

*

личная

креативность

основатель Конфуций

креативные технологии

АВТОРЫ ПРОГРАММЫ

АРХИПОВ ГЕОРГИЙ МИХАЙЛОВИЧ БЫСТРЯНЦЕВА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА

ЛЕКУС ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

ЛУКОВНИКОВА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА

ПОЛЬСКАЯ ЕЛЕНА БОРИСОВНА ПУСТОВАЛОВА ЛЮБОВЬ ВЛАДИМИРОВНА

РОСЛАВЕЦ ДАНИЛА АНДРЕЕВИЧ

СМИЛГА ИЛЬЯ СЕРГЕЕВИЧ

ЯГОДКИН НИКОЛАЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

НАД ПРОГРАММОЙ РАБОТАЛИ

КИСКО АННА ПАУЛЬЕВНА КОЛГУШКИНА СВЕТЛАНА ВЛАДИМИРОВНА ЛИНКЕВИЧ ОЛЕСЯ

НИКОЛАЕВНА ЧИРИМИСИНА ДАРЬЯ АНДРЕЕВНА ЖУКОВИЧ ЮЛИЯ ОЛЕГОВНА

Преподаватель кафедры сценической речи Российского Государственного

Института Сценических Искусств (РГИСИ) Руководитель Высшей школы

светового дизайна Университета ИТМО, руководитель кластера Art&

Science, к. арх. н.

Доцент кафедры Высшая школа светового дизайна, кандидат

культурологии

Директор центра научно-технологического Форсайта Университета ИТМО

Создатель «AERI5.Креативные проекты»

Специалист в области HR-консалтинга, обучения и геймификации

Преподаватель технологий работы с информацией

Руководитель проектной лаборатории кафедры Высшая школа светового
дизайна Университета ИТМО

Эксперт по инновационным методикам обучения

Координатор курса Морфологический анализ Координатор курса Контент
анализ Координатор курса

2. Развитие креативности через физическую активность и речь.

Психофизический тренинг является неотъемлемой частью каждого урока по мастерству актёра, даже если предстоит провести лекционное занятие. Психотехника позволяет нам разобраться, откуда берутся чувства, эмоции, желания, как они работают и как ими управлять, и что такое вдохновение.

«Напомним, как определил Ю. М. Лотман состояние, «именуемое вдохновением». Он связывает это с «целенаправленной полушарной дестабилизацией»

Приведём высказывание полностью: «...при одновременной (т. е. нормальной) работе обоих полушарий головного мозга имеет место определённое торможение активности каждого из них, между тем как выключение одного из полушарий стимулирует активность другого, как бы выходящего временно из-под контроля... Состояние, именуемое вдохновением, равно как и другие психологические эффекты, свойственные творческому мышлению и творческой деятельности,

возможно, связаны с целенаправленной дестабилизацией полушарной активности». В переводе на «педагогический» язык это означает сознательное управление своим восприятием – реактивностью, своим сознанием, управление «контролёром», притормаживанием логического.» «Упражнения психофизического тренинга условно можно разделить на следующие направления (темы):

- Освобождение от мышечных напряжений (так называемых «зажимов»). Освобождение от телесных зажимов, согласно теоретическим положениям телесно-ориентированной психотерапии – это один из косвенных путей к освобождению от зажимов психологических, так как телесные порождаются психическими. Упражнения этой темы даются в начале любого занятия, это так называемые «разогревающие процедуры».

- Внимание. В этой теме содержатся упражнения на сосредоточение внимания (на «здесь и сейчас»), переключение внимания, привлечение внимания к себе и т. д.

- Воображение и фантазирование, которые являются необходимым звеном творческого поиска, наполняют сходные движения человека разнообразным и, главное, осмысленным содержанием.

- Собственно общение и взаимодействие с проработкой невербальных средств общения (интонаций, мимики, движений и т. п.) и его содержания (контекста, подтекста, атмосферы).

Необходимо специально оговориться, что такое разбивание на темы имеет целью только обозначение направлений работы и является достаточно условным, так как большинство упражнений (кроме части разогревающих процедур) охватывает сразу несколько тем. Упражнения по мере их освоения, а также в зависимости от контекста, наполняются новым содержанием.

