

А.Л. Гройсман

ПСИХОЛОГИЯ
УСПЕШНОСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБУЧЕНИЯ
И ТВОРЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
АКТЕРА

COGITO
CENTRA

Алексей Гройсман

**Психология успешности
профессионального обучения и
творческой деятельности актера**

«Когито-Центр»

2007

УДК 159.9
ББК 88

Гройсман А. Л.

Психология успешности профессионального обучения и творческой деятельности актера / А. Л. Гройсман — «Когито-Центр», 2007

В книге рассмотрена проблема оптимизации психологических и личностных качеств актера (в аспекте системного подхода), определяются резервные возможности человека в эмоционально-напряженной профессиональной деятельности, выявлены методы преодоления различных негативных состояний артистов (избыточной тревожности, неудовлетворенности, неадекватности индивидуального стиля профессиональной деятельности). Книга адресована преподавателям и студентам театральных вузов, психологам, арт-терапевтам.

УДК 159.9
ББК 88

© Гройсман А. Л., 2007
© Когито-Центр, 2007

Содержание

Об авторе	6
Глава 1	7
1.1. Формирование теории системного исследования психологии профессиональной деятельности	7
1.2. Исследование психокоррекционных возможностей профессионального обучения и творческой деятельности актера	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алексей Львович Гройсман
Психология успешности
профессионального обучения и
творческой деятельности актера

© Когито-Центр, 2007

* * *

Об авторе

А. Л. Гройсман – доктор медицинских наук, доктор психологических наук, профессор, руководитель научно-практической лаборатории по педагогике и психологии творчества Российской академии театрального искусства (РАТИ-ГИТИС). Алексей Львович – человек широчайшей эрудиции, обладающий фундаментальными знаниями в области отечественной и мировой культуры. Изучая тайны художественного творчества, А.Л. Гройсман показывает, что театральная практика есть самая яркая психологическая деятельность. Почти 30 лет своей научной карьеры А. Л. Гройсман посвятил психологии творчества, интегрируя театральный процесс в область практической психологии, рассматривая его как уникальный способ психокоррекции и оздоровления на эмоционально-поведенческом, вегетативном, когнитивном, социально-психологическом и духовном уровнях. Греческое слово *psyche* всегда означало для него не только психическое. Он предпочитает переводить его как «душа», и в этом смысле психология творчества для него является, прежде всего, раскрытием и проявлением души человека-творца.

Опытный врач-психотерапевт, А. Л. Гройсман впервые показал значимость психокоррекционных и психопрофилактических методов в учебной и практической деятельности актеров. Он впервые в России применил театральные приемы для коррекции психики в созданном им Московском лечебном театре пластической драмы «Ступени», который стал дипломантом многих международных конкурсов и фестивалей. Введенное им понятие «балетная медицина» вошло в государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности «Педагогика хореографии».

Широко известны работы профессора А. Л. Гройсмана в области психиатрии, психотерапии, психопрофилактики, психогигиены, психологической реабилитации, а также его глубокие исследования по прикладной педагогике. На протяжении ряда лет он заведовал кафедрой общей и клинической психологии на факультете клинической психологии Московского института медико-социальной реабилитации-логии (МИМСР), готовя студентов-психологов для работы в учреждениях здравоохранения. Его учебник «Клиническая психология, психосоматика и психопрофилактика» пользуется большой популярностью у студентов медицинских и психологических вузов, психологов, врачей, социальных работников и педагогов.

А. Л. Гройсман руководит научной работой многочисленных учеников, которые становятся кандидатами и докторами наук (см. приложение). Поражает масштабность его мышления, энциклопедические знания в естественных и гуманитарных областях, способность интегрировать знания и находить эвристические решения на стыке наук.

А. Л. Гройсман всегда в работе: он – вице-президент Международной педагогической академии, научный редактор журнала «Прикладная психология и психоанализ», профессор Российской академии театрального искусства, научный консультант факультета клинической психологии Московского института медико-социальной реабилитации-тологии, академик ряда академий, гранд доктор философии (Grand Ph. D.) и член докторского комитета Всемирного информационно-распределенного университета (WIDU) (Брюссель, Бельгия). Он удостоен многочисленных премий и наград, среди которых орден Дружбы народов и Большая золотая медаль Я. А. Коменского.

