

Валерия УСТИНОВА – Анастасия АРЕФЬЕВА

ЦЕЛОСТНОСТЬ АКТЕРА КАК ЯВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Элвин Тоффлер, американский социолог и футуролог, один из авторов концепции постиндустриального общества, пишет: «Шок будущего – это феномен времени, продукт сильно ускоряющегося темпа перемен в обществе. Он возникает в результате наложения новой культуры на старую. <...> Извлеките индивида из его собственной культуры и поместите его внезапно в окружение, резко отличающееся от собственного, с другим набором подсказок – другими понятиями о времени, пространстве, труде, любви, религии, сексе и всем остальном, – затем отнимите у него всякую надежду увидеть более знакомый социальный ландшафт, и его страдания от перемещения удвоятся. Более того, если эта новая культура сама находится в постоянном хаосе и если – еще хуже – ее ценности непрерывно меняются, чувство дезориентации еще больше усилится. <...> Теперь представьте, что не только индивид, а целое общество, целое поколение – включая его самых слабых, наименее умных и наиболее иррациональных членов – вдруг переносится в этот новый мир. В результате – массовая дезориентация, шок будущего в больших масштабах. Вот перспектива, которая открывается сегодня перед человеком. Перемены лавиной обрушиваются на наши головы, и большинство людей до абсурда не подготовлены к тому, чтобы справиться с ними» (Тоффлер Э. Шок будущего. М., 2002. С. 22–23.).



ИЗ ДОСЬЕ

Валерия Устинова окончила актерский факультет ГИТИСа (мастерская Е.Н. Лазарева и В.Н. Левертова), театральный педагог.

Более 15 лет проводит тренинги для актеров в театрах России и за рубежом. Консультировала актеров на постановках в La Scala, Большом театре, «Сатириконе», Театре им. Моссовета, «Et cetera» и др., доцент кафедры управления человеческими ресурсами Высшей Школы Экономики, арт-директор социального проекта «Эхо небес. Голос как терапия». Консультант медико-психологического Центра.

В. Устинова.
Программа «Управление талантами»
в Высшей Школе Экономики

Диалоги

А. Арефьева. С чего начались ваши размышления на стыке «экзотичных» для театрально-го человека сфер – социологии и психологии?

В. Устинова. Когда-то много лет назад в крошечную комнату балетмейстера Елены Богданович в коммунальной квартире, где имелся видеоманитофон, набивалось по 15 человек, висящих на потолке, чтобы встретиться с невероятной Жизелью-Анной Лагуной в постановке Матса Эка.

И в результате этого приобщения кто-то понимал, что он горы свернет, чтобы попасть в эту завораживающую реальность современной хореографии, а кто-то понимал, что так он не сможет никогда – и надо начинать думать о чем-то земном.

Специалисты разных профилей (социологи, психологи, экономисты) считают смену профессии одним из самых больших страхов жителей большого города, мешающих их работе и жизни. Ведь многие люди рано или поздно ощущают, что полностью потеряли интерес к своей деятельности, не видят никаких перспектив, но боятся перемен из-за возможности потерпеть неудачу. Причем у большинства с возрастом этот страх только усиливается. А ведь в крупных российских городах смена профессиональной деятельности – составляющая выживания.

Изменения ускоряются: отмирают одни профессии, появляются другие, меняется представление о семье, религии, языке. Чего стоят, например, так называемые «погребальные леса», где пепел усопших анонимно помещается под корни растений или распыляется между деревьями. «Такие погребальные

леса для многих в Европе становятся заменой традиционных кладбищ с их крестами, надгробными плитами, поминальными надписями и цветами, не отвечающих секулярной символике постиндустриального человека.»¹

Информация и знания обновляются каждые три года, учиться приходится в течение всей жизни. Где человек может увидеть, услышать, ощутить свои возможности, дать первотолчок к возвращению веры в самого себя и расширению собственных границ?

Поиски ответа на этот вопрос навели меня на мысли о том, что в нашей жизни именно театр как социально-эстетический феномен может дать почти утраченные обществом и человеком *смыслы существования*. И мне хотелось бы обозначить два понятия, которые мне приходится слышать в разных социальных средах, которые, с одной стороны, – часть театрального действия, с другой – с середины прошлого века входят в терминологическую базу социологии, философии, психотерапии: «инаковость» и «идентичность».