Мышечная свобода и внимание находятся в тесной зависимости друг от друга. Если мы по-настоящему сосредоточены на каком-то объекте и одновременно отвлечены от других, мы непременно свободны. С другой стороны, отсутствие мышечной свободы не даст нам возможности полностью сосредоточить своё внимание на нужном объекте. Таким образом, внимание и мышечная свобода, тесно переплетаясь, сопровождают процесс сценического действия и являются необходимым условием актёрского творчества. Поэтому упражнения на внимание и мышечную свободу можно объединять.»

«В основе упражнений – положение о торможении функционирования организма механизмами психологической защиты, образующими «броню характера», по определению А. Лоуэна. Е. Грозовский называл такое состояние «заблокированным», препятствующим прохождению «внутреннего психического импульса во внешнее выражение». Н. Демидов также настаивал на необходимости развития у будущих актёров способности «отдаваться реакции».

«Броня» является структурой характера в его физической форме. Поэтому тот, кто сможет сломать свою «броню», в той же степени сможет изменить и психическую структуру своего характера. Мышечное напряжение – следствие удержания под контролем сильных и внезапных чувств. Торможение чувств происходит автоматически, вызывая появление областей напряжения, и, следовательно, снижение энергетического уровня организма.

Биоэнергетика полагает, что тело есть биоэнергетическое пространство обмена энергией. Включение в обмен всех участков тела расширяет потенциальные возможности человека – и психические и физические.

«Мышечная броня» ставит энергетические блокировки, притупляет

чувства.

Нейрофизиологические исследования (Ухтомский, 1951; Смолянинов, 1984; Охнянская, Мишин, 1981 и др.) указывают на существование универсального механизма передачи информации, регуляции и управления, свойственного всем биосистемам: «...волновые процессы возбуждения лежат, по-видимому, в основе всех актов биологического самоуправления». Живой организм в определённом психофизическом состоянии имеет определённый ритм биоколечаний. Внешний импульс (воздействие) воспринимается адекватно, если частота колебаний внешнего импульса соответствует ритму биоколечаний, во многих случаях внешние колебания являются «водителем» ритма биоколечаний. Более того, механизм прохождения психического импульса заключён в конкретной программе, передаваемой по нервной цепи частотным кодом, в ней определено не только построение реакции, но и ее вегетативное обеспечение. Живая система может синхронизироваться с навязанным ритмом или стать его «водителем» – это зависит от степени активности системы.

Взаимная зависимость ритма существования человека и его психофизического состояния имеет сегодня научное, экспериментальное подтверждение. Ритм является регулятором человека, обеспечивает возможность сознательного самоуправления. Представляется, что понятие ритма в таком качестве ещё недостаточно изучено психологией творчества и сценической педагогией.

Возможно, искомое театальной практикой взаимодействие «актёр–зритель» может быть описано при помощи теории нелинейных колебаний, как синхронизация биоколечаний «живых систем», находящихся по обе стороны раппы. Представляется, что понятия «атмосферы», «взаимодействия атмосферы», введённые М. Чеховым, находят, таким образом, научное обоснование и отражают закономерности человеческого взаимодействия. Исследования биоэлектрической активности мозга подтвердили её тесную связь с частотой дыхания и сердечным ритмом). Механизм «ритмостимуляции» активности мозга через дыхание был выявлен ещё А. А. Ухтомским.

С процессом усвоения ритма он связывает формирование доминанты. Доминанта – специальный психофизиологический «орган», определяющий состояние (и поведение) человека в данный отрезок времени, при помощи создания в мозгу мощного очага раздражения, который совершает отбор воздействий внешней среды, имеющих влияние на поведение. С процессом усвоения навязанного ритма связаны некоторые упражнения психотерапии.

Телесный тренинг направлен на овладение телом, что следует из его названия, на такое его развитие, которое не препятствует психическому импульсу, а безусловно ему подчиняется. В результате развивается, если можно так выразиться, практика, или техника реагирования. Но на что реагирует тело? Плоская однозначная логика мышления диктует однозначные реакции и линейное поведение. Поэтому ментальный тренинг является важнейшей составляющей любой школы воспитания актёра.

Всякое поведение определено логикой. Логика в данном случае есть серия мотиваций и последовательность переходов от одного звена логической цепи к другому. Обыденная логика, «логика здравого смысла», работает по принципу наименьшего действия, имеющего физический смысл. Этот принцип ведёт к затуханию колебаний, устранению или уравниванию внешнего воздействия в физической

системе, каковой является и человек. В этом выражается стремление системы сохранить саму себя, но это же препятствует обмену с внешней средой (энергией, информацией и т. д.).

