

gaudeamus

В.И. Петрушин

Учебное
пособие
для вузов

**ПСИХОЛОГИЯ
И ПЕДАГОГИКА
ХУДОЖЕСТВЕННОГО
ТВОРЧЕСТВА**



УДК 159.9; 7.0

ББК 88; 85.1

ПЗО

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

*Доктор медицинских наук,
профессор РАТИ Гройсман А.А.*

Доктор психологических наук Ражников В.Г.

Петрушин В.И.

ПЗО Психология и педагогика художественного творчества: Учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008. — 490 с. — (Gaudeamus).

ISBN 978-5-8291-0988-2 (Академический Проект)

ISBN 978-5-98426-076-3 (Гаудеамус)

Автор книги — действительный член Международной педагогической академии, доктор педагогических наук, профессор психологии Московского государственного педагогического университета, заведующий кафедрой психологии творчества Краснодарского государственного университета культуры и искусства.

В работе рассмотрены исторические этапы становления психологии художественного творчества, раскрыты роль и значение искусства в жизни общества, даются основные положения современных подходов к психологии художественного творчества.

Во второй части книги предлагаются приемы и методы, направленные на развитие художественно-творческих способностей в различных видах искусства.

Книга является учебным пособием для студентов, обучающихся в колледжах, училищах и вузах культуры, а также педагогов дополнительного образования в детских школах искусства.

УДК 159.9; 7.0
ББК 88; 85.1

© Петрушин В.И., 2006
© Оригинал-макет, оформление.
Академический Проект, 2008
© Гаудеамус, 2008

ISBN 978-5-8291-0988-2

ISBN 978-5-98426-076-3

Часть I

**ПСИХОЛОГИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОГО
ТВОРЧЕСТВА**

**Введение. Предмет и задачи курса
«Психология художественного творчества»**

Творчество — деятельность человека, направленная на создание какого-либо нового и оригинального продукта в сфере идей, науки, искусства, а также в сфере производства и организации. Художественное творчество — разновидность творческого процесса. Его психология — новый предмет, который повсеместно вводится сегодня в программы многих вузов культуры и искусства. Изучая его, будущие артисты — музыканты, певцы, актеры, режиссеры, художники учатся необходимому мастерству и осмыслению получаемых ими необходимых профессиональных навыков.

Несмотря на огромные различия в материале, с которым работают представители различных творческих профессий, имеются тем не менее некоторые общие закономерности, присутствующие во всех видах художественного творчества. Их знание необходимо каждому художнику, если он хочет стать настоящим профессионалом в своем деле.

Искусство театра, музыки, живописи основано на умении художника и артиста выражать свои мысли чувства на невербальном уровне, при помощи интонаций, красок, мимики, жеста и движения. Умение выразить одно и то же эмоциональное состояние при помощи разных видов искусства (хотя бы в двух-трех) — то, к чему должны стремиться все желающие войти в храм искусства и служить его музам.

Не секрет, что многие, даже состоявшиеся большие артисты, бывают незнакомы с психологическими тонкостями и секретами своего мастерства. В некоторых случаях они даже посмеиваются над теми, кто пытается эти законы изучить и преподавать, говоря при этом, что главное дело в искусстве, в таланте и в

интуиции художника, а всякие там знания и премудрости без настоящего таланта ничего не дадут. Во многих случаях с такими высказываниями можно согласиться. Однако у тех же самых мастеров возникают очень большие трудности и проблемы, когда они начинают пытаться передать свой опыт и знания молодым артистам — своим ученикам. Не обладая необходимым багажом знаний для осмысления тонкостей своей профессии, они начинают учить по методу, в основе которого лежит принцип «Делай как я». С точки зрения современной дидактики и психологии обучения подобный метод признается самым несовершенным и самым неэффективным, дающим самые плохие результаты. Миф о непознаваемости творческого процесса, несмотря на все достижения современной психологии, оказывается очень живучим. И он очень мешает развитию художественного таланта во всех сферах искусства.

Условно всех специалистов, занимающихся искусством, можно классифицировать по тому, насколько хорошо они владеют необходимыми профессиональными знаниями и соответствующими умениями. Их можно было расположить по предлагаемой ниже схеме.

	Умеет		
	САМОУЧКА	ПРОФЕССИОНАЛ	
Не знает	СОЗЕРЦАТЕЛЬ /ДИЛЕТАНТ/	ТЕОРЕТИК	Знает
	Не умеет		

Приведем любопытное свидетельство знаменитого музыкального теоретика раннего средневековья, создателя ноты Гвидо Аретинского. «Что такое музыкант? — спрашивал он и сам же себе отвечал: — Музыкант — это тот, кто размышляет о музыкальных законах и владеет умением петь, ибо между музыкантами и певцами большая разница; одни говорят, другие знают, что такое музыка, ибо тот, кто делает, чего не знает, зовется скотом»¹.

¹ Музыкальная эстетика западноевропейского средневековья и Возрождения. М., 1966. С. 37.

В Средние века, вторя Гвидо Аретинскому, итальянский композитор Д. Царлино в трактате «Установление гармонии» писал: «Тому, кто пожелает судить о вещах, относящихся к искусству, нужно владеть двумя вещами: во-первых, быть умудренным в делах науки, т. е. в теоретической части, а затем быть опытным в делах искусства, т. е. в практике... музыкант-практик без знания теории или теоретик без знания практики всегда может заблуждаться и составлять неверное суждение о музыке»¹.

Думается, что можно смело перенести эти суждения на артиста любой другой специализации, ибо только соединение теории и практики рождает настоящего профессионала.

В любой сфере искусства можно найти тех высоко профессиональных художников, у которых мастерство оказывается тесно связанным со знанием того, что они делают, на уровне современных достижений психологии. Но надо признать, что таких специалистов, в общем, немного. Еще меньше оказывается тех, кто владеет общими законами творчества, которые применимы к любой специализации в сфере искусства. Этим объясняется то, что введение в вузы искусства такого специального предмета, как «Психология художественного творчества», сталкивается с большими трудностями. Если, к примеру, по таким предметам, как «Общая психология» или «Педагогика», мы имеем огромное количество учебников и пособий самых разных авторов, то по дисциплине, излагаемой на страницах данного учебного пособия, мы имеем всего несколько книг. Классическими и до сих пор не устаревшими и не потерявшими своего значения являются монографии Л.С. Выготского «Психология искусства» и Б.М. Теплова «Психология музыкальных способностей». До этого была прекрасная работа французского психолога Т. Рибо «О психологии творческого воображения». Но эти труды не являются, к сожалению, учебными пособиями. Вышедшие за последнее десятилетие книги и учебные пособия на эту тему А.А. Мелик-Пашаева, А.Л. Гройсмана, Е.П. Крупника, Л.Б. Ермолаевой-Томиной, Н.В. Рождественской в определенной мере решают эту пробле-

¹ Музыкальная эстетика западноевропейского средневековья и Возрождения. М., 1966. С. 507—508.

му. Однако обобщающего учебного пособия пока в художественной педагогике не имеется.

Если проанализировать область психологии художественного творчества по разным источникам, то во многих работах по истории искусства, искусствоведению и эстетике мы можем найти огромное количество интересных фактов, наблюдений и высказываний деятелей искусства, пытавшихся осмыслить свою деятельность и передать свой опыт своим ученикам.

Сегодняшние методы и приемы обучения в творческих вузах конкретному виду искусства — музыке, живописи, актерскому мастерству, хореографии и т. д. — основаны как на собственном опыте Мастера, так и на обобщении опыта мастеров прежних поколений, познавших тайны своего ремесла. Но все эти тонкости художественного творчества должны быть поняты и осознаны на основе закономерностей общей психологии.

Психология художественного творчества при всей ее специфичности — это только одна из ветвей общей психологии, и только она может дать этой дисциплине необходимую научную базу.

Обобщение этого опыта и подведение под него психологическую базу было одной из главных задач данного пособия.

Предметом данного курса является изложение общих психологических закономерностей художественного творчества, приложимых к любому виду искусства. К его задачам мы отнесем раскрытие особенностей творческой личности художника и закономерностей его художественной деятельности, а также изложение тех методов, которые ведут к развитию художественного таланта. Главное здесь — чтобы в распоряжении служителей Мельпомены были приемы совершенствования собственной творческой природы, психофизического аппарата артиста, его слуха, голоса, зрения, мимики, пластики, навыков перевоплощения. Подобный тренинг нужен и необходим не только актерам, но и артисту любой специализации — и музыканту-инструменталисту, и вокалисту, и художнику, и танцору, и хореографу, и режиссеру, словом, всем тем, кто стоит перед алтарем Аполлона.

6 Все это, по глубокому убеждению автора, даст молодым служителям муз, вступающим в жизнь, необ-

ходимую опору в их профессиональных исканиях, возможность легче проходить через неизбежные и необходимые «муки творчества», поможет обрести нужную стойкость и уверенность в своих силах в движении по трудной и благородной стезе артиста-художника.

Согласно исследованиям В. Проппа, существует ограниченное число тем и сюжетов, присутствующих в общечеловеческой драме жизни. Но невозможно подсчитать количество самых разнообразных романов, живописных полотен и симфоний, спектаклей и балетов, которые эти темы и сюжеты раскрывают. Точно так же, несмотря на огромное количество методов и приемов, которые используются художниками для создания своих произведений, в них всегда можно найти некоторые общие психологические законы художественного творчества, так или иначе всегда присутствующие при создании любого произведения искусства. Их изучение — увлекательное путешествие в мир творческого освоения жизни в форме художественного образа. То, как это происходит в различных видах искусства с точки зрения современной психологии, и составляет содержание этой книги.

Психология художественного творчества — наука, которая родилась на стыке многих дисциплин. Помимо методики обучения различным художественным дисциплинам она опирается на общую психологию, на психологию способностей, возрастную психологию, психологию индивидуальных различий, а также философию, социологию и эстетику. Данные этих исследований также будут отражены в предлагаемом учебном пособии.

Своеобразие произведений искусства зависит не только от таланта художника. Оно зависит и от исторических и социальных условий, от культуры, в которой растет и развивается художник, его генетических особенностей в виде темперамента и способностей, наконец, от особенностей личности и психологии его наставников и учителей. К.С. Станиславский в своих записных книжках однажды отметил: «Творчество артиста — это психофизиологический процесс. Возможно ли изучать творчество, не имея никакого представления ни о физиологии, ни о психологии человека?» Ответ напрашивается сам собой — невозможно. По-

этому пристальное рассмотрение проблем художественного творчества с точки зрения современной общей психологии, психологии творчества и психологии личности даст начинающему артисту надежный фундамент для осознания секретов овладения своей замечательной профессией.

Но ознакомление с законами творчества важно не только для будущего артиста, но и для всех людей — не для того, чтобы все были художниками, а для того, чтобы никто не был рабом собственных чувств и каждый мог бы свободно выражать свои чувства при помощи художественного творчества.

Автор адресует эту книгу своим студентам, решившим посвятить жизнь нелегкому труду в качестве служителей Аполлона.

Автор также выражает большую признательность и благодарность:

— ректору Краснодарского государственного университета культуры и искусства профессору Ирине Ивановне Горловой;

— проректору по научной работе профессору Наталье Романовне Туравец;

— проректору по учебной работе профессору Анатолию Ивановичу Дунаеву за создание хороших условий для написания этой книги.

Глава 1

ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

1. Возникновение понятия «искусство»

Художественное творчество — создание книг, симфоний, картин, театральных, оперных и балетных постановок — существует в рамках той деятельности, которую относят к области искусства. В свою очередь, искусство специалисты рассматривают как форму общественного сознания, позволяющую отражать действительность в форме художественных образов.

В разные эпохи представление о том, что такое искусство, менялось и понималось по-разному. В Древней Греции такого понятия вообще не существовало и вместо него употреблялся термин «*techne*», которое одновременно обозначало и ремесло, и красиво сделанные предметы быта. Они занимали промежуточную область между материальным и духовным производством. У Гомера термины «*sophie*» (мудрость) и «*techne*» (искусство, ремесло) были слиты и понимались как явления, очень сходные между собой. Мы могли бы сказать, что это было «мудрое ремесло».

Искусство, неотделимое от технического ремесла, долгое время, вплоть до средних веков, не противопоставлялось духовным видам деятельности.

«В эпоху Возрождения, — отмечает видный отечественный философ В.П. Шестаков, — художник становится носителем эстетических и этических ценностей. Этическое понятие о доблести — *virtu* — приобретает эстетическое значение, обозначая человека, виртуозно и свободно владеющего своим делом... На смену средневековому представлению о совершенном человеке как знатоке, умеющем все созерцать и обо всем рассуждать, выступает идеал человека, умеющего все делать»¹.

¹ Шестаков В.П. Эстетические категории. М., 1983. С. 257–258.

Средневековый термин «*ars*» в отличие от античного *techné* относился прежде всего к определенным видам ремесла. Термин «*art*», который сегодня является общепринятым для обозначения всех видов искусства, появляется только в XVIII в. Он относился в первую очередь к так называемым «изящным» искусствам, куда входили музыка, живопись и скульптура.

История искусства свидетельствует, что оно родилось из синкретической, многосоставляющей практической и духовной деятельности человека, каковой в течение долгого времени выступал народный фольклор.

Поначалу песни, танцы, всевозможные искусства в прикладных искусствах были органично вплетены в повседневную жизнь наших предков. Они использовались ими как магические способы воздействия на природу и животных, а затем и на самих себя с целью элементарного выживания и обладания всем тем, что для этого необходимо — пищей, одеждой, защитой от внешних врагов в виде суровой природы, злых зверей и враждебных племен. Впоследствии художественная деятельность, как приносящая человеку духовную радость, не связанную с грубой материальной полезностью, стала отделяться от практической, становиться все более и более самостоятельной, пока, наконец, фантазия художника не стала полностью независимой. С этой независимостью она получила возможность целиком отдаваться свободному творчеству в процессе воплощения художественного образа.

Художники всех времен и народов при создании своих произведений использовали свое дарование не только как способ передачи образов окружающего их мира, но и для выражения своего собственного внутреннего мира. В свою очередь созданные произведения искусства создавали публику — читателей, зрителей и слушателей, способных их воспринимать и наслаждаться их формой, возбуждающей чувства при помощи красок, звуков, движений, интонаций, линий и форм. Через чувственные образы внешнего и внутреннего мира художника их созерцатели — зрители, слушатели, а впоследствии и читатели — лучше могли познавать самих себя. Чувства удовольствия от сопереживания, возникавшие при этом, стали называть эстетическими, от греческого слова *aisthetikos*, что в

переводе означает «чувствующий, относящийся к чувственному восприятию». Поэтому эстетику как науку стали определять и как науку об эстетическом отношении к действительности, и как науку о творчестве по законам красоты. Художественное творчество, генерирующее искусство, становится сердцевинной эстетического отношения к действительности.

Сам термин «эстетика» был введен в XVIII в. немецким философом Баумгартеном, который указывал на то, что «цель эстетики — совершенство чувственного познания как такового, и это и есть красота»¹.

Поначалу красота, приносимая человеком в свою жизнь, была тесно связана с украшением конкретной вещи, так или иначе ему служившей. Это могли быть не только предметы домашней утвари, но и ритуальные танцы перед трудной охотой, приводившие психику охотников в надлежащее боевое состояние. Постепенно создание этой красоты стало целью деятельности, которая впоследствии получила название художественной.

...

Почему ни одно общество, даже самое простое и примитивное, не может обходиться без искусства? Зачем и почему огромное количество людей занимается созданием произведений искусства, от которых на первый взгляд нет никакой практической пользы, но они тратят на это огромное количество усилий, времени, материальных средств, а другие люди без этих произведений искусства не могут обойтись? Ответ будет такой — несмотря на кажущуюся непрактичность искусства, оно удовлетворяет очень важные глубинные общественные потребности, без удовлетворения которых люди просто не смогут жить. Эта потребность получила название *эстетической*. Под ней понимается потребность бескорыстного созерцания красоты, разлитой как в окружающей человека природе, так и в создаваемых им предметах и вещах материального мира. Эта потребность находит свое достойное объяснение в современных психологических концепциях.

Обыденное сознание нередко утверждает практическую бесполезность произведений искусства и с

¹ Баумгартен А. Эстетика // История эстетики. Памятники мировой эстетической мысли. Т. II. С. 455.

некоторой долей иронии относится к тем, кто тратит на овладение искусством свое время и деньги. Вспомним хотя бы хрестоматийную басню Крылова о Попрыгунье-Стрекозе, которая все лето пела и плясала, и о ее антипode — Труженике-муравье, который в это же время упорно трудился, запасая пропитание на зиму. Эту басню специалисты по воспитанию в советское время трактовали как пример порицания великим баснописцем Стрекозы за ее легкомысленное поведение. Но если представить, что Стрекоза своим пением и танцами могла приносить тому же Муравью какую-то духовную радость, отчего он начинал лучше трудиться, то тогда жизнь Стрекозы приобретает свой смысл, который заключается в наполнении жизни простых тружеников красотой, поэзией и радостью чувств. Хорошо об этом сказал поэт Яков Полонский:

Сколько раз твердила чернь поэту:
Ты, как ветер, не даешь плода,
Хлебных зерен ты не сеешь к лету,
Жатвы не собираешь в осень никогда.

Да, —
Дух поэта — ветер; но когда он веет,
В небе облака с грозой плывут,
Под грозой тучней родная нива зреет,
И цветы роскошнее цветут.

2. Психология творчества в работах античных философов

«Если бы человек не привык все усложнять, человечество бы до сих пор сидело бы в пещере с каменным топором» — так сказал один проницательный человек о природе творчества.

Откуда берется эта непонятная сила и тяга к изменению и к совершенствованию всего и вся? Понять природу и происхождение творчества люди пытались с давних пор.

В античной философии Платон представлял творческую силу как плод божественного волеизъявления. Творческое деяние человека было возможно только в условиях «умного» созерцания, которое являлось че-

ловеку как божественная одержимость животворящего духа.

Такие понятия, как *симметрия*, *гармония*, *пропорция*, *мера*, *ритм*, были неотрывно связаны с представлением древних греков о красоте. Согласно Платону, идея прекрасного имеет свою иерархию, которая движется от материального начала к духовному. С помощью эроса человек в познании прекрасного поднимается от красоты отдельного тела к красоте тела вообще; затем от физической, телесной красоты осуществляется переход к красоте идеальной, духовной. Затем человек в своем развитии поднимается еще выше — до способности познания красоты нравов и правовых законов. Все это находит свое отражение в искусстве, но тот же Платон в диалоге «Ион» отмечал, что сами поэты меньше всего знают, каким способом они творят.

Создание произведений искусства на основе обобщения многих наблюдений было проницательно подмечено еще Сократом.

По описанию его биографа Ксенофонта, в молодости Сократ был скульптором. Он часто заходил в мастерские художников, скульпторов, ремесленников и вел с ними беседы по разным вопросам искусства. Из его разговоров с ними, дошедших до нас благодаря Ксенофону, видно, что Сократ прекрасно разбирался как в эстетических проблемах, так и в профессиональных тонкостях художественного мастерства. Так, в разговоре с художником Паррасием Сократ высказывает следующее суждение, говорящее об обобщенности художественного образа: «так как нелегко встретить человека, у которого одного все было бы безупречно, то, рисуя красивые человеческие образы, вы берете у разных людей и соединяете вместе, какие есть у кого, наиболее красивые черты и таким образом достигаете того, что все тело кажется красивым»¹.

Другой выдающийся философ Античности — Аристотель — вошел в историю как основоположник теории искусства. Он подчеркивал в своих трудах творческую изготoвленность искусства, которое «изобража-

¹ Ксенофонт Афинский. Сократические сочинения. М., 1938. Цит. по: Овсянников М.Ф. История эстетической мысли. М., 1984. С. 22.

ет не то, что есть и было, но только то, что может быть по вероятности или по необходимости». В произведении искусства Аристотель видел идею перехода материи от бесформенности в нечто целостное и упорядоченное, из потенциальных возможностей в реальное существование. Этот переход он определял через термин «*энтелехия*», что в переводе с греческого означает «имеющее цель в самом себе». В сегодняшней практике эстетического воспитания этот термин приобретает новое значение и новое истолкование. Им можно обозначить развитие человека и его личностный рост, понимаемые как переход от необразованного, полудикого способа существования к образованному и цивилизованному, от существования биологического к существованию социальному, от животного к человеческому.

Для характеристики сущности искусства Аристотель помимо термина «*энтелехия*» использовал также понятие «*мимесис*» (подражание), благодаря которому зрители и слушатели, созерцая трагедию или комедию и мысленно подражая их героям, могут испытывать различные чувства. В современной психологии принято говорить об эмпатии и идентификации зрителя и слушателя с героями художественного произведения, благодаря чему они могут жить одной жизнью с жизнью героев художественных произведений.

Аристотель — автор и создатель концепции *катарсиса* (от греч. *katharsis* — очищение). Этим термином обозначается очищение человека от тяжелых душевных переживаний в результате восприятия произведений искусства или специально организованных психотерапевтических процедурах. Он и сегодня широко используется в искусствоведении и медицине.

Развивая идеи Пифагора, Аристотель в трактатах «Поэтика» и «Политика» на примере исполнения религиозных песнопений так объясняет действие механизма катарсиса: «Аффекту, сильно действующему на психику отдельных лиц, подвержены, в сущности, все, причем действие отличается лишь степенью своей интенсивности; например [все испытывают] состояние жалости, страха, а также энтузиазма. И энтузиастическому возбуждению подвержены некоторые лица, впадающие в него под влиянием религиозных песнопений,

когда все песнопения действуют возбуждающим образом на психику и приносят как исцеление, и очищение. То же самое, конечно, испытывают и те, кто подвержен состоянию жалости и страха и вообще всякого рода прочим аффектам. <...> Все такие лица получают своего рода очищение, т. е. облегчение, связанное с наслаждением. Эти песнопения действуют возбуждающим образом на душу и приносят как бы исцеление и очищение людям, подверженным энтузиастическому возбуждению»¹.

Очень важным учением в философии Аристотеля было представление о *калокагатии*. Этим термином обозначалось слияние нравственных и эстетических свойств человека — этически «хорошего» и эстетически «прекрасного». Аристотель вслед за своим учителем Платоном понимал *калокагатию* как гармонию внутреннего и внешнего. Под внутренним понималась мудрость и рассудительность, под внешним — эстетическое совершенство физического облика. В античности это находило свое выражение в совершенных по форме скульптурах Фидия и Поликлета, в трагедиях Софокла и Эврипида.

Аристотель разрабатывал также закономерности творческого мышления в рамках предложенного им учения об ассоциациях, связи явлений между собой. В ассоциациях конец одной мысли является началом другой. Например, дерево — скрипка — оркестр — дирижер — публика — концерт. Ассоциативные связи образуются на основе сходства, контраста, близости двух явлений в пространстве и во времени. Согласно Аристотелю, именно ассоциации являются основой любого мышления, в том числе и творческого.

Задолго до Баумгартена Аристотель, раскрывая свойства прекрасных предметов, говорил о наличии и присутствии в них меры, пропорции, гармонии и целостности. «Прекрасное, — отмечал он, — и животное, и всякая вещь, состоящее из известных частей, должно и не только иметь последние в порядке, но и обладать не какою попало величиной: красота заключается в величине и порядке, вследствие чего ни чрезмерно малое существо не могло бы стать прекрасным, т. к.

¹ История эстетики. Памятники мировой эстетической мысли: В 5 т. М., 1962 — 1970. Т. 1. С. 78.

обозрение его, сделанное в почти незаметное время, сливается, ни чрезмерно большое, т. к. обозрение его совершается не сразу, но единство и целостность его теряются для обозревающих, например, если бы животное имело десять тысяч стадий длины»¹. Возникающая при этом красота предмета радовала зрение, слух, ум и выражала отношение человека к окружающему его миру и к самому себе.

Древняя Греция была страной веселого и образованного народа, что проявлялось в многочисленных праздниках, бытовавших в народной жизни. Основные праздники творчества происходили на двух больших событиях — в честь покровителя всех муз Аполлона и в честь бога виноделия Дионисия.

Праздники в честь Дионисия происходили осенью, после сбора урожая винограда и приготовления молодого вина. Дионисий, как свидетельствуют легенды и мифы, играл на *авлосе* — так называли деревянный духовой инструмент типа гобоя, который издавал резкий и пронзительный звук. Праздничные шествия в честь Дионисия совершались после значительного возлияния молодого вина, под грохот барабанов и пронзительные звуки авлосов. Под эту музыку больше двигались и танцевали, чем пели.

Аполлон играл на *кифаре* — прародительнице нынешней гитары, которая была ему подарена самим Гермесом, посланником богов. Своей музыкой, строгой и возвышенной, Аполлон исцелял людей и предсказывал им их будущее. Музыку в честь Аполлона больше слушали и пели, под нее редко танцевали.

В результате этих двух праздников впервые в истории произошло разделение музыки на два разных по своему характеру жанра — *авлетуку* и *кифаристику*. Как мы можем видеть, уже в древние времена музыка, а вместе с ней и другие искусства начали обслуживать две разные сферы жизни. С течением времени это закрепилось в развитии соответствующих музыкальных и театральных жанров — музыки легкой и музыки серьезной, комедии и трагедии, пантомимы и драмы.

В Древней Греции все жители полиса должны были регулярно принимать участие в *хорейе*. Этим словом

именовалось сложное музыкально-драматическое действо, наполненной игрой на музыкальных инструментах, пением и танцами. Участие в этом действе было обязательным для свободных граждан. Оно объединяло присутствующих на нем сильными коллективными переживаниями.

Если человек не мог участвовать в *хорейе*, то его называли словом «*achoreutos*» (ахореутос), что можно перевести как «Человек, не умеющий принимать участие в хорейе». Синонимом слова *achoreutos* у древних греков было слово «необразованный». Время, конечно же, изменило значение слова «необразованный». Теперь так говорят о человеке, который не умеет читать и писать. Но забывать о его происхождении, думается, не стоит.

Вопросы для повторения

1. Как возникло понятие «искусство»?
2. Что означает понятия «эстетика»?
3. Раскройте содержание понятий «энтелехия», «калокагатия», «мимесис», «хорейя».
4. Что такое *авлетика*, *кифаристика*, каково происхождение этих терминов и чем они отличаются друг от друга?

Литература

1. Антология мировой философии. М., 1967 — 1971.
2. Овсянников М.Ф. История эстетической мысли. М., 1984.
3. Шестаков В.П. Очерки по истории эстетики. От Сократа до Гегеля. М., 1979.

3. Проблема художественного творчества в психоанализе

Проявление бессознательного начала в творческом процессе

Большой вклад в развитие психологии художественного творчества внес психодинамический подход, разработанный в рамках психоанализа. Фрейд оказался первым исследователем, который обратил внимание

¹ Аристотель. Об искусстве поэзии. М., 1957. 1451 а.

на значение бессознательной сферы для творческого процесса. Бессознательные мотивы, связанные со стремлением к власти, деньгам и славе, любви и смерти, на неосознаваемом уровне прорываются в художественное произведение, создавая при этом его главный выразительный художественный эффект.

Одной из тайн искусства и его загадочным парадоксом является то, что в нем часто отражаются те события ситуации и явления, которых человек в жизни стремится избежать. Драмы личной жизни, несчастные случаи и природные катаклизмы, катастрофы и войны, потери близких и предательства близких друзей составляют содержание многих произведений искусства. Объяснение этим загадочным выборам может быть дано, как считал Л.С. Выготский, только на основе анализа сферы бессознательной душевной жизни.

Детские игры, а также фантазии и мечты взрослых людей являются, согласно психоанализу, формами проявления бессознательного начала, в которых проявляются любимые человеком эротические, властолюбивые или либо какие-то иные влечения.

Согласно Фрейдю, художественное творчество есть особая сублимация (т. е. перевод в другую форму) сексуального влечения, не находящего возможности для своего прямого удовлетворения в реальной жизни. Сублимация, по мнению автора психоанализа, — универсальный механизм психологической защиты, благодаря которому были созданы многие открытия в науке, искусстве, в общественных движениях и реформах.

Фрейд полагал, что по своей природе художественное произведение выполняет ту же функцию, что и сновидения человека. Если человек не находит возможности удовлетворить свои потребности (главным образом эротического характера) в реальной жизни, то он начинает удовлетворять их в своих снах и фантазиях. Известно, что после хороших снов настроение человека в состоянии бодрствования днем значительно улучшается. В сновидениях и фантазиях происходит разрядка накопившихся напряжений и проработка внутренних конфликтов, в результате которых человек чувствует себя лучше. Это оказывается возможным благодаря снятию внутриличностного напряжения, вызванного неудовлетворенными желаниями и суро-

вой жизнью. Аналогичная картина наблюдается и после создания художественных произведений. Только в одном искусстве еще бывает, отмечал Фрейд, что тотимый желанием человек создает нечто похожее на их удовлетворение, и что эта игра воображения — благодаря иллюзиям — вызывает такое же действие аффектов, как если бы она была чем-то реальным.

Фантазии и мечты художника, выраженные при помощи художественных образов — это его своеобразные сны, которые погружают воспринимающих их зрителей и слушателей в подобие мягкого наркоза, отодвигающего от них на некоторое время трудности жизни и дающие силы для поддержания надежды. За то удовольствие, которое зрители и слушатели получают от художественного произведения, они одаривают художника своим благосклонным вниманием, и он получает в конце концов то, что хотел — деньги, славу и любовь. Искусство в данном случае выступает как способ добиться желаемого через художественное творчество, через которое осуществляется компенсация неудовлетворенных желаний.

Благодаря своим компенсаторным функциям на весь мир прославились голливудские и индийские фильмы, в которых основным сюжетом был рассказ о том, как чистильщик сапог или продавщица цветов становятся богатыми и преуспевающими людьми. В свое время в нашем отечественном прокате огромный успех имел фильм Владимира Меньшова «Москва слезам не верит», сделанный по этим нехитрым голливудским канонам. Многие современные отечественные так называемые «дамские» романы, написанные по этим же рецептам, повествуют о встрече Золушки с богатым принцем, увозящем ее из тусклой обыденной жизни в мир ярких красок и необыкновенных приключений. В жизни такое случается редко, поэтому недостающая яркость впечатлений компенсируется восприятием соответствующих произведений искусства. Хорошо об этом сказал Александр Блок:

Ты проклянешь в мученьях невозможных
Всю жизнь за то, что некого любить!
Но есть ответ в моих стихах тревожных:
Их тайный жар тебе поможет жить.

Благодаря компенсаторной функции искусства человек может проживать чужие жизни и переживать чужие судьбы как свои собственные. Этим самым он расширяет границы своей личности и границы своей жизни до просторов всей Вселенной. Он может жить событиями прошлых эпох, быть участником далеких событий, переживать чувства, которые в обычной жизни ему бывают недоступны. Компенсаторная функция искусства позволяет человеку жить в лоне Культуры и чувствовать себя неотъемлемой частицей всего Человечества.

В рамках психоанализа Фрейд много говорил и о *катарсисе*, о котором речь шла выше. По Фрейду, это просветленное состояние возникает, когда человек очищается от груза тяжелого аффекта, вспоминая травматический эпизод из своей жизни и повторно переживая его. Если при компенсации художественное произведение дополняет жизнь человека недостающими положительными переживаниями, то при *катарсисе* оно избавляет его от угнетающих и тяжелых переживаний.

В катарсическом переживании имеющееся в сознании сильное аффективное переживание благодаря восприятию произведения искусства усиливается и доводится до такого состояния, когда оно естественно разряжается в рыданиях и слезах, после чего на человека нисходит состояние легкого оглушения и успокоения. Американский психолог П. Фарнсуорт в работе «Социальная психология музыки» сравнивал подобный метод разрядки нервной энергии с тушением пожара в американской прерии. Когда в прерии в результате удара молнии возникает пожар, то, учитывая направление ветра, американские индейцы поджигают прерию с другой стороны таким образом, чтобы два направления огня могли двигаться навстречу друг другу с тем, чтобы столкнуться в определенном месте. После встречи двух потоков огня пожар быстро стихает, т. к. гореть оказывается больше нечему.

Катарсическое очищение и просветленное состояние сознания может возникать не только при изживании травматических эпизодов жизни, но и при воспоминании приятных событий. Об этом — рассказ К. Паустовского «Старый повар». В нем содержится описание

воздействия игры и музыки Моцарта, благодаря которой старый повар, некогда служивавший в доме богатой графини, перед смертью смог вспомнить самые прекрасные и волнующие моменты своей жизни.

Нечто похожее — в песне Аллы Пугачевой:

Нельзя вернуть любовь и жизнь,
Но я артист, я повторю.

Э. Хемингуэй сравнивал художественное произведение с айсбергом. Лишь небольшая часть его видна на поверхности, а главное и существенное спрятано под водой. И то, что находится под водой, у творцов искусства ассоциируется с бессознательной сферой психики.

Согласно современным данным в изучении сознания, обычный человек осознает около семи процентов своих действий. Все остальные лежат за пределами сознания. «Объективными факторами, в которых бессознательное проявляется всего ярче, являются сами произведения искусства, и они-то и делаются исходной точкой для анализа искусства», — отмечал Л.С. Выготский¹.

После открытия Фрейда многие художники, музыканты, писатели, актеры при помощи различных способов стали внимательно исследовать возможности этой сферы и пытаться проникнуть в нее, чтобы использовать это для творчества. Многими мастерами искусства здесь было найдены такие идеи и образы, до которых они не могли прийти, находясь в своей сознательной сфере.

Структура бессознательного имеет несколько компонентов. На бессознательном уровне функционируют механизмы психологической защиты, когда человек в своих действиях не видит того, что видит сторонний наблюдатель. Один из наиболее известных механизмов такой защиты — «рационализация», которая была описана Крыловым в басне «Лиса и виноград». Суть этого способа психологической защиты заключается в том, что когда человек не может чего-то добиться в жизни, он обесценивает желаемую цель и объясняет свое

¹ Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1986. С. 92.

слабое поведение вескими и сильными внешними причинами.

На этом же уровне бессознательного функционируют и многие двигательные автоматизмы, например при письме, игре на музыкальном инструменте или вождении автомобиля.

Процессы научного и художественного творчества относятся к сфере высшего бессознательного. Они проявляются в интуиции, вдохновении, творческих озарениях. Художник часто не осознает до конца, откуда к нему приходят образы, звуки, краски и слова для его воплощения, как возникают оригинальные метафорические сравнения, как рука делает именно *это* движение и голос воспроизводит именно *такую* интонацию. Часто ему кажется, что все это за него делает кто-то другой, тайный двойник, который сидит в глубинах мозга и управляет творческим процессом. Многие художники считают, что ими движет рука Всевышнего или какие-то могущественные волшебные силы и что он сам является лишь простым исполнителем воли этих тайных сил.

К.С. Станиславский прикладывал большие усилия к тому, чтобы помочь своим студийцам черпать творческие силы из подсознания. Он пытался это осуществить через большое количество психотехнических упражнений, в которых главная роль принадлежала предлагаемым обстоятельствам. После их выполнения великий режиссер говорил: «Кажется, что мы делаем глупости, а на самом деле мы делаем важнейшую вещь, потому что благодаря этому мы заставляем вас встать на берег океана подсознания, на самое трудное творческое место. Да, повторю, как на берегу океана. Бежит первая волна, она смочила вам ступни, другая — колени, а третья окатила вас всего, четвертая унесла в море, побарахтала там и выкинула на берег. Вот что происходит, когда действует подсознание. А есть такие творческие приемы, психотехника, которые помогают совсем уходить в океан. Вы, может быть, на целый акт, на целую сцену уйдете в океан подсознания, и после этого, если вас спросят, как вы играли, вы не будете знать, что ответить. Это — минуты вдохновения... Тем, что мы делаем сейчас, мы только смачиваем пальцы в волнах. Но продолжайте еще много уп-

ражнений, доведите их до правды, смотришь — и ступни смочите.

Этим я вас приучаю через ощущения правды и веры подходить к порогам подсознания, туда, где начинается настоящая игра. Так что то, что мы делаем сейчас, — очень важно!»¹

А вот как известный отечественный драматург Виктор Розов в одном из своих интервью раскрывал особенности своего собственного творческого процесса: «Пьесу нельзя сочинить. Есть кукла. А есть живой ребенок. Куклу может сделать почти каждый. А пьесу надо рожать. Она приходит тебе в голову помимо воли и сознания. Это совершенно поразительное состояние. Когда оно возникает, надо немедленно писать. Немедленно!.. У Гете в его кабинете в Веймаре стояли три стола и, кажется, три конторки. И Гете, этот олимпийский орел, кружил по кабинету, как вдруг что-то влетало в его голову, и он скорее бросался на ближайшую конторку, чтобы успеть это записать... Есть знаменитое стихотворение Алексея Константиновича Толстого — «Тщетно, художник, ты мнишь, что творений своих ты создатель. Вечно носились они над землей...» И дальше: «Нет, не Бетховен сочинил свой марш похоронный. Он же, глухой, для земли неземные подслушал рыдания». Это стихотворение абсолютно точно раскрывает процесс творчества. Я все это знаю. Я всегда писал, когда в голову «что-то» влетало, и я себе говорил: «Ай!» И бежал к письменному столу»².

К.С. Станиславский рекомендовал своим студийцам пользоваться практическим советом индийских йогов, идя от области сверхсознательного: «Возьми некий пучок мыслей, и брось их в свой подсознательный мешок, и жди готового результата от подсознания».

Часто художники, как и ученые, за возможность создания своих художественных произведений и научных открытий благодарят свои сны, которые сам Фрейд называл не иначе как «королевской дорогой в бессознательное». История искусства и науки предоставляет на этот счет огромное количество разных свидетельств.

¹ Станиславский К.С. Стенограмма занятий с оперными и драматическими отделениями 5 декабря 1935 г. Музей МХАТа. К.С. № 6501/2.

² Розов В. Газета «Московская среда» № 31. Август 2003. С. 19.

Так, итальянскому композитору Джузеппе Тартини однажды приснился дьявол, которого композитор попросил поиграть на его скрипке. К его удивлению, дьявол исполнил восхитительную мелодию, которую Тартини, проснувшись, тотчас же записал, назвав свою сонату «Дьявольские трели», и она до сих пор входит в репертуар многих концертирующих скрипачей.

Известно, что многими своими стихами Данте обязан ночным видениям, которые приходили ему во сне, а днем он стихами записывал и передавал то, что видел ночью. Благодаря снам Данте предсказал смерть сначала отца Беатриче — своей возлюбленной, а затем и ее самой, что говорит о поразительной интуиции и даре предвидения поэта.

Франц Шуберт оставлял на ночь у своего изголовья нотную бумагу и карандаш, чтобы записывать те мелодии, которые ему приходят во сне. Их он называл не иначе как «вести с небесной родины». Итальянский композитор Россини увертюру к опере «Шелковая лестница» тоже сочинил во сне.

Немецкий физик Фридрих Август Кекуле открыл во сне формулу бензольного кольца, когда ему приснилась змея, кусающая себя за хвост.

Менделеев во сне увидел свою периодическую систему элементов. Вот как он сам об этом написал: «Вижу во сне таблицу, где элементы расставлены так, как нужно, проснулся, тотчас записал на клочке бумаги, — только в одном месте впоследствии оказалась нужна правка». Открытие не было признано сразу, и около шести лет академические ученые считали его чепухой, не заслуживающей внимания. Сомнения были развеяны, когда французский ученый Лекок де Буабодран открыл новое вещество — галлий, которое было предсказано Менделеевым исходя из его периодического закона.

Физиологическое объяснение активизации творческого процесса во сне объясняется торможением контролирующей и сдерживающей силы сознания. Тогда возникает возможность абсолютной свободы самовыражения и беспрепятственного удовлетворения желаний на уровне образов и представлений.

24 Еще одним способом активизации бессознательно-го, если говорить об исполнительском искусстве, явля-

ется предельно полная автоматизация физических действий актера и музыканта. Известно, что когда музыкант исполняет выученную вещь, он не осознает большинства движений своих рук и пальцев. Если он только начинает это делать, то весь процесс исполнительства идет насмарку. Точно так, как это произошло в известной притче о сороконожке, когда она задумалась о том, что делают в момент движения разные ее ноги.

Хорошо понимая это, К.С. Станиславский огромное значение в работе с актерами придавал тренингу и самой настоящей муштре, в процессе которых формировался нужный автоматизм действий. В случае достижения автоматизма действия и движения появлялась та сценическая свобода, которая позволяла бессознательным порывам души проявляться в полной мере. Отсюда такая огромная сила воздействия исполнителя на зрителей и слушателей, когда ему удается физически действовать абсолютно свободно и войти в резонанс с бессознательными переживаниями. Для этого необходимо, чтобы текст был выучен наизусть, а физические действия музыканта, танцора, актера были доведены до возможности их выполнения на предельном автоматизме. В этом случае на бессознательном уровне возникает свобода самовыражения, и созерцателям кажется, что исполняемый текст импровизируется, т. е. пришел в голову актеру, танцору или музыканту только что.

Исполнение роли или музыкального произведения в этом случае способно вводить исполнителя в измененное состояние сознания, которое сродни «динамической медитации» — практике, родственной гипнотическому погружению и используемой в странах Востока, например, в танцах суфийских дервишей.

Большое значение погружению в образ через технику медитации придавал выдающийся русский актер Михаил Чехов, брат писателя Антона Павловича Чехова. Сначала ему надо было очистить свое сознание от всего житейского, что заполняет его в обыденном состоянии. Когда достигалась чистота и особая *пустота* сознания, наступал второй этап, на котором М. Чехов сосредотачивался на роли и начинал как бы постепенно вытягивать в себя образ того героя, которого ему предстояло играть.

Внешне, со стороны, неподвижно сидящий медитирующий человек производит впечатление человека ничем не занятого, просто отдыхающего. Но на самом деле в этот момент в сознании происходит огромная внутренняя работа, связанная с переходом в иное психологическое состояние. Художники, до того не знакомые с практикой медитации, называли это состояние творческим покоем, из которого впоследствии может родиться вдохновение.

Коллективное бессознательное и его архетипы

Ученик З. Фрейда, великий швейцарский психолог Карл Юнг, разработал свой вариант психоанализа, объясняющий природу художественного творчества. К. Юнг отказался от подхода Фрейда, который произвольно и неоправданно рассматривал художественное творчество как выражение психопатических сексуальных комплексов художника.

Раскрывая отношение аналитической психологии к поэтико-художественному творчеству в работе «Архетип и символ», К. Юнг пишет: «Золотое сияние высокого творчества... меркнет после его обработки тем медицинским методом, каким анализируют обманчивую фантазию истерика... Как бы ни было оправданно применение биологически ориентированной психологии к среднему человеку, она не годится для художественного произведения и тем самым для человека в качестве творца».

В той же работе К. Юнг, описывая процесс художественного творчества, пишет, что творец, понижая уровень сознания, попадает во власть первообразов, архетипов, которые управляют им так, как будто «хвост виляет собакой». Творческий человек попадает во власть бессознательного начала, в котором содержится огромный запас знаний и идей опыта прошлых поколений. И его надо только суметь вывести наружу. Источник художественного творчества, как считал К. Юнг, надо искать в той сфере мифологии, образы которой являются достоянием человечества. К. Юнг назвал эту сферу коллективным бессознательным, ограничив ее тем самым от личного бессознательного.

Смысл подлинного произведения искусства К. Юнг видел в том, что оно вырывается на простор из теснин и тупиков личностной сферы.

Бессознательный импульс к творчеству бывает настолько силен, что художник не может ему противостоять. «Над кажущейся свободой художественного сознания возвышается неумолимое "должно", властно заявляющее о своих требованиях при любом произвольном воздержании художника от творческой деятельности...» Художнику остается лишь повиноваться, потому что он чувствует, что его произведение оказывается выше его, и оно обладает над ним властью, которой он не в силах перечить. Опыт Гете и Розова служит этому наглядным доказательством.

Творение художника — выражение сил коллективного бессознательного. И когда люди начинают слышать их, в них начинают звучать ранее никогда не звучавшие струны, о существовании которых они и не подозревали.

Согласно концепции К. Юнга, в коллективном бессознательном опыте каждого народа — в мифах, преданиях, легендах — содержатся повторяющиеся образы и сюжеты, которые имеют между собой глубинное родство. Юнг назвал их архетипами.

Архетипы — это эмоционально-смысловые образования в ценностях племени и рода. Архетипы несут в себе определенные смыслы, значения и эмоциональные состояния. Они помогают выживанию данного племени, рода и целого народа в сложных жизненных обстоятельствах. Они могут быть обнаружены в психике человека через сновидения и в процессе вхождения в так называемые измененные состояния сознания. Каждый из архетипов удовлетворяет совершенно определенные потребности и обладает своим собственным стилем поведения.

Согласно концепции К. Юнга, основными архетипами коллективного бессознательного являются:

- *мать*, которая олицетворяет альтруистическое начало в личности, чувство единения с матерью, а также с природой и растворения в ней вплоть до потери собственного Я;
- *герой*, который олицетворяет стремление к борьбе за свободу и независимость, преодоление всяческих преград на пути достижения высокой и благородной цели;

- старик, который олицетворяет философское восприятие жизни, знание норм, правил, социальных предписаний и ограничений, принятие сложностей и противоречий жизни, передачу опыта последующему поколению;
- дитя, которое символизирует спонтанность, высокую позитивную внутреннюю энергетику, непосредственность и способность к творческим действиям.

«Подробнее исследовав эти образы, — пишет К. Юнг, — мы обнаружим, что в известном смысле они являются сформулированным итогом огромного типического опыта бесчисленного ряда предков: это, так сказать, психический остаток переживаний одного и того же типа... В каждом из этих образов — кристаллизовалась частица человеческой психики и человеческой судьбы, частица страдания и наслаждений, несчетно повторявшихся у бесконечного ряда предков и в общем и целом принимавших один и тот же ход... Говорящий праобразами говорит как бы тысячью голосов, он пленяет и покоряет, он поднимает описываемое им из однократности и временности в сферу вечно сущего, он возвышает личную судьбу до судьбы человечества и таким образом высвобождает в нас те спасительные силы, что извечно помогали человечеству избавляться от любых напастей и превозмогать даже самую долгую ночь. Такова тайна воздействия искусства»¹.

Через архетип, развертываемый художником, человек получает возможность обрести доступ к глубочайшим источникам жизни, которые иначе остались бы для него за семью замками. Здесь кроется социальная значимость искусства: оно неустанно работает над воспитанием духа времени, потому что дает жизнь тем фигурам и образам, которых духу времени как раз всего больше недоставало. От неудовлетворенности современностью творческая тоска уводит художника вглубь, пока он не нащупает в своем бессознательном того прообраза, который способен наиболее действенно компенсировать ущербность и однобокость современного духа².

¹ Юнг К. Г. Об отношении аналитической психологии к поэтико-художественному творчеству // Архетип и символ. М., 1991. С. 283–285.

² См. там же. С. 285.

Далее мы покажем, как эти архетипы отражаются в образах различных видов искусства.

Однако психоаналитический подход не смог полностью раскрыть всю истинную природу художественного творчества, хотя оказал очень большое влияние на многих деятелей искусства, особенно западных. Психологический механизм этого феномена в 30-е гг. XX в. был детально исследован и логически объяснен Л.С. Выготским в его классическом труде «Психология искусства».

Вопросы для повторения

1. Как Фрейд объяснял феномены душевной жизни человека?
2. Каким образом сфера бессознательного может влиять на процессы творчества?
3. Как Фрейд объяснял природу искусства и механизмы его воздействия?
4. Почему сновидения являются для многих художников источником для создания образов?
5. Что такое архетипы и в чем состоит их значение для понимания культуры?

Литература

1. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М., 1989.
2. Юнг К.Г. Душа и миф. Шесть архетипов. Киев; М., 1997.
3. Юнг К.Г. Подход к бессознательному // Архетип и символ. М., 1991.
4. Юнг К.Г. Психология бессознательного. М., 1998.

4. Проблема творчества в гештальт-психологии

Способность к творчеству, будь оно научное или художественное, современная психология относит к функции правого полушария, которое способно охватить предмет изучения целостно и во всем его единстве.

Долгое время в психологии творчества была очень популярна ассоциативная теория, пока ее не сменила другая, пришедшая из гештальт-психологии. Основная идея этого подхода заключалась в том, что новая идея и новое представление возникают на основе интуитив-

ного постижения проблемы, внезапного озарения — инсайта. Она предстает как целостный образ, так называемый *гештальт*, в котором отдельные элементы — мысли, идеи, образы — сливаются в единую целостную композицию, имеющую четкую, определенную и законченную структуру. Если изменить в структуре какой-то один элемент, то образуется новый гештальт. Так бывает, к примеру, когда мы смотрим на какой-либо предмет или явление с другой точки зрения. Так, одна и та же картинка в зависимости от угла зрения может восприниматься то как лицо молодой женщины, то как лицо старухи.

Психологи, работающие в рассматриваемом направлении, любят приводить в качестве примера музыкальное произведение, в котором отдельные средства музыкальной выразительности — мелодия, гармония, ритм, фактура, тембр и громкость звука — создают целостный музыкальный образ, передающий определенное настроение. Изменится какой-то из этих элементов и возникнет новый образ, новый гештальт.

В гештальт-психологии большое значение придает умениям, навыкам и способностям воссоздавать целостный образ на основе реконструкции и развития какой-либо одной мысли, наблюдения, фразы, линии или интонации. В биологии и антропологии ученые на основании всего лишь одной-единственной кости могут воссоздавать целостный облик как животного, так и человека.

Знаменитый автор детективов английский писатель Конан-Дойль устами своего героя Шерлока Холмса так раскрывает эту способность: «Идеальный мыслитель, рассмотрев со всех сторон единичный факт, может проследить не только всю цепь событий, результатом которых он является, но также и все вытекающие из него последствия. Подобно тому, как Кювье мог правильно описать целое животное, глядя на одну кость, наблюдатель, досконально изучивший одно звено в цепи событий, должен быть в состоянии точно установить все остальные звенья, и предшествующие, и последующие».

В современных психологических тестах на выявление способностей к творчеству широко используется прием воссоздания целостной картины на основе дорисовки незавершенных фигур или окончания какой-либо фразы.

В искусстве мастером такого воссоздания целостного образа на основе одной его детали были Чехов, Бальзак, Паустовский. Чайковский на основе короткой попевки, взятой из русской народной песни «Во поле береза стояла», создал грандиозный финал своей Четвертой симфонии. Великий русский музыкальный критик Владимир Стасов говорил про музыку «Камаринской» Глинки, что в ней заключена вся русская музыка, как дуб в желуде.

Еще одним важным элементом гештальт-психологии является включение в нее феномена незаконченного действия. Открытие было сделано в 1927 г. российским психологом Б.В. Зейгарник. Его суть заключается в том, что человек лучше запоминает те действия, которые по каким-либо причинам остаются незавершенными. Это объясняется тем, что напряжение, которое возникает в начале действия, требует своей разрядки в завершении. Если человек задумал совершить некоторое действие, но по каким-либо причинам не смог его выполнить, то в коре головного мозга у него образуется застойное возбуждение, которое с необходимостью требует своего завершения. Это состояние вызывает сильное беспокойство, которое проходит только тогда, когда действие завершено. Например, необходимость кому-то срочно позвонить по телефону при невозможности это сделать по каким-либо причинам знакома каждому человеку. Поэтому несчастная любовь, в которой происходит разрыв отношений на пике страсти, помнится очень долго, как действие, которое не получило своей завершающей разрядки.