Под инаковостью понимается противоположный или противопоставленный элемент в двоичном противоречии: я – другой, Восток-запад, мужское-женское и т.д.

Идентичность же определяется как «длящееся внутреннее равенство с собой», «непрерывность самопереживания» личности, смысл и непрерывность «Я», которое развивается по мере того, как ребенок отделяется от родителей и семьи и занимает место в обществе. Эрик Эриксон², автор термина «*кризис идентичности*», предположил, что в своей жизни человек проходит несколько стадий развития,

¹ Крылов А.Н. Религиозная идентичность. Индивидуальное и коллективное самосознание в постиндустриальном пространстве. М., 2012. С. 5.

² Эрик Эриксон, профессор Гарварда, один из самых читаемых и влиятельных теоретиков постфрейдизма, известен прежде всего, своей теорией стадий психосоциального развития, а также как автор термина кризис идентичности.

каждая из которых отмечена конфликтом, благоприятное разрешение которого приводит к переходу на новый этап. Жизнь, по Эриксону, представляет собой непрерывную смену всех ее аспектов, и успешное решение проблем на одной стадии еще не дает гарантии человеку от возникновения новых проблем на других этапах жизни или появления новых решений для старых, уже решенных, казалось, проблем.

Очевидно, что сохранить баланс между персональной и социальной идентичностью в условиях постоянных внешних изменений возможно только за счет союза с новой «инаковостью».

«Инаковость» в современном мире становится важной характеристикой, расширяющей возможности человека в представлении о самом себе. Именно в пространстве «инаковости» он может встретиться со своей новой жизненной ролью. А здесь театр оказывается уместен как никакой другой вид искусства, тем более если вспомнить, что бог Дионис, из культа поклонения которому театр и родился, был не только богом плодородия, он еще и был богом-странником, скитальцем, богом-чужаком, пришедшим из других земель. Театр унаследовал это важное состояние – наличие и принятие чего-то другого, некоей другой реальности. Кстати, виноделие, которое Дионис принес на греческую землю, также способствует изменению сознания, погружению в иное состояние... Но сегодня это может быть достигнуто иными, куда менее вредными для здоровья способами.

— **Потому сейчас так популярны всевозможные ролевые тренинги и арт-терапия?**



— Мне кажется, да. Системные расстановки, психо- и социодраматические программы, управленческие поединки, тренинги контактной импровизации, социальный танец, расстановки по Берту Хеллингеру³ – все это работает на одно: даже краткое пребывание в новой роли дает бесценный опыт принятия-непринятия и возможности следующего шага.

На подобных тренингах идет работа с автобиографическими повествованиями, исследованием чувства «Я», символическим выражением своей идентичности, связанной с телом, с семейной, национальной и политической историей, с местностью проживания и деятельностью предков, с мифологическим и духовным наследием. А также фокусировка внимания на настоящем, на чувственной, физической реальности, обогащение новым опытом, связанным с присутствием в «здесь-и-сейчас».

Мало того, что ты начинаешь верить в свои возможности в новой роли, ты получаешь обратную связь от участников группы: комфортно ли им с тобой в роли, которая тебе казалось невозможной,

Актерский тренинг
В. Устиновой

³Берт Антуан Хеллингер – немецкий философ, психотерапевт и богослов. Широко известен благодаря эффективному краткосрочному терапевтическому методу, именуемому – «семейные расстановки».

Диалоги

или даже вообще не маячила в твоём воображении.

— **Но ведь недостаточно механически начать исполнять новую для тебя роль. Что нужно, чтобы «жить» ею?**

— И в психотренингах, и в театральном пространстве к «инаковости» есть важное требование: она должна быть целостной, спонтанной, позволяющей получить новый опыт, которому можно довериться, сделать сдвиг от привычного «я» к новому «я».

И здесь нам понадобятся магические слова «заразительность», «волшебство», «манкость» и т.д.