Другой принцип, принцип экстремального действия, связан с выплеском энергии вовне. То есть за пределы человека выходит только парадоксальная логика, она результативна и заражает своей энергией окружающее.

«Думать мысль» (так определил этот способ Э. Барба) значит искать парадоксальные связи не в логической цепи, а в логическом пространстве. Целью телесного тренинга является живое тело – «тело жизни» (по Э. Барбе), целью ментального – «разум в жизни». Когда отбрасывается всё очевидное, связанное с темой, но она удерживается на «внутреннем экране» внимания, тогда возникает состояние творческого предусловия, сопровождающегося открытием нового (парадоксальная логика). Эйзенштейн называл это состояние и способ думать «экстазом монтажа». На этом же основаны известные ментальные упражнения «Мозговой штурм», «Рэнга» (коллективное поэтическое сотворчество).

Медитация – это способ тренировки неразвитого, неупорядоченного сознания, способ актуализации творческого потенциала. Основатель йоги Патанджали определяет медитацию как управление волнами мысли, рождаемыми сознанием. Это путь от мысли к действию через эмоцию, путь произвольного изменения умственных и психических состояний при помощи концентрации внимания особого рода и силы. Медитация как универсальный практический метод для развития сознания (расширения сознания) практикуется во конфессиях. Её форма зависит от духовных традиций времени и места применения, от степени «готовности» индивидуума.

Процесс медитации выводит содержание бессознательного в сознание, где оно может быть проконтролировано и исследовано, где могут быть осознаны причинно-следственные связи потока ассоциаций. Медитация – не уход от внешних реалий, от активной деятельности, а способ её активизации, способ расширения возможностей сознания. Равновесие ума есть не отказ от действия, а достижение состояния «готовности к действию», освобождение ума от того, что мешает действию.

Это иллюстрирует древняя восточная притча: молодая женщина попросила встретившихся ей монахов помочь ей перейти речку, один не ответил, а второй перенёс её. Когда они пошли дальше, первый упрекнул второго: «Мы не должны общаться с женщинами». На что второй ответил: «Я оставил её на том берегу, а ты её ещё несёшь!»»

«Энергетические, возбуждающие упражнения дают некоторый общий подъём, разогрев психофизику, как бы снимающий шоры «средненормального» сознания и подготавливающий организм к творчеству. Но они не позволяют настроить воображение на специфический актёрский лад, потому что пока нет ответа на вопрос, что такое «актёрский лад», актёрское воображение, и как с ними управляться <...> Один из ответов уже получен. Позволю себе рассказать о некоторых результатах, представляющихся очень важными, потому что из разряда педагогического предположения они перешли в разряд объективной закономерности.

На первом этапе изучалось влияние некоторой воображаемой (только воображаемой, не сыгранной телом), представленной на «внутреннем экране» ситуации на деятельность всего организма – работу сердца,

лёгких и т. д. Измерение активности организма (всех важнейших внутренних органов) велось при помощи специального прибора, позволяющего контролировать деятельность организма по двенадцати каналам через биологически активные точки на кистях рук и ступнях ног. Кроме того, прибор давал возможность выявить среднее значение индекса функционального состояния всего организма до и после задания.

Студентам было предложено вспомнить и заново прожить в воображении острую эмоциональную ситуацию, случившуюся в жизни каждого испытуемого. При этом фиксировалось время воспоминания. После воспоминания надо было сформулировать оттенок главной эмоции, всё воспоминание не проговаривалось вслух, поэтому комплексов, связанных с опубликованием своего переживания или интимного факта биографии, не было. Испытуемый сидел в кресле, ничего не играл и только представлял себе нечто.

В эксперименте приняли участие тридцать студентов-актёров и двадцать студентов других специальностей Академии (экономисты, театроведы – контрольная группа). Выяснилось, что по целому ряду пара-

