

АКМЕОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ ЯК СУБ'ЄКТА ПРАЦІ ТА СПІЛКУВАННЯ

УДК 159.944.3

ВОРОПАЄВ Євген Павлович

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри суспільних наук
Харківського національного університету мистецтв імені І.П. Котляревського*

ПРОФЕСІЙНЕ І ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТЕХНІЧНИХ І ХУДОЖНІХ АСПЕКТІВ ВИКОНАВСТВА

Із усієї психолого-педагогічної проблематики, що пов'язана з вихованням і вдосконаленням музикантів і театральних акторів, у статті виділено деякі основні передумови їхнього професійного вдосконалення та збереження здоров'я. Відзначено, що освоєння виконавських прийомів поза зв'язку з вирішенням учнем конкретних художніх завдань залишається однією з основних проблем сучасного виховання музикантів і акторів. Забезпечення такого зв'язку служить як вдосконаленню їх майстерності, так і збереженню їх фізичного і психологічного здоров'я.

Ключові слова: *артистизм, професійні захворювання артистів, психосоматична корекція, психофізичне вдосконалення, художнє виховання*

Постановка проблеми. У психологічній літературі часто йдеться про те, що служіння музам часом спричиняє життєві труднощі для митця. Так, британський психолог, співак і режисер Г. Вільсон говорить про високу «ціну успіху», яку доводиться платити артистам. Він наводить різні джерела стресу діячів мистецтв: необхідність досягати та підтримувати високі стандарти майстерності; гра «з листка» важкої партії під час запису за контрактом; проблеми в особистих відносинах (наприклад, у шлюбі), що виникають із-за напруженої

професійної діяльності; відчуття, що потрібно домогтися більшої популярності та/або заробити більше грошей; очікування своєї черги перед виступом на концерті і нервові напруження під час виступу перед аудиторією; робота без вихідних тощо [1, с. 304]. Дослідники стверджують, що часто прославлені артисти виявляються в життя самотніми депресивними людьми. Багато хто з них зловживають наркотиками, алкоголем, антидепресантами, заспокійливими засобами. Аналіз 164 випадків смертей «зірок» в США за період з 1964 по 1983 рр. показав, що частота самогубств серед знаменитих артистів в 4 рази вище, ніж в середньому по країні [там само].

Іноді відзначають, що все це стосується життя лише відносно невеликої кількості видатних виконавців, нібито рядовий артист живе без особливих складнощій і не потребує зусилля, що спричиняють перевантаження психіки і організму. І дійсно, прагнення відкрити в собі надзвичайні здібності дуже близькі кожному художнику. Пересічність і буденність незнайомі професійним ідеалам артистів, навіть рядовим. Добре це чи погано, але змагання, нескінченне вдосконалення майстерності, трудоголізм – тією чи іншою мірою завжди присутні в житті служителів муз. Автори ряду психологічних досліджень приходять до висновку, що «в музичних коледжах слід вводити більше курсів, що включають підготовку до боротьби зі стресами і зачіпають специфічні для життя музиканта проблеми», оскільки більше половини музикантів страждають на професійні хвороби (цифри називають різні – від 60 до 90 відсотків) [1, с. 306]. Цей висновок підтверджують дослідження вітчизняних вчених. Радикально висловилася А. Шмідт-Шкловська, яка вважає, що педагоги-музиканти майже не займаються питаннями профілактики професійних захворювань і їм не вистачає теоретичної підготовки в цій області [12].

Завданням статті є розгляд напрямків вдосконалення артистів. «Вдосконалення» тут – широке поняття, що відноситься і до методів професійної роботи артистів, і до способів лікування та профілактики професійних захворювань; крім того, воно точніше відображає специфіку їх діяльності. Особливу увагу буде