Каждое время требует новой целостности, нового героя, являющего собой, по определению художника и писателя Максима Кантора, «нерасторжимое целое из непримиримых противоречий». Добавьте еще и режим нарастающего ускорения, избыточность информации, неизбежные контакты со множеством других людей и ежедневное растворение себя в коммуникациях мегаполиса.

Это чувство множественной идентичности есть нечто такое, о чем лауреат Нобелевской премии экономист Амартия Сена писал в книге «Идентичность и насилие». «Один и тот же человек может быть британским подданным, малайзийцем по происхождению, обладать чертами, присущими китайской расе. Он может быть брокером и невегетарианцем, астматиком и лингвистом, культуристом и поэтом, противником абортот и орнитологом, астрологом и человеком, который верит в то, что Бог придумал Дарвина для испытания легковерных людей»⁴.

Даже минимальный самоанализ показывает: нам трудно ответить

на вопрос «Кто я?» по той простой причине, что нам сложно провести разграничение между многими нашими идентичностями и понять их архитектуру. Кто я есть на самом деле и почему я должен соглашаться с теми людьми, которые «низводят» меня и богатство моей идентичности только к одной из ее размерностей?

Где можно увидеть этих новых героев? Нам важно знать, что они есть!

Магию целостности, сотканную из противоречий, мы встретим, к примеру, в дворянско-пролетарском кино-мифе «Любовь Орлова» или в голливудско-британском мифе «Вивьен Ли» (который в «Википедии» обозначен: «английская актриса, обладательница двух премий “Оскар” за роли американских красавиц»), хотя в том и другом случае налицо, казалось бы, явные противоречия.

Ослепительность Орловой – ткачихи, письмоносицы, домработницы была мощнейшим механизмом, формирующим новую идентичность советского человека. Фонтанирующее счастье экранного бытия актрисы соединяется с ощущением могущества молодой державы.

Как так вышло, что Любовь Петровна Орлова – дворянка, девочка, в дневник которой сделал запись Лев Николаевич Толстой, становится кумиром эпохи красных козынок и комбинезонов? Помимо заразительности, которая была у основных ее соперниц – Лидии Смирновой и Марины Ладыниной, у нее было что-то такое, что трудно передать словами... Вот я смотрю на то, как она работает в «Цирке»: «Я из пушки в небо уйду, тиги-тигиду, тиги-тиги-ду»... Я верю, что эта

⁴ См.: <http://www.project-syndicate.org/commentary/fitoussi6/Russian>

Pro настоящее

девушка с белыми кудрями под черным париком – из потомственной аристократической семьи. Сначала ее готовили в консерваторию, но она проучилась там три года, а потом стала петь и работала в кордебалете Музыкального театра им. Вл.И. Немировича-Данченко. К тридцати годам ей, наконец, дали Периколау. И пришел туда Григорий Александров, который перед этим с Эйзенштейном был в Голливуде, и он пытался сделать буфф, но на наш сюжет. И вот увидел эту Периколау и больше ему никто стал не нужен.

Вот и я задумалась, что является именно тем заражающим моментом? Орлову же любил не только наш зритель, но и господин Чаплин, например, который почти каждый год принимал у себя первую пару советского кино...

— В чем, на Ваш взгляд, заключается эта манкость, этот драйв?

— Я работала на нескольких мюзиклах и видела много очень хороших и трудолюбивых артисток, которые поют, танцуют, делают акробатические номера, может быть, гораздо лучше. Но, при этом, не создают этой новой целостности. И мне показалось, что пример с Любовью Петровной являет собой некое соединение дворянской породы, сумасшедшей работоспособности, женской манкости и невероятного внимания к деталям. Вот этот симбиоз дает ощущение того, что Сергей Михайлович Эйзенштейн называл «полонием восприятия». На эту тему много есть и у Михаила Чехова: «захватить зал», «взять внимание», «овладеть аудиторией». То есть это все очень активные физиологические, так сказать, метафоры. А вот у Сергея Михайловича:

«полонение» – ты берешь зрителя в плен и не отпускаешь. Вообще я думаю, для описания проблемы и темы, о которой идет речь, нам вообще понадобится какой-то другой словарь. И я вспомнила, что у историка моды Александра Васильева был такой термин «дивность», когда он объяснял, чем Грета Гарбо отличается от актрисы N, он говорил: «Ну, понимаете, актриса N хороша, но в ней нет того, что называется словом “дивность”». А слово тоже не востребовано, потому что нам его сегодня некуда «положить».