В своей новой книге А. Л. Гройсман обобщил все новое, что было получено в возглавляемом им творческом коллективе, показал, насколько обширна и увлекательна область психологии творчества, раскрыл ее «точки роста» на примере профессионального обучения и творческой деятельности актера.

Вячеслав Владимирович

Глава 1

Теоретико-методологические предпосылки исследования психологических факторов профессионального обучения и творческой деятельности актера

1.1. Формирование теории системного исследования психологии профессиональной деятельности

В начале 1970-х годов выдающийся отечественный психолог А. Н. Леонтьев формулирует теорию деятельности на основе теории системности строения психики и понимания психических функций как сложных динамических систем с разнообразными взаимосвязями. Хотя деятельность в теории, сформулированной Леонтьевым, рассматривается как философская категория, предшествовали этому учению работы советских психологов (Л. С. Выготского, А. Р. Лурии, С. Л. Рубинштейна) и физиологов (П. К. Анохина, Н. А. Бернштейна, А. А. Ухтомского). Психологический анализ деятельности, по мнению Леонтьева, состоит «не в выделении из нее ее внутренних психических элементов для дальнейшего обособленного их изучения, а в том, чтобы ввести в психологию такие единицы анализа, которые несут в себе психическое отражение в его неотторжимости от порождающих его и им опосредствуемых моментов человеческой деятельности» (Леонтьев, 1975, с. 12–13).

В общем потоке деятельности Леонтьев выделяет ее макроструктуру, представленную следующими единицами: отдельной (особенной) деятельностью, действием и операцией. Единицы анализа деятельности в его трактовке имеют четко очерченный психологический смысл. Так, например, особенная деятельность «отвечает определенной потребности субъекта, стремится к предмету этой потребности, угасает в результате ее удовлетворения». Таким образом, предметом деятельности является мотив, отвечающий определенной потребности, а действие – это процесс, подчиненный представлению о том результате, который должен быть достигнут, т. е. процесс подчинен сознательной цели. Улавливается связь этой теории с нейрофизиологической теорией Н. А. Бернштейна, касающейся «антиципирующих механизмов мозга», и работой П. К. Анохина, посвященной «акцепторам действия» как контрольным сличительным механизмам идеальных (предвосхищаемых) и реальных (результатирующих) программ. А. Н. Леонтьев различает в действии интенциональный (что должно быть достигнуто) и операциональный аспекты (каким способом это может быть достигнуто). Рассматривая деятельность как сложную динамическую, многоуровневую иерархическую структуру, А. Н. Леонтьев создал теоретическую предпосылку для формирования и развития системного подхода в психологии. В настоящее время существует целый ряд теоретических разработок (Б. Г. Ананьева, П. К. Анохина, Н. П. Ерастова, В. П. Зинченко, В. М. Мунипова, В. П. Кузьмина, Б. Ф. Ломова, В. Н. Садовского и др.) и научно-практических работ (Е. А. Климова, О. А. Конопкина, З. А. Решетова, В. Д. Шадрикова), которые представляют собой различные попытки реализации системного подхода к исследованию профессиональной деятельности человека. Э. Г. Юдин (1978) предлагает следующую ориентацию психологических исследований деятельности в рамках системного подхода: 1) элементы системы описываются с учетом их места в подструктурах и в целой системе; 2) построение подструктур иерархическое и одновременно обладающее разными характеристиками, параметрами, функциями и даже разными

принципами строения; 3) исследование системы неотделимо от условий ее существования; 4) для системного подхода специфично то, что свойства целого порождаются из свойства элементов (Юдин, 1978, с. 102–103). Изучение объекта системного исследования проводится на трех уровнях анализа: параметрическом, морфологическом и функциональном. Параметрический уровень – это исходная форма научного описания исследуемого объекта, основанная на эмпирическом познании его свойств, признаков и отношений. Морфологический уровень позволяет выявить взаимосвязи этих свойств, признаков и отношений. Функциональное описание исходит из функциональной зависимости между параметрами.