У людей искусства, занимающихся художественным творчеством, богатство фантазии вызывает огромное количество образов людей и ситуаций, которые настойчиво требуют своего запечатления и завершения в разнообразных образах — литературных, поэтических, изобразительных, сценических, музыкальных, хореографических. Если этого не происходит, то происходит включение эффекта незавершенного действия и художник становится большим в буквальном смысле этого слова. Этим и объясняется его неудержимая тяга к творчеству, столь характерная для всех выдающихся мастеров художественного творчества.

Вопросы для повторения

1. Что такое «гештальт» и как это понятие может быть связано с художественным творчеством?
2. Каким образом можно объяснить процесс творчества с точки зрения гештальт-психологии?

Литература

1. *Аглер А.П.* Практика и теория индивидуальной психологии. М., 1993.
2. *Александров А.* Современная психотерапия. СПб., 1998.
3. *Берн Э.* Введение в психоанализ и психотерапию для непосвященных. СПб., 1991.
4. *Осипова А.А.* Введение в теорию психокоррекции.
5. *Перлз Ф.С., Гудмен П., Хефферлин Р.* Практикум по гештальт-терапии. М., 1995.

5. Проблема творчества в современной гуманистической психологии

Психология в течение долгого времени в изучении человека придерживалась тех же методов, которые были разработаны в рамках естественно-научного подхода. Это направление исследований получило в психологии название позитивистского. Позитивистский подход в психологии предполагал изучение человека примерно так же, как ботаники изучают природу, а физики и химики — строение материи. Научные выводы делались на основе данных конкретных экспериментов с точными данными, которые можно было бы подвергать математической обработке. Такой подход в исследовании исключал понимание человека на основе чувств, что значительно обедняло процесс его познания.

Понимающая психология В. Дильтея

В конце XIX в. в психологии благодаря исследованиям немецкого психолога Вильгельма Дильтея стал разрабатываться подход, в котором утверждалось, что социальный мир, мир человека нельзя познавать так

же, как физический мир, познаваемый с помощью естественных наук.

В. Дильтей разделил всю психологию на два больших потока. Одно из ее направлений — аналитическое, которое изучает мир, расчлняя его на «атомы» и затем соединяя при помощи ассоциаций в единое целое. В результате такого подхода личность человека предстает в некотором механистическом образовании, в котором закономерности душевной жизни сведены к законам физиологической деятельности мозга. Другое направление связано с изучением человека в его неразрывной связи со своей культурой, с пониманием всех тонкостей его душевной жизни.

В. Дильтей протестовал против изучения природы человека теми же объективными методами, которые приняты в естественных науках и утверждал в качестве основного подхода методы наблюдения, описания и понимания. «Природу мы объясняем, — говорил он, — а душевную жизнь понимаем». При этом понимание во многом строилось на сопереживании.

Дильтей именовал свой метод изучения человека «описательным», а его последователь — немецкий философ Э. Шпрангер — назвал этот метод исследования «понимающей психологией». Ведущая роль в нем отводилась переживанию, при помощи которого человек познает окружающий мир.

В исследовательских принципах «понимающей психологии» лежало стремление изучать человека не при помощи аналитического знания, а на основе сопереживания и понимания его душевного состояния в процессе эмпатии. Под эмпатией понимался процесс вчувствования субъекта в душевный мир другого человека и переживания его проблем как своих собственных.

Большое значение в понимающей психологии отводилось самонаблюдению и интуиции. Но главным ее открытием было утверждение свободы человека и независимости его духовной жизни от внешних причин и условий. Отказ от причинного принципа объяснения душевной жизни, который был свойственен естественно-научному подходу, является ведущей идеей понимающей психологии. Все эти положения непосредственно выводят «понимающую психологию» на тот способ познания мира, который характерен и для искусства.

Различия в этих двух подходах в обобщенном виде могут быть представлены следующим образом.

Таблица 1

Изучение объектов в позитивистской и понимающей парадигме

Виды различий	Позитивистская парадигма	Понимающая парадигма
Общий подход	Аналитический	Эмпатический
Организационные методы	Сравнительные, эксперимент с четкими переменными, анализ структур	Лонгитюд (долговременное наблюдение), сбор и обобщение фактов
Предмет исследования	Отдельные элементы психических процессов	Целостная душевная жизнь
Ведущая ценность	Познание и рассуждение	Чувство и переживание
Отношения с предметом	Субъект-объектные	Субъект-субъектные
Характер наблюдения	Формализованное, с конкретными единицами измерения	Свободный, на основе интроспекции
Особенности анализа	Контент-анализ на основе формализованных показателей	Качественный, на основе исторических и биографических документов
Форма сбора данных	Структурированный опрос	Свободная беседа
Методы обработки	Количественные, исключая переживание	Качественные, включающие эмпатию и сопереживание
Интерпретация	Структурная, однозначная, на основе выявленных закономерностей	Генетическая, на основе диалектического подхода, учитывающего многозначность возможной интерпретации

В гуманистической психологии, основателями которой в XX в. вслед за Фрейдом явились американские психологи А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Г. Олпорт, итальянец Ф. Перлз, подход «понимающей психологии» нашел свое продолжение и получил самую широкую поддержку. Вся современная психология и психотерапия в своих предпосылках строится на идеях понимающей психологии, основанной на умении психолога и психотерапевта вчувствоваться в душевный мир своего клиента и через это вчувствование помочь ему разобраться в его проблемах.

Подход понимающей психологии оказался очень плодотворным для понимания особенностей психологии художественного творчества, на что проницательно указал в своей книге «Мир художника» А.А. Мелик-Пашаев. В самом деле, любому художнику для создания полноценного произведения, будь то человек или явление природы, необходимо сначала вжиться в создаваемый образ, почувствовать в самом себе стихию его внутренней жизни и только после этого стараться воплотить его в своем материале — красках, интонациях, движениях танца и позах.

Гуманистическая психология утверждает, что первоисточником и главным двигателем творчества является глубоко укорененная в человеке потребность в самоактуализации, полной и свободой реализации всех тех сил, которые заложены в него самой природой. А это возможно лишь через творчество. Человек не может не творить в силу именно своей трансцендентной сущности, которая с необходимостью требует от него умения слушать свой внутренний голос, через него распознавать свои потребности и свою сущность. Если человек не следует своему природному призванию, не прислушивается к своему внутреннему голосу, говорящему ему о его жизненном предназначении и направлении движения, если он выполняет только то, что от него требуют окружающая среда или складывающиеся обстоятельства, он может серьезно заболеть, стать невротиком и остаться на всю жизнь несчастным человеком.

Когнитивный подход

В современной гуманистической психологии существует довольно много различных направлений. Здесь

помимо гештальт-психологии и психоанализа мы видим поведенческую, экзистенциальную и когнитивную психологию.

Творческая личность и особенности ее мышления — богатое поле для научных исследований. Большой вклад в эти области когнитивной психологии внесли Аорон Бек и Альберт Эллис, занимавшиеся проблемами развития личности, а вопросами собственно творческого мышления — Джой Гилфорд и Эллис Торренс. Последними двумя психологами была разработана концепция креативности (*творческойности*), которую они рассматривали как универсальную познавательную способность человека. Все современные исследования в области творчества так или иначе продолжают развивать идеи этих двух выдающихся психологов.

Дж. Гилфорд выделил два типа мышления — конвергентное и дивергентное. Конвергентное мышление мы можем видеть на примере разгадывания кроссвордов, когда на поставленный вопрос возможен только один однозначный ответ. Дивергентный стиль мышления допускает возможность множество правильных ответов на один и тот же вопрос. По мнению Дж. Гилфорда, именно этот стиль мышления является основой креативности. Его легко наблюдать на примере художественного творчества, когда, к примеру, один и тот же сюжет, одно и то же настроение или образ могут быть переданы бесчисленным количеством вариантов.

Е. Торранс вслед за Дж. Гилфордом определяет творческое мышление «как процесс чувствования трудностей, проблем, брешей в информации, недостающих элементов, перекося в чем-то; построения догадок и формулировки гипотез, касающихся этих недостатков, оценки и тестирования этих догадок и гипотез; возможности их пересмотра и проверки и, наконец, обобщения результатов»¹. Творческий путь решения проблемы заключается в том, что человек пытается избегать тривиальных решений и, выдвигая множество гипотез, проверяет свои догадки, пока не найдет нужное решение.

Креативный процесс независимо от проблемы, на которую он направлен, согласно исследованиям Е. Торранса, необходимо включает следующее.

1. Изменение структуры внешней информации и внутренних представлений с помощью формирования аналогий и соединения концептуальных пробелов.
2. Постоянное переформулирование проблемы.
3. Применение существующих знаний, воспоминаний и образов для создания нового и применения старых знаний и навыков в новом ключе.
4. Использование невербальной модели мышления.
5. Процесс креативности требует внутреннего напряжения, которое может возникать тремя путями: в конфликте между традиционным и новым в каждом шаге креативного процесса; в самих идеях, в различных путях решения или предполагаемых продуктах. Напряжение может создаваться между хаосом неопределенности и стремлением перейти на более высокий уровень организации и эффективности внутри индивидуальности или общества в целом.

Е. Торранс сформулировал также следующие критерии, на основании которых с может быть создан творческий продукт. Это — юмор, фантазия, восприимчивость к цвету и движению, наличие у ученого литературного и метафорического чувства.

Ф. Баррон и Д. Харрингтон, подводя итоги исследований в области креативности с 1970 по 1980 г., сделали следующие обобщения того, что известно о креативности.

1. Креативность — это способность адаптивно реагировать на необходимость в новых подходах и новых продуктах. Данная способность позволяет также осознавать новое в бытии, хотя сам процесс может носить как сознательный, так и бессознательный характер.
2. Создание нового творческого продукта во многом зависит от личности творца и силы его внутренней мотивации.
3. Специфическими свойствами креативного процесса, продукта и личности являются их оригинальность, состоятельность, валидность, адекватность задаче. Очень важным оказывается и еще одно свойство, которое может быть названо пригодно-

¹ Torrance E.P. The Torrance Test of creative thinking: Technical-norm manual. Ill. 1974. С. 47.

стью. Оно характеризуется эстетической, экологической и оптимальной формой, правильной и оригинальной на данный момент.

4. Креативные продукты могут быть очень различны по природе: новое решение проблемы в математике, открытие химического процесса, создание музыки, картины или поэмы, новой философской или религиозной системы, инновация в юриспруденции, свежее решение социальных проблем и др.¹

Для понимания природы творческого интеллекта и его разновидностей интересны данные, полученные английским психологом Х. Гарднером, который выделил семь относительно независимых интеллектуальных навыков и способностей, соответствующих двум главным признакам: формулирования и творческого решения проблем или нового подхода к решенным проблемам; и широкого использования творческого продукта при наличии высокой оценки его обществом. В эти семь признаков входят:

- 1) лингвистический интеллект, основанный на чувствительности к смыслу слов и эффективной вербальной памяти;
- 2) логико-математический интеллект — способность исследовать категории, взаимоотношения и структуры путем манипулирования объектами, символами, понятиями;
- 3) пространственный интеллект — способность воспринимать и создавать зрительно-пространственные композиции, манипулировать объектами в уме;
- 4) телесно-кинестетический интеллект — способность использовать двигательные навыки в спорте, исполнительском искусстве, в ручном труде;
- 5) музыкальный интеллект — способность исполнять, сочинять и воспринимать эмоционально музыку;
- 6) интраперсональный интеллект — способность понимать и опознавать собственные чувства;
- 7) интерперсональный интеллект — способность замечать и различать темперамент, мотивацию и намерения других людей.

¹ Цит. по: Торшина К.А. Современные исследования проблемы креативности в зарубежной психологии // Вопросы психологии. 1998. № 4. С. 123.

Все эти навыки, за исключением тех, которые относятся к математике, могут с успехом развиваться в процессе занятий различными видами художественного творчества.

Подход Вильямса

Американский психолог Вильямс, продолживший исследования Гилфорда и Торренса, предложил следующую модель развития творческой личности, учитывающей два указанных направления.

КОГНИТИВНЫЕ ФАКТОРЫ ТВОРЧЕСТВА И ИХ ЗНАЧЕНИЕ	
Факторы	Значение
Беглость мышления	Придумывание возможно большего количества альтернативных ответов и идей на заданную задачу или проблему
Гибкость мышления	Находить обходные пути решения проблемы, переходя от одного класса объектов к другому
Оригинальность мышления	Умение давать необычные ответы, не согласующиеся с общепринятым мнением, нестандартность взгляда на предмет или проблему
Разработанность проблемы	Умение дополнять, расширять, углублять то, что уже имеется. Из простого делать сложное
ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ТВОРЧЕСТВА И ИХ СОДЕРЖАНИЕ	
Способность идти на риск	Уметь действовать в непредсказуемой и мало-структурированной ситуации, полагаясь на интуицию и гипотезы
Усиленная поисковая активность	Четкое видение идеала и разрыва между тем, что есть и что должно было быть. Способность к критическому отношению к единственно правильному решению
Широта кругозора и любознательность	Стремление к новым знаниям, интерес к событиям и фактам, выходящим за пределы своей специализации, сильно развитая рефлексия
Богатое воображение	Способность к визуализации образов, умение представлять то, чего никогда раньше не было, хорошо развитая интуиция

Разработанный Вильямсом набор тестов на выявление творческих способностей детей (Creativity Assessment Packet) включает в себя:

- 1) тест дивергентного мышления;
- 2) опросник личностных творческих характеристик;
- 3) тест для учителей и родителей, оценивающих творческие возможности данного ребенка.

Сегодня тест Вильямса получил широкое распространение во многих странах. В США он повсеместно используется для изучения творческих способностей как детей, так и взрослых.

Тест дается в приложении.

В рамках когнитивного подхода было разработано большое количество специальных упражнений, речь о которых применительно к искусству пойдет в девятой главе, посвященной методам развития творческого мышления.

Творчество и здоровье

Творчество — это всегда поиск либо новых идей, новых возможностей и путей решения старых задач, либо новых форм в искусстве, либо новых способов самовыражения. Состояние творческой и поисковой активности всегда связано с мобилизацией внутренних духовно-энергетических ресурсов человека на преодоление выхода из создавшейся ситуации. Именно эта мобилизация психологических ресурсов и помогает человеку справляться с бытовыми сложностями жизни и преодолевать разного рода болезни.

Нижеследующие примеры показывают благотворность влияния творчества на здоровье.

В исследовании А.Н. Рубакина, изучившего жизненный путь 604 ученых, было выявлено, что 354 человека (58,6%) из этого числа скончались в возрасте старше 70 лет, из них 150 человек (24,8%) прожили свыше 80 лет. Старческие изменения, связанные с прогрессирующим атеросклерозом и другими нарушениями, среди ученых и деятелей искусства — довольно редкое явление. Как тут не вспомнить изречение Ромена Роллана, что «творить — значит убивать смерть».

В одном из своих писем А.П. Чехов признавался: «Работая, я всегда бываю в хорошем настроении». Он

отмечал, что для того, кто испытал наслаждение творчества, все другие наслаждения уже не существуют¹.

Известно, что Чарльз Дарвин был очень болезненным и мнительным человеком. Его биографы нашли, что все свои тяжелые душевные кризисы великий ученый преодолевал главным образом с помощью работы, с головой уходя в свои исследования.

Одна из знакомых великого композитора и пианиста С. Рахманинова, О.Н. Конюс, встречавшаяся с ним в последние годы жизни, когда С. Рахманинов уже был нездоров, вспоминает о нем после блестящего концерта: «Удивительно, как человек, который час тому назад едва мог двигаться в своем номере отеля, в концерте мог исполнить длинную программу так прекрасно, с таким подъемом и вдохновением». Выходя на сцену, С. Рахманинов забывал о тех болях и недомоганиях, которые его мучили в последние годы².

У выдающегося немецкого дирижера XX в. Герберта фон Караяна однажды во время концерта «пошел» почечный камень. «Я почувствовал это, — признавался он в одном из своих интервью, — только после выступления. Обычно же ощущаешь такие боли, что просто катаешься по полу»³.

По мнению нашего великого соотечественника хирурга Н.Н. Бурденко, чьим именем в Москве назван институт нейрохирургии, деятельность, связанная с творчеством, способствует выработке определенных гормонов, положительно влияющих на состояние человека. Современная психондокринология называет среди таких гормонов серотонин, дофамин, амфетамин. Все они обладают тонизирующим и обезболивающими свойствами, придающими силы и омолаживающими человека.

Не только писатели и художники знают о целительной силе творчества. Это знают и садоводы-любители, и спортивные тренеры, и врачи, и вообще любой человек, который способен относиться к своему делу неравнодушно и предельно заинтересованно.

¹ См.: Русские писатели о литературном труде. Л., 1955.

² См.: Воспоминания о Рахманинове. Т. 1. М., 1988.

³ Эликсир жизни — музыка (Караян о себе) // Муз. жизнь. 1983. № 15. С. 19.

Терапия творческим самовыражением

Все эти факты, наблюдения и закономерности послужили созданию одного из оригинальных направлений в современной психотерапии, получившему название «терапия творческим самовыражением» (ТТС). Его основатель — известный отечественный психиатр и психотерапевт Марк Евгеньевич Бурно, выпустивший по детальной разработке этого метода немало интересных работ.

М.Е. Бурно определяет свой метод как клинический, не психоаналитический, психотерапевтический способ лечения людей с тягостными переживаниями своей неполноценности, страдающими тревожными и депрессивными расстройствами. В основе метода лежат следующие две основные идеи.

1. Человек, страдающий каким-либо психопатологическим расстройством, в процессе творчества может лучше узнать и понять особенности своего характера. А узнав свои сильные и слабые стороны, пациент может смягчить свое негативное состояние, потому что наши недостатки — это продолжение наших достоинств.
2. Любое творчество высвобождает большое количество позитивной энергии, поэтому любое творчество целебно. Именно вследствие этого в психике происходят позитивные сдвиги.

Расстройства настроения подобного характера нередки и у здоровых людей, особенно у тех, кого относят к так называемым акцентуированным личностям. Всем таким пациентам ТТС помогает проникнуться целебным творческим вдохновением, научиться в нравственном самовыражении преодолевать трудности, не обращая при этом за смягчением душевной напряженности к лекарством, алкоголю или наркотикам.

Творчество в ТТС понимается широко — как выполнение любого общественно-полезного дела в соответствии со своими неповторимыми духовными особенностями. Поэтому творчество не может быть реакционным, безнравственным, оно всегда — созидание, несущее в себе позитивную индивидуальность автора.

Поскольку главный инструмент всякого творчества — проявление живой духовной индивидуальности, то и больной, и здоровый человек познают в творче-

стве свою уникальность, становятся самими собой и освобождаются от тягостной неопределенности, которая всегда присутствует в расстройствах настроения.

Основной и специфический механизм терапии творческим самовыражением (объединяющей на едином основании лечение пациентов через общение их с музыкой, живописью, архитектурой, через создание собственных художественных произведений и т. д.) — это целебное оживление духовной индивидуальности, подведение пациентов к возможности испытать творческое переживание — *вдохновение*.

Конкретные методики терапии творчеством по М.Е. Бурно включают в себя:

- 1) терапию созданием творческих произведений (рассказов, рисунков, фотографий и т. д.) с целью обнаружить во всем этом свою личностную особенность и сравнить свое творчество с особенностями творчества своих товарищей по группе;
- 2) терапию творческим общением с природой (с поиском себя в природе через созвучие и несозвучие с определенными растениями, насекомыми, ландшафтами и т. д.);
- 3) терапию творческим общением с литературой, искусством, наукой, (поиск созвучного в различных произведениях культуры);
- 4) терапию творческим коллекционированием (собрание предметов, созвучных и несозвучных — для выяснения своих особенностей и таким образом);
- 5) терапию проникновенно-творческим погружением в прошлое (общение с дорогими душе предметами детства, с портретами предков, изучение истории своего народа, истории человечества — с целью отчетливее познать себя в созвучии со всем этим, свои «корни», свою неслучайность в мире);
- 6) терапию ведением дневника и записных книжек (разнообразные творческие записи обнаруживают, подчеркивают особенности их автора);
- 7) терапию домашней перепиской с психотерапевтом (как возможность проявить личностную особенность в живой переписке);
- 8) терапию творческими путешествиями — поиски себя в познании нового, незнакомого в путешествии;

9) терапию творческим поиском одухотворенности в повседневном — увидеть необычное в обычном, возможность усмотреть и почувствовать окружающий мир лишь познавая обычное по-своему, лично).

Все эти виды творческой активности способствуют обогащению и развитию личности как пациента, так и здорового человека. Главное — чтобы пациенты соблюдали и руководствовались сами для себя тремя принципиальными положениями:

- 1 — познай характеры людей;
- 2 — найди среди них свой характер и присущие ему склонности и устремления;
- 3 — выбери для себя, сообразно своему характеру путь в жизни, род занятий и увлечений.

Терапия творческим самовыражением, примененная в сфере психологического воздействия на человека как с лечебными, так и с немедицинскими целями, неизменно обнаруживает способность помочь человеку познать и изучить себя при помощи творческой деятельности, сознательно и целенаправленного прояснить свою индивидуальность и значимость. Она помогает найти свое место в социуме, обрести себя в творчестве, способствует активному нахождению средств преодоления кризисных состояний и поднятию на новую ступень в своем развитии.

Исследования Н. Роджерс

В вопросе о решении проблемы оздоровления личности средствами искусства в гуманистической психологии следует сказать о деятельности дочери знаменитого американского психотерапевта Карла Роджерса — Натали Роджерс, которая у себя на родине в Калифорнии открыла получивший широкую известность Центр арт-терапии. Люди, приходящие в этот центр для того, чтобы заниматься искусством, в результате занятий становятся более удовлетворенными жизнью и более гармоничными.

Карл Роджерс, отец Н. Роджерс, ввел в современную психотерапию понятие «лично-центрированной терапии» или «терапии, центрированной на клиенте». Н. Роджерс, развивая идеи своего отца, свой соб-

ственный метод определила как «лично-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств». По ее мнению, с которым нельзя не согласиться, использование экспрессивных искусств — хореографии, живописи, музыки, скульптуры — в целях облегчения процессов эмоционального оздоровления, разрешения внутреннего конфликта и пробуждения творчества усиливает «способность к самопознанию, к культивированию более глубоких отношений с другими людьми, ведет к обогащению методов работы в качестве художника, терапевта и фасилитатора групп. Метод представляет собой процесс самоисследования посредством любой художественной формы, которая приходит к нам из эмоциональных глубин»¹.

Вопросы для повторения

1. В чем состоит отличие «понимающей» психологии от позитивистского подхода?
2. В чем заключаются научные положения когнитивной психологии?
3. Как рассматривается природа творческого процесса в работах американских психологов Е. Торранса, Дж. Гилфорда и Вильямса?
4. Что может являться препятствием для развития творческих способностей?
5. Приведите примеры благотворного влияния творческого процесса на здоровье из жизни выдающихся писателей, музыкантов, поэтов, художников.

Литература

1. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением.
2. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта // Психология мышления. М.: Прогресс, 1969.
3. Гиппиус С.В. Психологический тренинг: Гимнастика чувств. 2-е изд., доп. и перераб. М., 2003.
4. Гройсман А.Л. Личность. Творчество. Регуляция состояний. Руководство по театральной и пара-театральной психологии. М., 1998. С.129 — 130.

¹ Роджерс Н. Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопросы психологии. 1995. № 1.

5. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер Ком, 1999. (Серия «Мастера психологии»).
6. Роджерс Н. Путь к целостности: человекоцентрированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопросы психологии. 1995. № 1.

6. Проблема творчества в отечественной психологии

Поиск истоков, объясняющих природу творчества, неизбежно приводит к философским основаниям этого процесса. Среди работ многих философов, пытавшихся объяснить природу и предназначение творчества в жизни человека, мы особо остановимся на концепции выдающихся русского философа Николая Бердяева, для которого тема творчества и творческого призвания человека являлась, по его собственным словам, основной темой его жизни.

Н. Бердяев о творчестве

Под творчеством Н. Бердяев понимал не создание культурных продуктов, «а потрясение и подъем всего человеческого существа, направленного к иной, высшей жизни, к новому бытию... творческий акт направлен к тому, что имеет мировой, общественный, космический и социальный характер. Творчество менее всего есть поглощенность собой, оно всегда есть выход из себя. Поглощенность собой подавляет, выход из себя освобождает» (Бердяев Н. Самопознание. М., 1990).

Книга Н. Бердяева «Смысл творчества. Опыт оправдания человека» раскрывает предложенный им принцип «антроподицеи» — оправдание человека в творчестве и через творчество.

В начале XX в., когда Н. Бердяев писал свою книгу, в христианском сознании российского общества торжествовал принцип «теодицеи», который утверждал законченность мира, завершенность его творения как божьего откровения. Н. Бердяев же в своем творчестве утверждал отказ от традиционализма и от «теодицеи» как главного принципа христианского сознания. Центральной идеей книги «Смысла творчества» стала идея творчества как откровения человека, как совместно с

Богом продолжающегося творения. Н. Бердяев говорит о тварности бытия, о совершающемся в нем приросте, в котором достигается прибыль без всякой убыли. О творящем и творчестве говорит тварность самого бытия в двух смыслах: есть Творец, сотворивший тварное бытие, и есть возможности для творчества человека в самом тварном бытии, поскольку человек был сотворен по образу и подобию Божию. Мир сотворен не только тварным, но и творческим. И поэтому человек вынужден быть творцом. Потому что «творчество есть ответ человека на призыв Бога... Творчество есть продолжение миротворения»¹.

Творчество в мире возможно потому лишь, пишет Н. Бердяев, что мир творим, т. е. тварен. Мир не сотворенный, не знавший творческого акта прибыли и прироста бытийственной мощи не знал бы ничего о творчестве и не был бы способен к творчеству. Проникновение в тварность бытия приводит к осознанию противоположности между творчеством и эманацией. Если мир творится Богом, то творческий акт присутствует и творчество оправдано. Если же мир лишь эманурует из Бога, то творческого акта нет и творчество не оправдано. В подлинном творчестве ничто не убывает, а все лишь прибывает, подобно тому как в Божьем творчестве мира не убывает Божественная мощь от своего перехода в мир, а прибывает мощь новая, не бывшая.

Творчество есть дитя свободы. Его тайна в том, что «в нем есть новизна, не детерминированная миром. Это и есть тот элемент свободы, который приводит во всякий творческий акт... В этом смысле творчество есть творчество из ничего» (С. 199).

Современная гуманистическая психология вслед за Н. Бердяевым говорит о трансцендентной сущности человека, т. е. генетически заложенной в нем способности постоянно выходить за пределы своего собственного существования, невозможностью человека ограничиться удовлетворением только своих биологических потребностей, касающихся еды и продолжения рода. С той же природной необходимостью, с которой из маленького семечка вырастает большое

¹ Бердяев Н. Самопознание. М., 1990. С. 200.

дерево, человек вынужден постоянно расти и изменяться сначала в биологическом, а затем и в социальном плане.

А.С. Выготский в художественном творчестве

Основатель отечественной школы психологии Л.С. Выготский рассматривал жизнь как непрерывный процесс творчества, «постоянного напряжения и преодоления, постоянного комбинирования и создания новых форм поведения. Таким образом, каждая наша мысль, каждое наше движение и переживание является стремлением к созданию новой действительности, прорывом вперед к чему-то новому»¹.

Предшественниками Л.С. Выготского в исследовании проблем художественного творчества в отечественной психологии были А.А. Потебня и Д.Н. Овсяннико-Куликовский, которых он часто упоминает в своей работе «Психология искусства».

А.А. Потебня, изучая процессы творчества, установил, что движущей силой развития личности и причиной всякого творчества является стремление человека к истине и самовыражению, а окристаллизованная духовность в произведениях искусства снабжает людей силой, освещающей человечеству путь к самосовершенствованию.

Д.Н. Овсяннико-Куликовский отмечал, что искусство способствует интимному пониманию людей друг друга, помогает объяснять жизнь, возбуждает вопросы нравственного сознания и дает представление о человеческих идеалах. Социальные эмоции, опосредованные интеллектуально-нравственными эталонами, появляются в произведениях искусства как воплощения Совести. Именно она, бодрствующая в душе художника, является критерием гуманности и человечности и призвана оценивать и направлять жизнь людей в правильном направлении.

Творческой деятельностью всегда создается «нечто новое, все равно, будет ли это созданное... какой-нибудь вещь внешнего мира или... построением ума

или чувства, живущим и обнаруживающимся только в самом человеке» (Там же).

Детальный анализ психологии художественного творчества был сделан в работе Л.С. Выготского «Психология искусства».

Признавая заслуги Фрейда в области раскрытия им бессознательных механизмов художественного творчества, Л.С. Выготский далеко уходит от пансексуализма основателя психоанализа и предлагает совершенно новую концепцию искусства и природу его воздействия на человека.

В вопросах творчества Л.С. Выготский был не согласен с Фрейдом и критиковал его за приверженность к комплексу Эдипа, из которого, по мнению основателя психоанализа, берет свое начало природа искусства. У общественного человека, по убеждению Л.С. Выготского, существуют и разного рода другие влечения, которые не менее, чем сексуальные, могут определять его поведение. «Искусство, — писал Л.С. Выготский, — никогда не сможет быть объяснено до конца из малого круга личной жизни, но непременно требует объяснения из большого круга жизни социальной. Искусство как бессознательное есть только проблема; искусство как социальное решение бессознательного — вот ее наиболее вероятный ответ»¹.

Самой важной отличительной особенностью искусства, согласно представлениям Л.С. Выготского, является то, что оно своей волшебной силой может преобразовывать темные стороны жизни в светлые произведения искусства, приносящие его поклонникам чувство высокого духовного эстетического наслаждения. «Чудо искусства, — писал Л.С. Выготский, — напоминает евангельское чудо претворения воды в вино.... Искусство всегда несет в себе нечто, преодолевающее обыкновенное чувство. Боль и волнение, когда они вызываються искусством, несут в себе нечто большее, нежели обыкновенную боль и волнение. Переработка чувств в искусстве заключается в превращении их в свою противоположность, т. е. положительную эмоцию, которую несет в себе искусство». Искусство не может возникнуть там, где есть только

простое и яркое чувство, указывал Л.С. Выготский. Даже чувство, выраженное техникой, никогда не создаст ни лирического стихотворения, ни музыкальной симфонии; для того и другого необходим еще и творческий акт преодоления этого чувства, его разрешения, победы над ним, и только когда этот акт является налицо, только тогда осуществляет искусство¹. «Эмоции искусства суть умные эмоции. Вместо того чтобы проявляться в сжимании кулаков и в дрожи, они разрешаются преимущественно в образах фантазии» (Там же. С. 201).

Важнейшим приемом, при помощи которого художник добивается катарсической разрядки аффекта, является прием *уничтожения содержания формой*. «...Всякое произведение искусства, — писал Л.С. Выготский, — таит в себе внутренний разлад между содержанием и формой, и... именно формой достигает художник того эффекта, что содержание уничтожается, как бы погашается» (Там же. С. 273).

На примерах «Гамлета», «Евгения Онегина», рассказа И. Бунина «Легкое дыхание» Л.С. Выготский показывает, как писатель повествует о мрачных сторонах жизни, но при помощи выразительных средств искусства — композиции, поворотов сюжета, авторских отступлений, сопоставлений и других приемов художник достигает того, что после общения с его произведением читатели, зрители, слушатели испытывают необыкновенное душевное просветление, именуемое катарсисом. «В этом превращении аффектов, в их самосгорании, во взрывной реакции, которые тут же были вызваны, и заключается катарсис эстетической реакции» (Там же. С. 274).

Творчество — создание новых комбинаций на основе элементов прошлого опыта. В работе «Психология искусства» Л.С. Выготский приводит мысль А.Ф. Лазурского о том, что уже во время чтения и тотчас после него «наступает в уме распадение прочитанного отрывка, комбинация различных его частей с находившимся ранее в уме запасом мыслей, понятий и представлений». И здесь, как справедливо полагает Л.С. Выготский, видна огромная роль работы созна-

ния. Сводить все творчество только к игре бессознательных, на чем настаивал З. Фрейд, сил было бы неправильно.

Проблемы творчества в современных исследованиях

В отечественной психологии разработка проблем творчества помимо Н. Бердяева и Л.С. Выготского связана с именами С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова, Я.А. Пономарева, А.М. Матюшкина, А.А. Мелик-Пашаева, Н.А. Дружинина, Д.Б. Богоявленской, А.Л. Гройсмана. В этих исследованиях отмечается интегративный характер творчества, в котором присутствует неразрывность творческого, эмоционального, интеллектуального и личностного начала.

Подход к творчеству как к интегральному явлению в полной мере был осуществлен в исследованиях А.М. Матюшкина, выдвинувшего концепцию одаренности как общей психологической предпосылки для творческого развития. В соответствии с этой концепцией наиболее важной характеристикой творческого человека является его огромная потребность в познании, которая превосходит все его другие потребности и виды мотивации. И у детей, и у взрослых это проявляется в неустанной поисковой активности, в высокой чувствительности ко всему новому, что помогает обнаружению нечего нового в обычном. Эта ненасыщаемая духовная потребность в новизне и в новых знаниях далеко превосходит по своей силе активность, направленную на удовлетворение материальных потребностей.

Открытие нового в любой сфере жизни выражается в преодолении сложившихся привычных стереотипных подходов к решению проблемы. Решение «нерешаемой» проблемы составляет подлинный акт творчества. Он характеризуется проявлением оригинальности и необычности, составляющих неперемный структурный элемент подлинного творчества.

Оригинальность и необычность выражают степень непохожести, нестандартности, неожиданности предлагаемого решения среди других, привычных и стандартных способов решения задачи. Это определяется:

¹ См.: Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1967. С. 318–325.

- преобразование заданной творческой проблемы в собственную личностную проблему;
- новой собственной позицией по отношению к решаемой проблеме;
- отказом от стандартных, «очевидных» гипотез.

Творческая одаренность помимо оригинальности выражается и в более быстром обнаружении правильного решения. Большую роль в этом играет способность к предвосхищению и прогнозированию, хорошее предвидение каждого последующего шага решения, четкое прогнозирование его последствий. Дальновидность такого прогнозирования обеспечивает возможность более быстрого решения. Поэтому не случайно, что и концепция зарубежных исследователей творческой одаренности, в частности американского психолога Е. Торренса, прогнозирование является интегральной характеристикой творческого процесса.

В отечественной психологии универсальное значение прогнозирования было впервые открыто Н.А. Бернштейном по отношению ко всем целенаправленным актам поведения. Благодаря открытой им значимости способности человека к прогнозированию в современной психологии было разработано большое число диагностических методов для изучения способностей.

Другим важным показателем творческой одаренности является способность к оценке. Принципиальное значение оценочной функции на основе формирования перцептивных, интеллектуальных, эмоциональных эталонов было сформулировано А.В. Запорожцем. Все сложные психологические структуры выполняют роль измерителей, мерок, с помощью которых человек оценивает окружающий мир, других людей и самого себя.

Со времен Протагора и Аристотеля человек определялся в качестве меры всех вещей. Эти оценки выражены в эмоциональных эталонах (*плохо — хорошо, нравится — не нравится*) и определяют эстетические и нравственные предпочтения, в перцептивных и интеллектуальных оценках, определяющих степень значимости или обоснованности мысли. На основе способности оценки делается выбор и принимаются решения.

Способность к оценке включает и возможность понимания в развитии как собственной мысли, так и чужих мыслей, действий и поступков. Она же обеспечивает возможности самодостаточности, самоконтроля, уверенности творческого человека в самом себе, в своих способностях, в своих решениях, определяя этим его самостоятельность, неконформность и многие другие интеллектуальные и личностные качества.

Таким образом, согласно исследованиям А.М. Матюшкина, для творческой личности оказались свойственными такие черты, как:

- 1) доминирующая роль познавательной мотивации;
- 2) исследовательская активность, выражающаяся в стремлении к обнаружению нового, в постановке и решении проблем;
- 3) способность к достижению оригинальных решений;
- 4) способность к прогнозированию и предвосхищению;
- 5) способность к созданию идеальных эталонов, обеспечивающих высокие эстетические, нравственные, интеллектуальные оценки.

Все вместе эти способности составляют единую структуру творческой одаренности, проявляющуюся на всех уровнях индивидуального развития человека¹.

В исследованиях другого ведущего отечественного психолога в области творчества — Я.А. Пономарева на основе обзора большого количества отечественных и зарубежных исследований была представлена классификация последовательности этапов творческого процесса. Несмотря на различия в подходах, эти этапы выстраиваются в следующей последовательности.

1. Сознательная работа, связанная с накоплением фактов, наблюдений, впечатлений.
2. Инкубационный период, связанный с созреванием идеи в сферах бессознательного.
3. Вдохновение — процесс, связанный с переходом бессознательного решения в сферу сознания. Сначала — в виде гипотезы, принципа, замысла.

¹ См.: Матюшкин А.М. Концепция творческой одаренности // Вопросы психологии. 1989. № 6. С. 29.

4. Сознательная работа, связанная с развитием идеи, ее окончательным решением, вербализацией, оформлением и проверкой¹.

В исследованиях, проведенных сотрудниками лаборатории психологии способностей ИП РАН под руководством В.Н. Дружинина, была выявлена парадоксальная зависимость: высококреативные личности хуже решают задачи на репродуктивное мышление (к ним относятся практически все тесты интеллекта), чем все прочие испытуемые.

Поскольку креативность противоположна интеллекту как способности к универсальной адаптации именно по этому критерию (творчество антиадаптивно!), то на практике возникает эффект неспособности креативов решать простые интеллектуальные задачи.

В исследованиях Д.Б. Богоявленской было установлено, что наиболее важной характеристикой творческого процесса является интеллектуальная инициатива. Под ней понимается продолжение интеллектуальной активности за пределами ситуативной заданности, не обусловленное ни практическими нуждами, ни внешней или субъективной отрицательной оценкой работы.

В исследованиях В.А. Просецкого имеется важная для понимания психологии творчества мысль о том, что на начальном этапе развития творчества оно часто оказывается подражательным. «Творческая деятельность, имея на первоначальных стадиях в значительной мере подражательный характер, постепенно освобождается от власти подражания и становится в подлинном смысле творчеством». Линия развития творчества имеет следующие этапы.

- 1) Подражание, копирование.
- 2) Творческое подражание.
- 3) Подражательное творчество.
- 4) Подлинное творчество².

В исследованиях В.С. Ротенберга творчество рассматривается как разновидность поисковой активности, направленной либо на изменение ситуации, либо

¹ См.: Пономарев Я.А. Психология творчества. М.: Наука, 1976.

² Цит. по: Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития // Вопросы психологии. 1997. № 4. С. 20 – 27.

на изменения отношения субъекта к этой ситуации. При этом отсутствует определенность прогноза в получении желательного результата такой активности. Поисковая активность значительно повышает устойчивость организма к воздействию самых разнообразных вредных факторов. Отказ от поисковой активности, которая не удовлетворяет субъекта, значительно снижает сопротивляемость индивида и может даже закончиться его гибелью. С биологической точки зрения наличие или отсутствие поисковой активности более существенно, чем эмоциональная оценка ситуации. Такое большое значение поисковой активности для выживания определяется ее важной биологической функцией. Она представляет собой движущую силу саморазвития каждого индивида. Прогресс общества в целом в большей степени зависит от выраженности поисковой активности у отдельных его членов. Поэтому биологически целесообразно выживание через естественный отбор именно тех особей, которые не склонны реагировать на трудные ситуации отказом от поиска¹.

В.А. Моляко, обобщая данные многих исследований, выявила следующие составляющие творческой личности (даем их общий перечень):

- задатки, склонности, проявляющиеся в повышенной чувствительности, определенной выборочности, предпочтениях, а также в динамичности психических процессов;
- интересы, их направленность, частота и систематичность проявления, доминирование познавательных интересов;
- любознательность, стремление к созданию нового, склонность к решению и поиску проблем;
- быстрота в усвоении новой информации, образование ассоциативных массивов;
- склонность к постоянным сравнениям, сопоставлениям, выработке эталонов для последующего отбора;
- проявление общего интеллекта — схватывание, понимание, быстрота оценок и выбора пути решения, адекватность действий;

¹ См.: Ротенберг В.С. Психофизиологические аспекты изучения творчества // Художественное творчество. Вопросы комплексного изучения. М., 1982.

- эмоциональная окрашенность отдельных процессов, эмоциональное отношение, влияние чувств на субъективное оценивание, выбор, предпочтение и т. д.;
- настойчивость, целеустремленность, решительность, трудолюбие, систематичность в работе, смелое принятие решений;
- творческость — умение комбинировать, находить аналоги, реконструировать; склонность к смене вариантов, экономичность в решениях, рациональное использование средств, времени и т. п.;
- интуитивизм — способность к сверхбыстрым оценкам, решениям, прогнозам;
- сравнительно более быстрое овладение умениями, навыками, приемами, овладение техникой труда, ремесленным мастерством;
- способности к выработке личностных стратегий и тактик при решении общих и специальных новых проблем, задач, поиске выхода из сложных, нестандартных, экстремальных ситуаций и т. п.

В работах Е.С. Громова, А.А. Мелик-Пашаева, З.Н. Новлянской успешно исследуется процесс преобразования духовного и житейского опыта человека в художественные образы произведений искусства. Особые состояния сознания, возникающие при этом, имеют не мистические, а вполне объяснимые с точки зрения современной психологии закономерности, имеющие основания в комбинаторике, алгебрии, гиперболе, метафоре, типизации, агглютидации.

Только в процессе творчества человек может осуществлять свой личностный рост, становиться как бы выше себя и открывать в себе новые возможности. В этом проявляется трансцендентальная сущность человека, его способность выходить за пределы самого себя в процессе своего творчества.

Вопросы для повторения

1. На чем основывался Н. Бердяев, говоря о творческой сущности человека?
2. Охарактеризуйте вклад Л.С. Выготского в развитие психологии искусства и творчества.

3. Назовите имена ведущих отечественных психологов, занимающихся проблемами творчества.
4. Что является ведущими показателями творческой одаренности личности?
5. Как соотносятся творчество и подражание?

Рекомендуемая литература

1. *Аристотель*. Поэтика // История эстетики. Памятники мировой эстетической мысли: В 5 т. М., 1962 — 1970. Т. 1. С. 78.
2. *Выготский Л.С.* Психология искусства. М., 1965.
3. *Маслоу А.Г.* Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
4. *Матюшкин А.М.* Концепция творческой одаренности // Вопросы психологии. 1989. № 6. С. 29.
5. *Матюшкин А.М.* Концепция творческой одаренности // Вопросы психологии. 1989. № 6. С. 29 — 33.
6. *Матюшкин А.М.* Проблемные ситуации в мышлении и обучении. М., 1972.
7. *Мелик-Пашаев А.А.* Об источнике способности человека к художественному творчеству // Вопросы психологии. 1998. № 1.
8. *Моляко В.А.* Творческая одаренность и воспитание творческой личности. Киев, 1991.
9. *Пономарев Я.А.* Психология творчества. М., 1976.
10. *Пономарев Я. А.* Психология творчества и педагогика. М., 1976.

ФУНКЦИИ ИСКУССТВА И ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА В ОБЩЕСТВЕ

Современные исследователи проблем искусства находят свыше десятка функций, которые искусство выполняет в обществе. Оно дает человеку новые знания, подпитывает его нужными эмоциями, побуждает к творческой деятельности, агитирует и зовет к борьбе, пророчесствует и утешает, развлекает и воспитывает. Среди всех этих многогранных сторон и возможностей искусства все-таки можно выделить несколько главных направлений, которые определяют функции искусства в обществе. Мы остановимся на познавательной, воспитательной, гедонистической, коммуникативной и психотерапевтической функциях. Все они согласованно действуют в единой системе, но в каждом жанре и виде искусства с разным удельным весом. Это и обеспечивает искусству такое большое значение в общественной жизни.

1. Познавательная функция

Первый из этих ответов связан с познавательной функцией искусства. Познание мира через его образ и представление — один из самых первых способов познания человеком окружающей действительности. Древние наскальные рисунки растений, животных и птиц, их изображения, сделанные из глины и дерева, представляли собой попытки передачи знаний и жизненного опыта от старшего поколения к младшему. Известно, что Аристотель рассматривал искусство как средство для приобретения и познания мудрости. То удовольствие, которое испытывают люди, созерцая произведения искусства, определялось им как «интеллектуальное развлечение», как «радость узнавания», ибо «приобретать знания весьма приятно не только философам, но равно и прочим людям... На изображения смотрят (они) с удовольствием, потому что, взирая на них, могут учиться и рассуждать, что (есть что-либо) единичное, например, что это — такой-то; если же

раньше не случилось видеть, то изображение доставит удовольствие не подражанием, но отделкой, или краской, или какой-нибудь другой причиной того же рода»¹.

Понимание искусства как особого способа мышления и познания жизни с помощью образов было широко представлено в работах В.Г. Белинского, который видел различие между наукой и поэзией «не в содержании, а только в способе обрабатывать данное содержание»².

С нашей точки зрения, познание жизни через искусство дает человеку возможность расширить границы бытия, что позволяет ему проживать не только одной своей жизни, но и жизни других людей, живших в другие времена, в других странах и на других континентах. Поэмы Гомера и трагедии Шекспира, лирические стихотворения японского средневекового поэта Басё и американской поэтессы Эмили Дикинсон, органые хоралы Баха и симфонии Шостаковича входят в его духовный мир как непременные спутники полноценного существования. Это дает поклоннику искусства возможность чувствовать себя Гражданином мира, вбирающим в себя все достижения человеческого духа за всю историю его существования.

Однако познавательную парадигму искусства нельзя считать истиной в последней инстанции, поскольку только познанием функции искусства никак нельзя ограничить. В частности, с критикой познавательной концепции искусства выступал Л.С. Выготский, потому что такая концепция, по его справедливому замечанию, «несет в себе совершенное непонимание формы художественного произведения, бьет мимо цели и не дает разъяснение психологии искусства как таковой»³. К тому же теории, объясняющие искусство только как работу мысли, игнорирующие значение переживаний и аффектов, вынуждены исключить из своего объяснения такие важные области искусства, как музыка, архитектура, поэзия. «Для нас, — писал Л.С. Выготский, — совершенно очевидно, что те интеллектуальные операции, те мыслительные процессы,

¹ Аристотель. Поэтика. М., 1957. С. 50.

² Белинский В.Г. Полн. собр. соч. Т. X. М., 1956. С. 3.

³ Выготский Л.С. Психология искусства. С. 57.

которые возникают у каждого из нас при помощи и по поводу художественного произведения, не принадлежат к психологии искусства в тесном смысле этого слова. Это есть как бы результат, следствие, вывод, последствие художественного произведения, которое может осуществиться не иначе, как в результате его основного действия» (Там же).

Этой критике познавательной концепции искусства противостоит другая, связанная с обоснованием развлекательной функции искусства, иначе называемой гедонистической.

2. Воспитательная функция

Воспитательная функция искусства связана с познавательной самым непосредственным образом. Поэтому рассмотрение искусства как одного из эффективных способов воспитания на основе положительного или отрицательного примера имеет такую же давнюю историю, что и отношение к нему как способу познания. Часто одно оказывается неотделимым от другого. Это вполне естественно, потому что знание о каком-либо предмете или явлении всегда включает в себя и отношение к нему — положительное или отрицательное. Подлинное произведение искусства всегда включает в себя оценку художником того, что он изображает и выражает. Что такое «хорошо» и что такое «плохо», многие люди впервые узнают не только от родителей, но и из детских сказок, мультфильмов и песен. Зрители и слушатели, созерцатели и потребители произведений искусства через процессы сопереживания делают эти оценки достоянием своего личного опыта. Это и используется идеологами, философами, политиками и педагогами в воспитательных целях.

Эстетика — красота формы и этика — красота содержания в классическом произведении искусства выступают в единстве. Традиция опять-таки восходит к Античности, когда Пифагор, Платон, Аристотель утверждали это единство этического и эстетического, прекрасного и нравственного в своих трактатах.

Вот, например, что писал античный историк Ямвлих о позиции Пифагора на этот счет: «Считая, что это попечение о людях проще всего осуществлять через

органы чувств, с помощью которых можно созерцать прекрасные формы и виды, слушать прекрасные песни и ритмы, он сделал музыкальное воспитание главным, прибегая к некоторым мелодиям и ритмам, посредством которых излечиваются человеческие нравы и страсти и устанавливается изначальная гармония душевных сил. Он также придумал средства сдерживать и исцелять болезни души и тела». Для своих учеников Пифагор упорядочил и привел в систему так называемые «настраивающие» и «смягчающие» мелодии, «с божественным искусством придумав сочетания некоторых диатонических, хроматических и энгармонических мелодий, при помощи которых он легко обращал и приводил страсти души (печаль, гнев, жалость, глупую зависть, страх, различные влечения, ярость, желания, пустые фантазии, низкие чувства, горячность), если они незадолго до этого беспорядочно возникали и усиливались, в противоположное состояние, восстанавливая добродетельные свойства каждой из них с помощью нужных мелодий, словно с помощью правильно смешанных лекарственных средств»¹. Помимо музыки пифагорейцы использовали для исправления души избранные места из поэм Гомера и исторических хроник Гесиода.

Наконец, А.С. Пушкин в своем знаменитом стихотворении «Памятник» прямо говорит о том, что он долго будет жить в народной памяти именно потому, что в свой жестокий век он восславил свободу и «милость к падшим призывал».

В истории искусства, однако, часто бывало и такое, когда на него неправомерно возлагали всю ответственность за все то зло, которое имелось в обществе. Еще Аристотель, признавая за искусством огромную нравственную силу, указывал на то, что оно тем не менее не способно прямо и непосредственно превращать зло в добро и делать из злодея и преступника добропорядочного человека. Для того чтобы искусство морально и нравственно смогло подействовать на человека, надо, чтобы в самом человеке уже имелись какие-то зерна и крупички добра. А за это в конечном счете отвечает все общество в целом.

¹ Ямвлих. Жизнь Пифагора. 2-е изд. М., 1998. С. 53.

Мы не можем, однако, обойти и тот факт, что искусство, используемое в идеологических целях, может не только освобождать человека, но и закрепощать его. В годы Советской власти многие художники претерпевали гонения на свое творчество, которое не укладывалось в догмы социалистического реализма.

В 1962 г. на художественной выставке в Манеже, посвященной 30-летию МОСХа, побывал тогдашний лидер партии Н.С. Хрущев и жестко раскритиковал ее. Известный российский художник Элий Билютин, участник той знаменитой выставки, вспоминает, как много позже, в 1991 г., в том же Манеже к нему подошел один важный партийный деятель и спросил его: «Элий Михайлович, вы знаете, почему партия всегда выступает против непривычной живописи и музыки?» И пояснил: «Живопись, как и музыка, — выражение духовной свободы человека. А это опасно, потому что духовно свободный человек неуправляем». Я возразил: «Вы же разрушаете творческую личность»... На что получил ответ: «Лучше разрушить личность, чем дать ей свободу»¹.

3. Гедонистическая функция

Hedone в переводе с греческого означает «наслаждение». Рассмотрение искусства как удобного и доступного способа развлечения имеет очень давнюю традицию, уходящей своей историей в давние времена. Об этой функции искусства писали еще Платон и все тот же Аристотель, указывавшие в своих трактатах, какое искусство может быть полезно для воспитания молодежи, а какое вредно.

В Средние века, в эпоху Возрождения ориентация на развлечения при помощи искусства возникла как общественная реакция в ответ на суровые и аскетические требования церкви, требования с ее стороны отношения к жизни как к юдоли скорби и страданий. Воспевание чувственных радостей жизни, приходящихся на ту эпоху, мы можем видеть на картинах Рабле и Рембранд-

та, в повествованиях Боккаччо, Свифта и Казановы, в музыке для праздников Вивальди и Генделя.