Почему мы можем смотреть много раз «Унесенные ветром» с Вивьен Ли? Продюсер картины Дэвид Селзник в течение двух лет проводил кинопробы 90 американских актрис, среди которых были и Полетт Годар, и Норма Ширер, и Кэтрин Хепберн и многие другие. После утверждения Ли он шел на огромный риск. Было совершенно неизвестно, как отреагируют американцы, узнав, что их национальную героиню будет играть иностранка, да к тому же совершенно неизвестная. В начале фильма, например, когда Скарлетт, увидев, что Ретт Батлер прячется за диваном в комнате, где она признавалась Эшли Уилксу в любви, швыряет в него вазой. Казалось бы – чего уж тут не сыграть? Так просто: «Кто – вы, да как вы посмели?!». «Бац!» – и ваза разбилась. И есть нарезка, где эту сцену играют разные американские актрисы (знаменитые и не очень, и они все хорошенькие, обаятельные). Но когда возникает Вивьен Ли, ты понимаешь, что чувствует режиссер, нашедший то единственное, что ему надо. Потому что ведь «выстрелило» – грация девушки и ее воспитание в английской монастырской

школе. И вдруг ты тоже ощущаешь, насколько завораживает эта гремучая смесь грации, породы и актерской природы. Это можно смотреть на покадровом просмотре и получать эстетическое наслаждение. Однако совершенно не значит, что условная княжна Васильчикова, непременно, должна быть хорошей актрисой. Лишь это соединение дает сладостную пищу для глаз, так что тебе хочется смотреть и просить: «Еще!..»

— Но как обрести эту целостность, где ее искать актерам и простым смертным?

— Мне посчастливилось поработать на нескольких тренингах Олега Игоревича Жданова, это врач-психоневролог, доктор психологических наук, профессор Российской академии государственной службы, который уже больше двадцати пяти лет отбирает и готовит космонавтов в Звездном городке. Он занимается вопросами «предельности» существования человеческого тела в экстремальных условиях.

В свое время партией была поставлена задача, чтобы наш советский человек в космосе мог пробыть год (до этого человек мог находиться в космосе лишь месяц). И наши эксперты сказали: «Хорошо, будет летать год, но нам нужны обязательно несколько экспедиций в те места на земле, где преобладают традиция существования человека и принятия им разумных решений (сейчас мы бы сказали – управленческих) никогда не прерывалась. Нам нужно поехать к дружественному китайскому народу и познакомиться, например, с техниками дыхания, движения, телесности, которые у них просто существовали и существуют как



традиция и ритуал». Нужно, чтобы космонавты всему этому поучились. Ведь когда человек работает в сфере «предельных» ситуаций, первое, что он понимает – «невозможные» цели решаются «невозможными» инструментами. Это не значит, что у нас, в России всего этого нет. Есть, но запрятано сейчас очень глубоко, и искать это можно разве что в суровой архангельской области. В любой культуре помимо языка имеются еще и определенные привычки, традиции, навыки, которые позволяют этой культуре быть конкурентной, выживать, не поглощаться другими. Просто в Китае, Японии, у тех же австралийских аборигенов эти традиции до сих пор активно существуют, никем не запрещенные.

И вот психологи поехали в Китай и Индию изучать опыт, связанный с продуктивным существованием человека в условиях постоянного стресса. Каким, например, образом воин, правитель в экстремальных условиях может принимать адекватные решения? То есть ты в постоянном напряжении, в постоянной опасности, под угрозой внешней агрессии, а при этом дышишь, живешь, существуешь и еще