метров возникают некоторые закономерности, настолько очевидные, что указывают на явную психофизиологическую особенность актёрского воображения. Оказывается, при воспоминании в воображении острой стрессовой ситуации организм студентов-актёров в различной степени активизируется по всем каналам. Реакцию активации в результате работы воображения мы назвали «актёрской реакцией», и она отмечена у 95% студентов-актеров, а само актёрское воображение назовём «телесным», ибо оно активизирует всё существо человека. Аналогичная, но противоположная по знаку картина наблюдалась в контрольной группе. У 90% студентов этой группы отмечено снижение активации и индекса функционального состояния. То есть «неактёрское», «не телесное» воображение не затрагивает организм, и за время выполнения задания снижение активации организма происходит естественным образом, так как испытуемый сидит в кресле неподвижно, не совершает никаких «физических действий» (так же, как и испытуемые-актеры). Следует отметить, что почти все испытуемые знали, какой результат мы ждём, и что именно мы хотим проверить. На своих лекциях по основам актёрского мастерства у экономистов и театроведов я специально касалась этого предмета. Многие из них мечтали и мечтают стать актёрами, пытались поступать, поэтому хотели «дать актёрскую реакцию», чтобы доказать себе и мне, что они – актёры. Они старались «переживать», и я понимаю их расстройство, вплоть до хлопанья дверью, когда на их вопрос о результате я отвечала отрицательно. Следующие старались ещё больше, но эта особенность воображения не зависит от старания или желания. Видимо, это зависит от одарённости, во-первых, и от обученности, во-вторых. Студенты-актёры третьего курса, как показали исследования, «включаются» интенсивнее,

то есть активация организма у них больше, чем у студентов первого курса. Значит, по-видимому, мы этому учим.

Из этого эксперимента можно не делать никаких выводов, так как это и так известно практически, как скажут некоторые педагоги. А можно сделать целый ряд выводов, в том числе, «опасных» для сценической

педагогики: ведь если воображение так влияет на деятельность организма, то занятия актёрским творчеством и тренировкой актёрского воображения, которую мы называли «телесным тренингом», опасны и вредны для здоровья. Это предположение мы пока отставим в сторону, потому что оно никак не доказано, и представлено здесь лишь для того, чтобы снять сомнения в отношении непредвиденности для нас, испытателей, такого вывода оппонентов. Уже сегодня в психотерапии известен и применяется метод вторичного проживания стресса для избавления от его последствий. Поэтому обратимся сразу к выводам, практически важным для сценической педагогики.

Первый, конечно, важен для диагностики актёрской одарённости, ибо повышение активации организма в результате работы воображения отмечено у большинства студентов-актёров (95%).

Второй нуждается в подтверждении, требует продолжения наблюдения за студентами 1-го курса, принимавшими участие в обследовании: включённость организма в переживание воображаемой ситуации выше у студентов 3-го курса, активность деятельности органов у них изменяется значительно больше, чем у студентов 1-го курса. Необходимо установить, связан ли этот факт с обучением: развитием воображе-

ния, включаемости – соединённости организма и воображения – или такие качества они имели изначально при наборе на актёрский курс? Если верно первое, то очень важно установить, что именно влияет на развитие данного качества. Естественно, у нас есть предположения на этот счёт, потому что некоторые упражнения «Актёрской терапии» имеют именно такую цель, но тем не менее, нужна экспериментальная проверка.

Третий вывод может быть сделан из анализа соответствия изменения психофизиологических характеристик и успешности обучения по субъективной педагогической оценке: отмечено, что студенты 3-го курса, у которых активность организма в результате деятельности воображения не повышается, не являются успешными. Но для начала всё-таки нужна расшифровка самого слова «воображение», потому что, употребляя привычный термин, мы зачастую говорим о разных вещах. Поясним, что с нашей точки зрения входит в понятие «воображение». Это сумма мышления и видений, заполняющих сознание в каждый момент времени. Нет воображения без мышления и сопутствующей ему внутренней речи, нет воображения без видений. В какой-то момент одно из этих слагаемых вдруг становится превалирующим, и тогда мы говорим: человек мыслит, а в другой момент – человек представляет. Впрочем, одно без другого не существует.

Свободное воображение – это не только непрерывность внутренней речи и видений, но и свобода восприятия, непривязанность и несхематичность мышления, поток ассоциаций и его незапрограммированность.

Когда-то Эйзенштейн назвал, как мне кажется, подобный вид мышления «экстазом монтажа». Даже в естественном (не сценическом) самочувствии возбуждённое воображение монтажно. По сути, оно состоит из возникающих ассоциативно фрагментов «картинок» и мыслей. Слово «экстаз» иллюстрирует непрерывность и бурность потока. Если подобное

мышление возникает в связи с предлагаемыми обстоятельствам (воображаемой жизнью), то в свободе и правде бытия на площадке можно не сомневаться. Но как этого добиться? Как тренировать свободу воображения и мышления? Что поддаётся сознательному управлению? Мышление ли вытягивает за собой картинки-видения, или же, наоборот, последовательность видений возбуждает «соответствующее» мышление?