Использование искусства в целях развлечения не противоречит его природе. В современной жизни огромное количество людей — рабочие на фабриках и заводах, служащие различных банков и фирм вынуждены заниматься из дня в день стереотипной, монотонной и далеко не всегда интересной работой. Такая серая и скучная жизнь требует своей компенсации в виде развлекательного искусства, позволяющего отвлечься от монотонности будней и хотя бы в воображении погрузиться в другой мир, полный ярких эмоций и переживаний. Причем в качестве развлечений сегодня все чаще выступают не только развлекательные музыкальные телешоу, но и фильмы, в которых оказывается много агрессии и жестокости.

Но если публика требует от художника только развлечения, то это оказывается губительным как для нее, так и для художника. Наглядным примером служит судьба талантливого художника Чарткова из повести Гоголя «Портрет». Погнавшись за деньгами и начав рисовать портреты богатых клиентов, этот художник со временем потерял свое дарование. Когда он решил написать что-то стоящее, он не смог этого сделать. Его рука, привыкшая совершать только стереотипные движения, несовместимые с передачей тонких оттенков красок и линий, оказалась непослушной для воплощения его замысла.

Стремление к удовольствию и обратное стремление — избежание наказания в виде какого-либо страдания по человечески очень понятны и без всяких психологических теорий. Заметим, однако, что на этом простом правиле выживания строится концепция современной так называемой поведенческой психотерапии.

Многие философские концепции и теории прошлого строились на этом нехитром допущении, гласящем, что главная цель человека в жизни — получение им как можно большего количества удовольствий. Современная психология после достижений психоанализа и гуманистической психологии далеко ушла от этих примитивных взглядов на природу человеческого поведения. Но они оказались достаточно живучи в сфере эстетики. Прекрасным и красивым долгое время объявлялось то, что до-

¹ Билютин Э. Искусство — это восстание. Материал журналиста Евгения Крушельницкого. Газета «Московская среда». № 14(20). 20–26 апреля 2005 г.

ставляло приятность, наслаждение и ощущения удовольствия. Подобное отношение мы часто можем увидеть у подростков и у взрослых людей с неразвитым вкусом.

Но высшие достижения в любом виде искусства становятся возможными только тогда, когда достигается необходимое равновесие между прекрасной внешней чувственной формой и воплощаемым в этой форме духовным содержанием. Соответствие прекрасной формы глубокому содержанию, их уравновешенность, целостность и единство рождает ту самую гармонию, которая составляет тайну высокого искусства, делая его «классическим».

В античной мифе Гармония — дочь Афродиты и Ареса. Афродита, согласно канонам греческой мифологии, — богиня любви и красоты, Арей — бог войны. В том, что Гармония является дочерью богини красоты и бога войны, нет случайности. В этом понятии отражаются представления древних греков о гармонии как единстве двух противоположных начал — любви и ненависти, красоты и уродства, Космоса и Хаоса.

Любопытно, что в «Одиссее» Гомера слово «гармония» употребляется в том же понятийном ряду, что и «скрепы» и «гвозди». Так, Одиссей, строя свой корабль, сбивает его гвоздями и гармониями, т. е. скрепами. И поэтому слово «гармония» можно понимать и как некое средство, помогающее достижению целостности и единства предмета. В художественном произведении под подобной гармонией понимается единство прекрасной формы и глубокого содержания.

Каждому художнику знакомы пресловутые «муки творчества», связанные с тем, что то или иное содержание никак не может вылиться в прекрасную совершенную форму либо прекрасная внешняя форма никак не может наполниться достойным ее содержанием. Воспринимаемая при этом деформация убивает эстетическое впечатление. Но когда же такое единство есть, возникает та самая Гармония, которая является важнейшей характеристикой совершенного произведения искусства.

В развлекательном искусстве, будь то комедия, популярный шлягер, детектив или «дамский» роман, красивая и броская внешняя форма часто превалирует над глубиной содержания. Сегодня это можно проследить на многих произведениях популярной культуры

(поп-культуры), в изобилии преподносимой современным шоу-бизнесом через средства массовой информации. Но такое искусство оказывается бесполезным для осуществления личностного роста индивида. А именно такой рост способен доставить человеку наивысшее счастье на земле.

4. Коммуникативная функция

Эта функция искусства связана с одной из главных для выживания человека, а именно с потребностью в общении. «Искусство, — говорил Л.Н. Толстой, — вовсе не игра, как думают физиологи, не наслаждение, а это просто один из видов общения людей между собой, и это общение соединяет их в одних и тех же чувствах»¹.

В исследованиях видных отечественных психологов — сначала Л.С. Выготского, а затем А.В. Запорожца, М.И. Лисиной, В.С. Мухиной, многих зарубежных психологов — неоднократно было отмечено, что первой потребностью ребенка на ранних этапах его развития после того, как его накормили, является потребность в общении с матерью. Полноценное или недостаточное общение фатальным образом может повлиять на все его дальнейшее развитие. Но важность общения для развития человека и его выживания остается очень значимой и в зрелом возрасте. Ведь общество, как справедливо указывал К. Маркс, состоит не из индивидов, «а выражает сумму тех связей и отношений, в котором все индивиды находятся друг к другу» (Маркс К., Энгельс Ф. Из ранних произведений. М., 1956. С. 592). В общении со взрослыми ребенок учится ходить, овладевает речью, необходимыми символами — буквой и цифрой, теми навыками и принципами поведения, которые приняты в человеческом обществе. Суровые эксперименты, поставленные жестокими случаями, когда маленький ребенок попадал к животным и вырастал среди них, наглядно доказывают, что, пройдя мимо человеческого общества, такой ребенок уже никогда не сможет по-настоящему стать нормальным

¹ Цит. по: Русанов Г.А., Русанов А.Г. Воспоминания о Льве Николаевиче Толстом. Воронеж, 1972. С. 186.

членом человеческого общества — освоить язык, прямохождение, культурные и социальные нормы.

Искусство — тот способ общения, при помощи которого люди учились обмениваться друг с другом своими мыслями и чувствами, передавая друг другу социальный опыт, необходимый для жизни. Через коллективные песни, танцы, магические обряды и заклинания искусство формировало коллективный дух, воспитывало навыки согласованных действий, необходимых на охоте, строительстве домов и сборе урожая. Искусство через магические обряды, песни и танцы помогало объединению членов первобытного племени в единую социальную общность, способную противостоять всем трудностям существования. Через них передавался необходимый жизненный опыт от старших поколений к младшему, формировались духовные ценности, которые были необходимы для выживания среди суровой природы.

Во многом все эти задачи искусства остаются в силе и в наши дни, когда, например, на театры военных действий артисты приезжают с концертами для поднятия боевого духа воюющих.

Сегодня благодаря искусству и средствам массовой информации — периодической печати, звуко- и видеозаписи, кино, радио и телевидению, передающим информационные сообщения и художественные образы, мы можем узнавать, живо представлять и чувствовать жизнь многих людей и народов из самых разных стран. Это расширяет жизненное пространство человека, делает его «гражданином мира», укрепляет его нравственные силы и повышает его творческие возможности, потому что он наполняется могуществом творческого потенциала людей в самых разных точках планеты.

5. Компенсаторная функция

Эта функция возникает из потребности человека в переживаниях, которых ему в силу каких-либо причин не хватает, но которые жизненно необходимы человеку, так же как физические и умственные занятия и упражнения. Значение этой функции можно лучше понять, рассмотрев ее с точки зрения теории вчувствования.

Эта теория, родившаяся в середине XIX в., оказала очень большое влияние как на развитие эстетики, так и на психологию художественного творчества. Она разрабатывалась в трудах живших в то время немецких психологов Р. Фишера, Т. Липпса, И. Фолькельта. Основу теории составляло понятие эмпатии (от греческого *empathia* — сопереживание), под которым понималась способность человека сопереживать другому человеку в его радостях и печалях.

Современная психология позволяет описывать механизм эмпатии как «объективный процесс моторно-кинестетической идентификации — неосознаваемого уподобления мышечных и тонических состояний субъекта выразительным особенностям объекта восприятия»¹. Другое, более простое, определение эмпатии мы находим у американского социального психолога Т. Шибутани, который определил ее как «способность проникать в психику другого человека, сочувствовать ему и принимать его чувства в расчет»². В дальнейшем мы будем рассматривать эмпатию как процесс вчувствования человека в эмоциональный мир другого человека, а идентификацию — как сходный процесс отождествления человеком самого себя с окружающими его природой и предметным миром. Благодаря этим двум механизмам, общим у которых является способность человека настраиваться на эмоциональную волну другого, человек может получать необходимую ему эмоциональную подпитку как через восприятие произведений искусства, так и через восприятие образов живой и неживой природы.

Благодаря эмпатии люди оказываются эмоционально связаны и небезразличны друг другу. В процессе восприятия произведений искусства эта способность развивается, благодаря чему человеческое общество консолидируется и приобретает больше возможностей для успешного взаимодействия.

Благодаря идентификации человек может мысленно перенестись в воспринимаемые им предметы и образы природы и пережить их внутреннее состояние как свое собственное. Это тонко подметил армянский

¹ Эстетика: Словарь. М., 1989. С. 413.

² Шибутани Т. Социальная психология. М., 1967. С. 139.

художник М. Сарьян, который говорил о том, что ему для творческого состояния необходимо раствориться в природе и растворить ее в себе. «Ты должен увидеть себя в этом мире и в то же время поселить его в себе, — говорил он в одном из своих интервью. — Ты должен жить, как он, а он — как ты»¹.

Английский философ Э. Берк, раскрывая психологический механизм эмпатии, писал: «Мы относимся с участием к делам других; мы тронуты, когда они тронуты, и почти никогда не остаемся безразличными зрителями того, что люди делают или испытывают. Ибо эмпатию следует рассматривать как своего рода замену, вследствие которой мы оказываемся на месте другого человека и подвергаемся во многих отношениях тем же воздействиям, что и он. Таким образом, эта страсть либо может... быть обращена к страданию, и в этом случае она становится источником возвышенного, или же она может обратиться к понятиям наслаждения... Именно благодаря этому главным образом поэзия, живопись и другие изящные искусства переносят свои страсти из одной груди в другую и часто способны вплести утешу в бедствие, несчастье и даже самую смерть»².

Окружающие нас предметы вещного мира, явления природы своими формами и красками могут ассоциироваться с внутренним миром человека. Этот процесс во многом интуитивен, и ему бывает трудно дать логическое объяснение. Но мы говорим «грустный» или «веселый» пейзаж или «очаровательная» шкатулка. «Эстетически ценное прежде всего представляет собою не чувственное, как таковое, — пишет Т. Липпс, — а только то чувственное, в которое я вчувствую себя и поскольку я вчувствую себя в него положительным образом. Эстетическое чувство ценности есть непосредственное радостное переживание меня самого в чувственном предмете»³.

При помощи игры воображения и фантазии человек, воспринимающий эстетический объект, переносит на него свой внутренний мир, видит в этом объекте

¹ Сарьян об искусстве. Ереван, 1980. С. 45–46.

² Берк Э. Философское исследование о происхождении наших идей о возвышенном и прекрасном // История эстетики. Памятники мировой эстетической мысли. Т. 4. С. 105–106.

³ Липпс Т. Руководство к психологии. СПб., 1907. С. 217. Цит. по: Джигарьян И.А. Эстетическая потребность. М., 1976. С. 92.

отражение своего духовного мира и переживает это как эстетическое наслаждение. Как говорит арабская пословица: «Красота пустыни — в глазах бедуина».

К рассматриваемой теории вчувствования весьма положительно относился Л.С. Выготский, который полагал, что в некоторой части она непременно войдет в состав будущей объективной психологической теории эстетики.

Общение с искусством основано на этом воображаемом перенесении в его образы и переживании судеб и жизненных коллизий героев как своих собственных. Эмпатия и идентификация, развитые в процессе общения с искусством, впоследствии могут быть легко перенесены на непосредственный процесс социального общения и восприятия природы. И тогда эти отношения становятся лишенными элементов деличества и прагматизма. Тогда наиболее полно начинает действовать золотое правило нравственности, про которое сказано в Библии: «Поступай по отношению к другому так, как бы ты хотел, чтобы он поступал по отношению к тебе». А такие отношения связаны с любовью и бережным отношением ко всему окружающему, будь то человек, животное или природа. Так благодаря психологическим механизмам эмпатии и идентификации через сопереживание всему существующему на Земле эстетическое воспитание оказывается связанным с нравственным.

6. Психотерапевтическая функция

Эта функция искусства связана с его возможностью устранять из эмоционального состояния человека отрицательные переживания. История искусства содержит многочисленные свидетельства того, как искусство помогало многим людям преодолевать трудные жизненные ситуации.

В 28 лет великий немецкий композитор Людвиг ван Бетховен, пережив два тяжелейших удара судьбы в виде начинающей прогрессировать глухоты и отказа аристократки Джульетты Гвичарди выйти за него замуж, решил уйти из жизни. В октябре 1802 г. в маленьком городе Гейлигенштадт он пишет своим братьям, Карлу и Иоганну, завещание, в котором объясняет свое

решение. Обращаясь к ним, он пишет: «Сердце своим и разумом я сызмальства предрасположен к нежному чувству доброты, я всегда был готов к свершению великих дел. Но подумайте только, что вот уже шесть лет я нахожусь в злосчастном состоянии... из года в год обманываясь в надежде на излечение, я принужден был, наконец, признать, что стою перед неизлечимым недугом... наделенный от природы пылким живым темпераментом, питая склонность к развлечениям света, я должен был рано уединиться и повести замкнутую жизнь... меня охватывает жгучий страх перед опасностью обнаружить свое состояние... какое унижение приходилось мне испытывать, когда кто-нибудь, стоявший подле меня, слышал издали звук флейты, а я ничего не слышал, или слышал пение пастуха, а я же опять ничего не слышал... Такие случаи довели меня до отчаяния, недоставало немного, чтобы я покончил с собой...» И вот за этим полными трагизма словами Бетховен признается своим братьям, почему он не сделал этого. «Ах, мне казалось невозможным покинуть мир раньше, чем исполнено мною все то, к чему я себя чувствовал призванным...»¹

Не только одного Бетховена искусство удержало от самоубийства. Оно удерживало в жизни очень многих художников, жестоко страдавших от непризнания, отсутствия материального достатка, тяжелых болезней. Среди них мы видим имена Вагнера, Ван Гога, Дворжака, Эдгара По. Искусство спасает не только художников, но и простых людей. Классическим примером служит рассказ Глеба Успенского «Выпрямила», в котором повествуется о простом русском учителе Тяпушкине, который, страдая от депрессии и разочарования в жизни, поехал в Лувр и там увидел скульптуру Венеры Милосской, которая потрясла его своей красотой. И в момент этого потрясения учитель почувствовал, как выпрямляется его душа и как все неприятности жизни уходят и перестают казаться такими пугающими.

Л.С. Выготский проницательно указал на возможности искусства изживать величайшие страсти, которые не нашли себе исхода в нормальной жизни. Это,

по его мнению, составляет основу биологической области искусства. Он критиковал теорию происхождения искусства от игры за то, что она не позволяет понять искусство как творческий акт, а также за то, что эта теория сводит искусство лишь к биологической функции упражнения органов. Л.С. Выготский пишет, что гораздо сильнее все те теории, которые утверждают, что «искусство есть необходимый разряд нервной энергии и сложный прием уравнивания организма и среды в критические минуты нашего поведения. Только в критических точках нашего пути мы обращаемся к искусству, и это позволяет нам понять, почему мы обращаемся к искусству»¹.

В современной жизни больших городов за последние десятилетия в задачах психологической помощи населению четко обозначились две очень важные и с большим трудом преодолеваемые проблемы, связанные с эмоциями человека. Это — проблемы *алекситимии* и *аггукции*.

Первый из этих терминов происходит из соединения следующих понятий: *тимус* — древнее латинское обозначение души человека, *лекса* — слово, *а* — отрицательная частица. Все вместе — *алекситимия* — означает невозможность выразить свое душевное состояние. Феномен был описан американским психиатром П. Сифнеосом в 1972 г. при исследовании психосоматических больных. Алекситимия часто возникает как результат страха перед проявлением человеком своих эмоций вовне, что ведет к подавлению переживаний. Алекситимикам поэтому свойственны такие типичные черты, как неспособность распознавать и идентифицировать переживаемые ими чувства. Им бывает трудно определить, что они чувствуют — гнев или усталость, печаль или зависть.

Исследования в области алекситимии показывают, что для нашего здоровья опасным является подавление в себе сильных как положительных, так и отрицательных эмоций — гнева, печали, страха, страдания. Переживаемые эмоции любого знака обязательно должны быть вынесены наружу, иначе они обратятся вовнутрь организма и приведут к психосоматическим заболева-

ниям, т. е. начнут разрушать внутренние органы — сердце, печень, желудок, легкие. Так возникают психосоматические болезни, среди которых врачи первоначально выделяли семь наименований. Это были: бронхиальная астма, язвенный колит, гипертония, нейродермит, ревматоидный артрит, язва двенадцатиперстной кишки, гипертиреоз. Позднее этот список расширился, и к психосоматическим расстройствам стали относить рак и сердечно-сосудистые заболевания.

Культе силы и рационального отношения к жизни становится сегодня одним из ведущих в современном стиле жизни. Телевидение пропагандирует тип супермена, который не подвластен «ненужным» эмоциям и всегда поступает расчетливо и точно. Однако этот социальный запрет на выражение ярких эмоций становится основной причиной роста депрессии, тревожности и скрытой агрессии. В результате подавления затрудняется обнаружение этих эмоций, их переработка и отреагирование.

Интересно, что в тех культурах и странах, в которых высоко ценятся невозмутимость и хладнокровие в трудной ситуации, уровень депрессии оказывается выше. Такая ситуация характерна для некоторых восточных стран, таких как Япония, Корея и Китай. Сравнительные исследования показали, что в этих странах по сравнению с европейскими частота данного психического нарушения встречается чаще. Эмоциональное напряжение, никуда не уходящее из тела, приводит к появлению соматических нарушений. До 50% посетителей городских поликлиник — именно такие психосоматики.

Аддикция, или же *аддиктивное поведение*, связана с возникновением у человека зависимости к какому либо предмету, явлению или человеку. Оно переживается как непреодолимое влечение, характеризуется ненасытностью и бессознательностью стремления к обладанию, т. е. компульсивностью. Помимо алкогольной, никотиновой наркотической зависимости психологи сегодня все чаще начинают говорить о появлении компьютерной зависимости, пищевой, шопинг-зависимости (покупка ненужных вещей), любовной зависимости. Аддикту обязательно нужно что-то или кто-то, дающее положительные переживания и избавляющее от

необходимости думать и заботиться о себе. «Основной дефект аддиктивного пациента, — пишет английский психолог Г. Кристал, — заключается в его неспособности видеть в себе завершенную, уверенную в себе личность с высокой самооценкой»¹.

Для клиентов-аддиктов характерна нерешенность многих эмоциональных проблем. Так, например, по данным Э. Сэбшин, наркоманам свойственны такие черты, как «снижение способности рассуждать, неспособность поддерживать высокую самооценку, неспособность поддерживать близкие межличностные отношения». Кроме этого, в других исследованиях было установлено, что для лиц с наркотической зависимостью характерны также желание ослабить депрессивное состояние, непрерывная борьба с чувством стыда и вины от повышенной самокритичности и ощущения своей никчемности, отсутствие способности заботиться о самих себе, идущее от сурового и карающего Супер-Эго. Все это говорит о наркомании как способе защиты от душевного страдания, вызванного чаще всего плохим уходом в детстве, психотравмой и недостатком безусловной материнской любви в раннем возрасте. «Зависимость от наркотиков, таким образом, можно рассматривать как адаптивное поведение, направленное на то, чтобы облегчить боль, вызванную аффектами, и на некоторое время повысить способность владеть собой и функционировать»².

Подтверждением того, насколько тяжелой бывает зависимость от наркотика, может служить тот факт, что даже Фрейд не удалось отказаться от многолетнего пристрастия к курению сигар, в результате чего у него развилась карцинома неба, и он скончался.

Фрейд в результате своей зависимости после первой операции перенес еще 32. Он был вынужден носить челюстной протез и время от времени принимать пищу через трубку, вставленную в нос. При этом сигары он не оставил. «Я знаю, что курение убивает меня, —

¹ Кристал Г. Нарушение эмоционального развития при аддиктивном поведении // Психология и лечение зависимого поведения. М., 2000. С. 109.

² Сэбшин Э. Психоаналитические исследования аддиктивного поведения: Обзор // Психология и лечение зависимого поведения. М., 2000. С. 18.

говорил он. — Но зависимость от никотина — проявление моего невроза. Победить его при всем моем психиатрическом опыте я не могу, и оставьте меня в покое!»

Итак, страдания, связанные с сильными неотреагированными аффектами, а также чувствами пустоты и внутренней дисгармонии, ведут к употреблению наркотиков, за что и алекситимикам, и аддиктам впоследствии приходится платить еще большими страданиями. Но эти страдания могут быть значительно смягчены, изжиты и ослаблены в процессе общения с искусством — музыкой, театром, живописью, танцем. Любой вид искусства представляет собой канал, по которому отрицательные эмоции могут быть удалены из сознания и по этому же каналу сознание может быть наполнено положительными переживаниями.

Психотерапевты, работающие с алекситимиками и аддиктами, учат их распознавать свои чувства, говорить о них, распознавать свои желания и заботиться о самих себе, фантазировать и проявлять творческую волю, быть независимыми и самодостаточными.

Использование искусства в психотерапевтических целях помогает решить большинство выше указанных проблем — катарсически очистить душевный мир от конфликтов, научиться правильным межличностным отношениям и навыкам саморегуляции, быть самодостаточным и независимым.

«Наслаждение художественным творчеством, — пишет немецкий психиатр Отто Ранк, — достигает своего кульминационного пункта, когда мы почти задыхаемся от напряжения, когда волосы встают дыбом от страха, когда непроизвольно льются слезы страдания и сочувствия. Все это ощущения, которых мы избегаем в жизни и странным образом ищем в искусстве. Действие этих аффектов, очевидно, совсем иное, когда они исходят из произведений искусства, и это эстетическое изменение действия аффекта от мучительного к приносящему наслаждение является проблемой, решение которой может быть дано только при помощи анализа бессознательной душевной жизни»¹.

¹ Ранк О. Эстетика и психология художественного творчества // Психология художественного творчества: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. Минск, 1999. С. 6.

Отметим, что в подавляющем большинстве случаев современные психологи и психотерапевты, занимающиеся помощью людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, почти всегда так или иначе обращаются к искусству. Они просят своих клиентов нарисовать их жизненную проблему и ситуацию, вылепить ее в глине, протанцевать, тщательно проговорить и проиграть в драматической инсценировке. Многие психоэмоциональные проблемы могут быть заранее разрешены, если человек научится общаться с искусством в процессе правильно организованного эстетического воспитания.

«Возможность коррекции личностных напряжений — величайший дар природы человечеству, синонимом которого является творчество», — пишет знаменитый американский психотерапевт Ролло Мэй. Попав в сложную жизненную ситуацию, мы часто теряем сами себя, не знаем, кто мы, где мы есть и куда нам двигаться дальше. «Если воодушевить такого человека, — продолжает далее Р. Мэй, — помочь ему избавиться от боязни перемен и вывести из статичного болезненного состояния, начнется процесс коррекции, и неожиданно могут раскрыться его необыкновенные творческие способности»¹.

Вопросы для повторения

1. В чем заключается познавательная функция искусства в обществе? Может ли она исчерпать все другие возможные функции искусства?
2. Как вы думаете, почему в настоящее время в обществе в наибольшей мере востребована развлекательная функция искусства?
3. Раскройте психологический механизм воспитательной и коммуникативной функций искусства.
4. Что такое «алекситимия» и «аддикция»? Чем вызваны эти явления и каким образом искусство может помочь в преодолении данных психологических трудностей?

¹ Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.

Литература

1. Аристотель. Поэтика. М., 1957. С. 50.
2. Белинский В.Г. Полн. собр. соч. Т. X. М., 1956. С. 3.
3. Берк Э. Философское исследование о происхождении наших идей о возвышенном и прекрасном // История эстетики. Памятники мировой эстетической мысли. Т. 4. С. 105–106.
4. Выготский Л.С. Психология искусства. С. 57.
5. Джигарьян И.А. Эстетическая потребность. М., 1976.
6. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. М., 1994.
7. Психология и лечение зависимого поведения. М., 2000.
8. Психология художественного творчества. Минск, 1999.
9. Шибутани Т. Социальная психология. М., 1967. С. 139.
10. Эстетика: Словарь. М., 1989. С. 413.
11. Ямвлих. Жизнь Пифагора. 2-е изд. М., 1998. С. 53.

Глава 3

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ И ИХ РОЛЬ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

1. Эстетические потребности

Согласно академическому определению эстетической потребности, она проявляется в заинтересованности человека в эстетических ценностях, являясь исходным моментом в освоении и создании им тех предметов искусства, которые в общественном мнении именуются прекрасными. Говоря проще, эта потребность проистекает из стремления человека переживать при встрече с прекрасными явлениями действительности положительные эмоции, которые наиболее полно проявляются в момент восприятия произведений искусства и их создания.

Наиболее весомой причиной для существования эстетической потребности является генетически присущая человеку потребность в духовном личностном росте, расширении пространства своей личности. Недостаток ярких духовных переживаний в обыденной жизни, не дающей ярких впечатлений органам чувств, препятствует такому росту.

Потребность в переживаниях может быть удовлетворена по-разному, не только через общение с произведениями искусства и их созданием, но и через участие в разного рода играх — развлекательных, познавательных, спортивных.

Элемент неожиданности и непредсказуемости в жизни всегда вызывает много переживаний. Получение поражения и провала вместо ожидаемых удач и выигрышей вызывают и в жизни, и в процессе участия в играх или наблюдения за ними всю гамму чувств, на которые способен человек. Здесь всегда можно найти страх и гнев, отчаяние и радость, разочарование и надежду. Без этих переживаний человек превращается в бездушный механизм и не может нормально существовать. Но определение «прекрасных» переживаний, отвечающих именно духу человеческой приро-

ды, в полной мере может быть применимо только к тем из них, которые относятся к искусству, потому что только оно непосредственно занимается миром человеческих отношений, связанных с тончайшими духовными переживаниями.

В одной из наиболее удачных и широко известной ныне иерархической классификации потребностей американского психолога Абрахама Маслоу все существующие потребности человека располагаются следующим образом. В основании предложенной им пирамиды лежат биологические потребности, связанные с выживанием и продолжением рода, далее идут потребности в безопасности, в личном и социальном статусе. На верху этой пирамиды находятся потребности в самореализации, которые подразумевают творческую деятельность и реализацию природных способностей. Но еще выше, на самой вершине своей пирамиды, А. Маслоу расположил предельные ценности жизни, среди которых — *истина, добро, справедливость, красота*. Стремление к их переживанию и есть духовные и эстетические потребности. Их А. Маслоу считал наиболее человеческими, именно с ними он связывал так называемые «пиковые (высшие) переживания», возникающие в момент созерцания произведений искусства и творений природы, совершения прекрасных человеческих поступков.

В теории эстетики эстетическое чувство рассматривается как бескорыстное и свободное от грубых материальных потребностей. Оно развивается в ходе духовной работы человека над самим собой, на основе его внутренней, генетически predetermined потребности к росту и к развитию, в его стремлении к самосовершенствованию.

Точно так же, как в любом желуде или в семечке подсолнуха в свернутом виде существует будущее взрослое растение или дерево, в человеке самой природой заложены те задатки, которые в дальнейшем должны развиваться в разнообразные человеческие способности. И главной жизненной потребностью человека, как справедливо утверждает современная гуманистическая психология, является самоосуществление, его потребность стать в реальности тем, кем он является в потенции.

Чувство прекрасной формы является ведущим фактором в удовлетворении эстетической потребности. Она включает в себя, как верно отмечают Е.М. Торшилова и Т.В. Морозова, «способности воспринимать, отстранять и означивать (придавать значение. — В.П.) форму с помощью воображения и эмпатии. Таким образом, — пишут далее авторы, — это интегральная когнитивно-эмоциональная способность, являющаяся аспектом освоения человеком мира в процессе познания, творчества, поведения и общения»¹.

Но все-таки не столько освоение мира в процессе его познания является главным источником эстетической потребности, сколько потребность самого человека становится суверенной личностью.

Согласно христианской антропологии, потенциально каждый человек несет в себе Образ Божий, который в гуманистической психологии ассоциируется с образом Высшего Я. Предназначение каждого человека — успеть воплотить за свою жизнь этот образ в реальности, приблизиться к образу и подобию Божьему. В прорыве к этому Высшему Я, его утверждению через преодоление разнообразных сопротивлений внешней среды человек становится самим собой, подобно тому, как вопреки погодным ненастьям маленькое семечко становится большим подсолнухом, гусеница становится бабочкой, а невзрачный желудь со временем становится развесистым дубом. В таком понимании человек не пассивный объект, отвечающий на воздействие внешних условий. Он активен и творит сам себя, исходя из своих внутренних природных сил.

Этот процесс личностного роста сопровождается различными переживаниями, ибо в нем обязательно присутствуют свои достижения и поражения и, соответственно, свои радости и огорчения. Эти переживания человек старается отразить и закрепить в художественных образах, создавая для этого произведения искусства. Для выражения своих душевных переживаний художник прибегает к помощи линий и красок, мелодий и гармоний, метафор и сравнений, аналогии и гиперболы пластики и мимики.

¹ Торшилова Е.М., Морозова Т.В. Развитие эстетических способностей детей 3–7 лет. М., 2001. С. 14–15.

Созерцая красоту необъятной широты моря или океана, человек бессознательно соотносит эту широту с величием и широтой собственного духа. Волны над поверхностью моря легко ассоциируются с житейскими трудностями, а путь, который корабль прокладывает сквозь гряды волн, воспринимается человеком как его собственный, полный всяческих волнений и беспокойства. Ощущения и восприятия при созерцании вызывают мысли, а работа воображения вместе с чувством формы облекает все эти переживания в художественную форму.

В этом случае эстетическим отношением, как справедливо указывает А.А. Мелик-Пашаев, становится «такое отношение к миру, когда человек воспринимает неповторимый чувственный облик предметов и явлений как прямое выражение внутреннего состояния характера, судьбы, родственной ему самому внутренней жизни и благодаря этому более или менее осознанно переживает свою сопричастность всему в мире, онтологическое единство с ним, универсальность собственного существа. Эстетическое переживание в этом смысле — всегда неожиданный опыт обновленного, расширенного самоощущения, опыт иного, большего Я, хотя сознательное внимание художника может быть обращено не на себя, а на мир, преобразившийся в его восприятии»¹.

Проявление такого отношения в активном действии можно считать эстетической потребностью художественно образованного человека.

Подводя итоги всему сказанному, мы можем заключить, что в эстетической потребности удовлетворяется потребность индивида быть Человеком в высоком смысле этого слова, стремление становиться Личностью во все более широких ее проявлениях. В удовлетворении этой потребности рождается сам человек, когда он оставляет удовлетворение только материальных потребностей и совершает переход к потребностям духовным. В христианской антропологии, по свидетельству А.А. Мелик-Пашаева, такое развитие человека и его движение к своему Высшему Я ассоциировалось с движением к образу Христа. Христианские подвижники называли его

художеством из художеств и сравнивали с расчисткой святого лика на потемневшей иконе.

Впрочем, эстетическая потребность, взятая как потребность в чувственных переживаниях, может быть удовлетворена грубо и в некоторых случаях даже бесчеловечно.

Как существуют бессмысленные и грубые игры, как существуют жестокие и бесчеловечные спортивные состязания, точно так же существуют грубые, вызывающие примитивные инстинктивные влечения произведения искусства. Фильмы, воспевающие жестокость, или романы, смакующие патологические извращения, к сожалению, находят спрос у некоторых людей. Рок-музыка, звучащая на уровне болевого порога и вызывающая клинические судороги организма, образцы коммерческого кино и телевидения, желтой прессы и бульварной литературы говорят сами за себя.

В последнем случае говорят о низком и невзыскательном художественном вкусе. Это те произведения художественного творчества, в которых отсутствуют тонкие переходы красок, нюансы звуков и тембров, где художник ориентирован на восприятие его творений людьми с неразвитыми чувствами, для чего при создании произведения очередного «художества» в первую очередь акцентируются мотивы агрессии и эротики. Преобладание животного начала в творчестве принижает духовную сущность человека и не ведет его к личностному росту.

Но чем больше в обществе людей, наделенных развитыми эстетическими потребностями, тем более совершенным и гармоничным выглядит это общество среди других обществ, тем лучше и комфортнее чувствует себя в нем человек.

Эстетические потребности удовлетворяются главным образом через зрение и слух, через восприятие красоты природы, ее естественных шумов и звуков. В произведениях искусства — через восприятие и переживание художественного образа, выраженного в красках и линиях, в пропорциях и соразмерностях формы, в гармониях и тембрах звуков. Этим искусством и отличается от научного познания, связанного с познанием действительности через понятия, суждения и логические умозаключения.

В статье «Что такое искусство» Л. Толстой это значение раскрывает следующим образом: «Вызвать в себе раз испытанное чувство и, вызвав его в себе, посредством движений, линий, красок, звуков, образов, выраженных словами, передать это чувство так, чтобы другие испытали то же чувство, — в этом состоит деятельность искусства. Искусство есть деятельность человеческая, состоящая в том, что один человек сознательно, известными внешними знаками передает другим испытываемые им чувства, а другие люди заражаются этими чувствами и переживают их»¹.

Л.С. Выготский дал словам Л. Толстого академическую трактовку, определив искусство как систему раздражителей, сознательно и преднамеренно организованных с таким расчетом, чтобы вызвать эстетическую реакцию.

Способность заражать других людей своими переживаниями — через слово, если художник — писатель, через звуки, если он музыкант, через движение, если он танцовщик, через краски, если он живописец — составляет суть любого таланта.

Потребность в этом эмоциональном заражении и его переживании составляет суть эстетических потребностей.

2. О рациональных выгодах эстетического воспитания

И сегодня все еще немало можно встретить таких людей, которые близоруко полагают, что занятия ребенка искусством не имеют никакой практической пользы, кроме как приятного для него времяпровождения. То, что в процессе общения ребенка с искусством в его психике происходят положительные и необратимые психологические изменения, как правило, в расчет не принимается. Однако современные исследования в области обучения и воспитании решительно опровергают эти заблуждения. В вышедшей во всем мире большими тиражами книге австралийских психологов Гордона Драйдена и Джанетт Вос «Революция в обучении» приводится большое количество фактов,

показывающих, как включение в учебный процесс на уроках математики, физики и других дисциплин, далеких от искусства, музыки, цвета и движения приводит к поразительным результатам в умственном развитии и успеваемости как детей, так и взрослых.

В современных школьных и вузовских учебных программах процесс обучения связан главным образом с запоминанием и обработкой линейной логической информации. Учебная нагрузка при этом ложится преимущественно на левое полушарие головного мозга, обрабатывающее такого рода информацию. Но, как показывают многочисленные исследования, подключение к учебному процессу правого полушария дает поразительные результаты.

В книге Д.К. Кирнарской «Психология музыкальных способностей» на этот счет приводится много интересных фактических данных, взятых из материалов зарубежных источников. Так, например, результаты десятилетней работы 25 тысяч учащихся по программе «Чикагская Программа Партнерства Искусства и Образования» показали, что дети экспериментальных групп обгоняли по успеваемости учащихся контрольных групп по многим предметам. Особо высокие темпы роста академической успеваемости были отмечены у учащихся из семей с низкими социально-экономическими показателями.

По данным ученых из Колумбийского университета в Нью-Йорке, исследовавших влияние музыкальных занятий на развитие личности, участвовавшие в их эксперименте дети стали более творческими: они предлагали несколько решений для каждой проблемы, их решения были более оригинальны, они умели лучше выражать свои мысли, не боялись риска, умели обобщать разнообразную информацию и хорошо взаимодействовать с учителями и с товарищами. Учеными был сделан вывод, что «узко сфокусированная программа, в которой нет предметов искусства или им уделяется недостаточное внимание, где участие искусств ограничено и проявляется спорадически, оказывает негативный эффект на развитие когнитивной компетентности и мыслительных навыков, а также на развитие личности и ее отношение к жизни в целом».

Аналогичные результаты были получены исследователями из Германии, Франции, Польши и Японии¹.

Добавим к этому, что особенность нынешних учебных программ заключается в том, что школьники и студенты по большей части имеют дело с внешним предметным миром и очень мало — с самим собой. После получения образования они знают, как вычислить бином Ньютона, но не знают, как справляться со своими чувствами — обидой, ревностью, гневом, которые в молодом возрасте, как известно, часто выходят из под контроля. Поэтому нахождение социально приемлемых способов выражения сильных эмоций и обучение этому подрастающего — важная педагогическая задача. Занятия искусством предоставляют такую реальную возможность.

Если говорить о занятиях живописью, то они развивают тонкость зрительных ощущений, чувство красоты и пропорций в создаваемых вещах, их тонкую отделку, благодаря чему создаваемый за пределами искусства в процессе труда какой-либо продукт отличается своими эстетическими свойствами, его приятно созерцать и брать в руки.

Если говорить о практической пользе занятий танцами, то здесь мы увидим улучшение осанки, выправление деформаций позвоночника, стоп и ног, нормализацию веса, развитие координации движений. Все это положительно сказывается как на освоении тонких и сложных двигательных навыков (обучении письму, игре на музыкальных инструментах), так и на умственных способностях детей. Свобода движений, приобретаемая на занятиях хореографией, их разнообразие и координированность оказывается тесно связанной со свободой мысли, а отсюда — с необходимой свободой и раскованностью творческого мышления. Улучшение координации и владения телом положительно сказывается на самооценке и общем психическом самочувствии.

Занятия музыкой развивают слух. На первый взгляд может показаться, что практической пользы от этого нет. Однако вспомним, к примеру, тех, кто начинает изучать иностранные языки. Интонации разговорного языка

имеют много общего с музыкальными интонациями. И те, кто обладает развитым слухом и хорошим чувством музыкальной интонации, осваивают трудности произношения иностранного языка намного успешнее тех, у кого музыкальный слух по каким-либо причинам оказался неразвитым.

Опытные механики, наладчики станков, летчики и шоферы по мельчайшим нюансам работающего двигателя, которые ничего не говорят непосвященным, могут с уверенностью сказать, что, где и когда в работающем двигателе неисправно. Восточные врачи по одним только звукам и ритмам пульса и простукивания грудной клетки могут поставить диагнозы более двух десятков сложнейших болезней. Какой для этого надо иметь изощренный слух!

Занятия пением положительно влияют на интонационное богатство разговорной речи, ее выразительность, тонкость и четкость в передаче соответствующих настроений. Следует обратить внимание на то, как говорят актеры и певцы с хорошо поставленными голосами, обученные искусству голосового интонирования. Их речь отличается богатством модуляций и переходов, фразы звучат убедительно, точно и весомо. Ораторское искусство древних, ныне, к сожалению, мало культивируемое, также включало в себя занятия пением для придания голосу большей силы, выразительности и убедительности.

Умение владеть своим голосом необходимо каждому человеку. Помимо актеров оно особенно необходимо учителям, лекторам — всем тем, кому по роду деятельности приходится много говорить. Но в умении красиво говорить и иметь звучный голос многое зависит от того, насколько правильно человек может пользоваться своим артикуляционным аппаратом, дыханием, умением посылать звук в брюшные, грудные и головные резонаторы. А этому умению можно научиться только в процессе занятий пением.

Учебный процесс в современных школах и вузах преимущественно индивидуален. Каждый в учебном процессе отвечает только за себя, а не за общий результат. В коллективных танцах и хоровом пении оценивается успех всей группы. Участие в групповых танцах учит человека соотносить свои собственные

действия с действиями тех, кто работает рядом. А это необходимое качество характера для умения жить среди людей.

Великий педагог А.С. Макаренко говорил о том, что ничто так не объединяет коллектив, как совместное движение его членов к единой цели. Такой целью при исполнении музыкального произведения в хоре, ансамбле или оркестре является создание общими усилиями прекрасного художественного образа. Каждый участник музыкального коллектива должен уметь постоянно соразмерять свои собственные действия с действиями своих коллег. Без развитого чувства исполнительской дисциплины, чувства коллективизма и ответственности за дело и за все, что делается в оркестре или в хоре, трудно достичь сыгранности и силы художественного воздействия на слушателей. Недостаток многих самодеятельных музыкальных коллективов заключается в том, что в них каждый из участников считает себя главным и потому старается играть громче всех. Именно потому известные персонажи из басни Крылова «Квартет» — осел, козел, мартышка и косолапый мишка, не смогли ничего сыграть.

В то же время музыканты и хористы, которые долго играют и поют вместе, приобретают чувство коллективизма, создающего благоприятную атмосферу для развития личности. Вот что сказал по поводу оркестровых музыкантов великий Чарли Чаплин в своей автобиографии: «Если бы меня спросили, в каком мужском обществе я предпочел бы вращаться, наверное, я выбрал бы людей своей профессии. Однако Дуглас Фербенкс был единственным актером, который стал мне близким другом. Встречаясь на голливудских приемах со звездами, я стал относиться к ним скептически — может быть, попросту нас было там слишком много. И атмосфера там бывала не столько дружеской, сколько вызывающей на соревнование; стремясь привлечь к себе внимание, человек шел, словно сквозь строй, подвергаясь язвительной критике. Нет, звезды среди звезд дают мало света и еще меньше тепла.

Писатели — милые люди, но они не из тех, кто охотно что-то дают что-то другим. Они не любят делиться тем, что знают сами. Большею частью они прячут свое богатство в переплеты своих книг. Ученые могли

бы быть чудесными друзьями, но одно их появление в гостинной парализует все ваши мысли. Художники обычно ужасно скучны — большинство из них стремится вас уверить, что они больше философы, чем художники. Поэты, несомненно, являются существами высшего класса — они приятны, терпимы и прекрасные товарищи. Но мне кажется все-таки, что легче всего дружить с музыкантами. По-моему, нет ничего теплее и трогательнее зрелища симфонического оркестра. Романтический свет пюпитров, настройка инструментов и внезапная тишина при появлении дирижера словно утверждают общественный, основанный на тесном сотрудничестве, характер их искусства».

Общение с музыкой совершенствуя духовную организацию человека, повышает его эмоциональность. А ведь это, как сейчас точно доказано психологами, положительно сказывается на творческом потенциале человека.

Недавние исследования ученых Гонконгского университета выяснили, что уроки музыки в раннем возрасте способствуют развитию вербальной памяти. Серия тестов на запоминание слов показала, что среди студентов, хотя бы недолго занимавшихся музыкой в детстве, гораздо выше процент успешного запоминания текстов, чем в группе их сверстников без музыкального прошлого. Полученные данные сходятся с выводами этой же группы ученых, сделанными по результатам исследования, проведенного три года назад с применением метода сканирования головного мозга. Оно показало, что определенные участки мозга в левой височной доле у музыкантов увеличены по сравнению с немусыкантами. Это навело на мысль, что занятия музыкой приводят к изменению в деятельности и структуре мозга. Поскольку та же часть мозга отвечает за вербальную память, доктор Агнес С. Чан и ее коллеги предположили, что люди с музыкальным образованием имеют лучшую память на слова, что и удалось доказать¹.

Уместно вспомнить физика Альберта Эйнштейна, который утверждал, что в научном мышлении всегда

¹ См.: Андреева А. Неожиданные последствия уроков музыки // Коммерсантъ. № 228. 5 декабря 1998 г.

присутствует элемент поэзии. Настоящая наука и настоящая музыка, по мнению великого ученого, требуют однородного мыслительного процесса.

Острыми проблемами современной жизни стали разрушение экологии и национальные конфликты. Мы можем сказать, что здесь тоже прослеживается недостаток эстетического развития личности. Если у человека развиты механизмы эмпатии, идентификации с природой и с другим человеком, то он не сможет вести себя по отношению к ним хищнически и агрессивно. При переживании природы как продолжения собственного «Я», при восприятии другого человека как самого себя подобное отношение означало бы сознательное причинение вреда самому себе.

Автор исследования о музыкальных вкусах американский социолог Бентани Брайсон пишет: «Политическая толерантность ассоциируется с музыкальной толерантностью». Люди, обладающие высокой музыкальной культурой, легко принимают «чужое» и не склонны отталкивать и отрицать его. Они и в политике, и в социальной жизни чаще придерживаются либеральных воззрений. Исследователи под руководством Дональда Фуччи, изучавшие музыкальные пристрастия поклонников рок-музыки, джаза и классики, пришли к выводу, что поклонники классической музыки за счет большого ее разнообразия терпимо относятся к року и джазу, в то время как любители рока и джаза оказались более избирательны и строги, предпочитая только «свою» музыку. Авторы исследования утверждают, что одним из кирпичиков прочного социального мира может быть широкое и всеобщее музыкальное образование, психологически сближающее людей¹.

3. Эстетическое и художественное

Способность эмоционально отзываться на окружающий мир заложена в человеке на основе генетической способности к сочувствию и к сопереживанию. Однако полноценное бытование искусства в обществе невозможно без наличия достаточного количества пуб-

¹ См.: Кирнарская Д.К. Психология музыкальных способностей. М., 2004.

лики, заинтересованной в общении с искусством. Такую публику создает художественное воспитание, которое помогает подрастающему поколению понимать как форму произведений искусства, так и их нравственное содержание.

Красота восходящего солнца, бескрайняя равнина морской дали почти всегда вызывает чувство естественного восторга у человека, в первый раз увидевшего прекрасные явления природы. Поэтому восприятие окружающего мира на эстетическом уровне вроде бы и не нуждается в специальной подготовке. Но для восприятия сложных явлений действительности, где красота заключена в тонких переходах красок, линий и звуков и не так бросается в глаза, например, в тех же сложных произведениях искусства или в неброских картинах природы, такая специальная подготовка необходима.

Эта подготовка начинается с развития органов чувств и повышения их чувствительности, в первую очередь зрения и слуха, как основных источников эстетических переживаний. Ребенка приучают к рассмотрению, разглядыванию и вслушиванию в то, что он видит и слышит. В процессе такой работы происходит повышение чувствительности анализаторов к тонким дифференцировкам, малейшим отличиям в оттенках красок, звуков, движений. Без хорошо развитой чувствительности слуха и зрения невозможно прийти к тонкому пониманию как окружающего мира, так и мира искусства. Но не это главное в художественном воспитании. Главное — это создание при помощи искусства условий для личностного роста человека, постоянного расширения границ его внутреннего мира за счет включения в него опыта осмысления и переживания жизни прошлых поколений. В идеале этот процесс не должен прекращаться, пока человек живет.

Эстетическое воспитание необходимо, чтобы человек смог подняться до уровня понимания достижений мировой культуры и стать полностью очеловеченным. Ценители искусства в виде эстетически образованной публики необходимы для художников всех мастей и всех рангов. В противном случае им будет отведена роль жалких комедиантов, развлекающих недалеких людей, ищущих в искусстве не столько глубины познания жизни и самих себя, сколько приятного досуга.

Важным отличием эстетического воспитания от художественного является то, что в эстетической деятельности в отличие от художественной нет своего собственного предмета. Поэтому понятие *эстетическое воспитание* по своему содержанию гораздо шире понятия *художественное воспитание*. Первое более универсально и вбирает в себя любые аспекты человеческого существования, в которых присутствуют мера, гармония, красота и целесообразность. Эстетическими могут быть признаны социальные и политические движения, в которых народ добивается правды и справедливости. Эстетическими могут быть названы юридические законы и морально-нравственные нормы, отвечающие высшим идеалам и общечеловеческим нормам. Ими могут признаны даже математические формулы и уравнения. Поэтому и можно говорить о красоте политического закона, красоте научного и юридического решения, красоте общественных отношений.

Понятие *художественное воспитание* более конкретно и связано с определенными видами деятельности — музыкальной, изобразительной, театральной, литературной. Но вхождение в мир эстетических отношений наилучшим образом начинается с художественного воспитания.

Через произведения искусства — сначала это сказки, детские рассказы и песенки, а затем повести, романы и симфонии — растущий человек приобщается сначала к культуре своего народа и социума, в котором он живет, а затем приходит к пониманию жизни всего Человечества, живущего в лоне мировой Культуры. Он усваивает понимание того, «что такое «хорошо» и «что такое плохо», т. е. те образцы нравственного поведения, которые имеют общественную ценность.

Через произведения искусства и обучение навыкам его восприятия, исполнения и творчества к человеку впервые приходят чувства *меры, гармонии, соразмерности и пропорции*, о которых говорили еще античные авторы. Далее на основании усвоенных через искусство образцов прекрасного и безобразного к ребенку приходит их понимание в отношениях между людьми, в отношениях к труду, к природе и к обществу. Через занятия художественным творчеством в ребенке начинают пробуждаться и развиваться заложенные в нем от

природы творческие задатки, которые в период взрослости могут проявиться как соответствующие способности в любой сфере деятельности.

4. Эстетическое и умственное

Эстетическое воспитание через воспитание художественное оказывается неразрывно связанным не только с личностным ростом человека, но и с его профессиональными достижениями. Чем более высокий уровень развития художественного вкуса демонстрирует данный человек, тем больше появляется оснований говорить о его более высоком уровне интеллектуального развития. Исследования, проведенные немецким психологом А. Эрком среди представителей науки — физиков, химиков, математиков, — показали, что чем значительнее достижения ученых в своей области, тем больший интерес проявляют они к искусству. На вопрос, какой вид искусства они предпочитают, почти все ученые поставили на первое место симфоническую и камерную музыку. Далее следовали литература, театр, изобразительное искусство.

Другой известный ученый, американский психолог Фрэнсис Бэррон, при обследовании различных групп творческих работников — писателей, художников, архитекторов, физиков — обнаружил, что лица с более высокими творческими способностями предпочитают сложные асимметричные рисунки, требующие определенных усилий для восприятия. При этом эстетические предпочтения художников и ученых высокого ранга оказались сходными. И те и другие сошлись в симпатиях к творчеству Пикассо, Модильяни, Сезанна, Тулуз-Лотрека, чьи произведения отличаются высокой степенью структурной сложности и требуют соответствующей подготовки, развитого когнитивного, т. е. познавательного, стиля.

Известно, что Эйнштейн в своем творчестве делал попытки найти такие музыкальные и цветовые образы, которые соответствовали бы его физическим и геометрическим идеям¹.

¹ См.: Иванов В.В. Бессознательное, функциональная асимметрия, язык и творчество // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Т. IV. Тбилиси, 1985. С. 259.

Свою знаменитую формулу теории относительности Эйнштейн представлял в виде причудливой раковины, как бы соединяющей воедино пространство и время.

Отсюда вывод — сложные по своей когнитивной структуре произведения искусства в чем-то сродни сложным когнитивным построениям современной науки. Потребность в восприятии сложных произведений искусства есть отражение сложной когнитивной организации человека. Художественное и эстетическое воспитание, развивая чувственную сферу растущего человека, исподволь подготавливает его творческие достижения в зрелом возрасте в самых разных областях, в том числе и тех, которые далеки от искусства.

В исследованиях американского психолога Х. Шродера и его сотрудников было установлено, что индивиды, менее развитые в когнитивном отношении, в сложной ситуации чаще склонны во взаимоотношениях с другими людьми к «контратаке», чем индивиды с высокой когнитивной сложностью. Говоря проще, чем человек умнее, тем чаще он и добрее. Исследования на материале деловых игр показали, что те участники, для которых характерна простая когнитивная структура, не способны рассматривать ситуацию с точки зрения другого человека, изменять восприятие ситуации и предвидеть ее исход. Они скорее действуют, чем пытаются предварительно проанализировать создавшуюся ситуацию.

