

КУЛЬТУРОЛОГИЯ И ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Корсакова Ирина Анатольевна

канд. филос. наук, доцент

Хаматнурова Айгуль Фанусовна

студентка

ФГБОУ ВПО «Российский государственный

социальный университет»

г. Москва

СОЦИАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ЗАКРЕПОЩЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ У СОВРЕМЕННЫХ АКТЕРОВ

Аннотация: в данной статье исследуются причины мышечных зажимов актеров. Авторами делается вывод о значительной роли социальных и психологических причин, зачастую остающихся вне поля зрения современных исследователей.

Ключевые слова: театр, актер, закрепощение, тренинг, социальное поведение, половая идентичность.

Статья выполнена в рамках государственного задания Минобрнауки РФ № 2014/601 от 06.02.2014, НИР 3106.

Принято считать, что существующие мышечные зажимы у актеров вызваны, в основном, неумением добиваться полного расслабления и напряжения мышц в нужном месте, в нужное время в связи с той или иной сценической задачей. Наличие этого недостатка у исполнителей той или иной роли обусловлено не только отсутствием должного актерского тренинга, соответствующих систем упражнений, разработанные самыми различными режиссерами и актерами, но и наиболее глубинными социальными и психологическими причинами, связанными с образом жизни современных членов общества.

Социальные причины. Доминирование в современном образе жизни, особенно в условиях города, повышенной регламентации социального поведения, привязанности к существующей системе социальных ролей и функций, при наличии гиподинамии, помимо психологических последствий приводит к дефициту физических движений, к отсутствию должного тренинга мышечной системы современного человека.

Боязнь «вывалиться» из принятой социальной роли, заданных норм социальных взаимодействий закрепощает человека не только внутренне, но и внешне. Это выражается в закреплении соответствующей манеры поведения, поз, движений, мимики, пантомимики, продиктованных соответствующей формализованной поведенческой ситуацией. Этому способствует доминирование в современном разделении труда конвейерных, рутинных операций, исключающих творческую самостоятельность и внешне выражаемую эмоциональность. В сфере образования эта «рутинность» и «конвейерность» проявляется в чрезмерной унификации процесса обучения в виде усредненных образовательных стандартов, не предполагающих импровизацию, самостоятельное творчество, собственную познавательную активность обучающихся. Образование все больше бюрократизируется, все более закрепощая психологически и физически учащихся.

Психологические причины заключаются в возросшей технократизации и унификации человеческих взаимодействий, исключающих неформальное, межличностное отношение людей друг другу.

Современный человек так же перегружен различными стрессовыми ситуациями, вызванными жесткой системой требований репрессивного характера к его социальному поведения, что порождает устойчивые страхи, нервозы, фобии, ожидания опасности и соответствующие психические напряжения, которые не могут не проявляться в состоянии мышечной системы, испытывающей перенапряжения при невозможности своевременного расслабления и отдыха [2].

Эта тенденция усиливается высоким темпоритмом городской жизни, дефицитом времени на личный отдых, пауз для релаксаций, что становится нормой повседневного существования.

Ещё одной психологической причиной возникающего закрепощения мышечной системы является потеря многими членами общества чувства собственной половой идентичности. Это выражается в распространённости в современном обществе стиля поведения «унисекс» начиная от внешнего вида, кончая отношением к лицам противоположного пола вне отнесения последних к той или иной половой роли.

В современном обществе остается не востребованным психологический опыт взаимоотношений между полами в тех или иных культурно-эстетических формах, способствующий внутренней раскрепощенности и экспрессивной выраженности черт своего пола. В значительной мере утрачены традиции ухаживания, норм этикета в межполовом взаимодействии, художественно эстетические образцы во взаимоотношении мужчин и женщин. Соответственно, любовь, ее романтическое проявление по своему психологическому содержанию превращается в «охоту» за выбранной жертвой, в подавление личности, в удовлетворение честолюбия, стремление к власти и т. д.

В этой связи является симптоматичной распространённость различных форм обучения и физического развития, направленных на формирование мышечной системы, массы, мускулатуры, призванных действовать устрашающе и подавляюще на окружающих, создающих ложный образ сверхчеловека, самодостаточного, независимого индивида от каких-либо привязанностей, «сантиментов», чувствительности. Все это является дополнительным фактором закрепощения как психики представителей «мира крутых», так и их мышечной системы. Мир чувств, эмоций оценивается как мир слабости, которого надо стыдится и избегать.

В этой ситуации актуальным становится разработка соответствующих реабилитационных технологий снятия закрепощения мышечной системы у современных актеров, через создание специальных микро-групп, через смену многих психологических стереотипов по отношению социальному окружению для решения данной проблемы.

Социальные технологии включают в себя формирование опыта социального взаимодействия актеров в театральном коллективе на основе переосмыслиения ближнего, среднего и дальнего круга внимания, предложенного К.С. Станиславским. Существует определенная связь между масштабом социального взаимодействия и развитием функциональных способностей актера к полноценному сценическому вниманию [5]. Эта взаимосвязь может прослеживаться и благодаря общей стратегии развития внимания у актера, начиная от внимания к «ближнему» к более дальнему. Прежде чем развивать сценическое внимание, актер должен научиться жить и существовать в микро-социуме, то есть уметь «любить и дружить» и только после этого переходить к следующим социальным пространствам (среднему и большому кругу внимания). Ежели движение осуществляется наоборот – от «дальнего» к «ближнему», как это присутствует чаще всего в тоталитарных педагогиках, изначально подчиняющий индивида «большому социуму», то до «ближнего» часто индивид и не доходит.

Психологические технологии это – прежде всего развитие через специальную психотехнику, способности концентрироваться на образах, ощущениях, восприятиях, привычного повседневного опыта, через соответствующую внутреннюю визуализацию воспринимаемых образов [1]. Внимание к окружающему миру начинается с внимания к самому себе. Именно во внутреннем мире происходит начальное формирование способности к разнообразным ощущениям и переживаниям, на основе соответствующей визуализации, причем важны здесь все системы восприятия, как обеспечение объемности, разносторонности и насыщенности сценического внимания.

Для обучения будущих актеров важным является прежде всего развитие всего психического аппарата для обретения целостности личности, ее цельности и гармоничности [3]. Но эта личностная характеристика достижима в том случае, если сама личность актера рассматривается как потенциальная возможность актуализации «светлых», а не «темных», как в психоанализе, сторон психики. Этот акцент в формировании личности актера является особенно важным в атмосфере

процветающего цинизма, меркантилизма, агрессивности; торжества темных инстинктов и влечений.

Необходимо внутреннее «очищение» психики актера от негативных воздействий социума, разрушающих не только целостность восприятия окружающего мира, но и оказывающих депрессивное воздействие на весь психический строй личности. Эта своеобразная психогигиена в «работе актера над собой» становится одним из решающих факторов повышения эффективности актерской подготовки.

Список литературы

1. Ассаджоли Роберто. Психосинтез. Теория и практика. – М.: REFL-book, 1994. – 314 с.
2. Брес М. Психосинтез. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 160 с.
3. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – М.: Речь, 2002.
4. Полищук В. Книга актерского мастерства. Всеволод Мейерхольд. – М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010. – 222 с.
5. Станиславский К.С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика / К.С. Станиславский. – СПб.: Прайм-ЕвроЗнак; М.: Полиграфиздат, 2012. – 478 с.