Приведём одну запись Эйзенштейна, описывающую замысел сценария «Американской трагедии»:

Что это были за чудные наброски монтажных листов! Как мысль, они то шли зрительными образами (курсив мой. – Л. Г.), со звуком синхронным или асинхронным, то как звучания, бесформенные или звукообразные: предметно-изобразительными звуками...

то вдруг чеканкой интеллектуально-формулируемых слов – «интеллектуально» и бесстрастно так и произносимых, с чёрной пленкой, бегущей безобразной зрительности...

то страстной бессвязной речью, одними существительными или одними глаголами; то междометиями, с зигзагами беспредметных фигур, синхронно мчащихся с ними...

то бежали зрительные образы при полной тишине, то включались полифонией звуки, то полифонией образы. Здесь для нас очень важны две

вещи (впрочем, об этом справедливо упоминал уже К. С. Станиславский). Видения – зрительные образы – являются составляющими мысли, видения – не только картинки, но и звуки, сюда же следует отнести, наверное, и запахи и т. д. То есть видения – это память, обеспечиваемая прошлым восприятием, которая возбуждается мышлением на актуальную сегодня тему.

Возбуждённое мышление активно, монтажно и «экстазно». Яркий пример такого мышления, правда, не в жизни, а в искусстве – творчество Ф. Феллини. Все его фильмы – это его личное зримо, художественно выраженное мышление на выбранную тему. Это поток его мышления, в котором перемешаны прошлое, настоящее и будущее, в котором видения, звуки и интеллектуальные высказывания слиты воедино» .

Творческое состояние

Цитата из книги Н.В. Рождественской «Художественное творчество и эмоциональный интеллект» : «А.Н. Лук описал ряд умственных действий или операций, которые принципиальны и для научного, и для художественного видов творчества . Вот некоторые из них:

Зоркость в видении проблемы – это свойство помогает видеть необычное в обычном.

К.Г. Паустовский образно высказался по поводу этого свойства так: «Тот не писатель, кто не прибавил к зрению человечества хотя бы немного зоркости». Не менее значимо, однако, и замечание Генриха Гейне: «Каждый век, приобретая новые идеи, приобретает и новые глаза» .

Способ кодирования нервной системы – мозг оперирует различными понятиями и образами, кодируя их зрительно–пространственным, словесным, акустически–образным, цифровым и др. кодами. В зависимости от того, какой способ кодирования преобладает у данного художника, можно говорить о его типе образного мышления – зрительном, музыкальном, эмоционально–поэтическом, пространственном и т. д. Законы кодирования информации едины, но результаты различны в зависимости от специальных способностей, в частности, от владения теми или иными способами выразительности.

Способность к «свёртыванию» – мозг обладает способностью свёртывать длинные последовательные цепи рассуждений, сводя их к одной обобщающей операции. Таким образом, мозг может обобщать, абстрагировать, обозначать систему рассуждений каким–либо символом. Отсюда и принцип «необходимости и достаточности» – умения мыслить лаконично, что свидетельствует о творческом складе ума.

Способность к сцеплению – тоже очень важная характеристика творческого мышления. Мозг некоторых людей связывает вместе различные стимулы, понятия, основанные на отдаленных ассоциациях, находя неожиданные решения. Новые стимулы опираются на прошлый опыт. Так возникает новое качество результата.

Способность к переносу – позволяет творческому человеку применить навык, полученный при решении одной задачи, к другой, расширяя тем самым диапазон возможностей. «Поиски аналогий – это и есть выработка обобщающей стратегии, необходимое условие переноса навыка или идеи» .

Боковое мышление – широкое распределение внимания, которое повышает шансы на решение проблемы. Лук приводит слова французского психолога Сурье: «Чтобы творить – надо думать около» . По сути, это способность увидеть путь к решению, используя «постороннюю» информацию.

Цельность восприятия – этим термином обозначается способность воспринимать действительность целиком. И. П. Павлов писал: «Жизнь отчётливо указывает на две категории людей: художников и мыслителей. Между ними резкая разница. Одни – художники во всех родах: писатели, музыканты, художники и т. д. захватывают действительность целиком, сплошь, сполна живую действительность, без всякого дробления... без разъединения. Другие – мыслители – именно дробят ее, и тем как бы умерщвляют ее, и делают из неё какой– то временный скелет, и затем только постепенно как бы снова собирают её части и стараются их таким образом оживить, что вполне им всё–таки не удаётся» .