приділено випадкам нехудожнього освоєння і застосування виконавських прийомів. Іншими словами, первинною посилкою буде педагогічна установка: художній образ повинен бути адекватно виражений в пластиці, звучанні, кольорі – з одного боку, з іншого ж – технічний прийом існує лише для того, щоб виражати задум автора або інтерпретатора.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Почнемо огляд із традиційних методів роботи, які сприяють професійному зростанню музикантів, зокрема, з етюдів, гам, арпеджіо. Обговорюючи їх плюси і мінуси, педагоги часто б'ють тривогу: музичний інструмент тут часом перетворюється на якийсь спортивний тренажер, що відволікає виконавця від художніх завдань, що є, в тому числі, і психологічною проблемою. Передчасна стереотипізація виконавських рухів, витіснення їх зі сфери свідомого контролю – гостра професійна проблема виконавця, який під час вправ (призначених насправді для вдосконалення усіх аспектів майстерності) не функціонує, за висловом В. Гутерман, як «складнодиференційоване ціле» [5]. Відомо, наприклад, що Ф. Шопен не рекомендував учням займатися на інструменті більше трьох годин, оскільки вважав, що утримувати увагу більше – занадто важко для музиканта. А грати твір механічно, «одними пальцями», не проживаючи його зміст, – це тупиковий шлях, на думку педагогів мистецтв. Результатом розбалансування моторики і слухових уявлень стає перекручення художнього образу у самого музиканта-виконавця, оскільки він «не чує того, що реально звучить під його пальцями» [5, с. 29]. Цікаво порівняти це твердження з відомими ідеями Д. Узнадзе, який досліджував, зокрема, ілюзії тиску і слуху. Так, в його експериментах реципієнти, що сформуливали деякі установки в процесі попередньої діяльності, відчували слухові ілюзії, давали помилкові свідчення про силу тиску на шкіру, наполягали на нерівності однакових об'єктів [11].

Таким чином, якщо робота музиканта-професіонала, педагога з вихованцем відбувається так, то можна говорити про рухове вдосконалення музиканта, яке не супроводжується психологічним. Такий ухил, звичайно ж, негативно позначається

на якості роботи і, оскільки контроль свідомості над діями ослаблений, приховує небезпеку формування нераціональної пластики та контрактур, що призведе з часом до професійного захворювання.

До проблематики професійного вдосконалення можна віднести також традиційні і нетрадиційні медичні способи лікування професійних захворювань музикантів і акторів (з деякою натяжкою вживаючи слово «вдосконалення»). Це фізіотерапія, гіпс, акупунктура, гірудотерапія, хіропрактика, повний спокій (в гострих стадіях); при полегшенні болю – застосування теплових процедур: електрофорез, парафін, прогрівальні компреси, ванни, масажі та ін. У багатьох фахівців ці способи викликають скептичне ставлення, оскільки не завжди дають очікуваного ефекту. «Все це може дати, а може і не дати полегшення. Однак, навіть якщо вдасться зняти болі, то під час гри на інструменті вони, як правило, відновлюються» [5]. Лікарі в разі стійкого больового синдрому, наростання чутливих і трофічних розладів рекомендують стаціонарне лікування і направляють пацієнтів на лікарсько-трудова експертну комісію. Там вже колишнім виконавцям рекомендують зайнятися педагогічною діяльністю, що не завжди до вподоби музикантам, що концертують. Більш того, діагноз вони часто сприймають як особисту трагедію. Таким чином, розглянуті питання є далеко не тільки дослідницькими.

Прикладами психологічного вдосконалення можуть бути різноманітні вправи артистів без інструменту, що розвивають уяву, внутрішній слух, творче бачення; це постійне зусилля автора або інтерпретатора, спрямоване на те, щоб висловити животрепетне, реалізувати внутрішню інтенцію до самовираження або, як кажуть художники, «фонтан». Біографії видатних діячів мистецтва служать свідченням того, що професія для них – спосіб життя, а не тільки робота, тому можна сказати, що вони вдосконалюють свою майстерність завжди – і за інструментом і без нього. Характерним також є те, що фізична форма творців при цьому часом деградує в умовах богемного способу життя, до якого вони тяжіють. Про це, зокрема, пише

В. Дружинін: «Коли Р. Роллан писав «Кола Брюньон», він пив вино; Шиллер тримав ноги в холодній воді; Байрон курив лауданум; Руссо стояв на сонці з непокритою головою... Кавоманами були Бальзак, Бах, Шиллер; наркоманами – Едгар По, Джон Леннон і Джим Моррісон» [10].