Б. Ф. Ломов выделяет следующие общие требования к системному анализу психологических явлений:

1) рассмотрение психических явлений в какой-либо системе координат представляет собой как бы срез, раскрывающий лишь одну их сторону;

2) система психических явлений имеет много уровней и включает ряд подсистем, обладающих различными функциональными качествами;

3) системный анализ предполагает рассмотрение психики человека в динамике и в развитии, а детерминанты психических явлений следует рассматривать как сложную структуру (Ломов, 1984, с. 2–100). Эти методологические принципы системного подхода дополняются концептуальными схемами микроанализа деятельности (В. П. Зинченко) стратегических линий исследований (Б. Г. Ананьев), моделей саморегуляции в конкретных видах труда (О. А. Конопкин), принципов психологической классификации профессий (Е. А. Климов).

Использование принципов системного анализа включает и организационные аспекты – формулирование системной концепции производственного обучения (В. Д. Шадриков), попытки выделить методические пути решения проблемы рационализации труда (Н. П. Ерастов) и требования психологического изучения профессиональной деятельности: адекватности, полноты и конструктивности описания профессий (Е. В. Суходольский).

Теоретические подходы к построению системы психологического изучения профессиональной деятельности обеспечивает и возможность конкретного изучения психологических основ профессиональной деятельности лиц творческого труда, в частности, актеров. По убеждению профессиональных мастеров искусств и театральных педагогов, процесс профессиональной подготовки актеров должен быть направлен, прежде всего, на выявление его индивидуальности, причем профессиональное обучение должно идти параллельно с воспитанием его личности (К. С. Станиславский, В. И. Немирович-Данченко, А. Д. Попов, М. О. Кнебель, А. И. Савостьянов и др.).

В теоретическом плане российская психология имеет значительный опыт в области изучения способностей и понимания индивидуальных различий творческой одаренности (Б. Г. Ананьев, Е. В. Быстрова, Э. А. Голубева, А. Л. Гройсман, В. Н. Дружинин, Н. С. Лейтес, С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплов, В. Д. Шадриков и др.).

С позиции системного подхода и теории интегральной индивидуальности (Мерлин, 1974) было показано, что артистические способности представляют собой сложное многоуровневое и многокомпонентное образование с различной степенью развития психофизиологических качеств исполнителя (Вяткин, Соснина, 1987). Высокое техническое мастерство актеров подчинено самому главному в искусстве – созданию художественного образа и «сверхзадаче актера» – мотивационной подструктуре его личности (К. С. Станиславский, В. И. Немирович-Данченко, Н. А. Зверева, М. О. Кнебель, П. В. Симонов, А. Л. Гройсман и др.).

Специальные способности актеров, рассматриваемые как сложные многоуровневые и многокомпонентные образования (Рождественская, 1984), включают:

а) задатки (особенности строения тела и его частей, а также психодинамические свойства актера);

б) общие способности (высокая эмоционально-волевая регуляция, креативность, или «творчество», мышления);

в) специально-артистические способности (артистизм, особенность психомоторики, эмоциональное удовлетворение от перевоплощения, мотивация на успех в творческой профессии, тонкая дифференциация функций двигательного анализатора по амплитуде и скорости, особенности темпо-ритма и др.).

На смену известным работам И. П. Павлова о динамическом стереотипе пришли современные нейрофизиологические исследования последователей школы Н. А. Бернштейна и П. К. Анохина о том, что стереотип не является высшей формой нервной деятельности. Наряду со стереотипными, существуют и более сложные корковые механизмы, управляющие движением (например, нейрофизиологическая экстраполяция), М. Р. Могендович считает, что они имеют огромное биологическое значение, так как постоянно изменяющиеся внешние условия и задачи, возникающие в процессе движений, требуют соответствующих нюансов. Фактически, обучаясь лишь ограниченному количеству навыков и фигур, учащийся применяет в меру своей одаренности многие и разнообразные варианты движений путем экстраполяции: изменяется сценическая ситуация – изменяется и характер движений.