Была обнаружена связь между типом когнитивной структуры и иррациональным поведением. Для людей со сложной когнитивной структурой их поведение всегда служило средством достижения поставленных целей, в то время как у лиц с простой когнитивной структурой их агрессивное поведение являлось обычной реакцией на стрессовую ситуацию.

На основании этих исследований мы можем сказать, что сложный когнитивный стиль жизни является благом как для отдельного человека, так и для всего общества в целом. Именно люди с развитой когнитивной сферой и в науке, и в искусстве являются двигателями прогресса. Без них общественная жизнь хиреет, замирает, топчется на месте и не может двигаться вперед.

Эстетическое воспитание, нацеленное в том числе и на развитие художественного вкуса, способствует

развитию и формированию у членов общества сложного когнитивного стиля. На начальных этапах развития художественные предпочтения оказываются сдвинутыми в сторону тех произведений искусства, которые имеют простую форму, яркие краски и выражают понятные эмоции, будь то радость или печаль.

На стадии развитого вкуса предпочтения оказываются сдвинутыми в сторону произведений искусства, обладающих сложной структурой, для понимания которых оказывается необходимым сложный когнитивный стиль. Таковыми чаще всего оказываются классические произведения искусства.

Надо учитывать, что то, что может быть признано простительным в предпочтениях детского и подросткового возраста, оказывается малосимпатичным на этапе взрослости. Обладание грубым или тонким вкусом неминуемо сказывается как на отдельном типе и характере личности, так и на нравах всего общества в целом.

5. Эстетическое и нравственное

Античные легенды донесли до нас рассказ о том, как однажды греческого философа Диогена пригласили послушать игру на кифаре некоего молодого человека. К сожалению, молодой человек играл довольно плохо. Однако, когда он закончил свою игру, Диоген стал ему аплодировать.

— За что ты ему аплодируешь, — спросил Диогена его друг, который привел его, — ведь он так плохо играл?

— Я за то ему и аплодирую, — отвечал Диоген, — что, не умея играть, он все же играет, а не насильничает, не грабит и не убивает.

Искусство таким образом, по мнению античного философа, является средством, которое предохраняет молодых людей от предосудительных проступков, увлекающая их в другую сторону.

В двадцатом веке эта мысль Диогена была подтверждена многими исследователями, в том числе и американским социальным психологом Мартином Гардинером, который исследовал лиц, состоящих на учете в полиции штата Род-Айленд. Анализируя данные о многих тысячах жителей штата в возрасте до

30 лет, он сопоставлял их приводы в полицию с участием в музыкальной деятельности. Выводы Гардинера свелись к следующему: чем больше и активнее человек занимается музыкой, тем менее вероятны его трения с законом. Лиц, умеющих играть с листа по нотам, в полиции вообще не знали, настолько они были чисты в криминальном отношении. Наиболее интересна в этом исследовании своеобразная «восходящая кривая музыкальности»: обычное музыкальное образование лишь уменьшало вероятность антисоциального поведения, музыкальное образование, включающее самостоятельное музицирование, уменьшало эту вероятность очень сильно, а овладение сложными музыкальными навыками исключает всякий криминальный опыт¹.

Таков один из самых простых ответов на вопрос о благотворном влиянии на человека занятий музыкой. Но есть и другие, более сложные, о которых речь пойдет ниже.

В. Иден Л. Колберга

В среде специалистов, как занимающихся проблемами эстетического воспитания, так и просто образованных людей, существует твердое убеждение в том, что «прекрасное пробуждает доброе». Однако специальных исследований, которые могли бы связать эстетическое и нравственное и доказать это как на теоретическом уровне, так и при помощи специальных экспериментов, существует очень мало.

В этом плане представляют большой интерес исследования американского психолога Лео Колберга, всю жизнь изучавшего закономерности нравственного поведения людей во многих странах мира.

Л. Колберг выявил, что дети по мере своего развития движутся от более низкого уровня нравственного развития к более высокому. При этом в самых разных культурах, несмотря на то что они имеют разные ценности, при решении нравственных проблем оказывается много общего.

Нравственное поведение человека, согласно Л. Колбергу, можно, исходя из его уровня, условно разбить на три ступени — предсоциальный, социальный и постсоциальный. Каждая ступень разделяется на два уровня, и таким образом получается шесть уровней нравственного развития человека.

На предсоциальной ступени люди ведут себя морально и не нарушают правила социального общежития потому, что опасаются наказания со стороны внешней авторитарной среды. При этом чувства другого человека и его переживания в расчет не принимаются. В другом случае люди следуют правилам поведения и ведут себя хорошо, если им это выгодно, и они могут таким образом достигнуть своих собственных целей. На этом уровне правильным считается то, что честно, т. е., если есть равноценный обмен — «как ты ко мне, так и я к тебе». Таким образом, у человека, находящегося на первой ступени нравственного развития, преобладает эгоцентрическая установка по отношению к другому.

На второй, социальной ступени человек строит свое поведение в соответствии с ожиданиями близких ему людей, с которыми у него сложились отношения доверия, уважения и взаимности. Здесь появляются потребность быть хорошим человеком в глазах значимых других людей и так называемая «перспектива третьего человека» — умение смотреть на себя со стороны и оценивать свое поведение с позиции стороннего наблюдателя. На этой ступени начинает звучать знаменитое евангельское «золотое правило нравственности» — «поступай по отношению к другому человека так, как бы ты хотел, чтобы он поступал по отношению к тебе». И в обратной формулировке — «не делай ничего другому такого, чего бы ты не хотел по отношению к самому себе». Человек на этой ступени может рассматривать ситуацию, учитывая как свою точку зрения, так и ту, которой придерживается его собеседник. На этой же ступени появляется понимание значимости общественных интересов и профессиональных обязанностей. При этом личные интересы могут отходить на второй план и оказываться подчиненными этим интересам и обязанностям.

На третьей, постсоциальной ступени в отношениях между людьми превалирует общественный договор,

соблюдение которого выступает в виде чувства долга перед законом, необходимости социальной защиты и соблюдением перед законом равенства прав любого и каждого. На этом уровне человек добровольно, без принуждения со стороны берет на себя обязательства по отношению к обществу, к семье, дружбе, работе и стремится твердо их соблюдать. Правильность поведения основывается на следовании общечеловеческим ценностям, принципам справедливости, понимании необходимости равенства прав человека перед законом и уважении к человеческому достоинству.

Эта ступень нравственного развития пронизана человеколюбием и одухотворена эмпатией, которой Л. Колберг в проблемах нравственного поведения придал огромное значение. В одной из своих работ он писал о том, что забота о благосостоянии других людей, «эмпатия», или «принятие на себя роли другого человека», — необходимое условие предотвращения морального конфликта, это истоки морали и стимулы для продвижения от одной ступени нравственного развития к другой. Стимулом в развитии морали является моральная забота о других людях.

Таким образом, если мы сравним психологические характеристики процесса восприятия искусства и сущность нравственного поведения, то без труда можно видеть, что в обоих случаях присутствуют общие механизмы эмпатии как основное условие успешности и того, и другого. Поэтому, развивая эстетическую восприимчивость, мы неминуемо развиваем не только способность к художественному восприятию, но и поведенческую эмпатию, а значит, и нравственное поведение растущего человека.

7. Последствия дурного вкуса

Последствия распространения в обществе грубого или тонкого вкуса, их связи с общественными нравами можно хорошо видеть на примерах того искусства, которое бытовало во времена античной Греции и Древнего Рима.

Классическая античная трагедия — достижение мировой культуры, безусловная общепринятая норма хорошего и развитого эстетического вкуса. Но во вре-

мена ее расцвета, который был связан с именами Софокла и Еврипида, в Риме процветало совсем другое искусство. Здесь царствовали не серьезные драматические спектакли и постановки, не трагики, а мимы и пантомимисты, дававшие увеселительные представления в виде фарсов и фривольных танцев. Римская публика не желала утруждать себя высокоумными текстами греческих трагедий. Устроители зрелищ вместо драматических спектаклей на сценах театров и цирков предлагали публике помпезные представления, которые заинтересовывали публику не глубиной мысли, а главным образом внешней броскостью и натуралистичностью постановок. На сцену выводились настоящие животные — лошади, медведи, на ней разыгрывались битвы и сражения, в которых актеры подвергали себя большому риску.

Ради привлечения публики владельцы цирков шли на самые дикие ухищрения вплоть до того, что в некоторых постановках совершались настоящие убийства. Так, один из фарсов популярного мимोगрафа (в современной трактовке — постановщика или сценариста) тех времен — Лентула — заканчивался распятием на кресте живого человека. Для этого, разумеется, брали не актера, а настоящего преступника. Император Домициан, побывавший однажды на таком «спектакле», внес в него существенное дополнение — после снятия еще живого «актера» с креста он рекомендовал отдавать его на растерзание медведю прямо на сцене.

Исторические хроники свидетельствуют, как однажды на одно из представлений в цирк был приглашен греческий певец-рапсод, который якобы должен был петь торжественные гимны в честь римской публики. Публика, однако, привыкшая к другим видам развлечений, начала было выражать по этому поводу свое негодование. Рапсод успел пропеть лишь несколько нот, когда на сцену неожиданно были выпущены голодные медведи. Присутствующие на представлении тут же стали с интересом следить за происходящим действием — погоней зверей за певцом, последующим разрыванием несчастного рапсода на куски и актом его съедения.

Мимы исполняли разного рода веселые сценки на темы городской жизни. В промежутках между ними они

танцевали. Им помогали полуголые танцовщицы, ставшие «завести» публику фривольными телодвижениями. Не отставали от них и фокусники, увеселявшие публику разными трюками. Все это вызывало большой интерес у римской публики, у которой, как водится, были свои кумиры и любимцы. Поэтому во времена правления императоров Тиберия и Нерона в римских цирках и театрах нередко случались беспорядки, вызываемые противоборством поклонников в отношении любимых актеров и танцоров.

Для обеспечения надлежащего порядка в театрах и цирках на представлениях присутствовало большое количество стражи. Но беспорядки принимали столь массовый характер, что стража не справлялась, и в театрах на представлениях нередко гибли как зрители, так и солдаты, их охранявшие. После одного подобного инцидента император Тиберий в 23 году распорядился изгнать из Рима всех возмутителей спокойствия — циркачей и мимов. До самой смерти он не отменил этого приказа.

Преемник Тиберия — Калигула, известный своей нравственной распущенностью, разрешил изгнанным артистам вернуться обратно в Рим. И снова в театрах и в цирках начались драки и потасовки.

Сменивший Калигулу Нерон устранил из театра когортную стражу, «дабы солдаты не развращались театральной вольностью». После этого в театрах между поклонниками того или иного актера с новой силой стали возникать ссоры и конфликты, перераставшие в настоящие сражения. На одном из таких представлений Нерон сам начал бросать камни и обломки стульев в своих оппонентов. В результате он ранил даже самого претора — начальника стражи, обладавшего полномочиями наказывать нарушителей порядка крупными штрафами и высылкой из Рима.

Грубость примитивных кровавых зрелищ, царивших в театрах и цирках, была под стать дикости нравов и моральным устоям тогдашнего римского общества. Они были отражением того морального разложения, которого достигла Римская империя ко времени своего заката. Морально прогнившее римское общество не смогло противостоять пришедшим с севера отрядам тевтонцев и даков, под натиском ко-

торых Римская империя рухнула и распалась на отдельные государства.

Как тут не вспомнить пронизательные слова замечательного русского социолога Питирима Сорокина, написавшего в одной из своих работ, что «судьба любого общества зависит прежде всего от свойств его людей. Общество, состоящее из идиотов или бездарных людей, никогда не будет обществом преуспевающим. Дайте группе дьяволов великолепную конституцию и все же этим не создадите из нее прекрасное общество. И обратно, общество, состоящее из талантливых и волевых лиц, неминуемо создаст и более совершенные формы общежития»¹.

В этом высказывании великого русского ученого можно без труда видеть общественное значение правильного, отвечающего общественным потребностям, воспитания, направленного на совершенствование природы человека. Эстетическому воспитанию в нем принадлежит ведущая роль.

Это связано с тем, что цель эстетического воспитания — научить человека воспринимать мир как органичное продолжение самого себя, отзываться чувствами и сопереживанием как на социальный мир, так и на мир, связанный с природой и предметами материального мира. Человеку с развитой эмпатией невозможно обидеть другого, ибо в первую очередь он будет испытывать боль прежде всего в самом. Точно так же он не сможет хищнически и варварски относиться к природе, потому что природа в его представлении — эта другая ипостась его Я.

Воспитывая чувство, искусство воспитывает Человека со всеми присущими ему богатствами духовной сущности. Обучая человека умению разбираться в искусстве, эстетическое воспитание одновременно учит человека разбираться в самом себе и отзываться чувствами на восприятие окружающего мира.

Здесь все не так просто и однозначно, как это может показаться на первый взгляд. Известны актеры, прекрасно играющие положительных героев, но которые в жизни не дотягивают до них весьма значительно. Московский режиссер Андрей Житинкин свиде-

¹ Сорокин П. Социология. М., 1992.

тельствует: «Я знаю очень много непорядочных актеров в жизни, которые играют на сцене благородство и нравственность. В душе у них такие "черные дыры", что с ними надо быть очень осторожным. Меня поражает, — пишет режиссер, — что талант абсолютно не связан с нравственностью»¹.

Можно объяснить такое расхождение тем, что среди актеров много лиц с демонстративной акцентуацией характера. Помимо того, что такой тип актеров очень хорошо чувствует себя на сцене, его отличает еще и большая лживость и способность к вытеснению, т. е. забыванию своих неблагоприятных поступков, если человеку это выгодно. Но с другой стороны, мы знаем и свидетельство Пушкина о том, что «гений и злодейство несовместимы».

Терпимость к чужим традициям и обычаям сегодня обозначают термином «толерантность». Она необходима для жизни в современном многонациональном обществе и может быть развита только при условии, что человек одной национальности может проникаться положительными чувствами к другому, иной национальности, при соблюдении с обеих сторон общечеловеческих законов морали и нравственности.

8. Современные методы эстетического воспитания

Современные методы эстетического воспитания в массовой школе включают в себя большое количество самых разных программ художественного образования в области литературы, музыки, хореографии, изобразительного искусства, архитектуры и мировой художественной культуры.

Долгое время подход к изучению искусства в общеобразовательной школе был во многом таким же, как и в обучении предметам естественно-научного цикла. Музыку, изобразительное искусство, мировую художественную культуру многие учителя пытались преподавать примерно так же, как физику, географию или иностранный язык.

В одной из публикаций более тридцати лет назад известные исследователи проблем эстетического воспитания З.Н. Новлянская и А.А. Мелик-Пашаев отметили: «В преподавании изобразительного искусства проблема "содержательной формы" не находит должного места. Ребенка учат главным образом изображать предметы по правилам реалистического рисунка, а не находить выразительный образ внутреннего содержания изображаемого; при ознакомлении детей с картинами акцент делается чаще всего на чисто сюжетные моменты... В специальных исследованиях выявляется результат такой подготовки — неразвитость эстетического восприятия взрослых людей, их неспособность к усвоению подлинного смысла картины, которое они подменяют домыслами по поводу внешнего сюжета. Причина этого — полное невладение "языком" художественной формы»¹.

После введения в процесс эстетического воспитания программ, разработанных под руководством Б.М. Неменского и Д.Б. Кабалевского, методический уровень преподавания искусства в школе значительно повысился. Однако проблем остается еще очень много, что связано с недостаточным количеством учителей, которые могли бы преподавать искусство на уровне современных методических требований.

К сожалению, отголоски подхода, указанного З.Н. Новлянской и А.А. Мелик-Пашаевым, можно встретить и в наши дни. Так, например, авторы коллективного труда «Музыкальное образование в школе» на одной из его страниц задаются таким вопросом: «Какие существенные характеристики мы можем выделить в содержании школьного предмета "Музыка", которые и станут требованиями к методике и одновременно критериями ее эффективности?» Авторы так отвечают на заданный ими самими вопрос: «Основное требование к методике — философско-научный уровень постижения музыкального искусства, целиком и полностью построенный на диалектической логике»².

¹ Новлянская З.Н., Мелик-Пашаев А.А. Психологические принципы эстетического развития детей и проблема эстетического воспитания // Вопросы психологии. 1979. № 3.

² Школяр Л.В., Школяр В.А., Критская Е.Д. и др. Музыкальное образование в школе. М., 2001. С. 57.

Но как в таком случае быть с произведениями искусства, которые не укладываются в законы диалектической логики, например картинами Дали, Пикассо или Кандинского, в которых все с этой логикой не стыкуется, все перевернуто, непонятно, что конкретно изображено, и в то же время многие произведения этих художников считаются шедеврами мирового искусства?

Искусство нельзя изучать так же, как изучаются математика и физика, потому что методы познания жизни в искусстве принципиально отличны от методов познания этой же самой жизни в науке. Представление об этих различиях дает следующая таблица.

Таблица 1

Отличия в характере изучения искусства и естественно-научных дисциплин

Характеристики учебно-воспитательного процесса	Научные дисциплины	Предметы искусства
Особенности нагрузки на мозг	Преимущественно работает левое полушарие	Преимущественно работает правое полушарие
Приоритеты развития	Понимание мира на основе мышления	Переживания отношения к миру на основе переживания
Цели образования	Усвоение знаний	Усвоение значений и ценностей
Понимание предмета	Преимущественно на основе рассуждений и логики	Преимущественно на основе эмпатии и интуиции
Главный объект изучения	Внешний предметный мир и его структура	Внутренний духовный мир человека
Способ действия	Необходимость и детерминизм	Свобода и спонтанность
Характер восприятия	Аналитический, дробный	Синтетический, целостный (медитативный)
Характер мышления	Преимущественно вербальный, абстрактно-отвлеченный	Преимущественно невербальный, чувственно-конкретный

Окончание табл. 1

Ведущие способы мышления	Анализ и синтез Сравнение и противопоставление Классификация и систематизация	Гиперболы Агглютинации Типизация Метафоры
Направленность и специфика мышления	Однонаправленное, конвергентное	Разнонаправленное Дивергентное
Ведущие психические познавательные процессы	Мышление Память	Ощущения Восприятие Воображение Память
Главный способ познания идеи и истины	Понятийный, через мысль	Художественный, через образ
Результат воспитания	Умственное развитие	Нравственное развитие
Результат обучения	Профессиональный рост	Личностный рост

Специфика искусства, основанная на пробуждении у учащихся способности к чувственному эмпатическому переживанию, в традиционной педагогике учитывалась, но, как правило, во вторую очередь. В преподавании искусства в школе и до сегодняшнего дня преобладает искусствоведческий подход, основанный на знании биографий писателей, художников и композиторов, стилей и направлений в искусстве. Главной задачей многих педагогов в общеобразовательной школе остается научить детей на уроках музыки и изобразительного искусства сумме некоторых технических навыков, которые позволяли бы учащимся элементарно петь, рисовать, аналитически разбираться в этих и других видах искусства. Но все это далеко от истинного владения миром художественных образов и проникновенного понимания сферы искусства.

Можно видеть, что массовое художественное воспитание и образование часто идет по тому же пути, что и профессиональное художественное образование, только в сильно облегченном варианте. Молчаливо предполагалось, что для того, чтобы учащийся научился понимать искусство, его надо всего лишь обучить специальным умениям, знаниям и навыкам. После их освоения можно легко войти в мир искусства. При этом в тради-

ционной советской школе нередко использовались методы авторитарной педагогики, главной особенностью которой было подчинение учащегося воле и авторитету учителя и освоение в первую очередь предметного мира.

С возникновением в российском обществе перестроечных процессов на смену авторитарной педагогике пришли принципы гуманистической педагогики, которые во главу угла поставили не изучение предметного мира, но прежде всего — развитие личности самого ученика. Этот кардинальный поворот в целях обучения и образования повлек за собой целый ряд последствий, которые в обобщенном виде могут быть представлены следующим образом.

Таблица 2

Сравнение традиционных и современных подходов в эстетическом воспитании

Основные характеристики учебного процесса	Традиционные методы	Современные методы
Главный объект изучения	Предметный мир	Духовный мир человека
Цели обучения	Освоение учащимся умений, знаний и навыков в области искусства	Развитие чувств и через них — личности учащегося
Характер отношений с изучаемым миром	Субъект-объектные	Субъект-субъектные
Приоритет отношения к предмету	Теоретический	Духовно-практический
Главное средство познания	Мышление	Интуиция
Особенности задействованного мышления	Понятийное, связанное с изучением теории и истории искусства	Художественное, связанное с изучением эмоций и чувств
Результат обучения	Владение техникой и формальным мастерством	Понимание художественного образа как отражение содержания внутреннего мира человека

Окончание табл. 2

Форма подачи учебного материала	Монолог учителя	Диалог учителя и ученика
Форма взаимодействия учителя и учащихся	Преобладают фронтальные методы работы	Преобладают групповые и индивидуальные методы работы
Характер поощрения в процессе обучения	Поощряется традиционный подход в использовании техники и материала	В использовании техники материала и в изображении приветствуется новаторский подход
Преимущественный вид творчества	Репродуктивный	Продуктивный
Отношение к самостоятельному творчеству учащихся	Не поощряются личный подход и самовыражение	Поощряются самовыражение и личный подход

Все эти различия в подходах имеют ситуационные особенности. Анализ практики показывает, что если процесс обучения происходит в профессиональном учебном заведении, то в них преобладает традиционный подход, связанный с акцентом внимания педагога на развитие технических навыков учащегося. Если же процесс обучения происходит в общеобразовательной школе, то в практике передовых учителей художественного цикла преобладают современные подходы гуманистической педагогики, которые были представлены выше. Использование же тех методов и подходов, которые практикуются в профессиональных художественных учебных заведениях, для эстетического воспитания в общеобразовательной школе надо признать неоправданным.

В заключение хотелось бы привести высказывание французского писателя Анатоля Франса, который сказал как-то, что самую большую опасность для искусства представляют «Художник, который не является мастером, и Мастер, который не является художником». Видимо, гармоническое развитие этих двух начал при занятиях искусством и даст тот необходимый воспитательный эффект, который отличает художественно образованного человека.

В области массового музыкального воспитания в стране получили широкое распространение приемы и методы, разработанные благодаря исследованиям Д.Б. Кабалева, Э.Б. Абдуллина, Ю.Б. Алиева.

В области изобразительного искусства получили широкую известность программы, разработанные под руководством Б.М. Неменского, Ю.А. Полуянова, Н. Фоминой. В области литературы получили заслуженное признание программы, подготовленные Л. Стрельцовой и Н. Тмарченко, Г. Кудиной и З. Новлянской. Благодаря работам Л. Предтеченской и Л. Рапацкой в старших классах школы сегодня успешно ведется курс интегративный курс «Мировая художественная культура».

Вопросы для повторения

1. Как возникло искусство?
2. Что такое эстетические потребности и какова их природа?
3. Перечислите основные функции искусства в обществе. Какая из них вам ближе всего?
4. Что такое эстетическое воспитание и для чего оно необходимо?
5. В чем различие между традиционными и новыми подходами в эстетическом воспитании?
6. Назовите авторов основных программ художественного воспитания в нашей стране.

Литература

1. Аристотель. Поэтика. М., 1957.
2. Баумгартен А. Эстетика // История эстетики. Памятники мировой эстетической мысли. Т. II. С. 455.
3. Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1965.
4. Мелик-Пашаев А.А., Новлянская З.Н. Ступеньки к творчеству. М.: Педагогика, 1987. С. 144.
5. Мелик-Пашаев А.А. Об источнике способности человека к художественному творчеству // Вопросы психологии. 1998. № 1.
6. Музыкальная эстетика западноевропейского Средневековья и Возрождения. М., 1966. С. 37.
7. Овсянников М.Ф. История эстетической мысли. М., 1984.
8. Шестаков В.П. Эстетические категории. М., 1983. С. 250.
9. Эстетика: Словарь. М., 1989.
10. Ямвлих. Жизнь Пифагора. 2-е изд. М., 1998.

Глава 4

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

1. Виды творчества и его источники

В основе художественного творчества лежат стремления и умения художника перерабатывать и преобразовывать свои жизненные впечатления в образы искусства. По тому результату, который в этом случае достигается, творчество делят на продуктивное и репродуктивное, субъективное и объективное. Различные сочетания этих двух векторов творчества могут быть представлены в следующей модели.

Творчество продуктивное	
Хороший ученик Ценность субъективная	Мастер Ценность объективная
Плохой ученик	Ремесленник

Творчество
репродуктивное

Продуктивно-объективное творчество — создание такого продукта, который важен для окружающих какими-то своими свойствами. Это может быть и выпечка хлеба, и написание научной статьи, и исполнительские роли в театре. *Объективная ценность* продуктов творчества признается за теми из них, в которых вскрываются дотоле неизвестные закономерности окружающей действительности, устанавливаются и объясняются связи между явлениями, считавшимися не связанными между собою, создаются произведения искусства, не имевшие аналогов в истории культуры.

Любопытно, что, согласно Фрейдю, первый продуктивный творческий акт, который человек совершает в своей жизни, — это когда маленький ребенок садится

сам на горшок и потом гордится своим «произведением» перед своими родителями. Родители этому очень радуются, потому что это говорит о хорошей работе желудка у их чада.

Репродуктивно-объективное творчество — повторение в своей деятельности того, что было ранее сделано другими. Его ценность состоит в том, что человек может на хорошем уровне повторять то, что сделано было до него другими мастерами. Такое сплошь и рядом встречается в массовом производстве, а также в процессе обучения, когда ученик должен для приобретения знаний и навыков заучивать и повторять то, что было уже известно до него.

В *субъективной ценности* творчества продукт может быть новым только для его автора, но не представляющим особой ценности для окружающих, как это можно было видеть на приведенном выше примере с маленьким ребенком. Таковы по большей части рисунки, танцы, песенки и другие продукты детского творчества, ценность которых заключается в их способности развивать способности и личность ребенка.

Исходя из этой модели мы получаем четыре социальные роли, в которых по-разному отражается подход человека к своему делу.

Хороший ученик — тот, кто может хорошо воспроизвести только то, чему его научили.

Плохой ученик — тот, который все понимает и делает по-своему и воспроизводит чужой опыт с ошибками.

Ремесленник — тот, кто работает достаточно хорошо и не делает больших ошибок, но выполняет свою работу рутинно, по шаблону и стереотипу, не внося в нее ничего нового. Поэтому его деятельность при объективной ценности продукта не развивает ни сам продукт, ни самого работника.

Мастер — тот, кто вносит в свою деятельность объективную новизну, которая высоко оценивается окружающими из-за ее ощутимого вклада в развитие общества.

Процесс личностного развития и вхождения в профессию начинается с репродуктивно-субъективного творчества ученика и выходит на уровень объективно-продуктивный, который характеризует мастера своего дела.

Но не только высшие достижения творчества важны для общественной жизни. Можно сказать, что любой вид творчества, если он имеет какую-то пользу для развития личности, должен приветствоваться.

Интересная и содержательная жизнь всегда связана с творчеством, проявления которого весьма разнообразны. Это может быть не только создание диковинных технических приборов или сочинение романов и стихов. Это может быть любой акт, в котором человек становится перед проблемой выбора, будь то решение о вступлении в брак, поступлении в институт либо переезд в другой город в поисках интересной работы. Чем сложнее жизнь и чем большее количество решений необходимо принять человеку, тем больше и чаще от него требуется проявление творческих способностей.

Быстро изменяющаяся окружающая жизнь постоянно требует от человека психологической гибкости, все новых способов приспособления к этим изменениям, которые связаны с преодолением трудных условий существования, будь то недостаточность питания, слабое здоровье или несправедливость в социальных отношениях. Преодоления этих трудностей связаны с многочисленными усилиями и борьбой, что вызывает огромную гамму чувств, которые затем отражаются в произведениях искусства. Выготский не случайно указывал на то, что в основе творчества всегда лежит момент плохой приспособленности, из чего возникают потребности, стремления и желания к более лучшим условиям существования. И поэтому, видимо, не зря в народе говорят, что «нужда — мать изобретения».

2. Индуктивное и дедуктивное творчество

В зависимости от склада характера, темперамента и опыта, полученного от учителей, творцы при создании своих произведений могут идти двумя путями.

Первый из них заключается в кропотливом сборе и накоплении наблюдений, фактов, впечатлений, переживаний. Этот опыт затем усваивается, переваривается, обобщается, и получается либо научное открытие, либо роман, либо пьеса, либо симфония. Этот путь создания творческого продукта подобен движению от

частного к общему. Его можно рассматривать как *индуктивный метод*. Таким путем следует рассудочное воображение, основанное на построении различных комбинаций. «Оно, — пишет Т. Рибо, — начинает свою работу с отрывка, с частности, служащей затравкой, и этот отрывок пополняется мало-помалу. Какой-то случай, анекдот, сцена, мимолетное видение, какая-нибудь мелочь внушают идею литературного произведения, но органическая форма является не вдруг». В этом виде творчества огромная роль принадлежит предварительному сбору фактических данных, помогающих формированию гипотез и вариантов решений.

Второй путь связан с внезапным озарением творца — художника или ученого — какой-то идеей или представлением, которые предстают в сознании в виде целостного и законченного образа, который надо только конкретизировать в различных деталях. Этот путь создания творческого продукта от *общего к частному* получил название *дедуктивного метода*. Т. Рибо относил этот метод к интуитивному началу и уподоблял его эмбриологическому процессу, в котором из оплодотворенного ядра развивается живое существо, следуя при этом строгой эволюции. Он приводит мнение Гете, который считал, что шекспировский Гамлет мог быть создан только интуитивным путем. В этом методе огромная роль отводится вдохновенному озарению и способности видеть свое детище в образах воображения в законченном виде¹.

Подобный процесс творчества наблюдал у себя Моцарт, который был способен охватить в уме все произведение одновременно и целиком, как говорят психологи — симультанно.

Какой из этих двух методов создания художественного произведения более предпочтителен, психологическая наука не может дать ответа. У многих мастеров можно увидеть переходы от одного метода к другому. Поэтому Т. Рибо заключает, что и чистая интуиция, и чистая комбинация в чистом виде в творчестве встречаются крайне редко. Обычно употребляется смешан-

ный прием, в котором один из элементов определяет его название.

Сравнивая эти два подхода к творческому процессу, можно видеть, что в первом из них конструирование желаемого продукта осуществляется на изучении прошлого опыта. Во втором подходе — на основании видения целостной картины будущего результата.

Американский писатель Теренс Уайт в фантастическом романе «Король Артур. Меч в камне» вывел образ волшебника Мерлина, обладавшего чудесным свойством двигаться из будущего в прошлое. «Дело в том, — говорил он своему ученику Артуру, — что обычные люди, родившись, двигаются во времени вперед, ... да и почти все в мире движется в ту же сторону, оттого и жить обыкновенным людям довольно просто... Я же, к несчастью, рожден на другом конце времени и вынужден жить спереди назад, окруженный при этом людьми, живущими сзади наперед».

«Принцип Мерлина», таким образом, заключается в способности посмотреть на настоящее с позиций будущего, что помогает принимать наиболее верные тактические решения в текущий момент и не мешкая делать то, что может приближать нас к этому будущему. Такой подход дает много преимуществ по сравнению с традиционным подходом, при котором понимание будущего строится на основе усвоения уроков прошлого.

При более внимательном изучении этих двух подходов можно заметить в них аналогию работы левого и правого полушария головного мозга. Левое полушарие будет исходить из линейного и логического конструирования желаемого результата. В нем прошлый опыт будет являться основой для прогноза и соответствующих действий. Правое полушарие будет ответственно за целостное видение будущего результата.

3. Внешние и внутренние источники творчества

То, откуда автор черпает идеи для своего творчества, также зависит от склада его личности. После того как ученик Фрейда — австрийский психолог Карл Юнг — поделил людей на две большие груп-

пы — интровертов и экстравертов, можно относительно легко этот источник выявить. Так, интроверты, т. е. люди, психологические обращенные вовнутрь самих себя, больше всего озабочены отражением содержания прежде всего своего внутреннего мира и именно в нем находят истоки своего творчества. Таковы были польский композитор Шопен, русский художник Левитан.

В противоположность им экстраверты — это люди, обращенные вовне, которых больше всего трогают и возбуждают события, происходящие в социуме или в природе. Таковы были композиторы Вагнер и Лист, а среди писателей — Дюма и Шекспир, написавшие много произведений на основе исторических эпосов, мифов и хроник.

Мотивационный источник, как будет показано дальше, — это существующая в художнике огромная внутренняя потребность в самовыражении, стремление заявить о себе и сказать миру что-то очень важное. К этому надо добавить острое желание психологической разрядки и избавления при помощи творчества от сильных аффектов, будоражащих сознание и воображение. Естественно, что каждый художник будет проявлять себя в своем творчестве по-разному в зависимости от особенностей своего темперамента и характера.

4. Творчество и социальная среда

Выдающийся отечественный психолог Лев Семёнович Выготский, много сделавший в области изучения психологии искусства, справедливо полагал, что процесс творчества обусловлен не только особенностями личности художника, но также историческими и общественными условиями.

Т. Рибо приводит по этому поводу мнение Вейсмана: «Предположим, что на островах Самоа родился ребенок, гений которого подобен гению Моцарта, что он мог бы сделать? Самое большое — расширить гамму с трех до четырех или семи тонов и сочинить несколько более сложных мелодий, но он не мог бы создать симфонию, как не мог Архимед изобрести динамоэлектрическую машину».

То, что было возможно в одну эпоху и в одной культуре, оказывается невозможным в другое время и в другой эпохе. Поэтому Ньютон не мог открыть теорию относительности, а Циолковский — при всем желании — построить настоящую ракету.

Историческое развитие требует от новых поколений постоянного повышения творческого потенциала, гибкости, широты и оригинальности мышления, способности и умения рассматривать проблемные ситуации с разных позиций и точек зрения.

Чем сложнее среда и чем труднее условия существования, тем больше необходимость в творчестве. В теплых африканских странах, в которых благоприятный климат и сама природа помогают человеку выживать без особых усилий, исторически творческий потенциал развивался медленнее, чем в странах Западной Европы, в которых более суровый климат требовал постоянного созидания тех условий, в которых можно было сносно существовать.

В конечном счете в современном мире выживает и процветает то общество, которое в наибольшей мере способствует развитию творческого потенциала всех своих граждан во всех сферах деятельности — научной, практической и художественной.

Вопросы для повторения

1. Назовите основные виды творчества.
2. В чем существует различие творческого процесса у интровертов и экстравертов?
3. В чем состоит отличие подхода дедуктивного метода творчества от индуктивного?
4. Как влияет на творчество социальная среда?
5. Как вы считаете, что важнее для творческого процесса, — интуиция или количество знаний, умений и технических навыков, предварительно накопленных?

Литература

1. *Выготский Л.С.* Психология искусства. М., 1980.
2. *Рибо Т.* Опыт исследования творческого воображения // *Болезни личности. Опыт исследования.* Минск; М., 2000. С. 250 — 262.

5. Творчество — игра — импровизация

Игра — это свободная деятельность, осуществляемая как детьми, так и взрослыми «понарошку», но вызывающая при этом огромное количество реальных эмоций и изменений в психике и тех, и других. В игре ребенок на некоторое время входит или в образ другого человека или в какую-либо социальную роль, перестает быть самим собой, с тем чтобы выйдя из образа, стать снова самим собой, но уже другим. Эти превращения, которые совершает с людьми игра, составляют одну из ее тайн, которую пытаются разгадать как мастера искусства, так и психологи. Эта же тайна лежит и в основе художественного творчества. Общим моментом и в игре, и в художественном творчестве оказывается процесс эмпатического вживания и вчувствования в воображаемые предметы и роли.

В современной психологии игра рассматривается как ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. Благодаря игре у детей развиваются многие полезные социальные качества — познавательные процессы, умение взаимодействовать с другими, а также полезные социальные навыки, необходимые для взрослой жизни. Как музыканту и актеру приходится долго репетировать и тренироваться, прежде чем выйти на сцену и продемонстрировать свое искусство, точно так же ребенок, прежде чем выйти во взрослую жизнь, репетирует ее будущее содержание в своей игре. Благодаря навыкам, приобретенным в ней, последующий процесс социализации протекает более гладко по сравнению с тем, каким бы он происходил без игры.

То, что процесс художественного творчества во многом сходен с игровой деятельностью, теоретики искусства подметили очень давно. Одним из первых, кто обратил на это внимание, был великий немецкий поэт Фридрих Шиллер, который в своем трактате «Письма об эстетическом воспитании» отметил сходства творчества и игры. В пятнадцатом письме он пишет: «Человек играет только тогда, когда он в полном значении — человек, и он *бывает* вполне человеком *только тогда, когда играет*». На этом положении, как считал Шиллер, «будет построено здание этического

искусства и еще более трудного искусства жить... Направляемые истиной этого суждения, греки заставили исчезнуть с чела блаженных богов серьезность и напряжение, которые покрывают морщинами ланиты смертных, ровно как и то негодное наслаждение, которое делает гладким лицо, лишенное содержания...»¹.

Общими для игры и для создания произведения искусства оказываются чувства спонтанности и свободы, жажда самовыражения, удовлетворение от самого процесса деятельности. Но в отличие от детской игры в художественном творчестве важным оказывается не столько процесс, сколько результат.

Сходство игры и процесса художественного творчества проявляется и в том, что в обоих случаях ведущая роль в деятельности принадлежит воображению. В детской игре, например, ребенок делает кулич из песка, воображая, что этот песок — мука. За своими игровыми действиями он представляет себе другой мир, скажем, свободно хозяйничает на кухне, как это делает его мама. Точно так же и музыканты, извлекая из музыкального инструмента разнообразные звуки, представляют за ними жизнь человеческих страстей и свершений. Актер, играя роль, представляет в пьесе не самого себя, а вымышленного автором персонажа. Во всех случаях игровых действий свободный полет воображения каждый раз создает их новое содержание. Во всех случаях присутствует и «игра в жизнь», которая при всей ее условности и иллюзорности оказывается жизненно необходимой для личностного развития и ребенку, и взрослому человеку.

Тяга к игре делает похожими личности ребенка и драматического актера. Евгений Симонов, сын известного режиссера Рубена Николаевича Симонова, продолжателя традиций Вахтангова, вспоминает, как однажды его отец пришел в домой злой и разгневанный: «Все! Театр Вахтангова закончился!» — «Папа, почему?» — «Женя, театр Вахтангова умер!». А это был самый расцвет, Симонов — народный артист, лауреат всех премий, и вдруг — закончился!.. Оказывается,

¹ Шиллер Ф. Письма об эстетическом воспитании человека // Идеи эстетического воспитания. Т. 2: Идеи эстетического воспитания в философии и педагогике XVII—XIX вв. М., 1973.

Рубен Николаевич предложил крупным актерам в сказке Маршака выехать на детских палочках-лошадках. Они не поняли Симонова и решили, что он впал в детство, короче, в маразм. "Они не смогли проскакать по сцене на лошадках! — досадовал Рубен Николаевич. — Смотри, как я это делаю!" И режиссер весь вечер скакал вокруг стола на палочке и показывал, как это здорово можно сделать»¹.

В психологии различают несколько видов игр. Это игры предметно-манипулятивные, сюжетно-ролевые и игры по правилам.

В предметных играх ребенок манипулирует различными предметами, развивая ощущения, координацию своих рук и глаз. В сюжетно-ролевой игре ребенок, беря какой-либо предмет, например карандаш, при помощи слова изменяет его значение, называя этот карандаш градусником, или палочкой-выручалочкой, или милицейским жезлом. Так обычный предмет при помощи слова становится игрушкой — заместителем какого-либо предмета из мира взрослых. В этой же игре ребенок берет на себя какую-либо роль взрослых и воспроизводит в ней мир социальных отношений, становясь в зависимости от сюжета игры то врачом, то кулинарум, то пожарным, а то и каким-либо предметом, например автомобилем или самолетом.

Ролевая игра ребенка очень схожа с актерской игрой и вызывает у него, несмотря на то, что эта игра «понарошку», сильные и разнообразные переживания. Л.С. Выготский, говоря о специфике игровой деятельности у детей, отмечал, что при игре в больницу «ребенок плачет, как пациент, и радуется, как играющий».

Одна из тайн взросления и созревания личности заключается в том, что человеку для того, чтобы в определенный момент жизни стать самим собой, надо в каких-то моментах уметь побыть другим. Это потребность «не быть собой, а быть другим» удовлетворяется в игре. Так, в игре впервые проявляется трансцендентная сущность человека — стремление выходить за собственные пределы и в некотором смысле становиться больше того, чем ты являешься в данный момент.

Благодаря такому выходу за пределы самого себя ребенок увеличивает свой жизненный опыт и учится видеть мир по-другому — так, как это предписывает образ или взятая на себя роль.

Очень важным развивающим моментом игры является то, что в ней развиваются навыки децентрации, т. е. способность видеть мир с другой точки зрения. Знаменитый французский психолог Жан Пиаже проделывал с маленькими детьми следующий опыт. Он сажал ребенка перед макетом трех гор, которые по-разному выглядели с разных сторон макета. А напротив сажали куклу. Потом ребенка просили выбрать из нескольких фотографий ту, которая соответствовала точке зрения с его стороны. Но когда ребенка просили найти фотографию с видом, который находится перед куклой, он снова выбирал тот вид, который видел перед собой. Ребенок не мог представить, что кукла видит макет гор по-другому. Это и есть проявление эгоцентризма и показатель центрации восприятия — способность видеть мир только со своей точки зрения. Восприятие игры актеров дает взрослому человеку посмотреть на мир и на самого себя с другой точки зрения.

В ролевой коллективной игре, как установил отечественный психолог Д.Б. Эльконин, происходит переключение с одной роли на другую, с собственной позиции ребенка на позицию другого человека. Так происходит преодоление эгоцентризма и формируется способность к децентрации. Благодаря ей другая мысль, в частности мысль учителя, может становиться предметом рассуждений ребенка, формируется возможность его обучения и приобретения им нового опыта. Сначала ребенок в игре образует множество различных центраций. Затем происходит отделение себя от образа другого и его точки зрения. Теперь на нее можно не становиться, а только представлять ее в своем воображении.

Весьма существенным является и то, что когда в ролевой игре ребенок принимает на себя роль другого человека или какого-нибудь предмета, у него помимо навыков децентрации развиваются навыки идентификации и эмпатии, необходимые как для творчества, так и для развития личности. Идентифицируя себя с кем-либо или с чем-либо в соответствии с принятой ролью, ребенок мысленно превращается либо в другой пред-

мет, например в паровозик, топя при этом и пыхтя, либо в другого человека. Воображая другую жизнь и подражая поступкам других людей, ребенок представляет себя более сильным и могущественным, чем он есть на самом деле. Затем этот идеальный образ, созданный воображением, начинает оказывать на ребенка свое влияние в его реальной жизни. Я-идеальное начинает подтягивать к себе Я-реальное. Так через принятие на себя образа другого человека ребенок больше становится самим собой.

Однако существуют некоторые различия между игрой ребенка и игрой актера. Наиболее существенным различием между детской и актерской игрой является то, что ребенок не особенно озабочен тем, как его игра выглядит в глазах окружающих. Ему важен сам процесс игры, а не результат. Для взрослого исполнителя — драматического актера или музыканта, — как бы ему ни нравилась взятая на себя роль, важен не только процесс, но и результат. И здесь актерская игра по своему психологическому облику приближается к труду, в котором важнее результат деятельности, чем ее процесс.

В ролевой игре естественно развивается воображение ребенка. Между воображением и игрой существуют тесные связи, на которые проницательно указал Л.С. Выготский: «Игра есть нечто иное, как фантазия в действии, фантазия же не что иное, как заторможенная и подавленная, необнаруженная игра». Можно сказать и так — играя, ребенок воображает, воображая, ребенок играет. Игра в воображаемых представлениях дает ребенку большой простор для выражения и осуществления им своих желаний, чем он это может позволить себе в реальной жизни. Нечто подобное мы наблюдаем и в художественном творчестве.

В игре по правилам ребенок учится соблюдать определенные ограничения, которые неизбежно накладывают на человека любая социальная деятельность. В то же время, исполняя роль, ребенок свободен и поэтому часто импровизирует, т. е. сочиняет по ходу развития сюжета свои слова и свои дальнейшего действия.

Импровизация — древнейший вид художественного творчества. Она — основа народного фольклора

ного творчества, в котором музыка, песни и танцы передаются в устной форме, поскольку долгое время способов необходимой фиксации народного творчества просто не существовало. Передавая песню или танец другим исполнителям и слушателям, народный исполнитель, желая уйти от нежелательной монотонии, почти всегда добавляет в них свои собственные варианты исполнения канонического текста, занимаясь таким образом импровизацией.

Импровизация как способ исполнения была широко распространена в античные времена и в Средние века в различных театральных постановках. Существует предположение, что Шекспир, создавая свои пьесы, сначала предлагал актерам своего театра оживить во время спектакля при помощи импровизации сюжеты известных в то время легенд и новелл. Актерам до спектакля предлагался общий рисунок развития сюжета и действия. Конкретный текст, который актеры придумывали на ходу, затем записывался и редактировался Шекспиром. Впоследствии, после нескольких постановок, он оттачивался и становился классической пьесой, образа». Через много лет после Шекспира подобный способ создания драматического спектакля практиковал Станиславский. Согласно его представлениям, текст пьесы должен создаваться как автором, так и коллективом актеров. Пьеса создавалась как бы внутри театра. Этот же способ впоследствии применялся и Михаилом Чеховым в его английской Студии.

К.С. Станиславский требовал от своих студийцев играть «каждый раз, как в первый раз». Именно поэтому он советовал им постоянно обновлять что-то в исполнении роли. Для этого надо было менять детали предлагаемых обстоятельств.

Большое значение импровизация имеет в музыкальном искусстве. В XV—XVII вв. были разработаны принципы музыкальной импровизации, основу которой составлял так называемый *генерал-бас*. Так называлась запись последовательности аккордов, создающих гармоническую структуру музыкального произведения. Музыканты, имея подобную общую канву исполнения, сообразуясь с определенными правилами, эту канву в процессе импровизационного исполнения заполняли. Сегодня этот принцип бытования музыки сохраняется

в джазе. Благодаря этому искусство джазового исполнения подкупает высокой энергетикой и напряженной увлекательностью.

Известный фортепианный педагог XIX в. Карл Черни, учитель Бетховена, высоко ценил владение этим искусством. В нем он видел сочетание свободы и упорядоченности, легкость соединения мыслей и непринужденность изложения. Композицию К. Черни сравнивал с симметричным зданием, в котором все пропорции должны быть с необходимостью выверены и упорядочены. А импровизацию — с английским парком, в разбивке которого требуется соблюдение природной естественности¹.

Импровизация всегда вызывает у исполнителя особый творческий подъем, благодаря чему исполнение приобретает особую живость и зажигаемость. Станиславский считал, что экспромт и неожиданность — лучшие возбудители творчества, потому что они дают такую встряску психике исполнителя, которую нельзя получить другими путями.

Импровизировали на съемке на площадке во время съемок своих фильмов Ч. Чаплин и Ф. Феллини, из наших отечественных кинорежиссеров уважением к импровизации отличаются Г. Данелия и А. Кончаловский.

Из-за этого свойства импровизации актеры многих театров любят бросить своему партнеру какую-нибудь незапрограммированную реплику, что заставляет его проявить максимум находчивости, изобретательности и выдумки, чтобы ответить надлежащим образом. Соревнование актеров между собой в момент импровизации требует большой свободы, мастерства, раскованности воображения. Поэтому она является хорошим показателем творческого профессионализма.

Писатель Валентин Пикуль в своем историческом романе «Фаворит» рассказывает о таком эпизоде, случившемся однажды с генералом Безбородько, помощником императрицы Екатерины Второй по важным поручениям: «Ровно в семь утра Безбородько был в кабинете царицы.

¹ См.: Алексеев А.Д. Из истории фортепианной педагогики: Руководство по игре на клавишно-струнных инструментах // Хрестоматия «От эпохи Возрождения до середины XIX века». Киев, 1974. С. 82—84.

— Слышал ли? — спросила Екатерина. — Прибыл посол царя грузинского — князь Гресеван Чавчавадзе, любимец Ираклия... Надеюсь, готов мой ответ для Тифлиса?

Безбородько, держа перед собой бумагу, внятно и толково зачитал ей текст ответа грузинскому царю, обещая от имени России помощь в солдатах и артиллерии. Екатерина внимательно выслушала и осталась довольна:

— Только в одном месте что-то не показалось мне убедительно. Дай-ка сюда бумагу твою — я поправлю.

Безбородько рухнул на колени:

— Прости, матушка! Лукавый попутал. Всю ночь не спал, с грациями забавлялся, лишку выпил... Уж ты не гневайся.

Екатерина взяла от него лист: он был чистый.

— Импровизировал? Талант у тебя. За это и прощаю».

...

Импровизация всегда присутствует там, где есть свобода выражения и обилие мыслей. Ее можно наблюдать в любом деле, где есть мастер своего дела, желающий им поиграть. Иногда ее называют «шалостью гения» за ее легкость и неприхотливость появления на свет. Если говорить об импровизации стихотворной или музыкальной, то в этом случае имеющиеся элементы прошлого музыкального и литературного опыта под влиянием эмоционального подъема свободно извлекаются из памяти и группируются по-новому, так, как раньше в опыте художника не группировались.

Говорят об ораторской, о театральной, музыкальной, хореографической и педагогической импровизации. Озарения, которыми богаты находки в процессе импровизирования, всегда подготовлены предшествующей кропотливой работой по сбору и обдумыванию материала. Между детской спонтанной игрой и импровизацией стихотворной поэмы или музыкальной прелюдии — огромное расстояние. Но в обоих случаях присутствует импровизация как выражение творческого трансцендентного духа человека, которому тесно находиться в задаваемых жизнью рамках.

Вопросы для повторения

1. Перечислите основные виды игры.
2. В чем существует сходство и отличие детской игры от актерской?
3. Что такое центрация и децентрация мышления?
4. В чем состоит значение импровизации для развития художественного творчества?

Литература

1. Обухова Л.Ф. Детская психология: Теория, факты, проблемы. М., 1995.
2. Харькин В.Н. Импровизация. Импровизация? Импровизация! М., 1997.
3. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.

6. Препятствия в творческом процессе

В исследованиях Г. Линдсея, К. Халла и Р. Томпсона были выявлены факторы, которые препятствуют творческому мышлению. Здесь играет роль не только недостаточный уровень развития соответствующих способностей, но и некоторые личностные качества человека. Среди них:

1. Склонность к конформизму, которая выражается в бессознательном стремлении быть похожим на других людей или в стремлении подладиться под существующие социальные ожидания.
2. Страх оказаться «белой вороной» и боязнь показаться окружающим глупым и смешным в своих суждениях.
3. Боязнь показаться слишком экстравагантным вплоть до агрессивности в неприятии критики и мнений других людей.
4. Боязнь возмездия со стороны тех, чьи взгляды и позиции критикуются создателем нового.
5. Высокая личностная тревога, которая приводит к неуверенности в своих действиях и наличию страха перед открытым высказыванием своих идей.
6. Завышенная оценка значимости своих идей и отсутствие критического отношения к своему творчеству. Неспособность видеть недостатки своей работы связана с личностным нарциссизмом и

представляет собой один из механизмов психологической защиты.