Актерский тренинг
В. Устиновой

Pro настоящее

что-то полезное делаешь. (В бизнес-образовании, кстати, сейчас используются книги с вечными сценариями: «Путь правителя», «Путь воина». Там изложен тысячелетний опыт движения иерархического воина с первой ступени на восьмую. Сказано о том, что человек должен отбрасывать и что брать на следующую ступень, чтобы дойти до правителя верхнего уровня.) На основе этого опыта была создана такая цепочка адаптированных техник для долгосрочного выживания в космосе. Оказалось, что она связана в том числе и с тем, что у Станиславского называется упражнениями на внимание, воображение, мышечную свободу, всем актерам-студентам известными с первого курса. Игра на сцене – это ведь тоже в каком-то смысле «предельная» для человека ситуация. И если глубоко задуматься, то способ существования актера в публичном одиночестве во многом схож со способом существования космонавта в реальном одиночестве. Задача и первого, и второго – продуктивно действовать. Вот что пишет про психофизику стресса Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, биолог с мировым именем: «Синдром общей адаптации возникает в результате тысячи четырехсот известных физико-химических реакций, которые в ответ на стресс происходят в вашем теле в течение секунды»⁵

То есть тысяча четыреста сценариев внутреннего поведения! Понятно, что реакция на раздражитель у людей примерно одна и та же. Люди группируются так, будто ждут удара: напрягаются мышцы лица, живота, т.е. происходит то, что мы называем «зажим», известный всем театральным людям.

А для поведения того же космонавта это не просто «зажим», это невозможность принять адекватное решение, потому что он в состоянии тотального напряжения, и весь ресурс организма уходит на удержание этого напряжения. Космонавту жизненно необходимо научиться выводить себя из подобных ситуаций.

И вот эта предельная жизненная необходимость, это следование внутренней цели, эта сверхзадача только и могут войти в резонанс с залом, заморозить его. Люди, которые решают предельную задачу, внешне воплощенную в самых простых действиях, не просто интересны, они целостны в своих проявлениях, и потому... дают шанс другому войти в контакт со своими чувствами, заново обрести свою целостность.

— То есть не только жизни есть чему поучиться у театра, у той же «системы Станиславского», но театру есть чему поучиться, например, у космонавтики?

— Мы говорим о междисциплинарном пространстве, в данном случае – о космосе и театре. А можно коснуться и патологоанатомии, которая тоже связана с театром. Есть же такое понятие – патологоанатомический театр. Наверное, у каждого человека к сорока пяти годам набирается несколько книг, к которым он время от времени продолжает возвращаться и на которые в жизни опирается. И вот одна из таких книг для меня – это карманное издание под названием «Страна Анатомия»⁶ патологоанатома профессора Л.Е. Этингена, у которого разные системы и органы, анатомические и психофизиологические, описаны через призму этимологии. Вот, например,

⁵ См.: Жданов О.И. Стресс: сущность, функция, значение // Мир психологии. 2008. № 4. С. 46

⁶ Этинген Л. Страна Анатомия. М., 1982

Диалоги

любопытная аналогия: слова «диафрагма» и «шизофрения» – одного корня. *Musculus phrenicus* – это френа (по–гречески: ум, душа) – диафрагма, которая опускается и поднимается с амплитудой четыре сантиметра, такая большая мышечная перепонка. Исключительность этого органа объясняется его постоянным и непрекращающимся до смерти движением, высокой устойчивостью к утомлению. Если амплитуда небольшая, то человек способен дышать только поверхностно. И наоборот, когда за счет дыхательных тренировок происходит увеличение амплитуды движения диафрагмы, стимуляция внутренних органов усиливается и кровообращение во всем теле существенно улучшается.

Почему диафрагма работает и в технике подготовки к родам, и в техниках подготовки к космосу, и техниках актерских, и техниках вокальных? Потому что это универсальное средство экзистенции. Я живой, когда я нахожусь «в золотом сечении». Можно вспомнить историю про МХТ 1917-го года, когда они ставили «Село Степанчиково» и никак не могли найти верный тон, и тогда пригласили вдову Федора Михайловича, Анну Григорьевну Сниткину. Она пришла и стала говорить каким-то своим особенным голосом, «отражающим» годы жизни с Федором Михайловичем. И они вдруг поняли, как играть. Потому что она существовала в другой вибрации, и через ее не похожее ни на что дыхание стало понятно все...