Резервные возможности человеческого организма мобилизуют деятельность сердечно-сосудистой системы, психомоторики и опорно-двигательного аппарата актера под влиянием тренировочного и репетиционного процесса, совершенствующего их умение достигать оптимальной работоспособности и профессионального результата творческой деятельности.

По мнению А. А. Деркача и Г. С. Михайлова, для мировой и отечественной психологии общим вектором, который создал конкретную почву акмеологических исследований, явилось перемещение проблемы совершенствования и оптимальности отдельной личности в область ее изучения в контексте жизненного пути (Б. Г. Ананьев, Н. И. Рыбников, Ш. Бюллер, А. Маслоу и др.). Б. Г. Ананьев разрабатывает проблемы человека как комплексные, стремясь выявить закономерности, этапы и взаимосвязи разных составляющих жизненного цикла человека и формулирует ключевые для будущей науки «акме». Ананьевская линия получает свое развитие уже в собственно акмеологических концепциях Н. В. Кузьминой, которая раскрыла акмеологическое основание продуктивности деятельности, профессионализма и педагогического творчества.

А. А. Бодалев, А. А. Деркач, Н. В. Кузьмина, Е. А. Климов, А. Ю. Па-насюк закладывают фундамент акмеологических знаний. И. Н. Семенов, разрабатывающий вопросы механизмов рефлексии в акмеологии, выделил основные тенденции ее развития, способы взаимодействия с другими науками и описал четыре основных этапа ее развития – латентный, номинационный, инкубационный и институциональный.

Сегодня можно говорить о новом этапе совершившегося становления акмеологии, ее реальном взаимодействии с психологической наукой (К. А. Абульханова, В. Г. Асеев, А. К. Маркова, В. А. Пономаренко, В. Д. Шадриков и др.), о результатах конкретных акмеологических исследований с их проблемами, моделями, технологиями и средствами акмеологической поддержки (О. С. Анисимов, С. А. Анисимов, Е. Н. Богданов, А. С. Гусева, Ю. В. Синягин и др.)

С позиции системного подхода комплексная программа тренингов актерской психотехники является важнейшей составной частью единой профессиональной системы обучения и воспитания будущих актеров. С этих позиций наиболее ценным для театральной педагогики представляется тренинг по системе К. С. Станиславского, «биомеханической» системе В. Э. Мейерхольда, в «технике актера» М. А. Чехова и в тренинговых программах «гимнастики чувств» С. В. Гиппиуса (1967) и «тренинга и муштры» Л. П. Новицкой (1969).

По убеждению профессиональных мастеров искусства и театральных педагогов, процесс профессиональной подготовки актеров должен быть направлен на выявление его индивидуальности, причем профессиональное обучение должно идти параллельно с воспитанием его личности (К. С. Станиславский, В. И. Немирович-Данченко, А. Д. Попов, М. О. Кнебель, Н. В. Рождественская и др.).

Понятие профессиональной успешности деятельности актера возникло и стало употребляться в театральной педагогике около 30 лет назад по инициативе Г. А. Товстоногова, способствовавшего в 1980 г. созданию при тогдашнем ЛГИТМИКе (ныне СПб ГАТИ) лаборатории психологии актерского мастерства. Г. А. Товстоногов так и говорил на заседании комплексного совета по проблемам художественного творчества: «Могут ли быть в какой-то мере объективные критерии для оценки творческого потенциала будущих студентов? Как справиться с главной трудностью – выявлением того главного, без чего человек немислим на сцене: способностью возбудимого воображения, интуиции, восприимчивостью всего психофизиологического аппарата?» В созданной при его поддержке лаборатории СПб ГАТИ были найдены психологические критерии успешности актера, включая «мотивацию человека: его отношение к труду, потребность в самовыражении и в общении, в реализации своих способностей, в стремлении добиваться максимальных результатов в избранном деле. В системе потребностей творческой личности значительное место может занимать и потребность самоутверждения. Другой стороной общей художественной одаренности являются волевые качества личности – способность к саморегуляции и как следствие этого – высокая работоспособность» (Рождественская, 1976).