Так, например, в одном из субтестов теста определения коэффициента интеллекта Д. Векслера (IQ) требуется объединить два слова одним понятием, например, ответить на вопрос, что общего между словами «муха» и «дерево»? Люди художественного типа обычно сначала

затрудняются с ответом, а потом говорят: «Муха сидит на дереве». Логически правильный ответ, обобщающий эти два понятия – «живые организмы», «мир живого».

Готовность памяти – понятие «плохая память» слишком расплывчато. Когда человек ищет решение проблемы, он опирается и на краткосрочную

память, и на те представления, которые он сумеет извлечь из долгосрочной памяти. Сообразительность включает в себя готовность памяти выдать нужную информацию в нужный момент. Сближение понятий – лёгкость ассоциирования и отдаленность ассоциируемых понятий является одним из существенных слагаемых творческой одарённости. Например, в тесте С. Медника испытуемому предъявляют два слова – «изумруд» и «молодой». Надо найти ассоциацию, которая объединяла бы эти два понятия (в данном случае – «зелёный»). Или даются три слова: «небо», «кровь», «Дунай» (ответ – «голубой»).

Гибкость мышления – способность быстро и легко переходить от одного класса явлений к другому, далёкому по содержанию.

Гибкость интеллекта – способность вовремя отказаться от неверной гипотезы, варианта художественного решения в поисках лучшего.

Способность к оценочным действиям чрезвычайно важна при выборе одной из многих возможностей.

Лёгкость генерирования идей – ещё одно свойство творческого интеллекта, причём не обязательно, чтобы все они были правильны. Логика и математика подтверждают, что чем больше идей порождает человеческий ум, тем больше шансов, что среди них будут хорошие идеи. Причём лучшие решения приходят не сразу. Это подтверждает, например, интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?».

Беглость речи – лёгкость выражения проявляется не только в словесно-речевой сфере, но и в графике, музыке, хореографии и пантомиме. Часто безупречная грамматическая форма изложения маскирует пустоту. Академик А. Д. Александров отметил грустную тенденцию: стиль изложения с употреблением «учёных» слов часто маскирует неясность и пустоту мысли.

Способность к доведению до конца – здесь имеется в виду не просто настойчивость, а именно способность к доработке деталей, к «доведению» до совершенства первоначального замысла. Большую роль при этом играет мотив достижения, один из признаков творческой одарённости».

Тренировка наблюдательности и внимания

«Как известно, всякое познание – процесс двусторонний. Начинается он с чувственного восприятия конкретных фактов, с живого созерцания. Действительность первоначально предстает нашему взору в виде

массы живых впечатлений. Чем их больше, тем лучше для художника. Главным средством их накопления служит для него непосредственное наблюдение. Если же личных впечатлений оказывается недостаточно, он привлекает себе в помощь аналогичный опыт других людей, используя для этого самые разнообразные источники: литературные, иконографические, музейные и т. п.

Однако очень скоро к процессу накопления фактов присоединяется и другой – процесс их внутреннего осмысления, анализа и обобщения. За внешней хаотической бессвязностью впечатлений, за множеством разобщённых между собой фактов ум художника стремится увидеть внутренние связи и отношения, установить их закономерность, определённую соподчиненность и взаимодействие. За внешним, выступающим на поверхность движением он хочет увидеть внутренне движение, установить тенденцию развития, раскрыть сущность данного

явления.»

«Теперь коснусь такого раздела нашей учебной программы, такого направления работы, как наблюдения. Наблюдениями мы занимаемся со второго семестра первого курса, постоянно, во все годы обучения. Наблюдения – это актерский хлеб, источник творчества актера.

Начинаются «наблюдения», опять же, как упражнение, студенты получают задание наблюдать за всем: сначала за жизнью своего тела, за работой своих органов чувств, во втором семестре – за животными, а потом уже и за людьми – на улице, в метро, дома. Вначале это наблюдения за отдельными людьми, потом за взаимодействием двоих, за сценой, и т. д. От наблюдения–упражнения мы переходим к наблюдению–этюду.

Вначале мы просим студентов вести записи в творческом дневнике. Они на уроке, например, читают: «Я видел высокого человека, он был без пальто, в большой кепке, у него был синий галстук, он держал в руках палку, было ему лет шестьдесят». Пусть первое задание простенькое – главное начать.