Серед видів психотерапевтичної допомоги активно практикуючим діячам мистецтв рекомендують наступні: аутогенне тренування, гіпнотичне навчання, когнітивну терапію, під час якої артиста переконують зосередити увагу на художніх результатах як таких, а не на самому собі або на публіці; навчають конструктивному використанню на сцені власної тривоги; рекомендують «перевтілюватися» у відомих виконавців, застосовувати техніку «самопереконування» за якої виконавець умовляє себе в тому, що його виступ складеться вдало тощо [1, с.334].

Прикладом вправ, спрямованих на повноцінне, образно змістовне вдосконалення виконавських прийомів може бути ряд методик, представлених у театральній педагогіці, які створені в руслі ідей К. Станіславського й актуалізують зв'язки між уявою і дією. Зокрема, широко відома «Гімнастика почуттів» С. Гіппіус, де театральний діяч і психолог проголошує метою сценічного тренінгу: «вивчити механізми життєвої дії та вміти свідомо керувати їх роботою» [4]. Вправи ці, на думку автора, допомагають акторові знаходити вірне творче самопочуття, розвивають і вдосконалюють акторський «апарат» – його творчу увагу і фантазію, що негайно відбивається на сценічних успіхах.

У творчих колективах Харкова і серед студентів Харківського національного університету мистецтв автор цієї статті вже кілька років проводить експеримент, в рамках якого випробовуються різні техніки, що допомагають артисту справлятися з професійними проблемами. Серед них виділяється вправа, яку також використовував у своїй роботі К. Станіславський. Відеоролик з демонстрацією учбового руху доступний для перегляду в Інтернет ресурсі Youtube [7]. Ця вправа – в контексті сказаного вище – направлена на те, щоб, висловлюючись метафорично, «зібрати організм і психіку учня в

єдине ціле». Зокрема, робота над нею може акцентувати шлях «від правильно виконаного руху – до шуканого стану» (що в сценічній практиці співвідноситься з «театром представлення»); і навпаки: «від стану – до органічно виконаного руху («театр переживання»). Фахівці, що оцінювали цю вправу, сходяться в тому, що вона «дотепна», не вимагає спеціального устаткування, великого вільного простору для її виконання і легко виконується в одязі – навіть у зимовому. Учасники експерименту відзначають підвищення життєвого тону; є позитивні результати при роботі зі студентами з «переграними» руками. Деякі респонденти вважають, що рух сприяє зменшенню болю в хребті, покращує тембр звучання голосу або інструменту, допомагає становленню професійного виконавського (так званого «мікстового») дихання вокалістів, духовиків, акторів. Важливо підкреслити, що всі ці досягнення можуть супроводжуватися психологічними результатами, а можуть залишитися лише фізіологічними вдосконаленнями. Тобто, завдання вправи реалізується лише при цільовій установці самого виконавця [2].

Великою популярністю користується адресована діячам мистецтв методика, створена наприкінці XIX століття актором і режисером Ф.М. Александером. Його діяльність мала глибокий вплив не тільки на акторів, музикантів, дикторів радіо і кіно, але і на видатних діячів в інших сферах культури, таких як Б. Шоу, О. Хакслі, філософ і психолог Дж. Дьюї, фізіолог Ч. Шерінгтон. Александер пояснював надмірне напруження м'язів за допомогою своєї концепції рефлекторних дій, що орієнтовані на ціль, в яких не бере участь мислення та які здійснюються за принципом «ввід – вивід». Така дія направлена на те, щоб якомога швидше реагувати на введення інформації, незалежно від того, є звичні реакції доцільними чи ні. Александер вважав, що поведінка людини має відповідати формулі: «введення інформації – обробка – виведення інформації». Щоб ця формула діяла, необхідно «гальмувати» безпосередню м'язову реакцію на подразнення, тоді стає можливою «обробка інформації» і підготовка доцільної реакції.

Можна знайти в цих ідеях вплив необіхевіоризму, а також *російського шляху в науці про поведінку* [8]; крім того, в них вбачаються паралелі з ідеями К. Станіславського, частково викладеними вище. Адже відомий театральний діяч також шукав природної і керованої «дії в пропонованих обставинах».