7. Преобладание критического мышления, направленного на выявление недостатков в деятельности других людей, вместо того чтобы самому создавать собственные оригинальные идеи. Уравновешенность и гармония творческого мышления с критическим при высокой мотивации достижения обуславливают успешность творческой деятельности. Среди других факторов, мешающих успешности творчества, отмечаются:

- приверженность к шаблонным способам решения задачи, если ранее они приводили к успеху;
- страх неудачи и отсутствие желания пойти на определенный риск, без которого многие творческие достижения как в науке, так и в искусстве были бы невозможны, или слишком высокая мотивация достижения;
- ограниченность кругозора, приводящая к невозможности находить решение через подсказку в смежных областях.

7. Психологические модели отражения действительности в искусстве

Художественное творчество представляет собой вид деятельности, в котором окружающая нас жизнь, практический и духовный опыт человека предстает в виде особых отражений — художественных образов, создаваемых мастерами-художниками — поэтами, музыкантами, художниками, хореографами, скульпторами. При всем различии методов отражения жизни в различных видах искусства существуют тем не менее определенные закономерности в том, каким образом искусство обрабатывает жизненный материал.

Согласно определению античных философов, жизнь — это движение. Это определение блестяще дополнил наш выдающийся физиолог Н.А. Бернштейн, сказав, что движение — это живая материя.

Движение может иметь разные направления, разные степени интенсивности, но основными его векторами будут *скорость* и *внутренняя напряженность*. Это хорошо можно проиллюстрировать на примере ветра.

Он может быть быстрым, но ровным. Если же в нем присутствуют всякого рода завихрения, порывы и смерчи, то такое движение ветра становится напряженным и опасным.

Пересечение этих двух векторов движения дает удобную модель для объяснения целостности окружающего мира и особенности его динамики. Знаменитый французский психолог Т. Рибо допускал возможность сближения самых разных явлений жизни на основе общности их «аффективного тона». Этот подход нашел свое понимание у Л.С. Выготского, считавшего его очень важным для сферы искусства.

Внутренняя общность многих явлений действительности и послужила попыткой выявить те основания, на которых подобные обобщения возможны. Они лежат в характере движения, который внутренне присущ различным явлениям действительности.

Мы начнем опыт моделирования различных явлений действительности с рассмотрения четырех основных природных стихий, известных с древних времен: — воды, огня, земли и воздуха. Основаниями для моделирования служили ответы испытуемых, которым задавался один и тот же вопрос: «Где, в каком секторе на основе предложенных параметров движения было бы лучше всего разместить указанные явления?»

В качестве экспертов выступали группы преподавателей музыки, танца, изобразительного искусства и мировой художественной культуры, студенты старших курсов вузов культуры и искусства.

В предложенных моделях кодируются внутренняя сущность природных стихий и времен года, которые можно скорее интуитивно почувствовать, чем логически объяснить.

Надо оговориться и помнить, что любая действительность, как говорил Гегель, богаче закона и что из каждого правила есть исключения. Стихия воды может двигаться не только медленно, но и быстро, а летом природа может погрузиться в сонное царство. И отсутствия стопроцентных совпадений и корреляций здесь быть не может.

Подобные двухвекторные модели объяснения различных динамических процессов широко используются в современной науке.

Таблица 1

Моделирование образно-смыслового значения природных стихий на основе внутренне присущего им характера движения

		Напряженно	
Вода	Медленно	Огонь	Быстро
		Спокойно	
Земля		Ветер	

Таблица 2

Моделирование образно-смыслового значения времен года

		Напряженно	
Осень	Медленно	Зима	Быстро
		Спокойно	
Весна		Лето	

В области психологии большое распространение получила модель темперамента человека, предложенная в свое время знаменитым английским психологом

Гансом Айзенком. Придав тем же двум векторам движения значения *интроверсии-экстраверсии* и *стабильности-нейротизма*, мы получим следующую модель четырех классических типов темперамента и заодно — ведущих эмоций, которые им присущи.

Таблица 3

Модель темперамента по Айзенку

		Нейротизм	
		Меланхолик	Холерик
Интро-версия	Ведущая эмоция — печаль	Ведущая эмоция — гнев	Экстра-версия
	Флегматик	Сангвиник	
		Стабильность	
		Ведущая эмоция — спокойствие	Ведущая эмоция — радость

Теперь по аналогии мы произведем моделирование эмоций в музыке и в изобразительном искусстве.

Поскольку темперамент человека отражает наиболее существенные признаки эмоциональной жизни, а музыка нацелена на то же самое, то, заменяя в этой модели параметр «нейротизм-стабильность» на музыкальный параметр «мажор-минор», а «интроверсию-экстраверсию» — на параметр «медленно-быстро», мы получим способ моделирования эмоций в музыке. Мы имеем право это сделать, т. к. нейротизм характеризуется беспокойством и тревожной минорной окраской, а спокойствие — спокойствием и мажором. Темп психической активности у интровертов, как правило, более медленный и они довольно ригидны, т. е. малоподвижны в психическом отношении, а экстраверты отличаются более быстрым темпом психической жизни. Таким образом мы получаем модель отражения в музыке основных эмоций человека.

Таблица 4

Моделирование темпераментов по Айзенку и характера музыки

		Минор	
		Меланхолик	Холерик
Медленно	Музыка медленная, грустная Чайковский, <i>Осенняя песня</i>	Музыка минорная, быстрая Шопен, <i>Этюд №12</i>	Быстро
	Флегматик	Сангвиник	
		Стабильность	
		Бородин, <i>Ноктюрн</i>	Бетховен, рондо «Ярость по поводу утерянного гроша».
		Музыка медленная, мажорная	Музыка быстрая, мажорная

Попутно заметим, что в классической симфонии ее части следуют в определенном порядке. Сначала идет динамичная и драматическая первая часть, затем медленное *Анданте* или *Адажио*, третья часть — шутивное *Скерцо*, переходящее в четвертой части в жизнеутверждающий финал, т. е. в данной модели движение эмоциональных состояний идет против часовой стрелки по кругу, начиная с позиции *Холерика* и заканчивая состоянием *Сангвиника*. Интересно, что та же последовательность изменения эмоционального состояния пациента происходят и в методе лечения неврозов, именуемым наркопсихотерапией.

Пользуясь данной моделью, мы можем классифицировать по выражаемым эмоциям не только музыкальные произведения, но и картины различных художников. Для этого надо заменить параметр *мажор-минор* на параметр колорита — *мрачный-светлый*, параметр движения мы при этом трогать не будем.

Таблица 5

Моделирование эмоций в цвете в изобразительном искусстве

		Колорит мрачный			
		Печаль	Гнев		
		В. Васнецов.	М. Греков.		
		Алёнушка	Тачанка		
Медленно					Быстро
		Спокойствие	Радость		
		А. Куинджи.	Б. Кустодиев.		
		Лунная ночь на Днепре	Ярмарка		
		Колорит светлый			

На основании этой модели Г. Айзенка можно классифицировать и динамические особенности личности различных писателей, художников, композиторов. В искусствоведческой литературе существует большое количество высказываний различных деятелей искусства о том, что каждый композитор, писатель, художник всю жизнь создает одно и то же произведение, только под разными названиями. Такое единство творчества обусловлено предрасположенностью каждого большого Мастера к определенным сюжетам, образам и настроениям. И хотя Моцарт создал скорбный Реквием, а Чайковский — праздничную увертюру «1812 год», их природные темпераменты, если судить по жизненным проявлениям, оказываются диаметрально противоположными.

Мы понимаем большой схематизм этой модели, но предлагаемые обобщения позволяют глубже отразить идею единства мира и взаимосвязи существующих в нем явлений.

Если пойти еще глубже, то можно увидеть, что архетипы коллективного бессознательного, которые

Таблица 6

Классификация писателей, художников и композиторов по признакам их темпераментов

		Нейротизм			
		Меланхолики	Холерики		
		Гоголь, Левитан, Чайковский	Пушкин, Айвазовский, Лист		
Интро- версия					Экстра- версия
		Флегматики	Сангвиники		
		Крылов, Поленов, Бородин	Бомарше, Семирадский, Моцарт		
		Стабильность			

были описаны в работах К. Юнга, также могут укладываться в эту же двухфакторную модель.

Каждый из открытых К. Юнгом архетипов имеет четкое эмоционально-смысловое содержание, реализующееся в своих особых, специфических формах поведения. Они могут быть выражены как при помощи музыки, так и при помощи других видов искусства.

Таблица 7

Соотношение образного характера музыки и архетипических образов по К. Юнгу

		Минор			
		Музыка медленная, грустная	Музыка минорная, быстрая		
		Архетип Матери	Архетип Героя		
Медлен- но					Быстро
		Музыка медленная, мажорная	Музыка быстрая, мажорная		
		Архетип Старика /Мудреца/	Архетип Дитя		
		Мажор			

Архетипы К. Юнга можно рассматривать как дихотомию, в которой отражаются негативные полярные качества человека. Так, архетип Героя в народном и индивидуальном сознании выступает против слабости и малодушия, архетип Матери — против жестокости и бесчеловечности, архетип Дитя — против скуки и монотонии, архетип Старца — против глупости и верхоглядства.

Мы можем с определенной долей уверенности утверждать, что слабая представленность в индивидуальном сознании того или иного архетипа ведет к возникновению у человека в проблемных ситуациях соответствующих эмоциональных проблем в индивидуальном стиле поведения. Это проявляется в виде недостатка либо гибкости и непосредственности, либо мужества и стойкости, либо способности к сопереживанию и альтруизму. Все это приводит к трудностям при взаимодействии с социальным окружением и к соответствующим проблемам со здоровьем.

Соответственно содержанию образов архетипов коллективного бессознательного в искусстве сформировались различные жанры, несущие в себе отражение признаков определенного архетипа. Так, мы говорим о жизнерадостной комедии, о героической опере, о батальной или лирической живописи. В известной программе музыкального воспитания Д.Б. Кабалевского различные жанры музыки представлены в виде марша, песни и танца. Но Д.Б. Кабалевский не смог дойти до обнаружения еще одного жанра, отражающего важные эмоциональные состояния, имеющиеся в жизни человека. Это те, которые возникают в ходе молитвы, медитации и обыкновенного спокойного созерцания.

В более широком плане архетипы коллективного бессознательного проявляется в различных жанрах искусства.

В рамках этого подхода можно рассмотреть также характер интонаций, движений и жизненных позиций, которые характерны для того или иного архетипа.

Движения и позы в танце, выражающие содержание того или иного архетипа, у многих народов оказываются очень схожими. Это свидетельствует об общности отношения людей к однородным жизненным ситуациям.

Таблица 8

Соотношение жанров музыки и архетипов по К. Юнгу

Минор	
Архетип Матери	Архетип Героя
Песня	Марш
Медленно	Быстро
Мажор	

Таблица 9

Соотношение архетипов по К. Юнгу в различных жанрах искусства

Минор	
Архетип Матери <i>Лирика</i> <i>Пейзаж</i> <i>Стихи</i>	Архетип Героя <i>Трагедия</i> <i>Драма</i> <i>Батальная живопись</i>
Медленно	Быстро
Архетип Мудреца <i>Баллада</i> <i>Эпос</i> <i>Повесть</i> <i>Жанровая живопись,</i> <i>натюрморт</i>	Архетип Дитя <i>Комедия,</i> <i>Оперетта</i> <i>Водевиль</i> <i>Карикатура</i> <i>Шарж</i>
Стабильность	

Под влиянием неблагоприятных социальных факторов архетипы, которые отражаются в искусстве, могут деформироваться и искажаться до неузнаваемости. Так, в современном киноискусстве архетип Героя с его направленностью на общее благо трансформируется в образ Бандита, все цели которого носят эгоистический характер; архетип Матери с его принципом безусловной любви — в архетип проститутки, которая предлагает

Таблица 10

Соотношения характера музыкальных интонаций, движений и жизненных позиций в различных архетипах

		Минор	
Медлен- но	Архетип Матери Интонации — <i>нисходящие</i> Движения — <i>пассивно- оборонительные</i> Позиция — <i>защита от мира</i>	Архетип Героя Интонации — <i>восходящие</i> Движения — <i>активно- наступательные</i> Позиция — <i>завоевание мира или его разрушение</i>	Быстро
	Архетип Старца Интонации — <i>умиротворения, покоя и неподвижности</i> Позиция — <i>невключенность в мир, нейтральный отход от мира, принятие его таким, какой он есть</i>	Архетип Дитя Интонации — <i>радостно- приподнятые</i> Движения — <i>легкие, быстрые</i> Позиция — <i>радостное принятие мира, отрицание его сложности, впускание мира в себя</i>	

Мажор

любовь за деньги. Архетип Старца трансформируется в образ полностью безразличного к окружающему миру обывателя, а архетип Дитя — в капризного ребенка, по-такающего своим капризам и бездумным прихотям.

...

Моделирование архетипов может иметь решение и в цвете. Известный швейцарский психолог Макс Люшер разработал цветовой тест отношений, по которому можно выявлять индивидуально-личностные свойства человека в зависимости от того, какой цвет он предпочитает¹.

¹ См. об этом: Собчик Л.Н. Метод цветových выборов. Модифицированный цветовой тест Люшера. Методическое руководство. М., 1990.

Таблица 11

Соотношения выразительного значения различных цветов и характера человека в концепции Макса Люшера

Синий	Желтый
<i>Пессимистичность Потребность в любви и в понимании Избегание успеха Женственность</i>	<i>Оптимистичность Спонтанность, неустойчивость интересов Эмоциональная вовлеченность Инфантилизм</i>
Зеленый	Красный
<i>Упорство и стойкость Ригидность Удержание позиции Зрелость</i>	<i>Лидерство и самоутверждение Достижение успеха Агрессивность Мужественность</i>

Согласно М. Люшеру, предпочтение в выборе синего цвета соответствует слабому типу высшей нервной деятельности, т. е. меланхолику, в котором преобладает тревожность и динамичность торможения. Синий цвет выявляет потребность в любви, понимании и сочувствии, это потребность в глубоких привязанностях, при помощи которых человек хочет достичь укрепления своей жизненной позиции. Позитивное, доброжелательное отношение со стороны значимых других помогает преодолевать природную пессимистичность и тревожность эмоционального состояния подобного типа людей. Из других характеристик таких людей — вдумчивость, способность к глубоким переживаниям и к сопереживанию, миролюбие и склонность к избеганию конфликта, страх перед трудностями, нерешительность и пассивность в принятии решений. Нетрудно заметить, что общий эмоциональный тон синего цвета, его «атмосфера» хорошо гармонируют с эмоциональным содержанием архетипа Матери по Юнгу.

Те, кто ставит на первые позиции *зеленый* цвет, отличаются особым упорством и стойкостью при встрече с жизненными трудностями. Их отличает повышенная чувствительность к внешним социальным оценкам, устойчивость привязанностей и интересов, аккуратность и педантизм. Подчинение им неприятно, отсюда — стремление к социальному признанию.

Те, кто выбирает *желтый* цвет, отличаются повышенной эмоциональностью и акцентированной потребностью в насыщенном эмоциональном общении, без которого они никнут и увядают. Для таких людей важнее оказывается не результат деятельности, а общение по поводу деятельности, общение ради общения. Им также свойственны определенный инфантилизм, неустойчивость интересов, экзальтированность и демонстративность поведения, а настроение подвержено резким колебаниям от слез к смеху и обратно.

Те, кто выбирает *красный* цвет и его производные — *оранжевый*, *терракотовый*, — выбирают сценический тип реагирования. Их характеризует потребность в активности, направленная на достижение цели, на овладение тем, что доставляет радость и наслаждение. Выбор этих цветов характеризует людей с мужественным складом характером, умеющих принимать решения, независимых и самостоятельных. Им свойственны высокая поисковая активность, мужественность и властность. Раскованность чувств ведет к спонтанности поведения. При невротическом развитии при встрече с препятствиями такие люди проявляют импульсивность, агрессию и снижение самоконтроля.

Когда выбор *красного* цвета сопровождается выбором и *синего* тоже, Люшер относит таких людей к идеально гармоничным, т. к. в этом случае активность и определенная резкость *красного* цвета сглаживается мягкостью и сердечностью *синего* цвета. Однако, по данным Л. Н. Собчик, исследовавшей этот вопрос, людей, выбирающих подобное сочетание цветов характеризует противоборство во внутреннем плане личности взаимно противоречивых тенденций, они имеют склонность к психосоматическим заболе-

ваниям, в частности — к ишемической болезни сердца¹.

Основной тест Люшера насчитывает восемь цветов. Поэтому сочетание каждого из вышеназванных активных цветов с пассивным начинает характеризовать личность с несколько другой стороны, обозначая ее различные грани. Например, сочетание *синего* цвета с *черным* говорит об эмоциональной неустойчивости личности, ранимости и раздражительности. Сочетание в выборе *фиолетового* цвета с *желтым* говорит об эмоциональной незрелости и сниженности эмоционального контроля вплоть до истерических и эпилептоидных реакций.

Каждая из приведенных базовых эмоций выражает особое отношение человека к тем ценностям, которыми пронизана его жизнь в обществе. Это можно хорошо можно проиллюстрировать на примере отношения матери к своему ребенку. Она грустит, когда с ее ребенком что-то не в порядке, она гневается, когда ее ребенка обижают, она радуется, когда ребенок здоров и хорошо развивается, она спокойна, когда находится с ребенком в безопасных условиях и может спокойно набираться сил.

Эстетическое воспитание вводит ребенка в круг архетипических образов, заставляя его переживать те или иные эмоции. Мы можем говорить о хорошем развитии личности ребенка и его эмоциональной сферы только в том случае, если он сможет не только легко испытывать те эмоции, которые предопределены его природным темпераментом, но и будет способен возможно полно переживать все другие эмоциональные состояния. Музыка, живопись и танец — лучшие средства для развития этой способности.

Можно продолжить эти принципы моделирования и в отношении вкусовых и обонятельных ощущений, хотя они, по общепризнанному мнению, не участвуют в создании эстетических впечатлений. Вот какие ассоциации вызвали у испытуемых различные вкусовые ощущения в зависимости от внутренне присущего им характера движения.

¹ См. об этом: Собчик Л. Н. Метод цветových выборов. Модифицированный цветовой тест Люшера. М., 1990. С. 25–30.

Таблица 12

Моделирование вкусовых ощущений

		Напряженность			
		Сухое красное вино	Перец, горчица		
Медленно	_____			_____	Быстро
		Теплое молоко	Мёд		
		Спокойствие			

Таблица 13

Моделирование обонятельных ощущений

		Напряженность			
		Полынь	Лимон		
Медленно	_____			_____	Быстро
		Валерьяна, мята	Роза, ландыш		
		Спокойствие			

Все эти выше рассмотренные схемы, несмотря на их отвлеченность, все-таки могут дать представление о некотором единстве мира на основании внутренне присущего различным объектам и явлениям характера движения. Произведения искусства пытаются это внутреннее сущностное движение ухватить и по-своему выразить в каждом виде искусства.

Вопросы для повторения

1. Как виды и формы движения вы можете назвать.
2. Проанализируйте характер движения в различных жизненных ситуациях — на прогулке, на пожаре, в разговоре и в споре.

3. Согласны ли вы с предлагаемой классификацией природных явлений и принципом отражения их в искусстве? Или же, на ваш взгляд, здесь могут быть иные точки зрения?

Литература

1. Обухова Л.Ф. Детская психология: Теория, факты, проблемы. М., 1995.
2. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М., 2001.
3. Харькин В.Н. Импровизация. Импровизация? Импровизация! М., 1997.
4. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.
5. Юнг К. Архетип и символ.

1. Биогенетические особенности творческой личности

Долгое время в отечественной психологии наследственным особенностям творческих гениев и просто талантливых людей не придавалось большого значения. В советской педагогике довольно расхожим было изречение о том, что «нет плохих учеников, есть только плохие учителя». Из этого следовало, что если к любому ученику приставить хорошего педагога, то он может из любого воспитать личность с заданными свойствами, умениями и навыками, будь то ученый, писатель или врач.

Между тем действительность опровергала и опровергает подобные революционные установки, и под влиянием неоспоримых фактов биологии и генетики марксистские философы вынуждены были признать существование природной предрасположенности к творческой активности и возможности достижения человеком наивысших результатов в своей области.

Открытия в области генетической биологии показали, что для всех тех, кто внес большой вклад в развитие науки, культуры, общественное переустройство, оказалась свойственна огромная работоспособность, такая же концентрация внимания на решаемой задаче и стремление к предельному совершенству в том, что они делают. Исследования в области биохимии мозга показали, что для творческих и высокопродуктивных личностей характерно наличие в мозге избытка некоторых химических веществ, которые и делают возможной их невероятную результативность. Известный отечественный генетик В.П. Эфроимсон, тщательно изучивший эту проблему, выявил, что в основе необычайной активности и работоспособности гениев и творческих личностей может лежать несколько возможных причин.

Первая из них — некоторое нарушение обмена веществ, приводящее к появлению в организме повы-

шенного уровня мочевой кислоты. В медицинских словарях этот симптом именуется как «гиперурикемия».

Исследования в этой области показали, что химическая формула мочевой кислоты очень сходна с кофеином и теоброминном, известными стимуляторами умственной активности. Организм нормального человека содержит около 1 г мочевой кислоты, причем ежесуточно в организме образуется и выводится из него около 0,5 г. В организме больного подагрой постоянный уровень мочевой кислоты в крови повышен в 1,5–1,8 раз против нормы, а общее содержание ее в организме достигает 30 г¹.

К избытку мочевой кислоты приводит употребление таких продуктов питания, как красное вино, кофе, мясо и пиво. И одно время думали, что подагра возникает именно из-за подобной диеты. Но более тщательное изучение показало, что повышенное содержание мочевины может вырабатываться в организме и у тех людей, которые сидят на растительной диете; таким образом симптом имеет генетическую предрасположенность.

С одной стороны, избыток мочевины в организме ведет к болезни, именуемой подагрой, при которой болят и деформируются суставы пальцев рук и ног. С другой стороны, этот избыток обеспечивает человеку высокую умственную активность, а кроме нее — целеустремленность, настойчивость и работоспособность.

Среди тех, кому историками и врачами приписывается это заболевание, В. Эфроимсон называет имена Александра Македонского и Тамерлана, Бориса Годунова и Ивана Грозного, Петрарки и Христофора Колумба, Галилея и Вольтера, Бетховена и Бисмарка. Согласно историческим хроникам, многие античные герои, осаждавшие в свое время Трои, страдали от этой болезни. Среди них — Приам, Ахилл и Улисс. Все вышеназванные исторические и мифические личности обладали особой целеустремленностью в достижении поставленных целей. Следует, однако, отметить, что наличие настойчивости и упорства в достижении цели не является монополией и прерогативой подагриков.

¹ См.: Эфроимсон В.И. Генетика гениальности. М., 2004. С. 77.

Вторая причина высокой творческой продуктивности — стимуляция мозга на основе гипоманиакального психического расстройства (имеющего название циклотимии или циркулярного психоза), при котором настроение периодически сменяется с одного знака на другой, от глубокой депрессии до беспечной эйфории. Как правило, подъем творческого состояния и работоспособности связан с переходом от плохого настроения к хорошему, при котором жизнь кажется более яркой и интересной, а работоспособность, острота мысли, полет воображения и творческая активность не знают границ и пределов.

Среди тех, кто страдал от этого заболевания, мы находим таких выдающихся художников и политических деятелей, как Николай Гоголь и Роберт Шуман, Винсент Ван Гог и Теодор Рузвельт, Уинстон Черчилль и Эрнест Хемингуэй.

В третью группу выдающихся творческих личностей вошли те, у кого, по мнению биологов, присутствовали оба вышеуказанных фактора — гиперурикемия и циклотимия. Среди них — Гете и Шопенгауэр, Пушкин и Диккенс, Лютер и Дарвин. Гете говорил про себя, что его природа — колебаться между крайностями бурного веселья и болезненной меланхолии. «Способность изобретать, делать что-то, сам метод работы, так же как настроение, радость, грусть, энергия, слабость, инициатива, протрация — все сменяется регулярно циркулярным образом».

Еще одним признаком таланта биологами была признана общая мощь мозга, которая оказалась связана с объемом мозга и высотой лба. В своей книге «Генетика гениальности» В.П. Эфроимсон приводит данные о том, что среди выдающихся личностей — и ученых, и художников, и полководцев — очень много таких, которые обладали большими и высокими лбами.

Природная одаренность для своего полноценного проявления должна попасть в благоприятную среду, которая связана с хорошими учителями, любящими родителями и материальным достатком. Без этих условий гениальность и талантливость могут остаться только в потенции и не развиться до уровня общественной значимости. Почти всем вышеназванным творческим гениям судьба предоставила такую возможность.

Различия в подходах к изучению жизни ученого и художника во многом зависят от особенностей деятельности их мозга, которые, в свою очередь, обусловлены функциональной асимметрией коры больших полушарий головного мозга.

2. Функциональная асимметрия головного мозга и ее влияние на творческий процесс

Одна из наиболее существенных черт личности художника связана с его особой психической организацией. Здесь мы видим и высокую впечатлительность, и наблюдательность, и склонность к эмоционально-чувственному восприятию мира. Известно, что И.П. Павлов делил всех людей на два типа: на «мыслителей» и «художников», в зависимости от преобладания у одних людей первой сигнальной системы (отвечающей за эмоциональную сферу) и второй сигнальной системы, связанной со словом.

Исследования, проведенные в 60-е гг. XX в. английским физиологом Робертом Сперри, показали, что подобные различия могут быть связаны с преимущественной работой либо правого полушария, либо левого. Канадский нейрофизиолог Уильям Пенфилд стимулировал у своих пациентов при помощи слабых электрических токов определенные зоны правого полушария, вызывая при этом у них яркие картины различных воспоминаний. Его пациенты могли отчетливо видеть себя в разных ситуациях далекого прошлого, слышать звуки духового оркестра или рождественского гимна, исполняемого в церкви. При этом они ощущали себя одновременно в двух ситуациях — и в своем детстве, и в операционной, где с ними проводились эксперименты. Как только стимуляция мозга током прекращалась, обрывался и поток воспоминаний.

Исследования Р. Сперри и У. Пенфилда, а в нашей стране В. Ротенберга и В. Аршавского показали, что левое полушарие отвечает за переработку вербальной информации, в которой линейные связи логически связаны друг с другом при помощи слова, цифры или какого-либо символа. Правое полушарие отвечает за восприятие и память бессловесных зрительных, цветовых и слуховых образов, за передвижения тела в простран-

стве. Оно отвечает также за работу интуитивного мышления, полет фантазии, создание острот и сновидений. В правом полушарии хранится и ранний доречевой детский опыт ребенка, не умеющего пока еще выражать себя в словах. Существуют веские доказательства, что именно правое полушарие является тем резервуаром, в котором хранится бессознательный опыт человека.

Левое полушарие дает однозначные ответы в определении и описании того, что творится вокруг нас. Благодаря этому люди могут понимать друг друга, называя черное черным и белое — белым. Но оно оказывается бессильным для восприятия мира во всех его противоречиях и красках. При поражении левого полушария мозга у художников и музыкантов их артистические способности не страдают. При поражении правого полушария способность к поэтическому творчеству пропадает, несмотря на полную сохранность обыденного мышления и речи.

Правое полушарие способно давать многозначные ответы на решение проблемных ситуаций. Главное отличие в работе правого полушария от левого состоит в том, что первое отражает мир во всех существующих в нем взаимосвязях, что плохо поддается логическому конструированию. Как отмечает В. Ротенберг, «каким бы обширным словарным запасом мы ни располагали, наша речь, подчиненная законам логического мышления, будет отражать только отдельные связи между воспринимаемыми предметами и явлениями»¹.

Правое полушарие может отражать действительность сразу в нескольких смысловых значениях, во всех существующих взаимосвязях. Учитывая эту особенность творческого мышления, в тестовых заданиях Торренса кирпич можно было использовать не только как строительный материал, но и как гирию, как противовес, как средство для чистки посуды, как средство для рисования на асфальте, как пепельницу. Можно произнести звук «А» так, чтобы он выражал либо вопрос, либо удивление, либо страх, либо радость, либо отказ от чего-либо. Все это может быть выражено и достигнуто только за счет работы правого полушария.

Имеются предположения, что сам Фрейд был скрытым левшой, и у него самого правое полушарие было развито очень сильно, что помогло создателю психоанализа интуитивно проникать в бессознательные сферы психики. Так, известный американский психолог Эрик Эрикссон, считающийся в своей стране после Фрейда психологом номер два в двадцатом столетии, отмечал удивительное «зрительное любопытство» Фрейда, которое позволяло ему проникать в тайный смысл содержания снов его пациентов еще до выведения окончательных словесных формулировок.

Последние исследования в области функциональной асимметрии мозга говорят о том, что и внутри сферы художественной деятельности художников можно разделять на правополушарных и левополушарных. Так, например, в коллективном исследовании Г.А. Голицына, О.Н. Даниловой, В.С. Каменского, В.М. Петрова было установлено, что среди композиторов в группу с левополушарным типом доминирования можно отнести Баха, Генделя, Мендельсона, Прокофьева, Рамо, Стравинского и Хиндемита. А в группу с правополушарным типом доминирования — Берлиоза, Вагнера, Дебюсси, Малера, Скрябина, Чайковского и Шумана¹.

Различия в творчестве этих композиторов заключаются в том, что для правополушарных типов по сравнению с левополушарными характерна более выраженная трагичность мироощущения, импровизационность и спонтанность творческого процесса, свобода формы и колористичность письма.

Исследование творчества художников дало следующие результаты по результатам распределения их по левополушарному или правополушарному типу.

К Л-типу были отнесены картины: Бруни, Гольбейна, Давида, Дейнеки, Дюрера, Кента, Клуэ, Малевича, Нисского, Перова, Петрова-Водкина, Пуссена, Энгра.

К П-типу были отнесены картины следующих художников: Ван-Гога, Врубеля, Делакруа, Коровина, Ларионова, Левитана, К. Моне, Мунка, Рембрандта, Ренуара, Сарьяна, Сурикова, Тернера.

¹ См.: Голицын Г.А., Данилова О.Н., Каменский В.С., Петров В.М. Факторы межполушарной асимметрии в творческом процессе (опыт количественного анализа) // Вопросы психологии. 1988. № 5. С. 150.

При сравнении этих двух типов художников можно заметить, что для художников Л-типа более важна конструктивно-логическая идея картины, а для художников П-типа — непосредственное выражение чувства и эмоционального состояния¹.

Открытия современной психофизиологии говорят о том, что преимущественная активизация правого полушария действительно связана не только с высокими творческими возможностями, но и с депрессивным фоном настроения. Выражение «мрачный гений» биографы часто относят к характеристикам многих выдающихся философов, поэтов и композиторов, страдавших от приступов тяжелой меланхолии и глухой тоски. Художественное творчество являлось для многих из них спасительным средством, спасавшим от тяжелых переживаний. В момент творчества в работу неминуемо включается левое полушарие, которому свойственны оптимистические и эйфорические переживания. Это несколько сглаживает депрессивную работу правого полушария и делает восприятие жизни более гармоничным.

Самым ярким доказательством этому могут служить жизнеописания Гоголя и Зощенко, из которых видно, что для них творчество было тем единственным средством, которое на определенное время спасало их от мучительных эмоциональных переживаний.

С помощью психоанализа Зощенко удалось вылечить самого себя от глубокого невроза, в котором он пребывал долгие годы. Свой опыт излечения Зощенко мастерски описал в книге «Перед восходом солнца». Однако, по мнению писателя Корнея Чуковского, хорошо знавшего писателя до курса его самолечения и после, Зощенко после самолечения потерял ту чарующую искру таланта, которая была ранее в его рассказах. Они стали довольно обыденными и малоинтересными.

Видимо, не случайно, что, по свидетельству В. Иванова, многие мастера художественного слова, такие как Владимир Набоков, Анна Ахматова, немецкий поэт

¹ См.: Голицын Г.А., Георгиев М.Н., Петров В.М. Показатели межполушарной асимметрии творческого процесса в изобразительном искусстве.

Рильке отрицательно и даже враждебно относились к психоанализу. Они отвергали все советы их друзей пройти курс модного лечения. Работа психоаналитика связана с активизацией у пациента левого, аналитического полушария. Эта активизация, связанная с переводом неясных образов и смутных воспоминаний в точные и понятные слова, осознание через них внутреннего конфликта, положительно сказывается на самочувствии художника, но, вероятно, может в определенных случаях лишать его дара творчества. Предчувствуя это, многие художники поэтому предпочитают оставаться несчастными, но творцами, чем счастливыми, но с потерянным талантом¹.

3. Темперамент и акцентуации

Помимо интроверсии и экстраверсии, о которых шла речь выше, в современной психологии имеются и другие классификации и типологии личности, которые могут представлять интерес для психологии творчества. Наиболее известная классическая классификация темпераментов была дана древнегреческим врачом Гиппократом, который поделил людей на сангвиников, флегматиков, меланхоликов и холериков. Знание темпераментов дает представление о психологии индивидуальных вариантов развития творческой личности художника.

Холерики в своем поведении часто нетерпеливы, суетливы и вспыльчивы, они обладают резкими, порывистыми движениями и страстной речью со сбивчивыми интонациями. Они склонны к резким переменам настроения и прямолинейны в отношениях с людьми. Они любят риск и находчивы в споре. Соответственно, поэзия им нравится романтическая и музыка примерно такая же — бурная, энергичная и порывистая. Холерическим темпераментом обладали Бетховен и Лист. Из поэтов — Пушкин и Байрон.

Сангвиники веселы, жизнерадостны и общительны. Они — душа любого общества, балагуры и весельчаки, легко переживают неудачи и неприятности. Они

¹ См.: Иванов В.В. Бессознательное, функциональная асимметрия, язык и творчество. В сб.: Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Т. IV. Тбилиси, 1985. С. 254 — 259.

отзывчивы и не чувствуют скованности в общении с новыми людьми. Они могут быть выносливы и работоспособны, если дело, которым они занимаются, им интересно. Однако однообразная и кропотливая работа их утомляет и быстро надоедает. Их речь — быстрая и громкая, с живыми жестами и выразительной мимикой. Соответственно, им по нраву музыка живая, веселая и энергичная. Такую мы в избытке найдем у композиторов Моцарта и Россини, Прокофьева и Вивальди. Из писателей к сангвиникам можно отнести Марка Твена, Оноре де Бальзака и Франсуа Рабле.

Флегматиков характеризует общая сдержанность, неторопливость, обстоятельность, спокойствие не только в обычных, но и в самых трудных ситуациях. Они последовательны и обстоятельны в делах, их речь плавная и размеренная, без резких выражений эмоций, без яркой жестикуляции и мимики. Флегматикам легко сдерживать свои порывы, ибо они придерживаются принципа экономии сил. В общении они ровны и рассудительны. Соответственно, им подходит музыка замедленных темпов и ровная по настроению — без драматических всплесков и неистовств. Среди композиторов флегматического темперамента можно назвать Бородину, Глазунова, Лядова. Из писателей к флегматикам можно отнести баснописца Крылова и друга Пушкина поэта Дельвига.

Меланхолики считаются людьми застенчивыми и стеснительными, скрытными и малообщительными. Они болезненно чувствительны и легко ранимы, при неудачах склонны уходить в себя и заниматься самобичеванием. Их речь тихая, с просительными и извиняющимися интонациями. Им свойственно искать сочувствия и помощи у окружающих. Они легко переносят одиночество, предпочитая шумным компаниям общение с одним-двумя близкими друзьями. Но благодаря своей высокой чувствительности к окружающей жизни именно меланхолики создают наиболее тонкие и проникновенные произведения искусства. Среди композиторов к меланхоликам можно причислить Чайковского, Шопена, Сибелиуса. Среди поэтов и писателей — Надсона, Северянина, Есенина, Чехова.

В классификации К. Юнга меланхолики и флегматики относятся к интровертам, сангвиники и холери-

ки — к экстравертам. Для интроверта характерна направленность всех психических процессов на него самого. Его собственное Я становится центром его психической жизни, именно с его позиций он смотрит на окружающую его жизнь. Для экстраверта центром его интересов является окружающая жизнь, и именно в ней он находит источники для своей активности.

Можно также говорить о некоторых корреляциях между интроверсией и правополушарным типом мозга, экстраверсией и левополушарным типом мозга.

Для иллюстрации темперамента меланхолика и темперамента холерика можно привести различие в практике концертных выступлений у Шопена, яркого представителя музыканта интровертированного плана, представителя слабого типа нервной системы, и Ференца Листа — музыканта ярко выраженного экстравертированного плана, обладателя сильной нервной системы.

В течение длительного периода времени Шопен и Лист были близкими друзьями. При этом каждый из них находил в другом недостающие в себе положительные качества.

По воспоминаниям современников, Шопен был очень впечатлительным, хрупким и ранимым человеком. Своих слушателей он подкупал тонкостью и поэтичностью исполнения, мягкостью звучания инструмента. Шопен был склонен к меланхолии, и это свойство его характера проявилось во многих его сочинениях — мазурках, балладах, ноктюрнах. Шопен не любил играть в больших концертных залах, при большом стечении публики, предпочитая выступать в небольших залах и музыкальных салонах богатых аристократов. «Большие залы парализуют меня», — признавался он в одном из своих писем другу.

Полной противоположностью Шопену была натура Листа. Этот великий исполнитель, композитор и дирижер любил выступать в больших залах, при большом стечении публики, причем чем больше слушателей присутствовало на концерте, тем больше вдохновлялся великий маэстро.

Лист поражал воображение современников неистовой мощью своей игры. Друг Листа, знаменитый немецкий поэт Генрих Гейне, упрекал его в том, что

его пальцы нередко «слишком бешено носятся по клавишам», на что Лист скромно отвечал: «Грозы — моя специальность». Один из современников Листа так отзывался о его концерте: «После концерта он стоит словно победитель на поле сражения... покоренные фортепиано лежат вокруг него, порванные струны развеваются как флаги побежденных, запуганные инструменты боязливо прячутся в дальних углах...»

Однажды на одном из вечеров, где Шопен и Лист играли вместе, Лист сыграл один из ноктюрнов Шопена. Шопену это исполнение явно не понравилось, и он заметил Листу, что, чем так играть его произведения, лучше их вообще не играть, Тут же Лист сыграл один из виртуозных этюдов Шопена, чем привел всех присутствующих, в том числе и самого Шопена, в полное восхищение, «Я не гожусь для того, чтобы давать концерты, — говорил Шопен Листу. — Но вы, вы к этому призваны, ибо в случае, если вы не завоюете благосклонности публики, у вас хватит сил поразить ее, потрясти, покорить и повести за собой».

Бессмысленно, видимо, ставить вопрос о том, какой тип темперамента лучше. Лист и Шопен были гениальными музыкантами, но каждый из них в силу своего темперамента был гениален по-своему, каждый вносил свой неповторимый вклад в мировую культуру. Благодарные слушатели будут выбирать из ее сокровищниц то, что больше всего им подходит к их собственному темпераменту и мироощущению.

Любой художник-творец, хочет он того или нет, всегда через свое творчество передает окружающим свою личность. Поэтому по музыке Бетховена мы можем судить о его холерическом темпераменте, а по картинам Левитана — о его меланхолическом.

Преобладание интровертной или экстравертной направленности оказывает влияние и на выбор характера творческой деятельности. Образно говоря, если сравнить творческий акт с растущим деревом, то корни дерева, лежащие в толще земли, мы можем ассоциировать с интровертным складом личности, а ветви и листья — с экстравертным. У интровертов творческий процесс кристаллизуется как бы внутри, у экстравертов — снаружи. Поэтому логично предположить, что интровертам более свойственна творческая деятель-

ность, связанная с уединением, углублением в процесс познания жизни в свой внутренний мир, а экстравертам — та же деятельность, связанная с общением с социумом и с широкой публикой. Поэтому в случае с интровертами мы будем встречаться чаще с авторским творчеством — композиторами, поэтами, писателями и драматургами, а в случае с экстравертами — с исполнительским, музыкантами, певцами и актерами.

Исследования, проведенные А.Л. Гройсманом среди актеров и режиссеров при помощи стандартизированного метода исследования личности (СМИЛ, по Л.Н. Собчик), подтверждают это предположение.

Согласно данным проведенного им исследования, актерам оказались свойственны такие личностные характеристики, как экстравертированность, коммуникабельность, взрывной темперамент и наличие черт индивидуальности. В эмоциональном фоне настроения актеров исследователь констатировал наличие высокой эмоциональной возбудимости, выраженную способность к эмпатии, заразительность и доверчивость к предлагаемым обстоятельствам. Истероидный тип личности, в которой СМИЛ фиксирует высокие значения третьей шкалы, оказывается весьма распространенным среди актеров. Черты этого типа проявляются в повышенной способности к вытеснению из сознания неприятных фактов и событий, потребностью в признании, склонностью постоянно быть в центре внимания и к показной игре на публике. Склонность к проигрыванию ролей составляет основу его поведения. «Данный личностный тип, — указывает А.Л. Гройсман, — в противоположность аутичному типу в режиссерской модели не обладает достаточно развитым внутренним миром и в своем поведении опирается скорее на внешние, чем на внутренние критерии и оценки. Переживания истероидной личности ориентированы скорее на внешнего наблюдателя и поэтому обладают скорее яркостью, чем глубиной»¹.

Режиссерам оказались свойственны такие черты, как интровертированность, стремление к внутренней сосредоточенности, преобладание мыслительного типа

¹ См.: Гройсман А.Л. Личность. Творчество. Регуляция состояний. Руководство по театральной и паратеатральной психологии. М., 1998. С. 129–130.

высшей нервной деятельности и наличие выраженной индивидуальности. Они отличались от актеров большей глубиной мировоззрения и способностью к образному видению мира, более широким пространственным видением и чувством композиции¹.

Дальнейшие исследования выявили смешанный тип характера, в котором и актеры, и режиссеры обладают общими чертами.

Существуют и другие классификации типов людей, знание которых может помочь понять особенности личности и творчества того или иного художника.

Известным немецким психиатром К. Леонгардом были выявлены некоторые личностные акцентуации темперамента и характера, которые представляют интерес для психологии художественного творчества. Акцентуация характера проявляется в особых способах построения взаимоотношений человека с миром и в своем неповторимом способе его переживания. Типы акцентуации, согласно К. Леонгарду и Н. Шмишеку, разработавшему для их выявления специальный тест, могут быть классифицированы следующим образом.

Гипертимный тип — люди с живым темпераментом, общительные и предприимчивые, с хорошим здоровьем и высоким жизненным тонусом. Среди их представителей — Россини и Вивальди.

Застревающий тип — лица, особо чувствительные к обидам и огорчениям, склонные к накоплению отрицательных переживаний и к мстительности. Невероятно и подозрительны.

Эмотивный тип — те, кто отличаются мягкостью, добросердечием и глубиной переживаний. Любят ухаживать за животными и растениями. При просмотре печальных фильмов и прослушивании такой же музыки могут заплакать. Не умеют постоять за себя из-за своей душевной ранимости.

Педантичный тип — люди, склонные к усиленным размышлениям, постоянной самопроверке, чистоте и порядку. В работе неторопливы, усидчивы и аккуратны.

Тревожный тип — те, кто не любит шумных компаний и игр, часто испытывают в новой обстановке ро-

¹ См.: Гройсман А.А. Личность. Творчество. Регуляция состояний. Руководство по театральной и паратеатральной психологии. М., 1998. С. 129—130.

бость и застенчивость. У них развито чувство долга, им свойственны высокие нравственные принципы.

Циклоидный тип — люди с периодическими сменами настроения от упадка и апатии в депрессивной фазе до бурной энергичности в гипертимной.

Демонстративный тип — лица с повышенной потребностью находиться в центре внимания, демонстрировать свои таланты и принимать от окружающих комплименты. Отличаются богатой фантазией, в патологии нередко переходящей в лживость. При надлежащем воспитании и самодисциплине из них могут получиться хорошие актеры.

Возбудимый тип — отличается трудностью в саморегуляции своего поведения. Вспышки раздражительности и гнева могут возникать по самому незначительному поводу.

Дистимный тип — отличается пессимизмом и мрачным восприятием. В общении угрюмы и неприветливы, немногословны или молчаливы.

Экзальтированный тип — отличается высокой чувствительностью и бурной восторженной реакцией на события окружающей жизни. Тонкие переживания, связанные с увлечением искусством, красотой природы, поиском красоты и смысла жизни, приводят к тому, что людей этого типа много среди художников, музыкантов и поэтов.

Выбор вида творчества определяется не только природными способностями, но во многом характером акцентуации художника. Так, например, для исполнительского творчества, связанного с соревнованием и публичными выступлениями и отсюда — с большими нервно-психическими нагрузками, больше подходят демонстративный, возбудимый и гипертимный типы. Для авторского творчества, для которого необходимы единенность, сосредоточенность и систематичность в работе, больше подходят такие типы акцентуации, как эмотивный, тревожный, застревающий и педантичный.

Эти подразделения в достаточной мере условны, но мы видим, что, например, Чайковский, яркий представитель эмотивного типа, очень тяготился публичными выступлениями и дирижированием. Эти же отличался и Шостакович, хотя в молодости он получил диплом, выступая на конкурсе пианистов имени Шопена в

Варшаве. В то же время Лист, как яркий представитель демонстративного и гипертимного типа, чувствовал себя на сцене, как в родной стихии.

4. Личность творца

То, что способность к творческой деятельности связана с особенностями личности человека, люди знали с давних пор. Основоположником экспериментального изучения личностных свойств человека, влияющих на творчество, в современной психологии считается двоюродный брат Чарльза Дарвина — Френсис Гальтон, который заложил основы психометрии и ввел в современную психологию показатель коэффициента интеллекта, так называемый IQ. Его исследования продолжил французский психолог Альфред Бине, разработавший тест на измерение интеллекта. Продолжившие это направление исследования уже упомянутые Дж. Гилфорд и Э. Торренс выявили наличие связи между коэффициентом интеллекта и способностью к творчеству (креативностью). Оказалось, что более высокий уровень интеллекта обуславливает большую вероятность того, что у испытуемого будут высокие показатели и по тестам креативности. Торренс предложил концепцию интеллектуального порога, которая состоит в том, что при IQ ниже 120 баллов интеллект и креативность неразличимы и образуют единый фактор. При IQ выше 120 баллов творческие способности и интеллект становятся независимыми факторами, т. е. можно обладать значительным запасом знаний, но при этом оказаться малотворческим человеком. В то же время можно не обладать обширными познаниями, но при этом проявлять значительные творческие способности.

Связи между объемом знаний, умственными способностями и способностями к творчеству исследовались в работах польского психолога А. Матейко. Им было установлено, что в одних областях творчества большой объем знаний просто необходим, тогда как в других областях это требование необязательно. Там, где предмет требует больших умственных способностей для овладения сложными областями знания, например в ядерной физике, имеется определенная связь между

степенью развитию умственных способностей и оригинальностью решения задач, но эта связь невелика. В то же время «у художников, скульпторов и графиков, — отмечает А. Матейко, — корреляция между качеством работы и умственными способностями нулевая и даже отрицательная»¹.

Академические успехи в школе и высшем учебном заведении далеко не всегда являются надежным предсказанием того, что такой ученик или студент в будущем сделает большие творческие открытия. Известно, что отец Чарльза Дарвина из-за его плохой учебы в школе был очень невысокого мнения о будущем своего сына, Чехов нередко получал тройки за свои сочинения, Ньютон и Эйнштейн тоже далеко не блестяще учились в школе. Пушкин в области математики был абсолютно необучаем. За это его даже хотели отчислить из любимого лицея, который он так горячо воспеивал в своих стихах.

Анализируя качества творческих личностей, Торренс обнаружил у них большое количество черт, которые могут базироваться на доминировании эмоций агрессии, что можно рассматривать как проявление смелости и тенденцию к активному утверждению своего «Я» в социуме. Это проявляется, в частности, в стремлении к доминированию и превосходству, в тяге к риску, нарушению привычного порядка вещей и стереотипов, тяготению к независимости и радикализму.

Смелость часто оказывается в числе незаменимых свойств творческой личности. По этому поводу английский психолог Мак-Киннон отмечает, что «наиболее выдающийся признак творческой личности, главная черта его внутренней сущности, как я это вижу, — это определенная смелость. Смелость личности, смелость разума и духа, психологическая и духовная смелость, которая является внутренним стержнем креативной личности: смелость подвергать сомнению общепринятое; смелость быть разрушительным для созидания лучшего; смелость думать так, как не думал никто; смелость быть открытым восприятию изнутри и извне; смелость следовать интуиции, а не логике; смелость вообразить невозможное и попытаться его реализовать;

¹ Матейко Я. Условия творческого труда. М., 1976. С. 15.

смелость стоять в стороне от коллективности и, если это необходимо, конфликтовать с ней, смелость становиться и быть самим собой»¹.

В институте изучения проблем творчества в Калифорнии американскими исследователями в процессе изучения большой группы выдающихся архитекторов и известных писателей было установлено, что культурный феномен изобретения в искусстве и науке аналогичен и характеризуется одинаковыми психическими процессами. Френсис Баррон на основе исследования 56 писателей-профессионалов, из которых 30 были широко известны и весьма оригинальны в своем творчестве, выделил следующие тринадцать признаков способностей к литературному творчеству:

- высокий уровень интеллекта;
- склонность к интеллектуальным и познавательным темам;
- красноречие, умение ясно выражать мысли;
- личная независимость;
- умелое пользование приемами эстетического воздействия;
- продуктивность;
- склонность к философским проблемам;
- стремление к самовыражению;
- широкий круг интересов;
- оригинальность ассоциирования мыслей, неординарные процессы мышления;
- интересная, привлекающая внимание личность;
- честность, откровенность, искренность в общении с другими;
- соответствие поведения этическим нормам.

В исследованиях другого американского исследователя — К. Тэйлора — были установлены похожие качества творческой личности:

- стремление быть на передовых рубежах своей области;
- независимость и самостоятельность суждений, стремление идти своей дорогой;
- склонность к риску;

¹ MacKinnon. Creativity: a multi-faceted phenomenon [WWW document] URL <http://www.rsad.edu/~ccjones/01-02/sophcd/readings/creativity.html>.

- активность, любознательность, неутомимость в поисках;
- неудовлетворенность существующими традициями и методами и отсюда — стремление изменить существующее положение дел;
- нестандартность мышления, талант предвидения.

Дж. Гилфорд в своих исследованиях выделял следующие отличительные способности креативной личности:

- способность к обнаружению и постановке проблем; продуцирование разнообразных идей в неопределенной ситуации;
- способность к генерированию большого числа идей;
- способность продуцировать разнообразные идеи; видеть предмет под новым углом зрения, обнаруживать его новое использование на практике;
- способность отвечать на раздражители нестандартно; стремление к интеллектуальной новизне, к нахождению своего собственного, отличного от других решения;
- способность усовершенствовать объект, добавляя детали;
- способность решать проблемы, т. е. способности к синтезу и анализу.

Американский психолог Вильямс, создатель широко известного теста творческого мышления, все многочисленные показатели творческой личности свел к четырем факторам, на основании которых он и построил свой тест. Это:

- способность идти на риск;
- усиленная поисковая активность;
- широта кругозора и любознательность;
- богатое воображение.

Таким образом, обобщая многочисленные литературные данные, мы можем сказать, что вносящие большой вклад в общественный прогресс творцы нового, как правило, обладают внутренней независимостью, большими познаниями и глубиной проникновения в суть изучаемой проблемы, богатством чувств и интуицией. Сильная воля и работоспособность помогают им в достижении самых трудных целей. Обладая чувством нового и высокой чувствительностью, творческие люди

способны улавливать слабые сигналы в окружающей их действительности и на этом строить предположения о том, как дальше будут развиваться наука, общество и искусство.