Психические процессы, участвующие в акте перевоплощения, имеют качественное своеобразие: внимание обладает высокой степенью переключаемости, восприятие отбирает существенно-характерное в человеке, память хранит переживания разных эмоциональных состояний, творческое воображение моделирует новую личность, действующую в предлагаемых обстоятельствах пьесы, воображение связано со способностью к сопереживанию, эмпатией. Выразительные способности представляют собой комплекс внутренних качеств личности, связанных с чувствительностью нервной системы (ее высокой активированностью). Эта особенность позволяет личности актера выдержать стресс публичных выступлений и обеспечить тонкость ее эмоционального реагирования.

Основные методы и способы оптимизации творческой деятельности актеров складываются из нейтрализации «ингибиторов творческой деятельности», препятствующих ей, а также из стимуляции, акселерации, оптимизации и других приемов психорегуляции (А. Л. Гройсман).

1.2. Исследование психокоррекционных возможностей профессионального обучения и творческой деятельности актера

В настоящее время в рамках гуманистической и трансперсональной психологии существует широкий спектр методов психокоррекции, использующих погружение человека в ИСС – измененное состояние сознания. Главная задача, стоящая перед такой эмпирической психокоррекцией – это интеграция личностью не только всего своего индивидуального опыта, но и более глубоких информационных слоев психики – перинатального и трансперсонального бессознательного. Постигание целостности сознания возможно через интеграцию всех его проявлений. Анализ различных подходов к исследованию феноменологии ИСС и методов психокоррекции в ИСС показал высокий уровень разработанности и обоснованности различных технических приемов погружения в ИСС и методов работы с испытуемыми на фоне практически полного отсутствия анализа роли личностной рефлексии в ИСС и слабой разработки детального рефлексивного процесса, приводящего к успешной психокоррекции в ИСС. Так, например, с точки зрения А. В. Россохина (1990), С. Грофа (1985), погружения в ИСС являются мощным терапевтическим фактором, самопроизвольно и спонтанно уничтожающим невротический радикал в процессе самоориентации субъекта и интеграции его с миром. При этом лучшей стратегией в ИСС является или прекращение рефлексии и полное доверие глубокой логике неосознаваемого (Гостев, 1992), или поддержание определенного связного дыхания (Козлов, 1992), или выполнение рекомендаций типа: «Позволить всему случиться», «Сосредоточиться на негативных ощущениях и расслабиться», «Безусловно принимать любые ощущения» (Огг, 1977).

В зависимости от характера осуществляемой субъектом рефлексии выделяются следующие способы проявления личности в проблемно-конфликтных ситуациях: патогенный и саногенный (Орлов, 1991); репродуктивно-регрессивный и прогрессивно-продуктивный (Семенов, Степанов, 1983). При погружениях в ИСС патогенный (репродуктивно-регрессивный) путь решения проблем заключается в применении испытуемым имеющихся в наличии, неадекватных для уникальной проблемной ситуации стереотипов рефлексии. Такой способ не приводит к успеху, и усиливающееся при продолжении погружения в ИСС дисгармоничное состояние приводит к личностному пути самореализации в виде избегания конфликта с помощью различных защитных механизмов (Freud, 1936) и, соответственно, к выходу из ИСС. Второй саногенный (прогрессивно-продуктивный) способ осуществления «Я» представляет собой рефлексивную работу с самими процессами рефлексии, заключающуюся в переосмыслении личностных патогенных стереотипов. При таком способе разрешения проблемно-конфликтной ситуации переживание конфликтности не подавляется, не игнорируется и не искажается, не служит толчком к личностному «уходу», а наоборот, обостряется и приводит к мобилизации ресурсов «Я» для достижения психотрансформации.

