

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 поведению, что порождает устойчивые страхи, нервозы, фобии, ожидания опасности и соответствующие психические напряжения, которые не могут не проявляться в состоянии мышечной системы, испытывающий 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.

Приоритетные направления развития науки и образования

Ещё одной психологической причиной возникающего закрепощения мышечной системы является потеря многими членами общества чувства собственной половой идентичности. Это выражается в распространенности 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 распространенность 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, «сентиментов», 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 стыдиться 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 переосмысления 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.