N.V. *Problemy i poiski v izuchenii khudozhestvennykh sposobnostey [Problems and looking at studying artistic abilities]. Khudozhestvennoe tvorchestvo: sbornik [Artistic creativity. Collection]*. Leningrad, Nauka (Leningradskoe otdelenie) Publ., 1983, pp. 105-122. (In Russ.).
8. *Stenicheskaya rech': proshloe i nastoyashchee: izbrannye trudy kafedry stenicheskoy rechi Sankt-Peterburgskoy gos. akad. teatral'nogo iskusstva [Elocution: past and present. Selected papers of the Department of elocution at the St. Petersburg State Theatre Arts Academy]*. St. Petersburg, St. Petersburg State Theatre Arts Academy Publ., 2009. 430 p. (In Russ.).
9. Shkuratova I.P. *Samoraskrytie [Self-revelation]. Psikhologiya obshcheniya. Entsiklopedicheskiy slovar' [Psychology of communication. Encyclopedic dictionary]*. Moscow, Kogito-Tsentr Publ., 2011, pp. 139-140. (In Russ.).