Анализ психологического механизма образования негативных неосознаваемых структур психики (Freud, 1901; Adler, 1929; Grof, 1984), механизма рефлексии как средства переосмысления субъектом содержания своего сознания, приводящего к интеграции в более целостное «Я», и многолетний опыт применения дыхательных методик погружения в ИСС (пневмокатарсис, ребефинг, вайвэйшн) позволил сделать вывод, что успешность коррекционной деятельности связана с работой испытуемого над правильными формами рефлексии той феноменологии, с которой он сталкивается в ходе погружения в ИСС.

В исследованиях А. Л. Гройсмана и А. В. Россохина было выделено пять этапов активной рефлексивной работы, необходимых для повышения эффективности психокоррекцион-

ного процесса в ИСС, и разработана методика саногенной рефлексии, включающая предварительное обучение и формирование устойчивых навыков и приемов рефлексивной работы с внутренней реальностью как в обычных состояниях, так и в ИСС; следующий за обучением курс погружений в ИСС – с активной рефлексивной работой и подробным анализом и коррекцией использованных рефлексивных стратегий после каждого погружения; затем индивидуальное использование навыков рефлексивной работы в ИСС в повседневной жизни.

Первый этап – «встреча» (с целью лучшего отражения сути каждого этапа, для их названий были использованы метафоры) характеризуется рефлексивной работой, направленной на осознанное разрешение воспринять подавленный ранее негативный опыт и помочь ему проявиться в сознании. Символическая презентация субъекту в ИСС представляет сложную совокупность ощущений, чувств, образов, звуков и т. п. при доминировании ведущей модальности. Сталкиваясь во время первого погружения с необычными внутренними переживаниями, испытуемый, если он не понимает, что с ним происходит, естественно, сначала теряется, пугается и пытается избавиться от них. Если это происходит и человек попадает под власть своего старого патогенного стереотипа рефлексии, то он, как правило, снова вытесняет в подсознание проявляющуюся в сознании негативную структуру, например, комплекс (Freud, 1901; Adler, 1929) или систему конденсированного опыта (Grof, 1980), добавив ей негативный заряд. Если же испытуемый, сохраняя активную рефлексивную работу, направленную на встречу с негативным опытом, осознает необходимость взаимодействия с ним, старается разрешить себе испытывать любые переживания, то он начинает первый этап саногенной рефлексивной работы – «встречу».

Второй этап – «принятие» – заключается в работе рефлексии, направленной на полное и безоценочное принятие негативного комплекса со всеми его символическими презентациями, т. е. на спокойное символическое переживание прошлой психотравмирующей ситуации. При этом происходит сильная энергетическая разрядка соответствующей негативной структуры за счет высвобождения катектированной в комплексе энергии (понятие «энергия» привлекается в качестве метафоры для описания происходящих в ИСС процессов). Для интеграции с сознанием оставшегося информационного ядра комплекса, заряженного первичной негативной энергией, требуется продолжение рефлексивной работы в ИСС в соответствии с третьим, четвертым и пятым этапами.

Третий этап – «раскаяние» – состоит в переосмыслении негативных состояний как проявлений отвергнутой части собственной психики, пробуждении чувства глубокого раскаяния перед ней и в формировании направленности личности на активное взаимодействие с ней. Здесь необходимо осознать, что проявляющееся негативное образование является не чем-то чужеродным, что надо принять и то, от чего надо избавиться, оно представляет собой часть нашей психики, полностью равноценную любой другой части сознания.

Четвертый этап – «интеграция», в ходе которой происходит интеграция неосознавшегося ранее негативного образования психики с сознанием и порождение более целостного образа «Я», заключается в активной внутренней работе по приданию проявившемуся в сознании негативному образованию положительно-эмоционального личностного статуса. При этом следует изменить свое отношение к негативной структуре и через нее к самой бывшей психотравмирующей ситуации и скомпенсировать заряд первичной негативной энергии ядра комплекса положительной энергией.

Пятый этап – «отрешенность» – заключается в сохранении и закреплении нового целостного состояния сознания за счет спокойной, отрешенной рефлексии любых проявлений завершения процесса интеграции, какими бы эмоциональными и высокозначимыми они ни были.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.