Дуже цікавий результат може дати дослідження ситуації народження артистичного магнетизму (психологічними аспектами його, зокрема, займався Є. Басін), розгляд терміна «прана», як його розумів К. Станіславський, застосовуючи його в театральній практиці. В контексті даної статті розглянутий вище перелік прийомів вдосконалення артистів хочеться доповнити гіпотетичним методом, який тут умовно можна було б назвати «пневматерапією», якщо під «пневмою» мати на увазі «дихання божества» неоплатоніків, субстрат і причину як психічних, так і фізіологічних процесів [8]. Адже відомо, що мистецтво розглядають часом як містерію, таїнство, породжене несамовитим творцем. Про «священне божевілля» служителів муз казав ще Платон в діалозі «Іон»: «Всі хороші епічні поети складають свої прекрасні поеми не завдяки мистецтву, а лише в стані натхнення і одержимості» [9]. І сьогодні в пошуках творчої продуктивності і глибини чисельні музиканти, актори, художники звертаються до молитви, медитації, різноманітних духовних практик, східних бойових мистецтв. Вивчення зв'язку творчості з поривом у позамежне – є й досі відкритою темою для вчених. Відомо, що деякі всесвітньо відомі виконавці стверджують: вони придбали хорошу фізичну форму, впоралися з депресіями і розлучилися із шкідливими звичками за допомогою методів, які переводять в змінені стани свідомості, що акцентують сакральні смисли і переживання творця.

Виклад основного матеріалу дослідження. Цей далеко не повний перелік способів вдосконалення артистів показує, як нелегко побудувати взаємозв'язок технічної і художньої складових творчого процесу. Так, актор, що досконало відтворює рухову партитуру ролі, може бути далеким від переконливого втілення образу. І навпаки, виконавець, орієнтований на реалізацію задуму автора, може, навіть будучи переповненим

його ідеями, тим не менш, не знайти адекватних зовнішніх виразних прийомів, залишитися незрозумілим. Можливо, варто говорити про різні ступені взаємозв'язку психологічної і фізіологічної сторін діячів мистецтв. Мабуть, із цим погодиться педагог будь-якої художньої школи: артистична дитина виразна і легко перевтілюється, але є і такі діти, для яких переживання – воістину, «епіфеномени», без яких вони легко обходяться. Для дорослих це також є актуальним: багато музикантів оркестру роками виконують твори, зміст яких для них невідомий (це, зокрема, стає предметом жартів в жанрі «музиканти сміються»).

Психологи, торкаючись порушених вище питань, стверджують, із одного боку, що «моторика пов'язана з особистісними установками людини, і можна досить впевнено говорити про те, що рух є психіка» [6]. У той же час, дослідники стверджують, що протистояння фізичного і психічного може бути доповнено й іншими складовими. Тобто, є певний єдиний матеріальний процес, а те, що називається фізіологічним і психічним – це просто дві різні сторони цього єдиного процесу [3]. У такому контексті можна говорити про культурно-історичну, національно-обумовлену, гендерну детермінацію як психічного, так і фізичного в процесі художньої творчості. Тоді для служителя муз стає актуальною рекомендація психологів: не онтологізувати сторони цього процесу, що, до речі, на практиці і відбувається. Зокрема, театральна «школа переживання» користується прийомами «школи уявлення», і навпаки; а музиканти в своїх студіях використовують прийоми і «від образу – до прийому», так і зворотний.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. На думку дослідників, психологічне і соматичне здоров'я діяча мистецтв визначається цілісністю його особистості, що на практиці означає наступне: виконавські прийоми, використовувані їм у роботі, повинні бути пов'язані з художніми завданнями. І навпаки, художній образ знайде своє вираження лише в адекватному русі тіла, яке повинно бути підготовлено відповідними практиками. Забезпечення зв'язку прийому і змісту повинно бути окремим навчальним та

виконавчим завданням, оскільки гармонія між рухом і змістом твору не народжується сама по собі. Можливо, тому для професіоналів заняття мистецтвом часто стає саморуйнуванням, хоча (що парадоксально!), в арт-терапії, навпаки, художня творчість – це засіб оздоровлення хворих.