Любому творцу приходится иметь много мужества для того, чтобы следовать жизненному пути, отстаивать свои принципы, идти на риск, понимая, что его новаторские идеи могут быть не приняты широкой публикой, проявлять исключительное упорство для достижения намеченной цели. Часто это приводит творческого человека к изоляции от научного или художественного общества. «Одиночество гения» — излюбленная тема многих биографов, пишущих о великих творцах. Критика в адрес великих творцов со стороны ортодоксов, что они делают что-то не так, бывает подчас очень суровой. Например, один критик после исполнения скрипичного концерта Чайковского написал про него, что эта музыка «воняет». Про Пятую симфонию Бетховена критика в свое время писала, что она — «симфония взбесившегося безумца». Но подлинные творцы не в силах свернуть со своей дороги и делать нечто такое, что публике понятно, или то, что ей нравится. Они чувствуют и осознают в себе особую миссию в служении своему делу, будь то наука, искусство или какой-либо другой вид деятельности.

Психофизиологические исследования особенностей творческих личностей говорят о том, что их мозг даже в состоянии относительного покоя всегда более активирован, т. е. находится в состоянии повышенного возбуждения. Исследователь этой проблемы российский психофизиолог В.С. Ротенберг объясняет это тем, что «творческие люди характеризуются большей сенсорной открытостью, большей чувствительностью ко всем, даже самым минимальным, раздражителям, поступающим извне. Без такой повышенной чувствительности было бы невозможно творчество, основанное на способности восприятия тех сигналов, которые не воспринимаются другими людьми. Отчасти в связи с этой повышенной чувствительностью творческие люди живут более интенсивной духовной жизнью и у них легче возникают внутренние конфликты, что и может отражаться в более высокой церебральной

активации в тех ситуациях, когда другие субъекты быстро оказываются на грани дремоты»¹.

Как показали исследования Э.А. Голубевой, изучавшей особенности творческих индивидов, их общей чертой была исходная более высокая активированность и подвижность нервных процессов в различных структурах мозга, позволяющая им образовывать в них новые связи и находить новые решения.

5. Личность художника

Личность человека искусства, личность художника — интереснейшая область психологических исследований. В результате многочисленных исследований к настоящему времени определены характерные черты личности тех, кто рисует, поет, играет, танцует и лицедействует. Были выделены общие и частные, так называемые парциальные, способности, которые необходимы для занятий конкретной художественной деятельностью.

Один из первых исследователей проблем творчества французский психолог Теодюль Рибо в известной работе «Опыт исследования творческого воображения» говорит о том, что до своего вступления на путь цивилизации человек живет исключительно воображением, т. е. воображение представляет для него высшую ступень его интеллектуального развития, дальше которого он не идет. Он приводит свидетельства о том, что долгое время первобытного человека определяли следующие образом: «Человек, у которого чувственные данные и образы преобладают над рассудочными концепциями. Это суждение дало Т. Рибо основания для того, чтобы сделать следующее умозаключение: «По этому определению многие современные поэты и артисты должны быть причислены к дикарям»².

Как показывают современные исследования, наиболее существенной чертой характера в личности представителей самых разных сфер искусства оказывается

¹ Ротенберг В.С. Психофизиологические аспекты изучения творчества // Хрестоматия по психологии художественного творчества. М., 1998. С. 100.

² Рибо Т. Опыт исследования творческого воображения // Блезни личности. Опыт исследования. Минск; М., 2001. С. 219.

их высокая эмоциональная отзывчивость как на окружающую действительность, так и на образы собственного воображения. Исследование Е.П. Крупника обнаружило у учащихся художественных и театральных школ более высокие показатели нейротизма, что проявлялось в их эмоциональной лабильности, повышенной тревоге в ситуации ожидания, неуравновешенности и общей личностной напряженности. Они же по сравнению с контрольной группой характеризовались богатством воображения, большей мягкостью, терпимостью к окружающим, утонченностью, склонностью к фантазированию и эмпатической чувствительностью. У них нет легкости в отношении к фрустрации, для них характерны самозащитные реакции, и в конфликте им трудно вести себя рационально¹.

При этом у художественных натур неуравновешенность в сторону возбуждения и способность эмоционально заигаться от собственных воображаемых образов намного выше по сравнению с обычными людьми. Далее возникает потребность запечатлеть и выразить свои чувства в художественном образе через звуки, краски, интонации, рифмы, ритмы, пластику движений и мимики. Большие требования в этом случае предъявляются к двигательному анализатору, способному перевести образы воображения в соответствующие точные движения. Это достигается за счет длительной профессиональной подготовки психофизического аппарата любого художника, будь он создатель или исполнитель художественного произведения.

Личность художника при сравнении ее с личностью ученого-исследователя имеет много общего, но его способы познания мира, как об этом сказано во второй главе, принципиально иные. Напомним, что наиболее существенное различие в деятельности ученого и художника заключается в том, что ученый-исследователь ищет и выводит свою научную истину преимущественно путем научных экспериментов, логических понятий и умозаключений, а художник ищет и находит свою истину при помощи воображения и интуиции, создавая художественный образ. У первого истина

будет объективна и может быть подтверждена результатами исследований других ученых. У художника истина будет субъективна и не может быть повторена в творчестве других художников, а если может, то только в виде копий, но никак не оригинала.

Потребность в образном отражении мира через создание произведений искусства. Способность глубоко и остро чувствовать каждый уходящий момент жизни порождает во внутреннем мире художника желание, про которое гетевский Фауст воскликнул: «Остановись, мгновенье, ты прекрасно!»

Восприятие жизни у людей художественного склада целостно и ассоциативно. Их большая эмоциональность и впечатлительность на сторонних наблюдателей в некоторых случаях производит впечатление некоторой женственности и инфантильности, что проявляется в известной доверчивости и наивности многих людей искусства. В жизни им свойственна преимущественная ориентация на создание эстетических ценностей и в меньшей степени — на ценности материальные и социальные. Это значит, что при выборе между творчеством, деньгами и властью истинные художники выбирают творчество, а не что-либо другое. Если же служитель Мельпомены выбирает не творчество, а что-то еще, то его по большому счету нельзя отнести к настоящему художнику, ибо для последнего существует только «одна, но пламенная страсть» — творчество.

В зависимости от специализации у людей искусства в процессе их специализации обостряются:

- зрительная восприимчивость к форме и цвету и такая же ассоциативность в зрительных образах, если это художники;
- слуховая восприимчивость и музыкально-слуховые представления, если это музыканты;
- чуткость и любовь к слову, если это литераторы;
- пластичность и двигательная выразительность, если это танцовщики и хореографы.

Природная сенсорная чувствительность определенных анализаторов в конце концов влияет на выбор художественной специализации.

Кроме этих общих черт людей искусства имеют значение и более частные характеристики, о которых речь пойдет ниже.

Способность к глубокой эмпатии и идентификации с объектом. Напомним, что под эмпатией в психологии понимается способность человека проникаться чувствами другого человека. Под идентификацией — способность отождествлять себя с кем-либо или с чем-либо. Эти психологические механизмы по своему характеру очень близки друг другу, но если эмпатия проявляется прежде всего по отношению к конкретному человеку, то идентификация может проявляться и в отношении к персонажу художественного произведения, и по отношению к какому-либо предмету, и по отношению к какой-либо социальной группе. Говоря другими словами, понятие идентификации несколько шире, нежели понятие эмпатии. В художественном творчестве эти механизмы играют очень большую роль.

Как уже неоднократно отмечалось выше, художник отличается от ученого тем, что последний изучает мир при помощи работы мысли и рассуждений. Художник изучает мир при помощи работы чувства и переживания. И если у ученого инструментом познания является логика точного расчета, то у художника основным инструментом познания является художественный образ, в создании которого участвуют эмпатия и идентификация художника с тем, что и кого он хочет отобразить в своем творчестве.

Психическая организация художника из-за наличия в психике этих психологических механизмов любого мало-мальски талантливого артиста отличается большим своеобразием. То, что для обычного человека представляется обычным и заурядным фактом, в душе художника резонансом вызывает богатейшие гаммы переживаний. Психика художника устроена так, что в ней сохраняются способности к *антропоморфизму* и *анимизму*, что проявляется в стремлении художников воспринимать природу и предметы окружающего мира как живые существа. Поэтому в своем творчестве они могут разговаривать с закатами, звездами, с камнями и деревьями, ощущая их как своих собеседников, могущих им сказать нечто важное. Хорошо об этом сказано у Ф. Тютчева:

Не то, что мните вы, природа:
Не слепок, не бездушный лик —

В ней есть душа, в ней есть свобода,
В ней есть любовь, в ней есть язык...

Освобождение художника от своих чувств и эмоциональная разрядка происходят через их выражение и опредмечивание в художественном образе. Выражая свои чувства, художник приобретает возможность управлять ими. Благодаря творчеству не чувства подчиняют его себе, а он подчиняет себе свои чувства. Так художник перестает быть рабом своих чувств и становится их хозяином.

Служители муз отражают в своем творчестве не только свои чувства, но и чувства других людей, а также умонастроения всего общества в целом. Причем делают они это с жизненной необходимостью, иначе они просто не могут жить. Отвечая на вопрос, почему художник создает свои произведения, К. Маркс писал: «Мильтон создавал свой "Потерянный рай" по той же причине, по какой шелковичный червь производит шелк. Это было действительное проявление его натуры» (Т. 48. С. 51).

Способность к эмпатии и идентификации тесно связана с повышенной эмоциональностью и впечатлительностью нервно-психической организации художника.

Эмоциональность и впечатлительность. То, что многие художники отличаются от обычных людей повышенной впечатлительностью и связанной с этим душевной ранимостью, известно давно. Благодаря этим качествам художник легко и бурно откликается душевными порывами на самые незначительные, на первый взгляд, события во внешней среде. Это происходит вследствие высокой исходной активированности нервной системы творческой личности.

Перегруженность ощущениями, чувствами, впечатлениями требует разрядки возникающего эмоционально-психического напряжения, что и происходит в момент создания произведения искусства.

Пылкость чувств, их экзальтированность, частые переходы от одного эмоционального состояния к другому — от страха к гневу, от плача к смеху, от апатии к энтузиазму — все это мы видим у художественно одаренных людей. Для примера: Василий Макарович Шукшин очень любил петь на застольях песни. Как вспоминают очевидцы, когда Шукшин пел, он часто

плакал. Шукшин настолько отдавался песне, что у всех присутствующих щемило и сжималось сердце. Также без слез Шукшин не мог слушать и пение Ф.И. Шаляпина.

Когда 10-летнего Дж. Байрона по случаю наследования им от двоюродного дяди титула лорда представили к этому званию, он в продолжении нескольких минут молча стоял среди всеобщего изумления своих товарищей, а потом разразился громким рыданием. Его дальнейшие необыкновенная впечатлительность и страстность проявлялись в том, что с Байроном не случались истерические припадки в театре, в то время когда он смотрел игру хорошего артиста в трагической роли.

Байрон был хорошим стрелком и во время одной своей охоты в Греции подстрелил молодого орленка. Страдания раненой птицы так глубоко задела и расстроили его, что он старался всеми силами спасти ее. Когда же через несколько дней орленок все же умер, он дал себе слово никогда больше не стрелять в животных и в течение всей своей жизни оставался верным своему обету.

Благодаря такой способности к состраданию у Байрона при всей противоречивости его характера была всегда в наличии готовность к помощи тем, кто попал в беду и кому было плохо. Так, живя в Италии, Байрон огромные личные деньги тратил на благотворительность. И когда бедняки города Равенны, в котором он жил, узнали о его намерении покинуть их город, то они подали прошение губернатору, чтобы тот уговорил Байрона остаться у них в городе.

Потребность в бескорыстном самовыражении. «Цель жизни, — говорил английский писатель Оскар Уайльд, — самовыражение. Проявить во всей полноте свою сущность — вот для чего мы живем». Под этими словами могут подписаться тысячи творцов, оставивших после себя романы, симфонии, живописные полотна и незатейливые песни.

Ф.М. Достоевский признавался: «В литературном деле моем есть для меня одна торжественная сторона, моя цель и надежда — желание высказаться в чем-нибудь, по возможности вполне, прежде, чем умру» (Русские писатели о литературном труде. Л., 1955. Т. 3. С. 167).

Аналогичным образом высказывался и Л. Толстой, говоря, что почти во всем, что он писал, им руководила потребность собрания мыслей, сцепленных между собою, для выражения себя.

Знаменитый английский поэт Байрон: «Потребность писать кипит во мне и терзает меня, как мука, от которой я должен освободиться» (*Илиада* А. Природа художественного таланта. М., 1964. С. 73–74).

Стефан Цвейг: «Спасительное действие художественного творчества — избавить, избавить символически, человека от томительных внутренних перенапряжений, перенести гнетущую его силу в силу другую, безопасную для его духа область. Это — творческое самовысвобождение. И если Гете говорил, что Вертер покончил самоубийством вместо него, то этим он с необычайной выразительностью поясняет, что спас свою собственную жизнь, осуществив задуманное им самоубийство на другом, вымышленном образе, двойнике, выражаясь психоаналитически, он "отреагировал" свое самоубийство в самоубийстве Вертера».

У Рихарда Вагнера мы находим его признание о том, что только создав свою оперу «Лоэнгрин», он освободил себя от не дававшего ему покоя образа. Переполненность образами у Бетховена была столь сильна, что он, по воспоминаниям друзей и современников, метался по комнате, как помешанный, и выл, как зверь. «И этот дикий бред преследовал мой разум много лет», — писал о подобном состоянии М. Лермонтов.

Яркое описание подобного состояния мы находим у Горького: «Нередко я чувствовал себя точно пьяным и переживал припадки многоречивости, словесного буйства от желания выговорить все, что тяготило и радовало меня, хотел рассказать, чтобы "разгрузиться". Бывали моменты столь мучительного напряжения, когда у меня, точно у истерика, стоял ком в горле и мне хотелось кричать...» (*Горький М. О литературе*. М., 1963. С. 325).

Вот как выразительно описывал Данте свою потребность во внутреннем освобождении от страданий, которые возникли у него после смерти его возлюбленной Беатриче: «Глаза мои изо дня в день проливали слезы и так утомились, что не могли более облегчить мое горе. Тогда я подумал о том, что следовало бы ослабить силу

моих страданий и сложить слова, исполненные печали. И я решился написать канцону, в которой, жалуясь, скажу о той, оплакивая которую я истерзал душу. И я начал канцону: «Сердечной скорби...».

Николай Васильевич Гоголь, всю жизнь страдавший от маниакально-депрессивного психоза, в своей «Авторской исповеди» так объяснял свою потребность в творчестве: «На меня находили припадки тоски, мне самому необъяснимой, которая происходила, может быть, от моего болезненного состояния. Чтобы развлекать самого себя, я... выдумывал целиком смешные лица и характеры, поставлял их мысленно в самые смешные положения, вовсе не заботясь о том, зачем это, для чего и кому выйдет от этого какая польза».

Великий русский писатель — Владимир Галактионович Короленко — задался целью проследить по письмам Н.В. Гоголя его жизнь и сопоставить ее с его творчеством. По словам Короленко, знакомясь с письмами Гоголя, он сам отраженно переживал настоящую душевную пытку. Прочитав ряд писем, датированных определенным временем, Короленко обращался затем к Гоголю-художнику и прочитывал то, что тот написал за это же время. Вот впечатления Короленко от этого сравнения: «Точно светлый луч пронизывал мутную мглу, точно струя свежего воздуха врывалась в больничную палату...»¹ Н.В. Гоголь не случайно полагал, что «искусство есть водворенье в душу стройности и порядка, а не смущенья и расстройства».

В качестве еще одной иллюстрации приведем свидетельство Романа Роллана о животительной силе творчества на примере жизни Рихарда Вагнера: «Зигфрид (имеется в виду одноименная опера Р. Вагнера. — В.П.) дышит совершенным здоровьем и неомраченным счастьем — и удивительно, что он был создан в страдании и болезни. Время его написания — одно из самых печальных в жизни Вагнера. Так почти всегда бывает в искусстве. Ошибочно было бы искать в произведениях великого художника объяснения его жизни. Это верно лишь в виде исключения. Можно с уверенностью биться об заклад, что чаще всего произведения художника —

как раз обратное его жизни, они говорят о том, чего ему не удалось пережить. Предмет искусства — возмещение художником того, чего он лишен. «Симфония к радости» (имеется в виду Девятая симфония Бетховена. — В.П.) — дочь несчастья. Стараются отыскать в «Тристане» (имеется в виду опера Вагнера «Тристан и Изольда») следы какой-либо любовной страсти Вагнера, — а сам Вагнер говорит: «Так как я всю свою жизнь никогда не испытывал настоящего счастья любви, то я хочу воздвигнуть памятник этой прекрасной мечте. Я задумал план "Тристана и Изольды"» (Роллан Р. Музыканты наших дней. М., 1938. С. 82).

Хорошо об этом способе преодоления трудностей сказал поэт В. Бенедиктов:

Пиши, поэт, слагай для милой девы
Симфонии сердечные свои.
Переливай в гремучие напевы
Несчастный жар страдальческой любви.

Потребность в самовыражении заложена в человеке на генетическом уровне как способ нормализации психического состояния. Но дар художественного самовыражения, к сожалению, дан далеко не всем людям. Однако потребность в нем очень велика. И художник выражает в своем творчестве то, что другие люди чувствуют, но выразить не могут ни словами, ни красками, ни звуками музыки, ни движениями танца.

Потребность в самовыражении в ярких художественных образах мы находим у всех значительных творческих личностей. Она проистекает из-за того, что художник часто оказывается настолько перегруженным своими впечатлениями, что ради сохранения своего здоровья и нормальной жизни он обязательно должен от них освободиться. Л.С. Выготский в своей книге «Психология искусства» приводит на этот счет суждение английского физиолога Шеррингтона, который сравнивал нашу нервную систему с воронкой, которая обращена широким отверстием к миру и узким отверстием к действию. Мир вливается в человека через широкое отверстие воронки тысячью зовов, влечений, раздражений, ничтожная часть их осуществляется и как бы вытекает наружу через узкое отверстие. «Совершенно понятно, — пишет Л.С. Выготский, — что эта не

осуществившаяся часть жизни, не прошедшая через узкое отверстие, часть нашего поведения должна быть так или иначе изжита... необходимо открыть клапан в котле, в котором давление пара превышает сопротивление его тела. И вот искусство, видимо, и является средством для такого взрывного уравнивания со средой в критических точках нашего поведения (Выготский Л. Психология искусства. М., 1965. С. 323).

В свою очередь развитая в процессе эстетического воспитания и жизненного опыта способность к эмпатии и к сопереживанию позволяет созерцателям пережить созвучные ему чувства героев художественных произведений как свои и катарсически изжить их.

Желание обогащаться через создание произведений искусства почти наверняка указывает на скромную меру таланта данного художника. Хорошо об этом сказал Гете в своих беседах с Эккерманом: «...настоящий, истинно великий талант всегда находит свое счастье в осуществлении... Художников с меньшим талантом искусство как таковое не удовлетворяет; они при выполнении работы всегда думают лишь о барыше, который им даст готовое произведение. Но при таких суетных целях и настроениях нельзя создать ничего великого» (Эккерман И.П. Разговоры с Гете. М.; Л., 1934. С. 221).

Ему вторил А. Пушкин, который в письме к своей жене Наталье Николаевне признавался: «Писать книги для денег, видит бог, не могу» (Пушкин А.С. Полн. собр. соч. М., 1949. Т. X. С. 547).

Такой же точки зрения придерживался немецкий композитор Р. Шуман в своих обращениях к молодым музыкантам: «Искусство не предназначено для того, чтобы наживать богатства» (Шуман Р. О музыке и музыкантах: Сб. статей: В 2 т. Т. 2. С. 182).

Э. Хемингуэй: «Будь я проклят, если напишу роман только ради того, чтобы обедать каждый день! Я начну его, когда не смогу заниматься ничем другим и иного выбора у меня не будет» (цит. по: Слово о книге. М., 1974. С. 142).

Молодой Шиллер в 1776 г. в своем первом напечатанном стихотворении — оде «Вечер» — просит Всевышнего осчастливить его не властью или богатством, а даром песен.

Великий русский художник И. Крамской мечтал о том времени, когда художники и поэты будут свободны от материальных забот и станут творить как птицы, поющие задаром. Его кредо было: «"Даром получили, даром и давайте", — только при этих нормальных условиях искусство будет настоящим, истинным искусством. Только при таком порядке возможно появление тех созданий, которые народными преданиями приписываются богам, так хороши они, так чисты и так безупречны по форме. Ни одной ноты фальшивой, ни одного слова лишнего» (Крамской об искусстве. М., 1960. С. 51).

О высоком отношении к своему призванию красноречиво говорит эпизод из жизни художника В.В. Верещагина. Однажды к нему приехали два американца с предложением, чтобы он написал их портреты, по десять тысяч долларов за каждый. Несмотря на столь крупную сумму, которая была бы кстати, т. к. в то время Верещагин переживал денежные затруднения, художник категорически отказался от предложения. Когда один из его близких родственников сделал предположение, что, может быть, боязнь плохо выполнить работу заставляет его отвергнуть заказ, Василий Васильевич отрицал это: «Конечно, мог бы прилично написать, да наконец этим господам нужно не качество портрета, а только мое имя». — «Тогда что же мешает принять заказ?» — не унимался родственник. «Да пойми же ты, — отвечал В.В. Верещагин, — что не могу я писать то, что меня не интересует, только потому, что мне за это заплатят, тогда я был бы ремесленник, а не художник». — «Да ведь и Репин, и другие художники пишут же портреты за деньги?» — «Вероятно, если их интересуют лица, да, наконец, какое мне дело до других!»¹

В Вене «Дон Жуан» Моцарта был поставлен в первый раз только год спустя после его написания и не имел никакого успеха. Моцарт настолько знал вкусы венцев, что и не ожидал никакого успеха. Он говорил: что его «Дон Жуан» написан не для Вены, а для Праги, еще больше для него самого и для его друзей, т. е.

¹ Андриевский П.В. Воспоминания о В.В. Верещагине // Пано-рама искусств. № 8. М., 1985. С. 144.

никакого материального расчета при сочинении этой оперы у Моцарта не было.

Известный голливудский актер Микки Рурк, прославившийся благодаря фильмам «Дикая орхидея» и «Девять с половиной недель» в одном из своих интервью на вопрос: «Что значат для вас слава, деньги?» — ответил так: «Многое, все хотят прославиться. А деньги, конечно, имеют значение, но не слишком большое. Я их никогда не копил. И очень редко соглашался играть роль, которая мне не нравилась, ради денег. Я перфекционист, готов ждать подходящего сценария и два, и три года»¹.

Из приведенных выше высказываний видно, что большие художники служили своему искусству бескорыстно и довольно редко рассматривали его как способ разбогатеть. Вероятно, особняком и редким исключением здесь будет стоять меркантильная мотивация знаменитого американского писателя Джека Лондона, который в одном из своих интервью, взятых у него в расцвете его славы, признался, что он пишет ни для чего иного, как прибавить три-четыре сотни акров земли к своему великолепному имению.

— Я пишу рассказ лишь для того, — говорил он, — чтобы на гонорар купить жеребца. Мой скот больше интересуется меня, чем моя профессия. Друзья не верят этим словам. А между тем я абсолютно искренен...

— Для меня писательство, — продолжал Дж. Лондон, — легкий способ обеспечить себе приятную жизнь. Если бы я так не думал, мне и в голову не пришло бы говорить подобные вещи, ведь это будет напечатано. Я ничуть не кривлю душой, говоря, что моя профессия вызывает во мне отвращение. Каждый мой рассказ написан ради денег. Я всегда пишу то, что нравится издателям, а не то, что мне самому хотелось бы написать. Я вымучиваю из себя то, что нужно капиталистическим издателям, а издатели покупают это. Что котируется на рынке и что позволяет печатать цензура. Их не интересуется правда»².

¹ Рурк Микки. Я так извалялся в грязи, что долго не смогу очиститься. Интервью с журналисткой М. Порк // 7 дней. № 23. 2005. С. 24.

² Энциклопедия тайн и сенсаций. Пороки и болезни великих людей. Джек Лондон. Минск, 1998. С. 429.

За такое насилие над самим собой ради денег Дж. Лондон заплатил преждевременной смертью.

Интерес к жизни и жажда новых впечатлений. Любое творчество нуждается в постоянной энергетической подпитке. Такую подпитку художнику дают жизненные впечатления, которых он настойчиво ищет. Отсюда — жажда впечатлений, являющаяся отличительной чертой творческих натур, поэтому они так любят путешествовать, узнавать новое и заниматься самообразованием. Хорошо об этом сказал Б. Пастернак:

Во всем мне хочется дойти
До самой сути.
В работе, в поисках пути,
В сердечной смуте.
До сущности протекших дней,
До их причины,
До оснований, до корней,
До сердцевины.
Все время схватывая нить
Судеб, событий,
Жить, думать, чувствовать, любить,
Свершать открытья.

«Предназначение себя к карьере артиста, — говорил К.С. Станиславский, — это прежде всего раскрытие своего сердца для самого широкого восприятия жизни»¹. Аналогичным образом высказывался и знаменитый в свое время итальянский пианист Феруччио Бузони: «В чьей душе жизнь не оставила следа, тот не овладеет языком искусства»².

Для выявления потребности в новых ощущениях в современной психологии В. Цукерманом разработан специальный тест, выявляющий уровень этой потребности. Тест дается в приложении.

Внимательность и наблюдательность. Многие исследователи проблем творчества отмечают, что необходимым компонентом творческого акта является особая внимательность и наблюдательность художника как к своему внутреннему миру, так и к тому, что его окружает. То, что обычному человеку кажется обыденным

¹ Беседы К.С. Станиславского. М., 1947.

² Цит. по: Коган Г. У врат мастерства. М., 1961.

и не заслуживающим внимания, у художника вызывает бурный поток мыслей, ассоциаций и переживаний. Густав Флобер советовал Мопассану: «Пройдя мимо какого-нибудь лавочника, сидящего перед дверью, мимо какого-нибудь дворника, курящего трубку, мимо какой-нибудь стоянки экипажей, покажите мне этого лавочника, и этого дворника, всю их физическую внешность, в которой вместе с тем заключена и вся их духовная природа, создав при этом искусную картину, чтобы я их не спугал с каким-нибудь другим лавочником или дворником, покажите мне лишь одним словом, чем не похожа какая-либо лошадь, запряженная в экипаж, на пятьдесят других лошадей, бегущих за или перед ней». Аналогичным образом высказывался и немецкий поэт Рильке: «Для того чтобы создать один стих, нам нужно повидать множество городов, людей и вещей, мы должны знать животных, должны почувствовать, как летают птицы, и знать, как движутся лепестки, когда цветок раскрывается по утрам. Мы должны уметь мысленно возвращаться на дороги в незнакомых краях, возвращаться к неожиданным встречам и разлукам, которые мы тем не менее давно предугадывали, к дням детства, которые все еще остаются необъясненными, к родителям, которых мы, должно быть, мучили, ибо они доставили кому-то непонятную для нас радость (это было радостью для другого), к болезням в детские годы, которые так странно начинаются, вызывая столь глубокие и тягостные перемены; должны думать о днях, проведенных в тихи уютных комнатах, об утренних часах возле моря, вообще о море, о ночных путешествиях, когда ночи проносились мимо и звезды мерцали, однако и этого мало, если мы думаем обо все этом. В нашей памяти мы должны сохранить многие любовные ночи, каждая из которых была не похожа на другую, стоны женщины во время родов и облегчение на бледном лице роженицы, как бы уходящей в свой внутренний мир. Однако мы должны пережить и моменты смерти, посидеть у постели умершего, в комнате с открытыми окнами, через которые доносятся отрывочные звуки. Однако всех этих воспоминаний еще мало. Нам необходимо уметь забывать о них, если их накопилось слишком много, и терпеливо ожидать, чтобы они вновь восстановились, ибо ожидаем не только од-

них воспоминаний. Лишь после того, как они станут нашей кровью, нашим взглядом и выражением лица, когда станут безмянными и уже их нельзя будет отделить от нас самих, только тогда может случиться, чтобы в редкие минуты возвысились и вышли из своей среды истинные слова стиха».

Вдохновение, интуиция и воображение. Вдохновение художника, равно как и ученого, представляет собой особое состояние сознания, когда образы и идеи легко, без всяких видимых усилий воплощаются в конкретном материале — в красках, звуках, словах и формах. До наступления творческого подъема художник может вести себя совсем обычно, ничем не отличаясь от простых людей, что подметил А.С. Пушкин в стихотворении «Поэт»:

Пока не требует поэта
К священной жертве Аполлон,
В заботах суетного света
Он малодушно погружен;
Молчит его святая лира;
Душа вкушает хладный сон,
И меж детей ничтожных мира,
Быть может, всех ничтожней он.

Но лишь божественный глагол
До слуха чуткого коснется,
Душа поэта встрепетается,
Как пробудившийся орел.
Тоскует он в забавах мира,
Людской чуждается молвы,
К ногам народного кумира
Не клонит гордой головы;
Бежит он, дикий и суровый,
И звуков, и смятенья полн,
На берега пустынных волн
В широкошумные дубровы.

Еще одно описание состояния вдохновения и творческого подъема мы находим у А.С. Пушкина в стихотворении «Осень»:

Но гаснет краткий день, и в камельке забытом
Огонь опять горит — то яркий свет лиет,

То тлеет медленно — а я пред ним читаю
Иль думы долгие в душе моей питаю.

И забываю мир — и в сладкой тишине
Я сладко усыплен моим воображеньем,
И пробуждается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепещет и звучит, и ищет, как во сне,
Излиться наконец свободным проявленьем —
И тут ко мне идет незримый рой гостей,
Знакомцы давние, плоды мечты моей.

И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут,
И пальцы просятся к перу, перо к бумаге,
Минута — и стихи свободно потекут.

(Пушкин А.С. Собр. соч.: В 3 т. М., 1995. Т. 1. С. 522).

Приход состояния вдохновения Бальзак описал так: «...Вечером посередине улицы, или утром, когда мы встаем, или же в разгар радостного волнения нечто подобное раскаленному угольку вдруг касается мозга, руки, языка; в этом мгновение одно слово приводит в движение мысли, они приходят, растут, бурлят... Это своеобразное видение, такое же проходящее и короткое, как жизнь и смерть: это нечто глубокое, как бездна возвышенное, как шум моря; это — слепящее богатство красок; это — статуя, достойная Пигмалиона, или женщина, обладание которой поразило бы смертельно даже сердце самого сатаны; это — состояние, которое может вызвать смех в дышащих легких; труд разжег свои печи; тишина и одиночество раскрывают свои сокровищницы; ничто не бывает невозможным. И, наконец, это — экстаз концепции, причиняющий терзающие родовые боли».

Ф.М. Достоевский, об этом же: «Если я был счастлив когда-нибудь, то это даже не во время первых упоительных минут моего успеха, а тогда, когда я еще не читал и не показывал никому моей рукописи: в те долгие ночи, среди восторженных надежд и мечтаний и страстной любви к труду; когда я сжился с моей фантазией, с лицами, которых сам создал, как с родными, как будто с действительно существующими; любил их, радовался и печалился с ними, а подчас даже плакал самыми искрен-

ними слезами над незатейливым героем моим» (Достоевский Ф.М. Собр. соч.: В 10 т. 1957. Т. 3. С. 31).

П.И. Чайковский, о времени написания «Евгения Онегина»: «Я работал с неописуемым увлечением и наслаждением, мало заботясь о том, есть ли движение, эффекты и т. д. Если была когда-нибудь написана музыка с искренним увлечением, с любовью к сюжету и к действующим лицам оно, то это музыка к "Онегину". Я таял и трепетал от невыразимого наслаждения, когда писал ее. И если на слушателе будет отзываться хоть малейшая доля того, что я испытывал, сочиняя эту оперу, то я буду очень доволен, и большего мне не нужно» (Чайковский П.И., С.И. Танеев. Письма. М., 1951. С. 28–29).

Фридрих Шиллер в письме к своему другу Рейнвальду от 14 апреля 1783 года: «Мне кажется, — пишет он, — что всякое поэтическое творчество есть не что иное, как восторженная дружба или платоническая любовь к созданиям нашей фантазии. Выскажусь яснее. Мы создаем драматические характеры, сливая с чужими наши *собственные* чувства и наши исторические познания. Производя, таким образом, разные смеси, мы при этом одаряем добродетельных лиц плюсом, а порочных — минусом. Подобно тому как из простого белого луча, смотря о какую он ударяется плоскость, рождаются тысячи и тысячи цветов, так же и в душе нашей — я склонен это думать — незримо таятся зачатки всех характеров, вызываемых к жизни действительностью и природой или поэтической фикцией...» Шиллер убежден, что без любви к своему произведению не может быть истинного художника.

Из этих высказываний выдающихся мастеров искусств мы видим, что для них занятие творчеством было необходимым условием существования. Игра их воображения и творческие фантазии имели мотивирующую и подкрепляющую силу, по своей силе превосходящую материальные запросы.

Трудолюбие, требовательность и терпение. Как бы ни был велик талант ученого или артиста, везде приходится прикладывать огромное количество труда, чтобы на свет появилось что-либо стоящее.

«Все в искусстве построено на труде», — наставлял своих учеников К.С. Станиславский. Доказательств

этому положению в истории искусства больше чем предостаточно.

Когда Брюллов был еще учеником, он сорок раз нарисовал сложнейшую античную скульптурную композицию «Лаокоон», выбирая каждый раз для нового рисунка новую точку зрения. Когда же он создавал свою знаменитую картину «Последний день Помпеи», он дорабатывался до такого состояния, что его, обессиленного, выносили из мастерской на руках. Но зато и выдавший многое в искусстве Рим был повергнут в изумление этой картиной.

Айвазовский, писавший свои картины каждый день на протяжении многих лет, создал около шести тысяч картин.

Репин начал делать наброски к своей картине «Запорожцы пишут письмо турецкому султану» летом 1878 г. Он писал ее почти 10 лет, а когда его спросили, когда же он закончит ее, ответил, что «быть может, еще несколько лет посвящу ей, а может, случится, что я закончу ее и через месяц». Перед окончанием картины у него начала сохнуть правая рука, и он стал учиться писать левой. Картина была закончена только в 1891 г.

Ф.И. Шаляпин, по свидетельству современников и близко знавших его людей, проводил за работой дни и ночи, ложась спать только поутру, когда город уже начинал свой трудовой день. «Я решительно и сурово изгнал из моего рабочего обихода тлетворное русское "авось" и полагался только на сознательное творческое усиление, — писал он. — Я вообще не верю в спасительную силу таланта, без упорной работы. Выдохнется без нее самый большой талант, как заглохнет в пустыне родник, не пробивая себе дороги через пески. Не помню, кто сказал: "Гений — это прилежание". Явная гипербола, конечно. Куда как прилежен был Сальери, ведь вот даже музыку он разъял как труп, а "Реквием" все-таки написал не он, а Моцарт. Но в этой гиперболе есть большая правда. Я уверен, что Моцарт, казавшийся Сальери "гулякой праздной", в действительности был чрезвычайно прилежен в музыке и над своим гениальным даром много работал»¹.

Шаляпин был прав, когда написал, что Моцарт был очень прилежен, точнее, трудолюбив в музыке. За свою короткую 35-летнюю жизнь он создал более 900 произведений, среди которых мы видим 17 опер, 50 симфоний, 21 концерт для фортепиано с оркестром, 18 месс, ораторию, 3 кантаты, «Реквием», 6 концертов для скрипки, 20 сонат для фортепиано, 35 сонат для скрипки и фортепиано и еще великое множество мелких произведений.

Однажды к французскому писателю Александру Дюма подошел какой-то парижский журналист и насмешливо ему бросил что-то вроде того, что, дескать, вы, писатели, — белоручки и не знаете, что такое настоящий труд. В ответ на это А. Дюма сунул под нос этому журналисту свои руки и сказал: «Руки, написавшие четыреста книг, — это руки рабочего». И такое могли сказать про себя почти все большие музыканты, художники, писатели.

Известный русский скульптор Михаил Шемякин в одном из своих интервью так рассказал про годы своего ученичества: «Я работал в Эрмитаже такелажником, весь день разгребал снег, таскал тяжеленные скульптуры, колол лед — работа была на износ. А по ночам занимался творчеством, меня допускали к полотнам старых мастеров, и я их копировал. Режим себе создал нечеловеческий. Тогда я и приучил свой организм не спать по несколько суток и таким образом выигрывал себе еще одну жизнь. Приучил себя равнодушно относиться к еде и бытовым неудобствам. И это, видимо, вошло в меня намертво. Сейчас, конечно, я уже четверо суток без сна не выдерживаю»¹.

Соотношение вдохновения и интуиции, воображения и труда — область пристального внимания как самих художников, так и исследователей проблем творчества. Как правило, божественная окрыленность вдохновения возникает после глубокого погружения в проблему и накопления критической массы исходных данных, после чего возникает цепная реакция создания продукта творчества. Если же творец намеревается просто ждать прихода вдохновения, то, как правило, больших результатов в своем творчестве он не достигает.

¹ Шемякин М. Сказочный домик в кошачьих горах. Интервью с журналисткой М. Обельченко // 7 дней. № 38. 2005.

Хотя прилив вдохновения не ощущается художником ежедневно, большие мастера умеют управлять своим психологическим самочувствием и заставляют себя работать даже тогда, когда не испытывают к этому особого расположения. Хрестоматийным образцом подобного отношения к труду может служить П.И. Чайковский, который в письмах к Н.Ф. фон Мекк писал: «Нет никакого сомнения, что даже величайшие музыкальные гении работали иногда не согреты вдохновением. Это такой гость, который не всегда является на первый зов. Между тем работать нужно всегда, и настоящий честный артист не может сидеть сложа руки под предлогом, что он не расположен. Если ждать расположения и не пытаться идти навстречу ему, то легко можно впасть в лень и апатию. Нужно терпеть и верить, и вдохновение неминуемо явится тому, кто сумел победить свое нерасположение... Я думаю, что вы не заподозрите меня в самохвальстве и самодовольстве, если я скажу, что со мной очень редко случаются те нерасположения, о которых я говорил выше. Я это приписываю тому, что одарен терпением и приучил себя никогда не поддаваться неохоте. Я научился побеждать себя... Иногда вдохновение ускользает, не дается. Но я считаю долгом для артиста никогда не поддаваться, ибо лень очень сильна в людях. Нет ничего хуже для артиста, как поддаваться ей. Ждать нельзя. Вдохновение — это такая гостья, которая не любит посещать ленивых. Она является к тем, которые призывают ее»¹.

В беседах с художником Игорем Грабарем П.И. Чайковский развивал те же самые мысли: «Нужен прежде всего труд, труд и труд. Помните, что даже человек, одаренный печатью гения, ничего не даст не только великого, но и среднего, если не будет адски трудиться... Вы упорной работой, нечеловеческим напряжением воли всегда добьетесь своего, и вам все удастся, удастся больше и лучше, чем гениальным лодырям... Я каждое утро сажусь за работу и пишу, — не получается сегодня, я завтра сажусь за ту же работу снова, я пишу, пишу день, два, десять дней, не отчаи-

ваясь, если все еще ничего не выходит, а на одиннадцатый день, глядишь, что-нибудь путное и выйдет»¹. Сам Чайковский чувствовал себя хорошо только тогда, когда был в работе. Если одна работа заканчивалась, а другая по каким-либо причинам не начиналась, Чайковский заболел и находился в подавленном состоянии. Такую же картину мы видим и в поведении Шиллера. Закончив свою знаменитую драму «Валленштейн», которой он отдал очень много сил, 19 марта 1799 года, он пишет Гете: «Я долго боялся минуты, которую вместе с тем нетерпеливо ждал, — минуты, когда я закончу свою драму. И действительно, при теперешней моей свободе чувствую себя хуже, чем при тогдашнем рабстве. Та масса, которая меня до сих пор притягивала и поддерживала, — исчезла вдруг, и мне кажется, что я, потеряв сознание, вишу где-то в безвоздушном пространстве. Я не успокоюсь до тех пор, пока мысль моя снова не остановится с надеждой и любовью на определенной драматической теме». Тотчас же после первого представления «Марии Стюарт» Шиллер писал Кернеру: «Мое здоровье лучше последние два месяца. Я никогда не чувствую себя так хорошо, как тогда, когда интересуюсь особенно живо какой-нибудь работой».

Аналогичным образом высказывался и композитор Игорь Стравинский: «Профан воображает, что для творчества надо ждать вдохновения. Это глубокое заблуждение. Я далек от того, чтобы совсем отрицать вдохновение. Напротив, вдохновение — движущая сила, которая присутствует в любой человеческой деятельности... Но эта сила приводится в действие усилием, а усилие — это и есть труд» (цит. по: *Бенуа А.Н. Мои воспоминания*: В 5 кн. Кн. 4—5. М., 1980. С. 706).

Большие мастера предъявляли к себе и к своему творчеству очень высокие требования. Успехи и похвалы со стороны публики и критики мало что для них значат, если они только сами не осознавали совершенство и законченность своих произведений. Например, Святослав Рихтер после своих блестящих выступлений в Большом зале Московской Консерватории, когда публика в зале была в восторге от его игры, нередко

шел в один из ее классов и там чуть ли не до утра снова играл и совершенствовал свое исполнение.

Еще один пример требовательности — писательство Бальзака. Некоторые свои романы он переделывал до 10 — 12 раз. В каждое новое издание в текст вроде бы уже законченного произведения вносились все новые и новые дополнения и уточнения, отчего его наборщики и корректоры стонали и приходили в ужас.

Умиравший Бетховен говорил, что только сейчас он находится на пороге знания того, как надо писать музыку. Шаляпин, уже завоевавший мировую славу, писал: «К цели я не переставал двигаться всю свою жизнь и очень скромно думаю, что она так же далека от меня теперь, как была тогда. Пути совершенства как пути к звездам — они измеряются днями, человеческому уму недостижимыми. До Сириуса всегда будет далеко, даже тогда, когда человек подымается в стратосферу не на 16, а на 160 км. И если я что-нибудь ставлю себе в заслугу и позволю считать примером, достойным подражания, то это — само движение мое, неутомимое, непрерывное. Никогда, ни после самых блестящих успехов, я не говорил себе: "Теперь, брат, поспи-ка ты на этом лавровом венке с пышными лентами и несравненными надписями"... Я помнил, что меня ждет у крыльца моя русская тройка с вадайскими колокольчиками, что мне спать некогда — надо мне в дальнейший путь...» Шаляпин считался одним из лучших исполнителей партий Мефистофеля в операх Гуно и Бойто, но сам он считал этот образ «одной из самых горьких неудовлетворенностей» в своем творчестве: «В своей душе я ношу образ Мефистофеля, который мне так и не удалось воплотить. В сравнении с этим мечтаемым образом — тот, который я создаю, для меня не больше чем зубная боль»¹.

От художественного замысла до его воплощения — дистанция огромного размера. Многие богато одаренные художественные натуры так и фонтанируют оригинальными идеями, но немногим удается эти замыслы воплотить в законченное произведение искусства. Знаменитый французский скульптор Огюст Роден наставлял молодых художников: «Не теряйте терпения,

не следует рассчитывать на вдохновение. Его не существует. Единственные добродетели художника — мудрость, внимательность, искренность, воля. Выполняйте ваш труд, как честные рабочие» (Мастера искусств об искусстве. М., 1939. Т. III. С. 119).

Терпение, трудолюбие и требовательность к себе являются теми необходимыми свойствами личности, без которых в искусстве ничего не создается. Воплощение своих замыслов многие деятели искусства сравнивали с рождением человека. «Законы искусства основаны на законах природы, — писал К.С. Станиславский. — Рождение ребенка, рост дерева, рождение художественного образа — явления одного порядка»¹.

По этому поводу у Бальзака мы читаем: «Мыслить, мечтать, задумывать прекрасное произведение — премилое занятие... Но создавать, произвести на свет! Но выпестовать свое детище, вскормить его, убаюкивать его каждый вечер, ласкать его всякое утро, обхаживать с неиссякаемой материнской любовью, умывать его, когда оно испачкается, переодевать его сто раз в сутки в свеженькие платьица, которые оно поминутно рвет, не пугаться недугов, присущих этой лихорадочной жизни, и вырастить свое детище одухотворенным произведем искусства, которое говорит каждому взору, когда оно — скульптура, всякому уму, когда оно — слово, всем воспоминаниям, когда оно — живопись, всем сердцам — когда оно музыка, — вот что такое Воплощение и Труд, совершаемый ради него»².

Честолюбие и жажда славы. «Быть в мире и не означать своего существования — это было бы ужасно», — сказал как-то Н.В. Гоголь, обозначив этими словами сокровенную мечту многих и многих художников в их желании бессмертия и славы. «Человек, — заметил однажды немецкий поэт Г. Гейне, — самое тщеславное животное, и поэт — самый тщеславный человек».

Наряду со стремлением к самовыражению честолюбие и тщеславие входят в число ведущих мотивов творчества. Это стремление мы можем проследить,

¹ Станиславский К.С. Работа актера над собой. М., 1951. С. 307.

² Бальзак О. Собр. соч.: В 15 т. Т. 10. Кузина Бетта. С. 211.

начиная от античных поэтов Горация и Вергилия через художников Средних веков Данте и Петрарки к Байрону и Пушкину в новое время вплоть до наших дней.

«Всякий созидающий человек осознает свое превосходство над несозидающим. Как бы ни было ничтожно произведение, оно дает автору превосходство над людьми, которые ничего не производят», — отмечал Т. Рибо¹. Господство над другими умами, которое художник получает при обретении известности и славы, есть удовольствие победителя, повышающее самооценку и чувство собственной значимости.

Говоря о тщеславии Байрона, его биографы приводят такой эпизод: «Стоя однажды во время своего пребывания в Афинах перед зеркалом и любясь прекрасным, бледным лицом своим, Байрон вдруг серьезно заметил своему приятелю, что ему очень хотелось бы умереть от чахотки, так как женщины в таком случае нашли бы его очень красивым и интересным!»²

В воспоминаниях одного из близких друзей В.М. Шукшина — Ю.В. Григорьева — есть следующие наблюдения: «Запомнился один разговор у нас на кухне. Мы тогда поздравляли шукшинского однокурсника Андрея Тарковского, который вернулся с Венецианского фестиваля, где получил “Золотого льва” за “Иваново детство”. Устроили веселое застолье. Но один Шукшин сидел молча, играя желваками. И вдруг говорит: “Ребята, а я ведь вас всех обойду! И тебя, Андрюха, и тебя, Ренитка, и тебя, Юрка”. Андрей опешил, но быстро нашелся: “Вась, да зачем тебе нас обходить? Мы тебя любим! Расступимся и пропустим — иди ради бога!” — “Нет, — сказал Шукшин, погрозив кулаком. — Вы сопротивляйтесь. Я не люблю, когда мне зажигают зеленый свет”»³.

Нередко излишне напряженное стремление к славе и известности оказывается связанным с тяжелыми лишениями писателя в детстве. Отец Шукшина

¹ Рибо Т. Опыт исследования творческого воображения. Ростов н/Д.: М., 2000. С. 158.

² Александров Н.Н. Дж. Байрон. Жизни замечательных людей. Биографическая библиотека Ф. Павленкова. Челябинск, 1978. С. 332.

³ Жил такой парень. 25 июля Василию Макаровичу Шукшину исполнилось бы 75 лет // Московская среда. № 27. 2004. Интервью Ан. Стародубец с Ю.А. и Р.А. Григорьевыми.

был репрессирован в 1937 г. В родной деревне Сростки на Алтае его мать односельчане звали «сибулонка» производное от «Сиблаг», вся деревня ему кричала, когда он выходил к колодцу: «У-у, вражонок». Ни сочувствия, ни милосердия от земляков-односельчан к нему не было. Все это сформировало у Шукшина своего рода комплекс неполноценности и как компенсацию — острое желание славы и почета.

Общественная миссия художника. Замечательная отечественная поэтесса Новелла Матвеева в одном из своих стихотворений так сказала об общественном предназначении художников в обществе:

Когда потеряют значенья
Слова и предметы,
На землю для их обновленья
Приходят поэты.
Их тоска над разгадкой скверных,
проклятых вопросов
Это — каторжный труд
Суеверных старинных матросов,
Спасаящих старую шхуну Земли.

Это спасение заключено в особом даре видения и восприятия художниками окружающего мира.

Романтическая мечта многих поколений прогрессивных художников, писателей, артистов, музыкантов — при помощи своего искусства сделать человеческий мир более свободным и справедливым, а самих людей — хоть чуточку лучше, умнее, добрее, благороднее. Далеко не всем это удавалось сделать в полной мере, да и вряд ли когда-либо удастся добиться этой цели полностью. Но благородная миссия совершенствования своего общества и всего Человечества в целом была и останется наиболее важной руководящей идеей для творчества многих художников-творцов. В «Письмах об эстетическом воспитании» Ф. Шиллер пишет, что «политическая и гражданская свобода есть и навсегда останется самой священной драгоценностью, самой благородной целью всех человеческих стремлений и великим центром всякой культуры».

Великие художники воспринимали свое искусство и мастерство не столько как способ развлечения своей

публики, сколько как способ усовершенствования ее нравов. Много подобных мыслей мы можем найти у И. Крамского: «Только чувство общности дает силу художнику и удостоверяет его силы, — писал он. — Только умственная атмосфера, родная ему, здоровая для него, может поднять личность до пафоса и высокого настроения, и только уверенность, что труд художника и нужен, и дорог обществу, помогает созреть экзотическим растениям, называемым картинами. И только такие картины будут составлять гордость племени и современников, и потомков».

В беседах с И.Е. Репиным И. Крамской говорил ему: «Если вы хотите служить обществу, вы должны знать и понимать его во всех его интересах, во всех проявлениях; а для этого вы должны быть самым образованным человеком. Ведь художник есть критик общественных явлений: какую бы картину он ни представил, в ней ясно отразится его мирозерцание, его симпатии, антипатии и, главное, та неуловимая идея, которая будет освещать его картину. Без этого художник ничто... Не в том еще дело, чтобы написать ту или другую сцену из истории или из действительной жизни. Она будет простой фотографией с натуры, этюдом, если не будет освещена философским мировоззрением автора и не будет носить глубокого смысла жизни, в какой бы форме это ни проявилось. Почитайте-ка Гете, Шиллера, Шекспира, Сервантеса, Гоголя... Их искусство неразрывно связано с глубочайшими идеями человечества... Да, мир верен себе, он благоговеет только перед вечными идеями человечества, не забывает их и интересуется глубоко только ими»¹.

Своими картинами о войне художник Верещагин говорил о ее бесчеловечности и жестокости. Его картины действовали на посетителей выставок так, что многие австрийские офицеры после просмотра картин Верещагина снимали с себя военные мундиры, а германский фельдмаршал Хельмут Мольтке запрещал своим офицерам посещать выставку его картин².

¹ Цомакион А.И. Иван Крамской. Его жизнь и художественная деятельность. Биографический очерк. Библиотека А. Павленкова. Челябинск, 1998.

² См.: Андреевский П.В. Воспоминания о В.В. Верещагине. Парнама искусств. № 8. М., 1985. С. 149.

Ромен Роллан приводит в своем жизнеописании Генделя его слова относительно его жизненных целей и задач: «Мне было бы досадно, если бы я доставлял людям только удовольствие. Моя цель — делать их лучшими»¹.

В творчестве великого немецкого философа-энциклопедиста и поэта И.В. Гете также утверждалась высокая общественная миссия художника. Цель художника — служить обществу, быть учителем народа, ибо «подлинное искусство выполняет свое назначение лишь тогда, — говорил Г. Гете, — когда учит человека правильно поступать, когда побуждает человека к активному действию во имя утверждения в жизни добра, правды и красоты» (цит. по: Овсянников М.Ф. История эстетической мысли. М., 1984. С. 24).