Постепенно от записей в творческих дневниках дело переходит к актёрской практике: можешь ты показать этого человека? Они начинают показывать. Человека или диалог двух людей. Но студенты, как правило, наблюдают мельком – в троллейбусе, в метро, на улице наблюдение длится две–три минуты. За короткое время всего не углядишь, а показывать нужно человека во плоти, у которого есть какие–то заботы, стремления, цель, биография. И тогда к наблюдениям мы рекомендуем добавлять догадку.

Что–то ты увидел, а о чём–то ты должен догадаться. Ты показываешь, как всё было, и в то же время – как могло бы продолжаться. Важно и вот что: во время самого показа часто что–то происходит и для самого студента неожиданное. Студент имеет право на любые возникающие нюансы. Его творческий организм может подсказать ему самые неожиданные повороты. Таким образом, возникает наблюдение–этюд, которое делается в импровизационном самочувствии. Что такое наблюдение? Я наблюдаю человека. Я увидел странную походку, дрожащие руки, весёлые глаза, необыкновенную одежду. Я начинаю показывать, но даже если я смотрел хорошо, всё равно я многое не успел понять – человек промелькнул и исчез. И тогда к моему наблюдению должна быть добавлена догадка. Нужно кое–что наблюдать, а кое о чём догадаться. И таким образом, я начинаю ощущать человека полностью. Я уже показываю результат не только того, что я увидел, но и результат того, о чём я догадался.

Вы скажете: а почему это упражнение не начать с первого курса? Нет, этого делать нельзя. На первом курсе я увидел человека под дождем, но у меня еще нет навыка ощущать дождь. Я догадался, о чём человек думает, но у меня еще нет навыка прослеживать мышление человека. Я догадался, что, видимо, у этой женщины больной ребенок, но на первом курсе у меня ещё нет навыка воображения. А сейчас я уже владею триадой. (Прим.: триада – физическая жизнь, воображение, мышление. Понятие, введенное В.М. Фильштинским). И поэтому я понимаю дождь, я понимаю внутреннюю речь, я понимаю воображение, – я подошёл к этому упражнению, оснащённый навыками и умениями первого курса. Сделать хорошее наблюдение – это, фактически, сыграть роль.»

Внимание

По мере того как путём систематических упражнений вы развиваете своё воображение, оно становится всё более гибким и подвижным. Образы вспыхивают и сменяют друг друга со всё возрастающей быстротой. Это

может привести к тому, что вы будете терять их раньше, чем они успеют воспламенить ваше творческое чувство. Вы должны обладать достаточной силой, чтобы быть в состоянии остановить их движение и держать их перед вашим внутренним взором так долго, как вы этого захотите.

Сила эта есть способность сосредоточивать своё внимание. Все мы обладаем ею от природы, и без неё мы не могли бы выполнить ни одного даже самого незначительного повседневного действия (за исключением действий привычных). Но сила концентрации, которой мы пользуемся в обыденной жизни, недостаточна для актера с развитым воображением. От этой силы в значительной мере зависит и продуктивность изображения. Вы должны развить её в себе. Успех этого развития будет зависеть столько же от упражнений, сколько и от правильного понимания природы и сущности внимания.

Внимание есть процесс

Что переживает душа в момент сосредоточения? Если вам случалось наблюдать себя в такие периоды вашей жизни, когда вы в течение дней и недель с нетерпением ждали наступления важного для вас события или встречи с человеком желанным и любимым, вы могли заметить, что наряду с вашей обыденной жизнью вы вели ещё и другую – внутренне деятельную и напряженную. Что бы вы ни делали, куда бы ни шли, о чём бы ни говорили – вы непрестанно представляли себе ожидаемое вами событие. Даже и тогда, когда сознание ваше отвлекалось заботами повседневной жизни, вы в глубине души не прерывали связи с ним. Внутренне вы были в непрестанно деятельном состоянии. Эта деятельность и есть внимание. Рассмотрим её подробнее. В процессе внимания вы внутренне совершаете одновременно четыре действия. Во-первых, вы держите незримо объект вашего внимания. Во-вторых, вы притягиваете его к себе. В-третьих, сами устремляетесь к нему. В-четвертых, вы проникаете в него. Все четыре действия, составляющие процесс внимания совершаются одновременно и представляют собой большую душевную силу. Процесс этот не требует физического усилия и протекает целиком в области души. Даже в том случае, когда объектом вашего внимания является видимый предмет и вы принуждены физически пользоваться вашим зрением, все же процесс сосредоточения внимания лежит за пределом физического восприятия зрением, слухом или осязанием. Часто упражнения на внимание ошибочно строятся на напряжении физических органов чувств (зрения, слуха, осязания и т. д.), вместо того чтобы рассматривать физическое восприятие как ступень, лишь предшествующую процессу внимания.