Возвращаясь к О.И. Жданову и обретению целостности через телесность – чем завораживают его программы? Он начинает с самого простого: учит стоять, дышать,

ощущать мускульное напряжение (то, чем занимаются актеры первого курса), находить эту «интегри»-целостность в себе самом, находить чувство опоры. И вот тогда выясняется, что мы можем частично разблокировать дневное напряжение (например, в коленных суставах) через «протряхивание», как это делают животные. И, когда ты наблюдаешь за тем, как люди делают эти упражнения, достаточно простые, но требующие именно осознанного и продуктивного выполнения, тебя вдруг буквально завораживает красота человеческого тела, при том, что перед тобой не актеры. Когда находится точка гармонизации, «точка сборки», каждый человек становится прекрасен. Может быть, это длится несколько минут или даже секунд, но состояние нужно запомнить, потому что мозг устроен так что однажды пережитое и прочувствованное нами, никуда не уходит, оно внутри нас остается.

— **Получается, что ощущение целостности – это разрешение себе быть самим собой...**

— Ссылаясь на того же О.И. Жданова (хотя по этой теме есть много исследований), скажу, что в научных экспериментах, связанных с людьми высокоодаренными, выяснилось, что большинство их объединено тем, что они когда-то пережили ощущение потока жизни, когда не нужно прикладывать никаких дополнительных усилий, чтобы *быть*. Например, ты слышишь музыку – ты ее записываешь, ты слышишь текст – ты его пишешь. Это не исключает того, что есть тонны руды, которую надо перерабатывать, чтобы получить результат. Но если ты не пережил в детстве или в юности вот этого

Pro настоящее

состояния, что *я есть и меня достаточно*, то очень трудно поверить, что твои усилия окажутся не напрасными. Не случайно выдающихся людей называли иногда медиумами. Если переводить это на театральную оснащенность, на технику, то я вижу, что с каждым годом появляется все больше ребят и девушек и в кино, и в театре, которые занимались и степом, и акробатикой, и танцуют, и поют, но мало кто завораживает вот этим самым «интегри»: целостностью, смелостью быть собой, поисками предельности в развитии себя, образа, спектакля.

В театре смелость быть собой имеет эстетическую характеристику. И мне кажется, что в этой эстетике есть высокая терапия, потому что для человека, работающего в условиях предельного стресса, навык быть естественным – это путь выживания. Мы знаем, что красивый – значит предельно гармоничный, функциональный. Тогда становится понятен этот мостик между космонавтами и актерами. Раз в жизни мне посчастливилось быть в гостях у Ии Сергеевны Савиной, она в самом начале сказала: «Ни слова про театр, я сейчас готовлю шурпу». И вот мы с ней сидели, говорили про Платонова, которого она согласилась записать в рамках нашего проекта «Эхо небес. Голос как терапия», но все это было вокруг шурпы. В каком-то смысле это обязанность актера – быть нормальным, иначе можно заиграться...

А когда на сцене мы видим «сбалансированного», целостного человека, который двигается, говорит, существует *завораживающе*, которого интересно *разгадывать*, это дает нам большой шанс поверить,

что и мы тоже так можем существовать. Степень эмоционального вовлечения в ролевую игру и в психодраму, и в театре, – есть фактор, определяющий достоверность «как будто», позволяющий принять новый жизненный сценарий как возможный, достоверный и непроторечивый. Без поиска такого пространства активная, здоровая, осмысленная жизнь человека в большом городе невозможна.

Встречу с новым собой можно считать состоявшейся, если клиент (зритель, читатель, слушатель) после участия в терапевтической сессии или тренинге, посещения перформанса, спектакля, концерта или выставки заявляет: «Я узнал о себе нечто новое». Это новое и есть очередной пазл, присоединенный отныне к его формирующейся целостности.

Если набрать в поисковиках фразу: «я не хожу в театр» – высказывают любопытные тексты. Например: «попадая в театр, я всегда чувствовал собственную несвободу, будто не актеры играют для меня, а я работаю на актеров – заполняю зрительный зал, аплодирую, дарю цветы. И вот это «кто – для кого» выпихивает меня из театрального кресла».

Мне кажется, что если не говорить о целостности как свойстве актерской индивидуальности и величайшем даре ее трансляции миру; о целостности как о модели терапии, то мы лишаем и актеров и зрителей большой доли смысла в ежедневных встречах, в семь часов вечера.



Актерский тренинг
В. Устиновой

Фото О. Хаимова