Стремление выразить общественные умонастроения своего времени было для многих больших художников одним из сильнейших мотиваторов их творчества. «Женитьба Фигаро» Бомарше, «Революционный этюд № 12» Шопена, «Ракоци-марш» Листа, «Славянский марш» и «Увертюра "1812 год"» Чайковского, публицистические выступления Достоевского и Толстого в защиту личности и ее прав от имперского диктатора, свободолюбивые стихи Пушкина и Лермонтова в годы реакции, — этот список при продолжении оказывается очень длинным и впечатляющим.

Пушкин симпатизировал декабристам, Байрон боролся за освобождение Греции от турецкого ига и вкладывал в это дело многие свои сбережения, Бомарше стал искрой, воспламенившей Французскую революцию 1789 г.

«Если ты хочешь бы значительным музыкантом, — говорил своим ученикам Ференц Лист, — то ты должен постараться стать значительным человеком». В своих публицистических статьях сурово осуждал тех музыкантов, которые не чувствовали своей ответственности перед искусством и старались больше развлекать публику, нежели просвещать и развивать ее.

Великий русский художник И. Крамской: «За личную жизнь человека, как бы она ни была счастлива, начинается необозримое, безбрежное пространство

¹ Роллан Р. Собр. соч. Т. XVII. Л., 1935. С. 196.

жизни общечеловеческой в ее идее, и там есть интересы, способные волновать сердце кроме семейных радостей и печалей печальми и радостями гораздо более глубокими».

Ныне живущий известный скульптор Александр Рукавишников, автор памятника Александру II, поставленному рядом с Храмом Христу Спасителю в Москве, в одном из своих интервью так описывает свою творческую задачу: «Я ставлю перед собой цель, чтобы каждая моя скульптура, где бы она ни стояла — в России, Сирии, Испании или Швейцарии, — делала человека лучше, заставляла его задуматься о смысле жизни»¹.

Но надо признать, что дарование больших художников всегда многогранно и противоречиво. Кто-то из них стоит ближе к политике, кто-то сторонится ее. Кто-то за свои сочинения неоднократно оказывался в тюрьме, как это было с французским поэтом Беранже, кто-то, как это было с Г. Гейне, всячески сторонился революционных катаклизмов. Здесь мы видим и польского пианиста Игнация Падеревского, ставшего в свое время премьер-министром Польши, и Шаляпина, которые в своей книге «Маска и душа» признавались, что он в своей жизни менее всего был политиком. Кто-то был признан и любим властями, как это было с Гете, но большинство все же подвергалось преследованиям и гонениям со стороны власти. И этим последним несть числа, начиная от античного Сенеки и кончая нашими замечательными поэтами Твардовским и Высоцким.

Вот как звучит знаменитое «Credo» Вагнера, которое выражает общественную позицию художника и под которым могли бы подписаться все выдающиеся мастера искусства: «Верую в Бога-Отца, в Моцарта и Бетховена, в их учеников и апостолов. Верую в Святого Духа и правду Искусства, единого и неделимого. Верую, что Искусство происходит от Бога и живет в сердцах всех людей, освещенных Небом. Верую, что тот, кто однажды отведал его возвышенной сладости, обратится к нему и впредь никогда ему не изменит. Верую, что все могут достичь счастья посредством него.

Верую, что на Страшном суде будут преданы позору все те, кто на этой земле имел наглость торговать этим благородным искусством и запятнать его низостью сердца и грубою чувственностью. Верую, что верные ученики его пребудут во славе в божественной сущности, лучистой, сияющей блеском всех солнц, среди прекраснейших благоуханий и созвучий, и что они соединятся навеки в божественном источнике всей гармонии. Дай мне Бог быть удостоенным этой благодати!»

Другие активаторы творческого процесса. Помимо главного личностного свойства — стремления к самовыражению и потребности избавиться от навязчивых образов фантазии, к творчеству художника могут подвигать и другие факторы, среди которых можно выделить следующие:

- медитация;
- эмоциональные потрясения;
- физические упражнения;
- чувство долга и взятые обязательства;
- голодание;
- алкоголь и наркотические вещества;
- путешествия.

Творческий человек в зависимости от психического склада своей натуры выбирает то, что ему ближе и доступнее. Но надо помнить, что некоторые из названных выше активаторов творческого состояния приводят к разрушению здоровья и преждевременному истощению творческого потенциала.

Медитация. Медитация является древнейшим способом открытия человеком нового знания через достижение сосредоточенного состояния в психической и умственной деятельности. Можно без преувеличения сказать, что все достижения в культуре Человечества есть результат погружения человека-творца в медитативное состояние, приносящее каждому, кто к ней обращается, свои драгоценные плоды.

В переводе с латинского *meditatio* означает «размышление, обдумывание». Считается, что термин произошел от древнеиндийского слова «samadhi», которое обозначает состояние безмятежного психического бодрствования, достигаемого посредством специальных психологических упражнений.

Исторические данные говорят об использовании медитативных практик еще за 10 тысяч лет до новой эры. Медитацию использовали служители всех известных в культуре религий для нахождения решения сложных жизненных вопросов, как-то: при постановке диагноза для лечения болезней, при предсказании исхода будущих событий. «Философский экстаз» у Платона и его последователей, пророчества жрецов-оракулов знаменитого древнегреческого храма в Дельфах, шаманство у первобытных народов — все эти явления и факты относятся к проявлениям медитативного состояния сознания.

Современная психология накопила огромное количество фактов, доказывающих позитивное влияние медитации на все сферы жизнедеятельности человека, начиная от оздоровления организма и кончая повышением уровня его творческих способностей. Позитивный эффект возникает в результате глубокого погружения медитирующего в самого себя и обращения к своим собственным внутренним ресурсам.

В этом состоянии человек открывает для себя истину, обращаясь к своему внутреннему голосу, подсказывающему ему наиболее правильное решение трудной творческой задачи.

Медитация облегчает вход в измененное состояние сознания, в котором легче осуществляется контакт с бессознательной сферой, представляющей собой огромный резервуар опыта, находящегося в свернутом состоянии. Вдохновение возникает как результат медитативного погружения, когда творцу все удается, мысли и чувства без всяких усилий, как бы сами собой, переливаются в законченные слова, звуки, интонации, краски. Медитация, сопровождающаяся полной сосредоточенностью на процессе создания или воплощения образа, развертывает и раскрывает этот опыт. Творец, будь он автор, исполнитель или простой созерцатель, перевоплощается в создаваемый образ и живет его жизнью. В.Г. Белинский писал о А.С. Пушкине, что многое у поэта было не списано с действительности, но угадано чувством в минуту вдохновения, и что в переводах Корана Пушкин как бы перевоплощался в дух самого Магомета. Это перевоплощение и есть один из актов медитации.

Из всего сказанного видно, что практика медитации оказывается необходимым инструментом в достижении высоких творческих результатов. Это подтверждает и опыт выдающихся мастеров искусства. Перед созданием своих шедевров многие из них специально готовятся к вхождению в измененное состояние сознания, которое характерно для медитативного состояния. Известно, что и сегодня глубоко верующие иконописцы, прежде чем приступить к написанию очередной иконы, несколько дней постятся и усиленно молятся. Это делается именно для того, чтобы войти в подобное состояние.

Некоторые телесные недуги, такие как подагра и туберкулез, способствуют тому, что в организме образуются химические вещества, стимулирующие высокую работоспособность и творческий подъем. При подагре в организме образуется много мочевины, которая является одним из стимуляторов мозговой деятельности. По своему составу формула этой кислоты похожа на ту, которая имеется в кофе и в пиве.

Активизация творческих сил может происходить и при туберкулезе. При этой болезни в легких образуются вещества, которые стимулируют деятельность мозга.

Эмоциональные потрясения. В течение долгого времени процесс творчества рассматривался многими исследователями как состояние легкого психического помешательства. Платон рассматривал творчество как «божественную болезнь» и говорил о существовании «энтузиазмоса» — мистического духа, которого боги посылают своим избранникам; боговдохновенный безумец становится пророком или поэтом. Романтики относили себя к безумцам, полагая, что в них живет поэтический огонь, питаемый мистическими, иррациональными силами. В конце XIX в. в западной психиатрии даже бытовало представление о художественном творчестве как признаке вырождения личности.

Как уже было сказано выше, натура художника впечатлительна и ранима, поэтому даже обычные житейские неприятности переживаются ими довольно остро. Психические травмы, полученные в детстве и в юности, на всю жизнь оставляют в душе человека либо эмоцию печали и обиды, либо недовольства и агрессии, либо чувства стыда и вины. Сформировав-

шийся патологический центр плохого настроения имеет тенденцию поддерживать и воспроизводить сам себя, даже если ситуация внешне станет весьма благоприятной. Искусство в этом случае становится для человека, обладающего художественными способностями, спасительным средством, в котором изживаются все житейские неприятности.

Шедевры могут рождаться как от приятных событий, так и неприятных, что, к сожалению, бывает чаще. Толстой писал «Войну и мир» в окружении счастья, царившего в тот период в его семье. То же самое, вероятно, испытывал и Рембрандт, когда писал свой автопортрет с Саскией на коленях. Греческий воин пробежал 42 километра, чтобы сообщить радостную весть о победе у города Марафона и потом упасть замертво.

Но и роль несчастий в создании шедевров искусства тоже хорошо известна. Здесь можно привести примеры несчастной любви Бетховена, Берлиоза, Чехова; тяжелые болезни у Моцарта, Шуберта, Шумана, Дворжака; потерю близких — смерть жены у Баха, смерть маленького сына у Серова; душевное потрясение Шостаковича после ареста Всеволода Мейерхольда и начала работы над Седьмой симфонией.

Вино

Вино многие творцы использовали и используют в качестве стимулятора творчества. Расхожее мнение не случайно считает, что неизменным спутником творческой богемы является вино, хотя Гегель в свое время отмечал, что «одна лишь горячая кровь еще не стоит вдохновения, а шампанское не создает поэтического произведения». Отдали дань уважения Бахусу и воспели в своих стихах и песнях Пушкин, Баратынский, Бетховен и знаменитый Омар Хайям. Великий врач древности Авиценна во второй половине жизни свои исследования проводил чуть-чуть навеселе.

Вот как биографы Моцарта описывают процесс его творчества: «Моцарт писал охотнее всего среди зелени, на даче или в саду. Часто случалось, что за недостатком времени или от избытка вдохновения он просиживал за работой целые ночи. Тогда он стучал в тонкую перегородку к своему соседу, большому любителю музыки и

обладателю прекрасного винного погреба. Сосед знал, что значит этот стук в стену: «Моцарт работает, надо послать ему вина». Вино было ему необходимо для поддержания сил и бодрости во время ночной работы. Если сосед не присылал вина, то Констанция готовила ему его любимый пунш, что дало повод его врагам распространить ложный слух о его любви к крепким напиткам. Все знавшие его близко и друзья его отрицали это как клевету. Во время его работы Констанция садилась возле него и рассказывала ему веселые сказки; слушая их и смеясь от всей души, Моцарт продолжал сосредоточенно и безостановочно работать над своими бессмертными произведениями»¹.

Любили проводить время вместе за бутылкой вина Брамс и Чайковский.

В некоторых средневековых европейских университетах особо отличавшимся и хорошо успевавшим студентам полагалось поощрение — два литра вина в день. Вино считалось средством, которое стимулировало умственную деятельность. Такая традиция, к примеру, существовала в родном городе Мигеля Сервантеса Алкала-де-Энаресе, в котором помимо него учились знаменитый драматург Лопе де Вега, основатель ордена иезуитов Игнаций Лойола, Калдерон де ла Барка.

Физические упражнения

Физические упражнения также способствуют улучшению творческого самочувствия. Античные философы-киники, к которым относил себя и Сократ, полагали, что лучше всего думается во время пешеходных прогулок, что Сократ и проделывал регулярно, прогуливаясь со своими учениками в окрестностях Афин. Очень любили длительные пешеходные прогулки Чайковский, Бетховен, Гете, многие другие выдающиеся художники. У Моцарта физические упражнения служили прелюдией к работе. Пушкин для поддержания хорошей физической формы нередко прогуливался с двухпудовой железной тростью.

¹ Моцарт В.А. Его жизнь и музыкальная деятельность. Биографический очерк М.А. Давыдовой. Библиотека А. Павленкова. Челябинск, 1988.

Путешествия

Путешествия и разного рода поездки также являются одним из мощных стимулов для творчества. Образ дороги, уводящей человека из привычной и обыденной обстановки в романтическое приключение, мы находим в произведениях Пушкина, Гоголя, Чехова, Паустовского, Твардовского. Последний чувство дорог, свою тоску по путешествиям и тягу к далеким краям хорошо и точно описал в поэме «За далью — даль», в которой есть такие строки:

И край, где нынче нет меня,
Я ощущаю как потерю
Из жизни выбывшего дня.

Голодание

Многие философы и художники для стимуляции творчества практиковали такой простой и доступный способ, как длительные посты и голодания. Известный американский диетолог Поль Брэгг в своей книге «Чудо голодания» приводит примеры античных философов и библейских пророков, которые часто постились и голодали. Во время голода кровь очищается от вредных шлаков, отравляющих организм изнутри, она становится более богатой кислородом и поэтому лучше питает мозг. Согласно преданиям Пифагор принимал в свою школу только тех учеников, которые могли выдержать семидневное голодание.

Поклонником голодания был известный английский писатель Бернанд Шоу, который был, как известно, очень худым, но полагал, что многие его лучшие произведения обязаны своим появлением на свет именно его приверженности ограничений в еде.

Горячим поклонником строгой диеты и голодания был английский поэт Джордж Байрон, который в молодом возрасте был весьма тучным, и его полнота была, по воспоминаниям современников, чуть ли не уродливой. Из-за своего тщеславия и для того, чтобы нравиться женщинам, Байрон начал ограничивать себя в еде, отказался от мяса и вина, стал принимать слабительные средства вместе с горячими ваннами. И в том, и в другом он преуспел. Как писал его биограф Джефферсон, «голод

и возбудительные средства повлияли на его нервную систему, и он стал гением. Подвергая себя голоду сначала из тщеславия, поэт впоследствии продолжал подвергать себя ему же из-за тех высоких наслаждений, которые этот образ жизни сделал для него доступным»¹.

Знаменитый современный итальянский композитор Эннио Морриконе, написавший музыку к широко известным фильмам «Однажды в Америке», «Профессионал», «Убить Билла», в одном из своих интервью признался, что музыку к своим фильмам он всегда пишет натошак. «Если я решу пообедать, а потом поработать еще, велик риск того, что хорошей музыки не получится. Когда человек поел, он занят перевариванием пищи, а не творчеством. Поэтому я не обедаю, пока не закончу работать»².

Чувство долга и принятые обязательства

Не секрет, что очень многие великие художественные произведения, несмотря на провозглашаемую всеми художниками свободу творчества, были созданы по специальному заказу — либо со стороны меценатов, либо со стороны оперных и драматических театров, либо по просьбам друзей. На заказ создавали свои шедевры Микеланджело, Моцарт, Бетховен, Чайковский, Верди. В настоящее время многие писатели, музыканты и художники создают свои произведения по заказу телевизионных каналов, киностудий, театров, издательств. Часто именно дефицит времени и принятые обязательства заставляют художника творить на пределе своих возможностей.

Вот как известный молдавский композитор Евгений Дога рассказывает об истории написания музыки к своим фильмам: «На всю жизнь запомнил, какой ужас я пережил 13 января в тот год, когда писал музыку к фильму "Табор уходит в небо". В этот день объявили о записи первых эскизов к картине, а друзья пригласили меня встречать с ними Старый Новый год. Я подумал,

¹ Александров Н.Н. Джордж Байрон. Его жизнь и литературная деятельность // Боккаччо, Бомарше, Беранже, Байрон, Бальзак. Биографические повествования. Челябинск, 1998. С. 292.

² Морриконе Э. Музыка к фильму «Однажды в Америке» я писал натошак // 7 дней. 8–14 августа. № 32. 1995. С. 22.

что посижу с ними немного за столом, потом запрусь в свободной комнате, допишу, что не дописал (а мне оставалось совсем немного), и утром сдам ноты в переписку. Поехал. И, уже входя в подъезд, понял, что забыл в такси ноты, а там — четыре главных сцены. Пакет с подарками в руках, а пакета с нотами нет. Я погубил свою первую запись на "Мосфильме"! Какой уж тут праздник... Друзья говорят: "Попробуй написать все заново". И я писал — всю ночь в страшном ужасе. Самое смешное — эта музыка оказалась лучшей из всего того, что я сделал для этого фильма. Однажды мне рассказали, как один советский фотокор, увлекшись съемкой, попал на арену корриды. Когда он оглянулся и увидел рядом с собой рога быка, то в секунду перемахнул через двухметровый барьер! Как и я тогда, со страху, что меня "забодают" на "Мосфильме", за ночь взял немислимую высоту. Никто ведь не поверил бы, что я потерял ноты, — решили бы, что просто не смог написать. Слава Богу, запись прошла на ура...»

Но удивительно то, что, по словам композитора, такое в его жизни получалось не раз.

— Так, для фильма «Мой ласковый и нежный зверь», — говорит композитор, — я долго искал какую-нибудь готовую запись для сцены свадьбы. Лотяну то и дело налетал на меня как ураган: «Нашел?» И однажды, чтобы отвязаться от него, я обронил: «У меня есть вальс». Сказано — уже не отступишь. Но когда я стал писать, то увидел, что ничего не получается. Наконец, до первой съемки как раз этой свадьбы остается два дня, уже вызван оркестр. Лотяну свирепеет на глазах. Я в ужасе, и в этом ужасе, постоянно слушая, как тикают часы, стал писать — первая фраза, вторая... И успел! Эмиль потом смеялся. «Тебя только из под палки можно заставить сделать что-нибудь путное...»¹

Причуды и странности в творческом процессе

Некоторые способы активизации творческого процесса, применявшиеся творцами связаны со странностями и причудами, непонятными постороннему на-

¹ Дюга Е. Моя жизнь полна чудес. Интервью с Т. Сергеевой // 7 дней. № 19. 9–15 мая.

блюдателю. Уже упоминавшийся нами французский психолог Теодюль Рибо приводит данные о том, что Шиллер для активизации своего творчества хранил на своем столе гнилые яблоки, а Руссо имел склонность размышлять над своими сочинениями с непокрытой головой под палящим солнцем.

Шиллер и Гретри опускали ноги в холодную воду, Пушкин даже зимой любил принимать ледяные ванны. Многие творцы любили размышлять в горизонтальном положении, свернувшись под одеялом. Одним для творчества нужно было общество, другим уединение. Философ Лейбниц, например, мог оставаться без движения, сидя в своем кресле по три дня.

Известная английская писательница Агата Кристи, автор многих детективов, стимулировала свой творческий процесс при помощи поедания моченых яблок, которые всегда присутствовали на ее рабочем столе.

Некоторые художники для стимуляции творчества используют помимо алкоголя наркотические вещества типа табака, кофе и кокаина. Вред, который в конце концов эти вещества могут принести здоровью, не покрывается приобретаемыми творческими достижениями. Преждевременный уход из жизни и тяжелые болезни — слишком дорогая плата за них. Из-за любви к кофе и табаку преждевременно ушел из жизни В. Шукшин, невероятное потребление кофе сильно испортило сердце Бальзака, отчего он не смог пережить стресс, связанный с предполагаемой женитьбой на польской графине Ганской.

Психические расстройства

Особо стоит вопрос о психических отклонениях выдающихся творцов их. Еще Платон полагал, что творчество — это бред, даруемый человеку богами. Немецкий философ Артур Шопенгауэр на этот счет заметил, что «гениальность редко встречается в союзе с преобладающей разумностью; напротив, гениальные индивидуумы часто подвержены сильным аффектам и неразумным страстям».

Одним из первых в новейшей истории, кто подробно стал исследовать связь творчества и психической ненормальности, был итальянский невропатолог

Чезаре Ломброзо. В своей книге «Гений и помешательство», вышедшей в конце XIX в., он приводит большое количество фактов из биографий знаменитых писателей, художников, музыкантов, политиков, ученых о странностях их привычек, характеров и поступков. О гениальных людях и помешанных можно сказать, по утверждению Ломброзо, что и те и другие всю жизнь остаются одиночками, холодными и равнодушными к обязанностям семьянина и члена общества.

По мнению Ломброзо, между помешанным во время припадка и гениальным человеком, обдумывающим свой произведения, существует полнейшее сходство. В составленных им списках гениев было много эпилептиков, меланхоликов, эксцентричных личностей, самоубийц, наркоманов и алкоголиков. Так, три наиболее великих полководца прошлого — Александр Македонский, Юлий Цезарь и Наполеон Бонапарт — страдали эпилепсией. Среди крупных писателей эпилептиками были Достоевский, Петрарка, Мольер, Флобер.

По мнению некоторых исследователей, гений не только личность эпитимного склада, но и носитель рецессивного гена шизофрении. Один ген не вызывает патологии, но в ряде случаев он может привести к развитию выдающихся способностей. Доказательство тому — наличие шизофреников среди родственников выдающихся людей. Так, сын Эйнштейна, родственники Декарта, Паскаля, Ньютона, Фарадея, Дарвина, Платона, Канта, Ницше страдали шизофренией. В основном это были люди науки.

Люди, достигшие высот в искусстве, страдают маниакально-депрессивным психозом. Среди представителей творческих профессий им чаще страдают поэты, затем музыканты, художники, скульпторы и архитекторы.

Одна из особенностей гениев — наличие в их духовной сфере сильных противоречий. Так, Руссо воспевал в своих произведениях деревню, но сам предпочитал жить в городе. Он писал трогательные трактаты о правильном воспитании детей, но своих собственных детей отдавал в приют. Так же как впоследствии Э. Гофман и А. Шопенгауэр, Руссо страдал от меланхолии, мании преследования и боязни заразиться какой-либо опасной болезнью.

Джонатан Свифт был священником, однако писал книги антирелигиозного содержания. Он любил посещать самые грязные кабаки Лондона и проводить время в обществе заядлых картежников. Когда умирала нежно любимая им Стелла, то он, по свидетельству его биографов, сочинял юмористические стихи.

Большое значение гении придают снам и часто в них находят свои новые идеи. У многих у них, как отметил Ломброзо, были большие черепа неправильной формы и отклонения в половой сфере.

Существенная черта художественных и научных гениев — чередование состояний экзотического возбуждения и упадка сил. В этом проявляется циркулярный, или, как его еще называют врачи-психиатры, маниакально-депрессивный психоз, при котором настроение колеблется от крайне положительного до крайне отрицательного. Такие чередования приливов энергии и упадка сил исследователи находили у Пушкина, Чайковского, Вагнера, Шиллера. Кант считал меланхолию свойством глубоких натур. Душевными заболеваниями были отмечены Декарт, Паскаль, Ньютон, Дарвин, Ницше, Джеймс, много других.

Ф.М. Достоевский почти всю жизнь страдал от такого серьезного психического расстройства, как эпилепсия. По мнению немецкого писателя Томаса Манна, гений Достоевского теснейшим образом был связан с этой болезнью и ею окрашен. И как бы она ни угрожала его духовным силам, «его психологическое ясновидение, его знание душевного мира преступника, того, что апокалипсис называет "сатанинскими глубинами", и прежде всего его способность создать ощущение некой таинственной вины, которая является фоном существования его порой чудовищных персонажей, — что все это непосредственным образом связано с его недугом»¹.

Для Ф.М. Достоевского одним из самых сильнейших активаторов творчества являлась игра в карты, вернее, то эмоциональное состояние, в котором он оказывался после крупного проигрыша. Только после того, как Достоевский проигрывал все, что у него было, после закладывания всего своего имущества, т. е. мучающие

¹ Манн Т. Собр. соч.: В 10 т. М., 1961. С. 333.

его чувства вины и самонаказания были удовлетворены, его писательский труд, по воспоминаниям его жены, расцветал в полной мере.

И даже если художник имеет вполне сохранную психику, в его поведении всегда можно найти некоторые странности и причуды поведения.

Так, много странностей современники находили в личности Гоголя, который писал про самого себя: «Во мне заключалось собрание всех возможных гадостей, каждой понемногу, и притом в таком множестве, в каком я еще не встречал доселе ни в одном человеке». И далее Гоголь добавляет, что большую часть своих пороков и слабостей он передавал своим героям и таким образом избавлялся от них навсегда.

В 1832 г., уже будучи автором «Вечеров на хуторе близ Диканьки», Гоголь приехал в Москву — и в своих документах сделал маленькую подчистку: вместо «коллежский регистратор» (один из самых мелких чинов) написал «коллежский ассессор» (штаб-офицерский чин, которым так гордится Ковалев в гоголевском рассказе «Нос»). Это было сделано для того, чтобы под таким чином быть напечатанным в списке приехавших, опубликованном в то время в «Московских ведомостях». Это весьма похоже на Хлестакова. В 1833 г. он уверял Пушкина, что три года назад ему, неизвестному молодому человеку, предлагали должность профессора на кафедре Московского университета. Это немного похоже на Ноздрева, который уверял Чичикова, что мог поймать зайца за задние ноги.

Н. Гоголь (как, между прочим, и Моцарт) был также отчаянным сквернословом. Основным содержанием его разговоров были анекдоты, по воспоминаниям современников, почти всегда довольно непристойные, которые он не стеснялся рассказывать при дамах. Переписка Гоголя пестрит непечатными и грубыми выражениями сексуального свойства. При всем при этом Гоголь был довольно нелюдим. Если ему приходилось ехать в дилижансе, он, чтобы не разговаривать с попутчиками, отворачивался к окну и делал вид, что спит. Спал же Гоголь только сидя. Началось это с того, что однажды он заболел малярией (дело было в Италии), тело его сильно охладилось, и присутствующие решили, что он умер. С тех пор, опасаясь, как бы его снова

не приняли за мертвого, он проводил ночь сидя в кресле. Когда наступало утро, Гоголь взбивал и разметывал свою постель, чтобы служанка, прибиравшая комнату, не могла ничего заподозрить. Страх быть погребенным заживо преследовал Гоголя всю жизнь¹.

Другим ярким примером эксцентричного и загадочного поведения могут послужить поступки великого испанского художника Сальвадора Дали, который любил эпатировать публику более чем странными выходками. Так, когда его пригласили в Сорбонну, он приехал выступать с лекцией в белом «Ролс-ройсе», набитом кочанами цветной капусты. На Международной выставке сюрреалистов в Лондоне Дали появился в костюме водолаза-глубоководника. На переговорах в миланском театре «Ла Скала» он прибыл с двумя гвоздиками, торчащими из кончиков его усов. На вопросы о том, почему из усов торчат гвоздики, он отвечал: «Извините за гвоздики, сейчас не сезон хризантем!» Где здесь намеренный эпатаж публики, а где некоторая доля ненормальности — вопрос остается открытым.

Когда стремление к самовыражению становится особенно сильным, когда человека переполняют сильные чувства, то склонность к музыке оказывается ведущим средством выражения духовной жизни. Этим, по мнению Ломброзо, объясняется то, почему среди безумцев так много музыкальных знаменитостей. К их числу он относил Глюка, Генделя, Моцарта, Шумана, Бетховена, Доницетти, Перголези.

Вопросы для повторения

1. Какие биологические особенности (с точки зрения современной генетики) могут влиять на творческий процесс?
2. Какие особенности творческой личности отмечают исследователями одновременно и у представителей науки, и у деятелей искусства?
3. Какие психические функции преобладают в работе левого и правого полушария?

¹ Гоголь. Его жизнь и литературная деятельность. Биографический очерк А.Н. Анненской.

4. Приведите примеры тонкой психической организации личности художника на основе биографических данных писателей, художников, музыкантов, хореографов.
5. Как проявляется по ощущениям и высказываниям художников их идентификация и эмпатия с создаваемыми ими художественными образами?
6. Почему, на ваш взгляд, имеется много гипотез относительно того, что творческий процесс несет в себе некоторый элемент болезненности? Может ли художник быть абсолютно здоровым человеком?

Литература

1. Александров Н.Н. Джордж Байрон. Его жизнь и литературная деятельность. В кн.: «Боккаччо, Бомарше, Беранже, Байрон, Бальзак». Биографический очерк. Библиотека А. Павленкова. Челябинск, 1998. С. 292.
2. Андреевский П.В. Воспоминания о В.В. Верещагине. Панорама искусств. № 8. М., 1985. С. 144.
3. Анненская А.Н. Гоголь. Его жизнь и литературная деятельность. Биографический очерк. Библиотека А. Павленкова. Челябинск, 1998.
4. Беседы К.С. Станиславского. М., 1947.
5. Давыдова М.А. Вольфганг Амадей Моцарт. Его жизнь и музыкальная деятельность. Биографический очерк. Библиотека А. Павленкова. Челябинск, 1998.
6. Коган Г. У врат мастерства. М., 1961.
7. Короленко В.Г. Воспоминания. Статьи. Письма. М., 1988.
8. Крупник Е.П. Психологическое воздействие искусства. М., 2001. С. 127–128.
9. Ноймар А. Музыканты в зеркале медицины. Ростов н/Д., 1997.
10. Рибо Т. Опыт исследования творческого воображения. В кн.: «Болезни личности. Опыт исследования». Минск; М., 2001. С. 219.
11. Роллан Р. Собр. соч. Т. XVII. Л., 1935. С. 196.
12. Ротенберг В.С. Психофизиологические аспекты изучения творчества // Хрестоматия по психологии художественного творчества. М., 1998. С. 100.

13. Цомакион А.И. Иван Крамской. Его жизнь и художественная деятельность. Биографический очерк. Библиотека А. Павленкова. Челябинск, 1998.
14. Энциклопедия тайн и сенсаций. Пороки и болезни великих людей. Джек Лондон. Минск, 1998. С. 429.

Художественный талант, как и талант вообще, имеет две главные составляющие. Это 1) личность творца и 2) его способности. Поэтому развитие творческой личности должно протекать по двум направлениям.

1. По линии формирования особых свойств характера, в которые входят такие его качества, как стремление к творческой новизне и самовыражению, оригинальность и быстрота мышления, смелость и настойчивость, желание в творчестве идти своим собственным путем.
2. По линии совершенствования познавательных психических процессов (внимания, ощущений, восприятия, мышления, памяти и воображения).

1. Общие направления развития творческой личности

Найди, где твои корни, и не суетись
на счет других миров.

Торо

В общем виде современные методы развития творческой личности в области искусства могут быть представлены как органический синтез многих научных психологических школ и направлений, дающих возможность активно вести человека по пути личностного роста.

Система воспитательных воздействий (теоретическая модель) предполагает процесс развития от более простых творческих проявлений личности к более сложным. За основу предлагаемого подхода автором взята концепция биосинтеза, разработанная Дэвидом Боделла на основе закономерностей развития эмбриона из трех зародышевых лепестков — энтодермы, мезодермы и эктодермы.

Из энтодермы развиваются органы дыхания и пищеварения. Из мезодермы — кости, мышцы и кро-

веносная система. Из эктодермы — кожа, нервы, органы чувств и мозг. Гармоничное развитие достигается в том случае, если все системы организма работают свободно и согласованно. Однако при своем развитии лепестки зародыша могут оказаться скованными мышечными панцирями, что ведет к нарушению умственного, физического и психологического здоровья.

Энтодермальный лепесток связан с висцеральным панцирем, который в случае неправильного развития вызывает нарушение дыхания, перистальтики кишечника, астму или колит.

Мезодермальный лепесток связан с мышечным панцирем, от которого в случае нарушения страдает костно-мышечная и сердечно-сосудистая системы.

Эктодермальный лепесток связан с церебральным панцирем, который в случае неправильного развития вызывает страхи, навязчивости или шизоподобные расстройства.

Для того чтобы развитие личности происходило гармонично, необходима соответствующая подпитка всех органов движения и чувств через включение растущего человека в различные виды деятельности. Лучше всего для этого подходят разнообразные виды художественной деятельности — хореография, музыка, литература, изобразительное искусство. Эти виды деятельности способны интенсивно развивать познавательные психические процессы и одновременно с этим выводить развивающуюся личность за пределы организмического существования, придавая ей трансцендентный характер, необходимость которого утверждает современная гуманистическая психология.

Застой в развитии личности и следуюющей за этим невроз развивается как нарушение интеграции между мыслями, чувствами и поступками. Цель эстетического воспитания — гармонизация деятельности всех сфер жизнедеятельности, личностный рост учащегося через формирование у него способности не изменять себе, быть адекватным своим глубинным потребностям и чувствам и при этом уметь соответствовать требованиям внешней ситуации¹.

¹ См. об этом: Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Новейший справочник. Раздел «Биосинтез». М.; СПб., 2003. С. 530 — 539.

Таблица 1

Модель развития творческой личности в процессе художественного воспитания

Сфера жизнедеятельности, на которую направлено педагогическое воздействие	Психологическое направление, в рамках которого осуществляется педагогическая и психологическая работа	Виды художественной деятельности, при помощи которой осуществляется эстетическое воспитание
6. Воображение и творчество. От ригидности или хаотичности к творческому самопознанию себя и мира	6. Символдрама, Гештальт-психология, эмоционально-образная визуализация	6. Собственное творчество учащихся во всех сферах искусства
5. Речь. От суетного многословия или неумения выразить свои мысли и чувства к развитию умений четко выразить свои мысли, чувства и потребности	5. Когнитивная психология, сократовский диалог	5. Описание словами художественных образов в литературе, живописи, музыке, расширение вербального словаря эмоций
4. Эмоции. От подавления, оскудения или бурной хаотичности к освоению навыков осознания чувств и нормальным способам их выражения	4. Психоанализ, гештальт-психология, поведенческая психология, аутотренинг, нейролингвистическое программирование	4. Рисование, танец, слушание музыки, пение песен, игра на музыкальных инструментах, свободная импровизация в целях выражения эмоций
3. Межличностные отношения. От избегания или агрессивной экспансии к нормальным видам общения	3. Коллективное взаимодействие, психодрама	3. Хоровое исполнение песен, ритмические групповые упражнения, парные и групповые танцы, хороводы, коллективная игра на музыкальных инструментах

Окончание табл. 1

2. Дыхание. От хаотичности или зажатости дыхания к сбалансированному ритму дыхания, к контакту со своими чувствами через саморегуляцию	2. Дыхательная гимнастика йогов, освоение навыков антистрессового дыхания	2. Постановка диафрагмального дыхания, освоение навыков певческого дыхания
1. Движение. От скованности или сверх-расслабленности к свободе и естественности	1. Телесно-ориентированные методы, ритмо-двигательные упражнения, статическая гимнастика йогов, перекрестные движения П. Дениссон	1. Ритмика, развитие координации и разнообразия в привычных движениях, имитация движений животных и движений в природе (4 стихии — огонь, вода, земля, ветер)

Как бы ни была велика роль учителя и наставника в становлении творческой личности художника любой квалификации, все же большей частью своих успехов он оказывается обязанным самому себе. Поэтому иметь перед собой на карте своего жизненного пути четкие ориентиры, куда надо двигаться и как развивать собственную личность — дело нужное и необходимое как для педагога, так и для его ученика. Это облегчает процесс становления художественного таланта.

Идеи А. Маслоу

Знаменитый американский психолог А. Маслоу прославился созданием концепции самоактуализирующейся личности. Ее главная идея — для того чтобы человек был здоровым и счастливым, ему надо самоактуализироваться, т. е. проявляться в том, к чему его предназначила природа. В понимании и представлении А. Маслоу, творческий человек и самоактуализирующийся являются синонимами.

Наблюдая за своими любимыми учителями, друзьями и просто хорошими людьми, А. Маслоу обнаружил:

1. Более адекватное восприятие действительности, свободное от предрассудков и предубеждений.

2. Принятие себя и других такими, какие они есть, без прибегания при этом к механизмам психологической защиты.
3. Простота, спонтанность и естественность в общении. Они соблюдают ритуалы и традиции, но выполняют их без автоматизма и с известной долей юмора.
4. Эти люди всегда в какой-то мере философы и заняты не столько собой, сколько той жизненной задачей, своей миссией, для которой они считают себя призванными в этот мир.
5. Такие люди бывают склонны к некоторой отстраненности от жизни и к одиночеству, в котором взрывают их идеи и представления. Это помогает им быть устойчивыми в сложных обстоятельствах и оставаться менее подверженными неблагоприятным воздействиям внешней среды.
6. Этим людей отличает от остальных опыт сильных и глубоких переживаний, связанных с познанием красоты и истины. В момент их наступления человек способен испытать необыкновенный духовный подъем, переживаемый как чувство единения со всей Вселенной и общности со всем Человечеством.
7. Их отличает также демократичность в общении и готовность учиться у других.
8. Такие люди хорошо различают добро и зло, и их поведение соответствует самым высоким нравственным критериям. Поэтому они — хорошие друзья и верные товарищи.
9. Самоактуализирующиеся, т. е. творческие, люди обладают хорошим чувством юмора, но они никогда не считают смешной чьи-либо ущербность или невзгоды.
10. Они способны воспринимать себя «гражданами мира», ощущая сильнее свою сопричастность со всем Человечеством в целом, нежели со своей собственной страной.

По мнению А. Маслоу, самоактуализирующиеся личности составляют в обществе очень незначительную часть населения — всего один процент, но именно они представляют собой воплощение движущих сил развития любого общества.

Препятствием для самоактуализации выступает страх человека перед своими возможностями, который

А. Маслоу назвал «комплексом Ионы». Этот ветхозаветный пророк отказывался от выполнения поручения Бога, пытался избежать ответственности пророчества, за что Бог наказал его и послал ему массу бед и несчастий. Тоже самое, по мнению А. Маслоу, происходит с теми, кто пытается избежать использования своих способностей в полной мере, предпочитая безопасные варианты жизненного пути, не требующие максимального развития и проявления своих потенциальных возможностей. Таких А. Маслоу серьезно предупреждал: «Если вы намеренно собираетесь быть меньше, чем вы можете быть, я предупреждаю вас, что вы будете несчастны всю оставшуюся жизнь».

Для того чтобы стать самоактуализирующейся личностью, А. Маслоу полагает необходимым придерживаться следующих принципов поведения.

1. *Найти и иметь любимое дело или занятие.* Способность к глубокому переживанию во время занятия интересным делом человек забывает про себя и про свои комплексы. Именно в этот момент он реализует себя как личность.
2. *Выбирать продвижение, а не отступление перед новой и малоизвестной ситуацией.* Если страх движет человека к большей безопасности и защите, то выбор неизвестного нередко означает личностный рост и расширение возможностей.
3. *Уметь прислушиваться к голосу внутреннего «Я».* Мы часто склонны прислушиваться скорее к мнению родителей, учителей, разного рода начальников, чем к самим себе, а это отдаляет нас от самоактуализации. Смелость быть самим собой, иметь мужество жить своим умом — эта мысль переключается с идеями Демокрита.
4. *Уметь брать на себя ответственность.* Это означает обращение к самому себе, когда человек хочет получить ответ по спорному вопросу. Но часто люди избегают такого ответа, защищаясь при этом фразой «Я сомневаюсь». Всякий раз, пишет Маслоу, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализируется.
5. *Стремиться быть нонконформистом.* Чтобы высказать честно свое мнение, человек должен уметь быть независимым от мнения других. Быть смелым

вместо того, чтобы бояться, — если психолог не умеет научить этому пациентов, он может прекращать свою деятельность. Человек не сумеет сделать свой жизненный выбор, пока не начнет прислушиваться к самому себе, к собственному «Я» в каждый момент своей жизни, чтобы спокойно сказать: «Нет, мне это не нравится».

6. *Стремиться к совершенству.* Самоактуализация — труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать. Человек должен быть всегда первоклассным специалистом, или настолько хорошим, насколько он может им быть. Стать второстепенным специалистом — это неподходящий путь для самоактуализации.

7. *Быть открытым высшим переживаниям экстатического характера в момент общения с искусством, природой, истиной.* Это — редкие и прекрасные мгновения, которые невозможно ни купить, ни гарантировать, но которые несут в себе смысл жизни.

8. *Разоблачать собственную психопатологию,* что означает способность отказываться от психологических защит и открыто познавать себя. Преодоление психологических защит вместе с тем означает и обретение человеком самого себя.

Говоря о значении самоактуализации в жизни человека, А. Маслоу говорил и о том, что оно связано с так называемым «бытийным» сознанием, которое принимает мир и его людей такими, какие они есть, не пытаясь при этом их переделывать. В противоположность этому типу существует также сознание «дефицитарное», в котором окружающий мир рассматривается индивидом как средство для выживания и удовлетворения потребностей. Если бытийная любовь в природе будет проявляться в бескорыстном наслаждении ее красотой, наблюдении за ее живой жизнью, то дефицитарная любовь будет проявляться в ее прагматическом использовании — в лучшем случае, в срывании цветов и устройении из нее букетов, в худшем — в ее хищническом истреблении и загрязнении.

Самоактуализирующиеся люди синергичны, т. е. способны кооперироваться и сотрудничать с другими людьми, помогая им в достижении их целей. В этом

случае общая энергия превышает простую сумму отдельно взятых энергий каждого человека. Они способны к сорадованию и великодушию, что проявляется в их умении делиться всем, что у них есть, с другими.

Можно с успехом охотиться в одиночку и делить свою добычу только с членами своей семьи. Но принесет ли это счастье? Ведь в этом случае успех одного обернется поражением другого. Это можно наблюдать, по мнению А. Маслоу, в обществах с низким уровнем синергии, и люди в них обуреваемы подозрениями, страхами и тревогами. В обществах с высокой социальной синергией, в которых добыча делится на всех, каждый охотник выигрывает от успеха другого. Как указывала социолог Рут Бенедикт, чьи идеи оказали большое влияние на Маслоу, в таких обществах люди более счастливы, более здоровы и более гармоничны по сравнению с теми, в которых уровень синергии низкий.

Все эти положительные качества личности созревают во времени и к определенному сроку, в среднем — к 35–40 годам. У представителей художественного творчества этот расцвет может наступить много раньше, например, у музыкантов-исполнителей — к 23–25 годам, у актеров — к 30 годам. До этого срока художественно талантливый человек может восприниматься окружающими только как хороший профессионал, но не как зрелая личность.

Яблоко даже самого лучшего сорта в пору созревания, еще зеленое, будет на вкус кислым и вяжущим. Но то же самое яблоко, созревшее к сроку, подарит любому гурману самую изысканную гамму вкусовых ощущений. Таков же и незрелый в духовном плане человек. Общение с ним приносит мало радости. Общение же со зрелым в социальном и профессиональном плане человеком — истинное наслаждение, потому что в нем гармонично сочетаются духовные сила, ум, доброта и красота.

Мы дополним представление А. Маслоу о личности человека, находящегося в расцвете всех своих сил, следующими характеристиками.

• *Вера* — в свои силы, в свою семью, в своих друзей, в свою профессию, в то, что жизнь, несмотря ни на какие трудности, заслуживает интереса и деятельного к ней отношения.

- *Надежда и оптимизм* — убежденность человека в том, что его усилия не останутся втуне и не пропадут даром, что за сегодняшним, быть может нелегким, днем придет другой, более светлый и радостный.
- *Любовь* — зрелый человек испытывает любовь ко всему живущему, его любовь подобна солнцу, оживляющему все вокруг и несущему с собою свет.
- *Трудолюбие и творчество* — желание выразить себя в каком-либо деле и делать свое дело хорошо.
- *Снисходительность* — способность прощать близким их недостатки.
- *Сотрудничество* — желание и умение вступать в деловые контакты для достижения общественно полезных целей.
- *Верность* — умение держать данное обещание и быть надежным партнером в личных и деловых контактах.
- *Уверенность* — умение пользоваться накопленными умениями, знаниями и навыками в трудной ситуации.
- *Уникальность* — ясное ощущение и понимание того, что другого такого человека на земле нет.
- *Принятие себя* — вступление в зрелость сопровождается принятием себя таким, какой ты есть. Человек начинает смиряться со своими недостатками и перестает себя казнить за то, что он не стал лауреатом государственной или какой-либо еще престижной премии или что его талия не соответствует общепризнанным стандартам.

Идеи Э. Фромма

Зрелый человек обладает возможностью удовлетворять пять основных потребностей экзистенциального существования, о которых говорил Эрих Фромм.

1. *Потребность в установлении связей.* Чтобы быть счастливым, в этом мире надо за что-то нести ответственность и о ком-то или о чем-то заботиться, принимать участие в чьей-то жизни. Если эта потребность не удовлетворяется, люди становятся эгоистами, озабоченными только своими личными интересами. Здесь можно было привести много примеров того, как семейные и дружеские связи помогали многим художникам

преодолевать многочисленные трудности творческого пути.

С другой стороны, талантливый художник, добившийся успеха, может заболеть нарциссизмом, и это будет губительно для его таланта.

2. *Потребность в преодолении.* Процесс самореализации связан с большим количеством трудностей как материального, так и социально-психологического характера. Творчески зрелый человек достаточно легко преодолевает животную природу, которая чаще всего коренится в таких общечеловеческих пороках, как лень и жадность. Он становится активным и творческим созидателем своей собственной жизни. Творчество помогает ему подняться над случайностью собственного существования. Через творчество удается достичь чувства свободы и ощущения собственной значимости. Муки творчества, в которых ищется художественная истина, которую по большому счету никто не заставляет искать, выражают эту потребность в преодолении.

3. *Потребность в корнях.* Зрелый человек ощущает себя неотъемлемой частью мира. Ощущение корней дает психологическую устойчивость. Эта не симбиотическая связь со своими родителями и со своим домом, а нечто другое, связанное с личностной целостностью и ощущением подлинной свободы. Эта потребность выражается в чувстве благодарности к своим учителям, которые помогли сделать первые шаги в искусстве, в любви к своему Отечеству, его истории и культуре, в гордости за возможность принадлежать к великому братству художников.

4. *Потребность в идентичности.* Зрелый человек может сказать про себя «Я — это я». Он ощущает свою индивидуальность и непохожесть на других. Он идет своим путем, а не следует чьим-то указаниям. Отсутствие слепого конформизма дает возможность достижения чувства подлинной идентичности.

Художественная среда очень сурово относится к эпигонам, т. е. тем, кто повторяет результаты чужого труда. Поэтому художник должен стремиться к своей собственной идентичности и неповторимости через непрестанные поиски и нахождение своего собственного и никем неповторимого стиля.

5. *Потребность в системе взглядов и преданности.* Зрелый человек видит смысл своей жизни в посвящении кому-то или чему-то. Система убеждений позволяет людям правильно воспринимать реальность и ориентироваться в ней. Без нее бы они постоянно оказывались бы в тупике и были бы неспособны действовать целеустремленно. Это проявляется в стремлении к объединению литераторов, музыкантов и художников. Всем известны «Могучая кучка», «Мир искусства», «Бубновый валет» и др.

Вышеприведенные взгляды Маслоу и Фромма на творческую и зрелую личность мы дополним идеями американского психолога Альберта Эллиса, создавшего направление рационально-эмотивной психотерапии.

Идеи А. Эллиса

Взгляды А. Эллиса дают хороший ориентир молодым служителям муз для самовоспитания ценных положительных качеств личности. Мы прокомментируем его идеи применительно к задачам художественного творчества.

В понимании А. Эллиса здоровая и самоактуализирующаяся личность характеризуется следующими чертами:

- *Личный интерес.* Прежде всего следует ценить собственные интересы и жертвовать ими *до некоторой степени, но не во всем* ради тех, кто человеку небезразличен. В сфере художественного творчества это означает, что творчество должно стоять на первом месте, а все остальные жизненные задачи должны выстраиваться вслед за ним. Если посмотреть на биографии выдающихся мастеров искусства, эту первоочередность творчества можно легко заметить.
- *Социальный интерес.* Заинтересованность в удовлетворении потребностей других людей и в социальном выживании, поскольку большинство людей предпочитает жить в группах или общинах. Следует интересоваться работами братьев по цеху, помогать им, если надо, и не замыкаться только на своей собственной персоне.
- *Самоуправление.* Это означает умение брать на себя первичную ответственность за свою жизнь.

Очень многие молодые артисты и художники оправдывают свое бездействие и свои неудачи неблагоприятным стечением обстоятельств и причинами недоброжелателей.

- *Толерантность.* Предоставление как себе, так и другим возможности ошибаться. Даже если мне кто-то не нравится, писал А. Эллис, следует воздерживаться от порицания личности этих людей и принимать их такими, какие они есть. Это очень важная черта характера, т. к. отсутствие толерантности приводит в артистической среде к многочисленным дразгам и сплетням, убивающим высокий полет искусства.
- *Гибкость.* Это означает готовность к изменениям и их принятию. Не следует разрабатывать жесткие правила для себя и других людей. Если что-то не получается одним методом, не надо держаться за него, а следует попробовать другой.
- *Принятие неуверенности и непредсказуемости окружающей действительности.* Признание того, что мир нестабилен и что в нем может быть много случайностей, часто неприятного свойства. Можно быть склонным к поддержанию порядка, но не требовать его во что бы то ни стало.
- *Обязательность.* Следует иметь обязательства перед чем-то, находящимся за пределами нас самих. Стремление достичь максимальной реализации своих возможностей и счастья, испытывая при этом постоянный всепоглощающий интерес к жизни. Главное обязательство артиста и художника — реализация своего таланта, и об этом надо всегда помнить.
- *Творческий потенциал и оригинальность.* Новаторски подходить к решению как обыденных, так и профессиональных проблем. Иметь главный творческий интерес в своей профессии, направленный на достижение совершенства.
- *Научное мышление.* Рациональность и объективность. Думая о каком-то вопросе, придерживаться правил логики. Для артистических натур это бывает подчас нелегко, потому что у них нередко преобладает логика чувств. В этом случае человек делает не то, что надо, а то, что ему хочется. Надо

учиться находить равновесие между чувством и разумом. Уметь отказаться от заманчивой пирушки накануне выступления. Самодисциплина должна преобладать.

- *Самоприятие.* Принимать себя безусловно. Не оценивать свой внутренний мир с внешней точки зрения и не уделять чрезмерного внимания тому, что думают о тебе другие. У многих артистических натур имеется психологическая зависимость от мнения публики и особенно критики. Посыпание головы пеплом по пустякам, жестокое самобичевание за промахи и ошибки — болезнь многих талантливых артистов. В качестве лекарства им можно порекомендовать научиться получать удовольствие от самого процесса творчества, а не от показа самих себя и своих достижений публике.
- *Принятие животного начала как в самом себе, так и в других.* Понимая это, надо стремиться возвышаться над собой и идти по пути духовного роста.
- *Риск.* Готовность пойти на рассчитанный риск, чтобы добиться желаемого. К риску надо быть заранее готовым и всегда находиться во всеоружии, например, знать роли и партии главных героев в спектакле, чтобы в случае необходимости их заменить. Очень многие театральные артисты именно таким образом впервые появились на публике.
- *Перспективный гедонизм.* Молодым артистам надо научиться обуздывать неудержимое стремление к получению немедленного признания и вознаграждения. Чаша весов между перспективной и сиюминутной выгодой должна склоняться в пользу первой. Лучше не выставлять на показ не совсем готовую работу, чем потом страдать от заслуженной критики.

Все эти положительные личностные качества молодой художник и артист может воспитать у себя в процессе самоанализа, самовоспитания, мысленного перевоплощения в желаемый положительный образ и мысленной прорисовки своего будущего. Необходимая помощь может прийти в состоянии медитативного погружения. В современной психотерапии этот вид самовоспитания получил название имаго-терапии, т. е. терапии при помощи образа. Художественно одарен-

ному человеку такой путь самосовершенствования может даваться легче в силу его профессиональной предрасположенности к образному мышлению.