Список використаних джерел

1. Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники / Glenn Вильсон. – М. : «Когито-Центр», 2001. – 384 с.
2. Воропаев Е.П. Волновые движения в артистической практике / Евгений Воропаев // Образование личности. – 2014. – № 2. – С. 76–86. <http://www.ol-journal.ru/journal/2014-%E2%84%962.html-0>
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М. : ЧеРо, 1996. – 352 с.
4. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств / С.В. Гиппиус. – СПб. : Издательство «Речь2, 2001. – 178 с.
5. Гутерман В.А. Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук. Составление и подготовка текста С.М. Фроловой / В.А. Гутерман/ – Екатеринбург: гуманитарно-экологический лицей, 1994. – 90 с.
6. Зинченко В.П. Психология на качелях между душой и телом // Психология телесности между душой и телом / Редакторы-составители: В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – М. : АСТ, 2005. – С. 10–52.
7. Интернет-ресурс youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=w3jl8bJ2eP0&feature=youtu.be>
8. Петровский А.В. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский – М., 1998. – 528 с.
9. Платон. Диалоги [вступ. статья, ред. А. Ф. Лосева, пер. С. Я. Шейман-Топштейн, коммент. А. А. Тахо-Годи] / Платон – М. : Наука, 1986. – 221 с.
10. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб. : Питер, 2001. – 656 с.
11. Узнадзе Д.Н. Общая психология / Пер. с грузинского Е.Ш. Чомахидзе; Под ред. И.В. Имедадзе. / Д.Н. Узнадзе. – М. Смысл; СПб. : Питер, 2004. – 413 с.
12. Шмидт-Шкловская А.А. О воспитании пианистических навыков. Издание 2-е / А.А. Шмидт-Шкловская – Л., «Музыка», 1985. – 60 с.

Е.П. Воронаев

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ
ВЗАИМОСВЯЗИ ТЕХНИЧЕСКИХ И ХУДОЖЕСТВЕННЫХ АСПЕКТОВ
ИСПОЛНИТЕЛЬСТВА**

Из всей психолого-педагогической проблематики воспитания и совершенствования музыкантов и театральных актёров, в статье выделены некоторые основные предпосылки их профессионального совершенствования и сохранения здоровья. Отмечено что освоение исполнительских приёмов вне связи с решением учеником конкретных художественных задач остаётся одной из основных проблем современного воспитания музыкантов и театральных актёров. Обеспечение такой связи служит как совершенствованию их мастерства, так и сохранению их физического и психологического здоровья.

***Ключевые слова:** артистизм, профессиональные заболевания артистов, психосоматическая коррекция, психофизическое совершенствование, художественное воспитание*

Ye. Voropaev

**PROFESSIONAL AND VALEOLOGICAL VALUE
OF TECHNICAL AND ART MASTERY ASPECTS INTERACTION**

This article highlights some basic preconditions for professional progress and health protection within the whole problem spectrum of psycho-pedagogical education and perfection for musicians and theater actors. For this purpose it reviews the following kinds of work: exercises with and without an instrument; different kinds of psychotherapeutic help; kinds of medical treatment. Next to this, some other approaches were analyzed, in particular the work of the Russian psychologist and theater artist S. Gippius as well as the rehabilitation method for artists from the famous Australian stage director and actor F. Matthias Alexander.

We present a theoretical approach that could be called «pneumatherapy» with «pneuma» defined as a set of psychical and physiological processes. The article also reviews some results of an experiment performed by the author during the last years in different artistic groups. In the course of the experiment artists' build-up techniques potentially capable of enriching the technical arts' equipment were studied. It was found that the acquirement of interpretation skills that are not connected with achievement of the student's specific artistic goals remains one of the biggest problems for the modern musicians' and theater artists' education. Ensuring such a connection benefits the development of their skills as well as the preservation of their physical and mental health.

***Keywords:** artistry, professional actor diseases, psychosomatic correction, psychophysical improvement, art training.*

Надійшла до редакції 17.06.2015 р.