В действительности органы внешних чувств освобождаются в тот момент, как начался процесс внимания. Ожидая предстоящего события, то есть будучи сосредоточены на нем, вы можете, как я уже сказал выше, днями и неделями вести вашу повседневную жизнь, свободно пользуясь вашими органами чувств: внимание протекает за их пределами. И даже (вы заметите это при дальнейших упражнениях) чем меньше напряжены органы ваших чувств, тем скорее вы достигаете сосредоточения внимания и тем значительнее его сила. Едва ли следует говорить о том, что объектом внимания может быть все, что доступно сфере вашего сознания: как образ фантазии, так и конкретный физический предмет, как событие прошлого, так и будущего.

Упражнение 1. Выберите простой предмет. Рассмотрите его. Чтобы избежать «гляденья» на предмет – опишите для себя его внешний вид. Прodelайте внутренне (психологически) все четыре действия,

составляющие процесс внимания: держите предмет, притягивайте его к себе, устремляйтесь к нему, проникайте в него, как бы стараясь слиться с ним. Каждое из этих действий проделайте сначала отдельно, потом вместе, соединяя по два, по три и т. д. Продолжайте упражнение, следя за теми, чтобы ни органы ваших чувств, ни мускулы тела не напрягались излишне.

Меняйте объекты вашего внимания в такой последовательности:

- Простой, видимый предмет
- Звук
- Человеческая речь
- Простой предмет, вызванный в воспоминании
- Звук, вызванный в воспоминании
- Человеческая речь (слово или одна фраза), вызванная в воспоминании
- Образ человека, которого вы хорошо знаете, вызванный в воспоминании
- Образ, взятый из пьесы или литературы
- Образ фантастического существа, пейзажа, архитектурной формы и т. п., созданный вами самими.

Упражняйтесь до тех пор, пока внимание с его четырьмя действиями не станет для вас легко выполнимым единым душевным актом. Сосредоточив внимание на объекте, начните одновременно выполнять простые действия, не имеющие к объекту внимания прямого отношения: держа, например, в сфере внимания образ человека, в данный момент отсутствующего, начните убирать комнату, приводить в порядок книги, поливать цветы или делать любое легко выполнимое действие. Постарайтесь уяснить себе при этом, что процесс внимания протекает в душевной сфере и не может быть нарушен внешними действиями, одновременно с ним совершаемыми.

Следите, чтобы внимание по возможности не прерывалось. Не доводите себя до утомления, в особенности вначале. Регулярность в упражнениях (два-три раза в день) важнее, чем их длительность. Время от времени возвращайтесь к первоначальным, более простым упражнениям» .

Список литературы

- Лотман Ю. М. Асимметрия и диалог. Текст и культура // Серия: Труды по знаковым системам. Тарту, 1989. Вып. 16. С. 16.
- Грачёва Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. СПб.: Речь, 2003. С. 35.
- Корзун М. Психофизический тренинг: <http://biblioteka.teatr-obraz.ru/page/psihofizicheskiy-trening-m-korzun>
- Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб.: Издательство «Речь», 2005. С. 60-60.
- Эйзенштейн С. М. Одолжайтесь! /ор. соч. М.: Искусство, 1964. Т. 2. С. 77-78.
- Грачёва Л. В. Актёрский тренинг: теория и практика. СПб.: Речь, 2003. С. 59-63.
- Рождественская Н. В. Художественное творчество и эмоциональный интеллект. СПб.: СПбГАТИ, 2012. С. 79-81.
- Лук А. Н. Творческие способности // Лук. А. Н. Мышление и творчество. М., 1976. С. 27-57.
- Цит. по: Лук А. Н. Творческие способности. С. 30 ю.
- Цит. по: Лук А. Н. Творческие способности. С. 36.

- Там же. С. 37.
- Павлов И. П. Полн. собр. соч.: В 6 т. Изд. 2-е. М.; Л., 1951. Т. 3. Кн.2. С. 213.
- Б. Е. Захава, Мастерство актёра и режиссёра, М., изд-во «Искусство», 1969. С.12-13.
- В.М. Фильштинский, Открытая педагогика. – СПб.: «Балтийские сезоны», 2006. – 368 С, 2 п. л. илл.
- is.Чехов, М. А. Путь актера: Жизнь и встречи / Михаил Чехов. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2009. – 554, [в]с. С. 351-353