С возрастом некоторые возможности и качества молодости безвозвратно уходят в прошлое, но по мере движения к зрелости открывается нечто новое — мудрость, понимание и прощение. Неудачи перестают быть трагедиями, как это бывало в юные годы, и даже в беспросветной темноте при философском взгляде на жизнь можно увидеть свет в конце тоннеля.

Способность собрать силы в кулак и найти точку главного их приложения отличает зрелость от юности, распыляющей свои силы сразу в нескольких направлениях. Даже если некоторые попытки оказываются неуспешными, для зрелого человека это не означает, что жизнь кончена.

В случае неудач и поражений жизненный опыт, внутренняя мудрость и помощь друзей в большинстве случаев приходят на помощь и помогают пройти через неизбежные испытания и удары судьбы.

Вопросы для повторения

1. Проанализируйте свою личность с позиций концепции биосинтеза. Какая грань вашей личности нуждается в некотором улучшении?
2. Приведите примеры самоактуализирующихся личностей среди известных музыкантов, поэтов, художников. Есть ли среди ваших знакомых такие люди?
3. Перечислите черты зрелой личности (по Э. Фромму).
4. Каких черт не хватает в вашей личности, если посмотреть на нее с позиции А. Элиса?
5. Какие способы самовоспитания вы используете для того, чтобы стать настоящим Художником и Артистом?

Литература

1. Адлер А. Наука жить. Киев, 1997.
2. Берн Э. Введение в психоанализ и психотерапию для непосвященных. СПб., 1991.
3. Гончаренко Н.В. Гений в искусстве и в науке. М., 1991.

4. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
5. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб., 2000.
6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. М., 1999.
7. Петрушин В.И. Неврозы большого города. М., 2004.
8. Психотерапевтическая энциклопедия. СПб., 1988.
9. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. М., 1992.
10. Франк В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
11. Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989.
12. Фромм Э. Душа человека. М., 1992.

2. Развитие творческого мышления

Художественное творчество представляет собой один из видов поисковой деятельности, осуществляемой символическим интеллектом на основе дивергентного мышления. Эти понятия пришли в современную психологию из работ американских психологов Джоя Гилфорда и Эллиса Торренса, положивших начало современным исследованиям в области творческого мышления.

Дж. Гилфорд разработал кубическую модель интеллекта, которая позволяет классифицировать интеллектуальные способности и их проявления. Любой интеллект, по мнению Гилфорда, имеет три измерения — это операции, продукты и содержание.

Эти три измерения существуют в следующих формах:

- пять видов операций — познание, память, конвергентное и дивергентное мышление, оценивание;
- четыре вида содержания — образное, символическое, семантическое, поведенческое;
- шесть видов продукта — элементы, классы, отношения, системы, преобразования, выводы.

Наиболее близкое отношение к творчеству, по мысли Гилфорда, имеет способность к дивергентному мышлению, которая проявляется в способности давать на один и тот же вопрос нестандартные и оригинальные ответы.

Творческие задания Гилфорда

Нижеприведенные творческие задания Гилфорда можно использовать как для диагностики творческих способностей, так и для их развития. Эти задания хорошо раскрепощают сознание и активизируют поисковую деятельность на основе фантазии и работы воображения как в области научного, так и художественного творчества.

1. Способность к генерированию идей.

- Написать как можно большее количество идей, связанных с предложенной темой. Например — работа на железной дороге, в больнице, на почте, в газете. Вопросы для расширения зоны поиска: Что надо делать для того, чтобы данная организация хорошо функционировала? Какие работы и должности должны быть введены?
- Придумать как можно больше предложений на четыре-пять произвольно выбранных букв, например, «О, В, У, К — Очевидная выгода уплыла кувыркком». В каждом новом предложении надо использовать новые, не повторяющиеся слова.

2. *Семантическая спонтанная гибкость*: Найти необычное применение обычного предмета — карандаша, кирпича, палки, веревки. Это задание можно использовать для оценки спонтанной гибкости на основе перехода из одного класса объектов в другой. Так, кирпич можно использовать в строительстве, но из него можно сделать пудру для посыпки дорожек в саду или чистить этой пудрой кухонную посуду. Заранее надо предупредить об использовании предметов в гуманных целях.

Примеры для аналогичных заданий:

- газету можно читать, а можно...
- соль можно добавлять в пищу, а можно...
- в кастрюле можно варить суп, а можно...
- удочкой можно ловить рыбу, а можно...
- и т. д.

После выполнения каждого задания происходит групповое обсуждение, в котором выбирают самые остроумные и оригинальные ответы.

2. Развитие ассоциативной беглости.

Задание — написать синонимы для какого-нибудь слова. Например, для слова «жесткий» синонимами

будут — бессердечный, негибкий, суровый, твердый, крепкий, сильный, строгий, безжалостный, резкий.

3. *Развитие беглости и метафоричности выражения.*

Предлагается сравнивать одни объекты с другими. Чем более далекие предметы выбираются для сравнения, тем лучше. Например, женская мода подобна:

- *весне*, она ветрена и непостоянна;
- *телеграфному столбу* — при помощи нее женщины сообщают мужчинам сведения о своей привлекательности;
- *тяжелому танку* — она возьмет любое неприступное мужское сердце или раздавит любой кошелек;
- *Эйфелевой башне* — глядя на нее, захватывает дух...

— и т. д.

4. *Развитие образной адаптивной гибкости.* Под адаптивной гибкостью подразумевается способность так изменить объект, чтобы его результат отвечал конечной цели, задаваемой в виде образа. Для этой цели предлагается тест «Спички». Задание — из нескольких прилегающих друг к другу квадратов, составленных из спичек, надо забрать столько спичек, чтобы получилось определенное количество квадратов. Тест дается в приложении 4.

5. *Развитие семантической адаптивной гибкости.* Это задание нацелено на поиск оригинального решения в обычных условиях. Тестовое задание — придумать новое заглавие к знакомому рассказу или к песне. Можно брать произведения, изучаемые по программе, или отдельные фрагменты из литературных повестей и романов. Учитываются только оригинальные названия, т. е. такие, в которых имеются сдвиг, перенос понятий, приводящие к необычным и новым идеям.

6. *Развитие невербального интеллекта.* Задание — придумать простые символы к предметам или действиям на такие примерные темы, как «Человек гуляет», «Самолет взлетает», «Гнев», «Гордость», «Свобода», «Любовь». Надо символически выразить содержание темы. Буквальное представление — например, изображение гуляющего человека — не принимается во внимание.

7. *Развитие семантического (содержательного) видения.* Задание — для какого-либо символа придум-

мать несколько различных профессий или работ так, чтобы данный символ их обозначал. Например, светящаяся электрическая лампочка может символизировать профессию инженера-электрика, ночного рабочего, миссионера. Другие задания — раскрытая книга, свеча, крест, камень.

8. *Кружки и овалы.* Невербальный тест на выявления образной гибкости, беглости и оригинальности. Учащимся предлагаются листы бумаги с 20 кругами и 20 овалами. Надо дорисовать различные предметы или образы, вызванные ассоциациями с этими кругами.

Творческие задания Торренса

Другой известный американский психолог, Эллис Торренс, определял креативность как чувствительность человека к различным проблемам, к пробелам в знаниях, к смешению разноплановой информации, к дисгармонии окружающей среды. Творческий человек определяет эти проблемы, ищет их решение, выдвигает предположения и гипотезы о возможных решениях, проверяет и опровергает эти гипотезы. Он пытается избежать общепринятых и очевидных решений и проверяет свои догадки, пока не найдет нужного решения.

1. *«Неполные фигуры».* Даются фигура из прямых или волнообразных линий. Предлагается их дополнить таким образом, чтобы получились различные предметы или рисунки, желательно необычные. После этого надо дать своему рисунку название.

2. *«Воображаемые небылицы».* Задание — сочинить рассказ о поведении животного или человека с какими-либо отклонениями. Например, про собаку, которая не лает; про человека, который всегда плачет; про льва, который всегда смеется; про обезьяну, которая летает. Джанни Родари использовал этот прием при разработке своего творческого задания, названного им «Бином фантазии».

3. *«Последствия».* Что произойдет, если:

- постоянно будет идти дождь;
- люди перестанут умирать;
- люди смогут жить под водой;
- человек станет невидимым;
- обезьяны тоже станут разумными существами;

- земля вдруг остановится;
- все горы вдруг превратятся в сахарные;
- если у тебя вдруг вырастут крылья;
- солнце перестанет заходить за горизонт;
- если оживут все сказочные герои;
- сила земного притяжения вдруг уменьшится наполовину?

Варианты методик

Ниже предлагаются творческие задания, разработанные автором на основе развития идей Гилфорда и Торренса (как варианты тех заданий, которые были приведены выше). Могут выполняться как индивидуально, так и в группе.

1. *Нарисуй пословицу.* Одна из команд предлагает другой пословицу (сообщает ее одному из участников другой команды). Этот участник изображает пословицу на доске с помощью рисунка, в котором каждое слово отображается отдельным символом. Его команда должна отгадать пословицу за 1 минуту, задавая только такие вопросы, на которые стоящий у доски отвечает «да» или «нет».

2. *Что на что похоже.* Один из участников первой команды выходит из класса. В это время вторая команда загадывает простое слово. Затем игрок возвращается в классе участники из первой команды предлагают свои ассоциации с загаданным словом. Задача игрока — угадать заданное слово. Например: предмет гибкий, но не живой, кожаный, но не всегда (Ремень).

3. *Басни.* Зачитывает малоизвестная басня в прозе. Командам дается по 10 минут для того, чтобы придумать три концовки басни — назидательную, юмористическую и печальную.

4. *Перевоплощения в вещь.* Один из участников получает указание от ведущего перевоплотиться в определенную вещь. Он должен вообразить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, ощутить ее характер. Он начинает двигаться соответствующим образом и от лица этой вещи рассказывает о том, как она живет, что делает и что чувствует. Члены группы высказывают свое мнение о том, насколько удачно был образ воплощен.

5. *Метафорическое сравнение себя и своей жизни с чем-либо (животным, домашним инструментом, мебелью, цветком, временем года, кулинарным блюдом и т. д.).* Например, «Я как лошадь все время пашу, чтобы другим было хорошо». Или «Моя жизнь совершенно пресная, как дистиллированная вода, без вкуса, запаха и остроты». «Мой муж похож на отбойный молоток, потому что он постоянно мне о чем-то талдычит».

6. *Анекдоты.* Зачитывается первая часть анекдота. Надо придумать свое окончание анекдота и затем сравнить его с оригиналом.

7. *Расшифровка аббревиатур.* Задание — расшифровка сокращенных названий министерств, вузов или же придумывание предложений на четыре или пять произвольных букв. Например, «МГУ — Молодежь Губит Учеба» или «Москва Гудит Ульем».

Все предлагаемые задания оцениваются по следующим параметрам:

- «Беглость» — за общее количество предложенных вариантов решения задачи.
- «Гибкость» — в зависимости от перехода из одного класса объектов в другой, способности выделить новую функцию предмета и предложить его новое использование.
- «Оригинальность» — за необычность решения задачи, выходящей за пределы обычных представлений.
- «Разработанность» — законченность решения и наличие в нем интересных деталей.

Литература

1. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта // Психология мышления. М.: Прогресс, 1969.
2. Стенберг Р., Григоренко Е. Учись думать творчески. 12 теоретически обоснованных стратегий обучения творческому мышлению // Основные современные концепции творчества и одаренности. М., 1997.
3. Торшина К. А. Современные исследования проблемы креативности в зарубежной психологии // Вопросы психологии. 1998. № 4.

Часть II

ПЕДАГОГИКА ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

Глава 7

ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ХУДОЖЕСТВЕННОМ ТВОРЧЕСТВЕ И ИХ РАЗВИТИЕ

Формирование личности артиста и художника связано с освоением тех способов деятельности, при помощи которых создается художественный образ. Поэтому тем, кто хочет стать служителем муз, придется много и настойчиво работать над совершенствованием своего таланта. Специальные знания, умения и навыки в каждом виде искусства сами по себе еще не создают художественный шедевр, но они необходимы, чтобы приблизиться к возможностям его создания. Для того чтобы этими знаниями, умениями и навыками овладеть в достаточном объеме, надо параллельно развивать органы чувств и те психические познавательные процессы, которые развиваются на их основе. Совершенствование всех чувств — слуха, зрения, осязания, обоняния, вкуса — и развитие на их основе ощущений, восприятий, мышления, памяти и воображения — то предварительное условие, без которого не может состояться ни один Художник.

К сожалению, в современных программах по подготовке в вузах культуры и искусств будущих артистов различной специализации отсутствуют специальные психологические методики, направленные на развитие их психических и психотехнических способностей. Поэтому приводимые в этом разделе упражнения предназначены главным образом для самостоятельной работы будущих мастеров различных искусств.

К.С. Станиславский, работая с молодыми актерами, постоянно говорил им о необходимом для каждого сту-

дийца ежедневном «туалете актера». Работу с ними он начинал с проведения специального 15-минутного тренинга, направленного на развитие внимания, воображения, памяти. Подобный тренинг должен стать непременно спутником каждого начинающего художника, будь он будущий актер, танцор, музыкант, художник или писатель. Искоренение вредных привычек в виде мышечных зажимов и приобретение новых, полезных и необходимых навыков, развитие психической гибкости и отзывчивости составляют главную цель такого тренинга. По этому поводу в книге «Работа актера над собой» К.С. Станиславский писал: «Мало зажить искренним чувством, — надо уметь его выявить, воплотить. Для этого должен быть подготовлен и развит весь физический аппарат. Необходимо, чтобы он был до последней степени чуток и откликался на всякие подсознательные переживания и передавал все тонкости их, чтобы делать видимым и слышимым то, что переживает артист. Под физическим аппаратом мы подразумеваем хорошо поставленный голос, хорошо развитую интонацию, фразу, гибкое тело, выразительные движения, мимику».

Уровень развития психических познавательных процессов личности, куда входят ощущения, восприятия, мышление, память и воображение, самым непосредственным образом влияет на способность человека к творческим действиям. Чем лучше развиты все перечисленные познавательные процессы, тем больше вероятность того, что продукт творчества будет иметь какую-то ценность. Поэтому в психологии и педагогике любого вида творчества развитию познавательных процессов придается большое значение.

1. Внимание

Одной из основ любой успешной профессиональной деятельности является предельное внимание человека к тому, что он делает в настоящий момент.

Внимание — это психическое состояние, которое характеризуется полной концентрацией всех психических и физических сил на выполняемом действии. Всякая сложная деятельность, и в первую очередь творческая, невозможна без хорошо развитого управления своим вниманием.

Строго говоря, внимание не относится к сфере психических познавательных процессов. Но оно — важнейшее условие, без которого полноценная работа этих процессов (и соответственно эффективность деятельности) оказывается невозможной.

Концентрация внимания на созерцаемом предмете позволяет творческому человеку увидеть в жизни то, мимо чего проходят обычные люди, не замечая красоты в повседневном существовании. Например, художник Моне увидел английские туманы в розовой палитре, хотя все жители Лондона ранее видели их только серыми. Писатель Александр Грин смог увидеть в Севастополе волшебный город Зурбаган, который он описал в повести «Алые паруса».

Сосредоточенность внимания во время публичного выступления целиком на художественном образе, а не на оценке экзаменационной комиссии или публики увеличивает стрессоустойчивость исполнителя.

Г.Г. Нейгауз так описал свои впечатления от игры своего знаменитого учителя — пианиста Леопольда Годовского: «Было восхитительно смотреть на эти небольшие, как бы выточенные из мрамора, удивительно красивые руки и наблюдать, с какой "простотой", легкостью, гибкостью, логикой, я бы сказал, "мудростью" они выполняли сверхкробатические задачи. Главное впечатление: все просто, естественно, красиво и не стоит никакого труда. Но переведите ваш взгляд с рук на его лицо. Невероятная сосредоточенность, напряженнейшее внимание; глаза с опущенными веками, в рисунке бровей, в очертаниях лба выражение мысли, огромной сосредоточенности. Тут вы сразу соображали, как дорого стоит эта кажущаяся легкость, простота; какая громадная духовная энергия нужна для ее создания»¹.

Точно так же, как для того, чтобы сварить обед или расплавить какой-нибудь металл, нужна соответствующая температура, в коре головного мозга психические процессы могут протекать нормально только при необходимой для этого силе их напряжения. Внимание обеспечивает ту необходимую «температуру» нервно-психических процессов, когда восприятие, ощущение,

мышление и память начинают работать так, что образование необходимых условных рефлексов и актуализация прошлого опыта протекают наиболее успешно. Слабая концентрация внимания не способна на это.

Выполняющие сложнейшие трюки в кино каскадеры чаще всего получают тяжелые увечья и гибнут не на трудных, а на легких трюках. Это становится понятным, если исходить из недостатка мобилизации внимания. Трагедия происходит из-за неполного включения нужного двигательного стереотипа, чему причиной недостаточная концентрация внимания.

При напряженном и сосредоточенном внимании происходит активная перестройка всех физиологических функций человека: учащается пульс, изменяются влажность кожи и ее электрическое сопротивление (оно падает, что увеличивает скорость прохождения нервного импульса по нервным волокнам), изменяется также биохимический состав крови, повышается электрическая активность мозга. Эта внутренняя мобилизация не всегда сопровождается активными внешними движениями. Скорее наоборот: чем человек внимательнее, тем более скупы его внешние движения.

Физиологи открыли в лобных долях коры головного мозга наличие особых нейронов внимания. Электрический потенциал лобных отделов мозга при напряженном внимании повышается, чего не обнаруживалось на остальных участках коры. Но лобные доли, как известно, отвечают и за речевую деятельность. Потому простая речевая инструкция учителя своему ученику «Будь внимательным» во время выполнения им какого-либо задания повышает концентрацию внимания и ведет к большей результативности работы. С физиологической точки зрения внимание представляет собой активизацию определенного участка коры головного мозга, находящегося в лобных долях. Поэтому его регуляция может осуществляться при помощи речевой инструкции.

Напряженному и сосредоточенному вниманию противостоит рассеянное внимание, когда человек не может сосредоточиться на объекте своей деятельности. При рассеянном внимании ощущения и восприятия отличаются смутностью, процессы мышления протекают медленно и с ошибками, движения выполняются неаккуратно и смазанно.

В современной психологии существует термин, именуемый «синдром дефицита внимания». Его относят к детям, которым не удается длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо предмете. Такие дети отличаются повышенной возбудимостью, беспокоемством и драчливостью. Из-за этого они оказываются малоуспешными в обучении. Специальными упражнениями психическую функцию внимания можно скорректировать.

Внимание очень тесно связано с наблюдательностью и способностью замечать тончайшие особенности в наблюдаемом объекте.

Вот как эти свойства внимания описаны в повести английского писателя Редьярда Киплинга «Ким».

Мальчик Ким пришел на обучение к учителю Лургану. Лурган взял из ящика горсть драгоценных камней, выложил их на стол и попросил Кима смотреть на них столько, сколько он хочет, а потом проверить, сможет ли он вспомнить то, что увидел. При опыте присутствовал мальчик-индус, который уже прошел курс обучения. После того как Ким сказал, что он все запомнил, старик накрыл камни бумагой, а маленький индус что-то записал. Потом Ким начал вспоминать.

— Под бумагой пять синих камней... один большой, один поменьше и три маленьких. Четыре зеленых камня, один с дырочкой; один желтый камень, прозрачный, и один похожий на трубочный чубук. Два красных камня и... и... я насчитал пятнадцать, но два позабыл. Нет! Подождите. Один был из слоновой кости, маленький и коричневатый; и... и... сейчас.

— Слушай теперь, что я разглядел! — воскликнул мальчик. — Во-первых, там два сапфира с изъяном, один в два карата и один в четыре, насколько я могу судить. Сапфир в два карата обколот с краю. Одна туркестанская бирюза, простая, с черными жилками, и две с надписями — на одной имя бога золотом, а другая треснула поперек, потому что она вынута из старого перстня, и надпись на ней я прочесть не могу. Значит, всего у нас пять синих камней. Четыре поврежденных изумруда, причем один просверлен в двух местах, а один слегка покрыт резьбой...

— Их вес? — бесстрастно спросил Ларган-сахиб.

— Три, пять, пять и четыре карата, насколько я могу

судить. Кусок старого зеленоватого янтаря для трубок и граненый топаз из Европы. Бирманский рубин в два карата без порока и бледный рубин с пороком в два карата. Кусок слоновой кости, выточенный в виде крысы, сосущей яйцо, китайской работы и, наконец... а-ха! хрустальный шарик величиной с боб, прикрепленный к золотому листику.

Приведенный отрывок дает хорошее представление о том, что такое наблюдательность обычного человека и та, про которую говорят, что она — «зоркость художника». Различие во внимании и наблюдательности Кима и мальчика-индуса есть результат длительной тренировки последнего.

Любому художнику в высшей степени важно развивать в себе эти качества, потому что именно они дают толчок тому потоку ассоциаций, из которого вырастает законченное художественное произведение. Вот как, например, это выглядит в стихотворении Владимира Солоухина.

Вы проходите мимо цветка?
Наклонитесь, поглядите на чудо,
Которое видеть вы раньше нигде не могли.
Он умеет такое, что никто на земле не умеет.
Например...

Он берет крупинку мягкой черной земли,
Затем он берет дождя дождинку
И воздуха голубой лоскуток,
И лучик, солнышком пролитый.

Все смешает потом (но где?!
Где пробирок, и колб, и спиртовок ряды?!)
И вот из одной и той же черного цвета земли
Он то красный, то синий, то сиреневый,
То золотой!

Мало того! Семечко сделает он
Из земли, из воздуха и воды
Такое, что взять-то никак не возьмешь,
Раскусишь, поищешь — ничего не найдешь,

А меж тем все заранее спрятано там,
Что присуще живым цветущим цветам:

И корни, и стебель, и лепестки
(И краска припрятана для лепестков),
И способность вырасти возле реки,
Или именно вдалеке от ее берегов.

К.С. Станиславский в главном труде своей жизни «Работа актера над собой» посвятил отдельную главу проблеме актерского внимания, полагая, что «творчество есть прежде всего полная сосредоточенность нашей духовной и физической природы»¹. Сказанное справедливо не только для актерской работы, но и для любого другого вида художественного творчества.

Неоднократно К.С. Станиславский проводил мысль о том, что без достижения актером умения полностью сосредотачиваться на исполнении заданной роли его намерения будут истрачены впустую. В качестве иллюстрации способности к идеальной концентрации внимания, работая со своими студийцами, К.С. Станиславский любил рассказывать индийскую притчу о том, как один магараджа выбирал себе министра. На этот пост магараджа решил назначить того, кто сможет, идя по высокой стене вокруг города с большим сосудом, доверху наполненным молоком, не пролить ни одной капли. Много желающих пытались это сделать, но безуспешно. В пути их окликали, пугали выстрелами, они отвлекались и проливали молоко. «Это не министры», — делал вывод магараджа. Но наконец все-таки нашелся человек, который сумел пронести кувшин с молоком и не пролить ни одной капли. Ни крики, ни стрельба, ни прочие хитрости не могли отвлечь его от переполненного сосуда. Пройдя по стене, претендент на должность министра подошел к магарадже.

— Ты слышал крики? — спросил тот его.

— Нет.

— Ты видел, как тебя пугали?

— Нет, я смотрел на молоко.

— Ты слышал выстрелы?

— Нет, повелитель, я смотрел на молоко.

— Это министр! — сказал магараджа.

«Вот что такое настоящее внимание!» — заключал К.С. Станиславский².

Состояние творческого вдохновения — это результат работы предельно сосредоточенного внимания, когда все познавательные психические процессы пробуждаются и расцветают. Б.М. Теплов отмечал, что «психологическая природа творческого вдохновения теснейшим образом связана с проблемой внимания, поэтому в психологическом анализе личности музыканта особенности внимания занимают важное место»¹. Сказанное, разумеется, относится к работе не только музыканта, но и любого другого артиста.

Концентрация внимания на каком-либо объекте сродни медитативному погружению, вводящему человека в измененное состояние сознания, которое необходимо для высших творческих достижений. Поэтому тот, кто не умеет концентрировать внимание, испытывает трудности при медитации; но если нет навыков погружения в медитативное состояние, то не может быть и хорошего творческого результата.

В зависимости от силы нервной системы способность к удержанию внимания на одном объекте сильно варьируется. Лица с сильной нервной системой, обладающие высокой выносливостью нервных клеток, могут без особого труда выдерживать длительное состояние напряженного внимания, как это, например, происходит при сольном концертном выступлении вокалиста, пианиста или скрипача.

Побочные раздражители для лиц со слабой нервной системой являются мешающим фактором, нарушающим творческий процесс. Но для лиц с сильной нервной системой помехи являются дополнительным стимулом для повышения внимания к основному виду деятельности. Например, Моцарт мог спокойно сочинять музыку в комнате, где находилось много людей и потому было шумно. Этого совершенно не мог выносить русский композитор М. Балакирев, которому для наступления творческого состояния всегда что-то мешало. Это было связано с тем, что Балакирев, скорее всего, принадлежал к слабому типу нервной системы.

Для лиц со слабой нервной системой длительно удерживать внимание на одном объекте представляет

¹ Станиславский К.С. Работа актера над собой. С. 519.

² Там же. С. 169.

¹ Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961. С. 45.

большую трудность. К тому же побочные раздражители сильно отвлекают их и ведут к ухудшению деятельности. Но способность быть внимательным может быть развита как в повседневных репетиционных занятиях, так и в процессе специальных упражнений, о которых речь пойдет ниже.

Психологи говорят о непроизвольном внимании и произвольном, о его узости и широте, объеме, переключаемости и распределении. Говорят также и о постпроизвольном внимании, когда после первоначального включения волевого усилия дальнейшая деятельность протекает легко и свободно. Хорошее управление своим вниманием — драгоценное составляющее таланта любого художника-профессионала, которое надо всячески развивать.

Непроизвольное внимание возникает в ответ на любой необычный раздражитель, выводящий человека из состояния равновесия, — сильный звук, яркий свет, непривычный вкус, сильная боль. На все это мы реагируем непроизвольно, сами того не желая, — поворачиваем голову, жмуримся, вскрикиваем. В случае непроизвольного внимания не сам человек управляет раздражителем, а им самим управляет раздражитель. Как только такой внешний раздражитель исчезает, то и внимание к нему исчезает. Таково внимание детей и младших школьников, внимание которых очень неустойчиво и которые из-за этого очень легко отвлекаются по каждому пустяку.

При непроизвольном внимании в его поле попадает только то, что воспринимается само собой, без особых внутренних психических усилий.

При произвольном внимании человек видит, слышит и замечает гораздо больше того, что может дать непроизвольное внимание. Поэтому непроизвольное внимание не годится для профессиональной деятельности.

В отличие от непроизвольного внимания произвольное характеризуется тем, что оно:

- целенаправленно, т. е. зависит от задач, которые человек сам себе поставил;
- оно специально организовано, т. е. задолго до выполнения деятельности человек готовится быть внимательным;
- оно гораздо более устойчиво;

— включает в себя большой объем предметов и явлений, который может схватываться одновременно.

Интенсивное внимание вызывает большую трату нервной энергии, что ведет к быстрой истощаемости нервных клеток, которые впадают в состояние торможения, что проявляется в появлении сонливости и отвлечении внимания на побочные раздражители.

Напряженность внимания может быть снижена за счет автоматизации исполнительских действий. В ходе упражнения и тренировки организм научается воспринимать отдельные элементы сложных движений не изолированно, а группируя их по целым комплексам. Например, начинающему обучаться на рояле для того, чтобы сыграть гамму из семи нот требуется сделать семь движений. У научившегося играть гамму она исполняется как одно целое движение. Такая автоматизация движений значительно расширяет объем внимания.

Преимущества хорошего внимания

Развитое управление вниманием позволяет быстро переключаться с одного объекта на другой, а внутри одного вида деятельности распределяться между несколькими компонентами деятельности.

Так, например, актеру необходимо помнить и говорить по ходу роли свой текст, следить за тем, что говорит его партнер, улавливать реакцию зала и в соответствии со всем этим вносить изменения в свои действия. При этом его не должны отвлекать и не должны мешать посторонние звуки из зала, плохой свет или неудобный костюм.

Писателю произвольное внимание необходимо для полного вживания в мир изображаемых им героев, для наиболее точного воспроизведения достоверных деталей описываемой ситуации, для появления той остроты художественной мысли, которая убеждает и заставляет верить в его творчество.

Дирижеру оперного оркестра необходимо распределять внимание между партитурой, характером звучания всего оркестра, отдельных его групп, показывать вступление хору и солистам и устанавливать необходимый баланс силы звука между ними.

Танцовщику необходимо уметь распределять внимание между своими движениями и движениями других танцоров, в то же время четко представлять себе выполнение сложного пируэта и следить за характером и ритмом музыкального сопровождения.

Отметим, что внимание особенно важно для тех артистов, которые задействованы в публичных выступлениях, особенно в сольных. Это в первую очередь вокалисты, музыканты-исполнители, чтецы, артисты цирка. Полная сосредоточенность на выполняемом действии — залог успешности выступления. При этом:

- исполнение с технической стороны отличается большой точностью движений, хорошей дикцией, чистотой интонации;
- эмоциональная сфера находится в «разогретом», но не «перегретом» состоянии, что обеспечивает хорошее включение наработанных ранее навыков;
- психоэмоциональная сфера в ситуации публичного выступления отличается большой помехоустойчивостью;
- большой объем внимания позволяет хорошо держать в сознании программу всего выступления, а не только отдельного номера.

В случае плохой подготовленности к выступлению, когда можно ожидать больших погрешностей, внимание характеризуется следующими показателями:

- оно легко отвлекается на посторонние раздражители;
- в исполнении имеются трудности перехода с одного типа движения или интонации на другой;
- актеру трудно следить за действиями партнеров по сцене;
- солисту-инструменталисту или вокалисту трудно переключаться с исполнения одного произведения на другое;
- возникает пережест эмоций, который отключает контроль за техническим качеством исполнения.

Несовершенство внимания приводит к такому опасному в профессиональном отношении греху, как дилетантизм, под которым понимается исполнение эмоционально выразительное, но со множеством технических погрешностей.

Дилетантизм бывает не только в искусстве, но и в науке. Про ученых-дилетантов Гете писал, что они, «сделав все для них возможное, обычно говорят в свое оправдание, что работа еще не закончена. Впрочем, она и не может быть закончена, потому что никогда не была как следует начата...»¹

Знаменитый английский просветитель Честерфилд в одном из своих писем писал своему сыну: «Человек, который не способен овладеть своим вниманием и направить его на нужный предмет, изгнав на время все остальные мысли, или который просто не дает себе труда об этом позаботиться, не годен ни для дела, ни для удовольствия. Если где-нибудь на балу, за ужином, в веселой компании человек принялся бы решать в уме геометрическую задачу, он оказался бы очень неинтересным собеседником и представлял бы собою в обществе жалкое зрелище. А если в часы, посвященные геометрии, мысли его клонились бы к менюэту, то, думается, математик бы из него вышел неважный. День велик, и его хватит на все, если одновременно ты бываешь занят чем-то одним, и вместе с тем целого года тебе ни на что не хватит, если ты будешь делать два дела сразу»².

Внимание и контроль

Хорошее внимание развивается из умения контролировать свои действия. В основе контроля лежит идеальный образ желаемого результата, «потребного будущего», как любил выражаться известный русский физиолог П.К. Анохин. С этим образом человек соотносит свои реальные действия, сравнивая и находя различия между тем, что есть, и тем, что должно быть. Такова сущность контроля при внимании.

Контроль представляет собой систему действий, лежащих в основе произвольного внимания. Умение контролировать свои действия, согласно учению П.Я. Гальперина об ориентировочной деятельности, развивается поэтапно. Сначала контроль направляется на основное действие и следует за ним как сопоставление фактического действия с образом «желаемого будущего».

¹ Гете И.-В. Статьи и мысли об искусстве. М., 1936. С. 336.

² Честерфилд. Письма к сыну. М., 1993. С. 31–32.

го», имеющимся в сознании. Затем контроль начинает сближаться с основным действием и на определенном этапе практически выполняется одновременно с ним. И наконец, контроль начинает опережать реальное действие. Это и есть хорошее внимание.

Например, Ференц Лист блестяще играл с листа, т. е. мог хорошо исполнять незнакомое произведение по нотам так, как будто он его основательно выучил. Секрет такого мастерства заключался в том, что Лист во время исполнения мог смотреть в нотный текст на восемь тактов вперед, и в его сознании в тот момент предвосхищающим образом уже формировались нужные движения.

Не всякий контроль является вниманием, писал П.Я. Гальперин. Пока контроль выполняется как развернутое действие, он сам требует внимания. Но контроль становится вниманием тогда, когда достигает уровня идеального сокращенного и автоматизированного действия. Внимание, идущее впереди действия, становится автоматизированным действием контроля.

Развитие внимания

Михаил Чехов, говоря о развитии внимания, советовал молодым актерам выполнять четыре основных действия, составляющие суть процесса внимания. Он говорил им: *держите* предмет, *притягивайте* его к себе, *устремляйтесь* к нему, *проникайте* в него, как бы стараясь слиться с ним¹.

Но сплошь и рядом начинающие артисты пытаются постичь секреты исполнительского искусства без должного внимания. Невнимательный ученик, пианист или скрипач может играть положенные экзерсисы, но мысли его в этот момент будут блуждать где-нибудь в другом месте. Пальцы проигрывают нужные пассажи, но все это представляет собой только видимость работы, формальное желание провести за инструментом положенное количество часов. Посторонние мысли, как правило, ведут за собой лишние и неточные движения, которые, закрепляясь при повторении, образуют неряшливую игру, не имеющую никакой художественной ценности.

Художник может рисовать пейзаж, но его мысли при этом заняты бытовыми переживаниями. Картина в результате рассеянности оказывается маловыразительной.

Причины невнимательности вполне понятны. Средоточенное и четко сконцентрированное на задаче внимание представляет собой тяжелый умственный труд, быстро истощающий нервные клетки головного мозга, в результате чего в них возникают тормозные процессы, ведущие к ошибкам. Для того чтобы этого не происходило, необходимо прекращать занятия, до наступления бесчувственного утомления.

Непременное условие внимательности в работе артиста любой специализации — постановка четкой цели. К.С. Станиславский в своей работе со студийцами предлагал им использовать формулы сосредоточения внимания: «Я хочу, я добиваюсь». Например, «хочу запомнить наизусть к концу занятий (через один час) данный фрагмент», «хочу добиться ровности нот в данном пассаже». Увлекательная, меткая и сильная задача, говорил К.С. Станиславский, преобразует актерское действие. Оно захватывает и тело, и мысль, и ум, и волю, и чувство, и память, и воображение. Поэтому полное сосредоточение на исполняемом произведении или фрагменте оказывается столь необходимым.

К.С. Станиславский отмечал, что внимание можно тренировать и без специальных упражнений, если только в своей повседневной работе артист предельно собран и дисциплинирован, если сознательно и ответственно относится к своему профессиональному делу. Тем не менее некоторые упражнения на развитие внимания могут оказаться полезными для профессионального совершенствования.

Упражнения

Тренинг развития внимания может включать в себя следующие упражнения.

1. Посмотреть перед собой «фотографическим» взглядом, закрыть глаза и перечислить увиденные предметы.
2. Закрыть глаза и постараться услышать все звуки и призвуки, которые доносятся до слуха.

3. Закрыв глаза, обратить внимание на свое тело, наличие в нем мышечных зажимов и устранить их.
4. Рассматривать различные предметы (часы, карандаш, книгу). Находить в них отличительные черты и проговаривать эти отличия вслух.
5. Писать как бы по линейке красивым и ровным почерком какой-либо текст с закрытыми глазами.
6. Совершать сложные действия при разного рода помехах; например проигрывать музыкальное произведение с установкой на безошибочную игру при включенном радио или телевизоре, повторять текст роли во время поездки в общественном транспорте.
7. Слушая музыкальное произведение, мысленно пытаться пропеть его главную мелодию.
8. Слушая певца, повторять про себя за ним слова песни или арии.
9. Прослушав информационное сообщение по радио или телевидению, воспроизвести его основные идеи и мысли.
10. Перед сном для быстрого засыпания учиться сосредоточивать внимание на дыхании, подсчитывая вдохи и выдохи. Затем сосредотачивать внимание на разных частях тела, вызывая в них ощущения теплоты и приятной тяжести. т. е. проводить ауто-тренинг.
11. Написать вперемежку в квадрате 10 × 10 см арабские и римские цифры от 1 до 24. Учиться с секундомером быстро находить те и другие цифры в прямом и обратном порядке.
12. Рисовать разными руками. Одна рука рисует круг, другая треугольник. Затем то же самое — ногой и рукой.
13. Повесить у себя в комнате плакаты-призывы, напоминающие обращать внимание на необходимость решения задач самовоспитания: «Не сутулься», «Сделай это заранее!», «Расслабляй зажатые мышцы!».

Упражнения в парах

1. «Что я пишу?» Писать пальцем буквы и слова на тыльной стороне кисти своего партнера или на его спине.

2. «Найди отличия». Первый партнер смотрит на второго и запоминает, как выглядят его прическа и одежда. Затем первый отворачивается на одну минуту, а второй в это время изменяет элементы своей одежды и прически. Первый поворачивается обратно и ищет изменения, сделанные вторым.
3. «Зеркало». Первый выполняет разнообразные движения, второй их копирует сначала в прямом, а затем в обратном порядке.
4. «Слепой и поводырь». Первому завязываются глаза, второй должен провести его речевыми командами по комнате так, чтобы первый не задел находящиеся в комнате столы и стулья.
5. «Скульптура». Первый принимает на 2–3 секунды замысловатую позу. Второй пытается ее в точности воспроизвести.

Упражнение в группе

1. «Пишущая машинка». Если в группе 12–15 человек, то, поочередно произнося буквы алфавита, каждый получает по две-три буквы. После этого ведущим задается какое-либо стихотворение, и оно читается всеми членами группы про себя. Тот, чья буква должна произноситься, хлопает в ладоши, когда слово кончается, все встают или хлопают в ладоши два раза. Темп сначала должен быть медленный. Упражнение прекрасно развивает способность к действиям в уме и умению держать в памяти целостную картину действия.
2. Водящий запоминает в течение пяти секунд, кто где сидит. Затем он отворачивается, члены группы в этот момент пересаживаются и меняются местами. Водящему через пять секунд следует рассадить всех на прежние места. Развиваются одновременно и внимание, и память.
3. Группа задумывает фразу из известного стихотворения. Каждый член группы произносит из нее по одному слову. Когда водящий входит, группа хором произносит фразу. Водящий должен ее отгадать.
4. Вариант упражнения — два, три или четыре человека одновременно поют песню, и надо различить каждого по голосу.

5. «Ритм по коленкам». Члены группы сидят в кругу и кладут кисти рук себе на колени. По команде ведущего «Ап!» участники начинают хлопать себя по коленям, соблюдая ритмическую ровность хлопков. Во втором варианте руки кладутся на колени соседей. Вся группа сидит с перекрещенными руками. Выполняется то же самое упражнение. По сигналу ведущего направление движения хлопков меняется на противоположное.
6. «Быстроходные раки». На пол кладется несколько предметов, и группа из 5–6 человек, двигающихся гуськом, но спиной вперед, должна быстро их обойти, не задев. Побеждает та группа, которая смогла выполнить задание быстрее других.
7. «Сядьте, встаньте и прыгните». Ведущий выполняет одно действие, но называет при этом другое. Группа должна выполнять то, что говорит ведущий, а не то, что он делает. Потом можно добавить: «руки в сторону, вместе, вверх».

Развитие внимания в йоге

Интересные методы развития внимания были разработаны в практике йоги. Известно, что К.С. Станиславский при разработке своей системы широко использовал йогические упражнения для развития у своих студентов навыков сосредоточенного внимания.

«Йога Сутра» — труд древнеиндийского мудреца по имени Патанджали, который написал его во втором веке до нашей эры. Книга рассказывает о пути достижения гармоничного и просветленного состояния души, состоящего из восьми ступеней. Шестая ступень этого пути представляет собой упражнения в сосредоточении и концентрации внимания — *Дхарана* и упражнения в созерцании и медитации — *Дхиана*.

В задачи *Дхараны* входит приобретение навыка удержания мыслей на одном предмете, реальном или воображаемом. Для этого необходимо достичь спокойствия тела, дыхания и сознания. Внимание должно концентрироваться не на внешней форме предмета, а на его внутренней сущности. Эта ступень считается достигнутой, если удается удерживать внимание на избранном объекте не менее 12 секунд. При этом не должно возникнуть ни

одной посторонней мысли, ни одного сигнала от внешних анализаторов и внутренних органов.

Дхиана предполагает длительное созерцание объекта. *Дхарана*, т. е. простое сосредоточение, переходит в *Дхиану*, т. е. в медитацию, если удастся удерживать внимание в течение 12 *Дхаран*, т. е. 144 секунд.

Принципы развития и управления вниманием, предложенные в индийской йоге, впоследствии нашли широкое применение в системе аутогенной тренировки, предложенной немецким врачом Иоганном Шульцем, для профилактики и лечения разного рода неврозов.

Аутогенный тренинг (АТ), разработанный И. Шульцем в 30-е гг. XX в., состоит из двух ступеней. На первой ступени человек осваивает и развивает навыки произвольного вызывания у себя ощущений тепла, тяжести в конечностях, изменения ритма сердечных сокращений, ощущения прохлады в области лба, благодаря чему он погружается в приятное состояние мышечной релаксации. В этом состоянии можно эффективно отдохнуть, заниматься самовоспитанием.

Вторая ступень АТ, нацеленная на духовное развитие личности и развитие творческого потенциала, включает в себя несколько психофизических упражнений, основанных на концентрации внимания.

1. Произвольное представление на экране внутреннего зора различных цветов — синего, красного, желтого, зеленого.
2. Связывание представленного цвета с определенными ощущениями. Так, красные и желтые цвета вызывают ощущения тепла, голубой — прохлады в области лба, фиолетовый — ощущение таинственности и загадочности, коричневый — беспокойства и подавленности.
3. Вызывание в сознании образов различных предметов и удержание этих образов столько, сколько нужно.
4. Концентрация внимания на абстрактных понятиях, таких как «Свобода», «Счастье», «Рабство». Первое понятие может связаться с такими ассоциациями и образами, как полет, парение, подъем духовных сил. Последнее — с такими как пещера и придавленность грудой камней.
5. Концентрация внимания на ощущениях высшей полноты жизни, аналогичных тем, о которых аме-

риканский психолог А. Маслоу говорил как о пиковых переживаниях (peak experience). Можно представить себя на корабле борющимся со штормом или на вершине горы после трудного восхождения или словно бы ощутить восторг при восприятии прекрасного произведения искусства. В обычной жизни люди испытывают подобные переживания редко, случайно и спонтанно. Между тем практика подобного медитативного тренинга позволяет это делать сознательно и регулярно.

6. Сосредоточение внимание на образах других людей. Сначала это делается по отношению к людям, не представляющим большого эмоционального значения для упражняющегося. Затем вызываются образы эмоционально значимых людей. В состоянии медитации возможны лучшее их понимание, предвидение их поступков и выработка по отношению к ним наиболее правильной техники поведения.

7. Пробуждение в человеке своего внутреннего мудреца, у которого можно спросить: «Как мне лучше поступить в данной ситуации?» или «В чем смысл моей жизни?».

В восточной философии считается, что в этом состоянии человек может подключаться к информационному полю Человечества (ноосфере, по Вернадскому) и получать из него все необходимые сведения о том, как ему поступить в той или иной ситуации. Более реалистическое объяснение связано с обращением к опыту интуитивного мышления.

8. Вызывание переживания слияния своего Я со всем окружающим миром, достижение ощущения психофизического единства и неразрывной связи с Космосом.

Из всего сказанного выше мы можем заключить, что внимание к развитию своего внимания является важной задачей каждого человека, который решил посвятить свою жизнь художественному творчеству.

Вопросы для повторения

1. Опишите основные характеристики произвольного, произвольного и постпроизвольного внимания.

2. Почему нельзя достичь профессионального мастерства на основе произвольного внимания?
3. Как соотносятся между собой внимание и контроль?
4. Перечислите приемы и методы развития внимания и повышения его концентрации.

Рекомендуемая литература

1. Баренбойм Л.А. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства. М.; Л., 1969.
2. Воронин А.Н. Методики диагностики свойств внимания // Методы психол. диагностики. Вып. 1. М., 1993.
3. Выготский Л. С. Развитие высших форм внимания в детском возрасте // Хрестоматия по вниманию / Под ред. А.Н. Леонтьева, А.А. Пузырея, В.Я. Романова. М., 1976. С. 184 – 220.
4. Гиппиус С.В. Психологический тренинг. Гимнастика чувства. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2003.
5. Заваденко Н.Н., Успенская Т.Ю., Суворинова Н.Ю. Диагностика и лечение синдрома дефицита внимания у детей // Журн. неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 1997. № 1. С. 57 – 61.
6. Коган Г. У врат мастерства. М., 1961.
7. Шмаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. М., 2004.
8. Станиславский К.С. Работа актера над собой. М., 1951.

2. Ощущения

Все наше познание, говорил Леонардо да Винчи, начинается с ощущений. Ощущения представляют собой психический познавательный процесс, в котором отражаются отдельные свойства предметов при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Возможность ощущать и воспринимать окружающий мир на основе органов чувств — огромное благо и счастье для человека, которое, к сожалению, многие обычные люди часто не ценят и не замечают.

Артисты и художники, писатели и музыканты, отличаясь повышенной чувствительностью и восприим-

чивостью, компенсируют эту невнимательность обычных людей через краски, звуки музыки и речи, позы и движения. Благодаря произведениям художественного творчества обычные люди в процессе общения с искусством получают возможность развивать свои органы чувств и становиться более внимательными, более чуткими, более тонко ощущающими и в конце концов — более человечными.

Важным свойством ощущений является их модальность. Это то, чем одно ощущение может отличаться от другого. Так, музыкальные ощущения могут отличаться друг друга высотой звука, его силой и тембром. Зрительные ощущения — их цветом, яркостью и формой. Тактильные — их температурой, гладкостью и шероховатостью.

Значение ощущений для полноценной жизни становится более понятным, когда мы знакомимся с экспериментами по *сенсорной депривации*. Так называется состояние человека, лишенного притока каких бы то ни было внешних впечатлений. Для этого испытуемого помещают в звуконепроницаемую камеру, одевая при этом в специальную одежду, снимающую тактильную чувствительность, а глаза закрываются матовыми очками. После этого его погружают в ванну с соляным раствором, так что испытуемый не чувствует тяжести собственного тела. Находясь в таком положении, человек сначала быстро засыпает, а затем через некоторое время становится тревожным, у него появляются разного рода галлюцинации, что говорит о том, что мозг, спасая себя, начинает продуцировать необходимые ему ощущения.

В психологии различают зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные и кинестетические ощущения. Мы воспринимаем их благодаря органам чувств, к которым относятся зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Существуют также и пространственные ощущения; их мы ощущаем благодаря вестибулярному аппарату и мускульному напряжению.

В целом для художественного творчества наиболее важными оказываются зрительные и слуховые ощущения. Но в зависимости от профиля художественной деятельности для каждого артиста и художника существенными оказываются разные виды ощущений.

Для профессии музыканта это слуховые и двигательные ощущения, для художника — зрительные и пространственные, для актера — зрительные и слуховые, для скульптора — осязательные и пространственные, для танцовщика — двигательные, ритмические и пространственные, для режиссера — пространственные, звуковые и зрительные.

Все эти ощущения поддаются тренировке и развитию в процессе специальных упражнений и профессиональной деятельности.

В результате этого:

- у музыкантов развивается острота слуха, и они могут в звучании всего оркестра слышать каждый инструмент;
- у художников повышается зоркость, в результате чего они научаются различать огромное количество оттенков цвета;
- у танцоров улучшается координация движений, гибкость и физическая выносливость.

Кроме этого, в профессиональной художественной деятельности появляются так называемые *сенсорные синтезы*, основанные на тесном взаимодействии различных видов ощущений. Так, у актера появляется связь ощущения переживаемого чувства с интонациями голоса, у музыканта — переживаемого образа с движениями рук и пальцев, у танцовщика — связь между звучанием музыки и пластикой тела, необходимой длиной прыжка и определенным напряжением мускулов.

Профессионализм характеризуется тонкой дифференциацией в работе одного и того же анализатора. Так, у музыкантов в области слуховых ощущений можно найти такие разновидности слуха, как:

- звуковысотный;
- мелодический;
- гармонический;
- полифонический;
- тембро-динамический;
- фактурный;
- внутренний;
- метроритмический.

У художников развиваются такие разновидности зрительных ощущений, как:

- пространственные;
- цветные;
- световые;
- композиционные;
- фактурные.

У танцоров это будут такие ощущения:

- пространства;
- ритма;
- легкости;
- тяжести;
- гибкости;
- свободы;
- полетности;
- скованности;
- пластичности;
- выразительности;
- энергичности;
- слабости и т. д.

Важными закономерностями ощущений являются такие их свойства, как *адаптация*, *сенсбилизация* и *синестезия*. Все они так или иначе проявляются в процессе художественного творчества.

Адаптация — явление привыкания к раздражителю. После периода адаптации мы либо перестаем ощущать внешние раздражители, либо, наоборот, становимся особенно чувствительными к ним. Попав в комнату с неприятным запахом, через некоторое время, если запах не очень сильный, мы перестаем его замечать. Мы привыкаем носить очки или серьги и перестаем ощущать их вес, хотя вначале нам могло быть несколько неудобно. Выйдя из темного помещения на улицу, залитую ярким солнечным светом, мы должны привыкнуть к нему, после чего мы сможем нормально видеть окружающие предметы. В этом случае чувствительность глаза понижается, и говорят о негативной адаптации. Если же мы попадаем с улицы в темную комнату, то сначала мы ничего не видим и начинаем различать предметы через какое-то время. В этом случае происходит повышение чувствительности зрительного анализатора, и говорят о позитивной адаптации.

Слушая долгое время громкую музыку, мы становимся малочувствительными к тонким градациям в изменении силы звука на *piano* и *mezzo-forte*. Пробыв

долгое время в тишине, мы даже звук средней силы воспринимаем как громкий. Шопен, по воспоминаниям современников, никогда не играл очень громко. Но он достигал ощущения мощи звука за счет того, что мастерски владел игрой в градациях *piano* и *pianissimo*.

В актерской среде говорят об адаптации к новой роли, или к новому костюму, или к новым партнерам. Музыканты и певцы, выступающие в новом концертном зале, упоминают о необходимости привыкания к нему, т. е. об адаптации к новой акустике или к новому музыкальному инструменту. Танцовщикам оказывается необходимым определенное время для привыкания к пространству новой сцены.

Адаптация может иметь и негативные стороны. Так, актер или певец могут привыкнуть к форсированию звука и не замечать этого до тех пор, пока голос «не сядет». Художник может привыкнуть к неправильному положению красок или ведению линии и не видеть этого, пока кто-то из коллег или учителей не укажет ему на явные промахи. Так было в конце жизни у Репина, когда он стал хуже видеть и различать цвета. В его картинах стала неоправданно преобладать фиолетовая гамма.

Сенсбилизацией называют повышение чувствительности одного анализатора в процессе его взаимодействия с другим или же при отключении какого-либо анализатора. Мы больше получаем удовольствие от просмотра в кино батальных сцен, когда они сопровождаются соответствующей музыкой.

Музыка балета, в свою очередь, понравится нам больше, если мы будем воспринимать ее вместе с органичными движениями танцовщиков, потому что к слуховым ощущениям будут добавляться зрительные. Поэтому балетная музыка, услышанная в театральном спектакле, произведет больше впечатления, чем та же музыка, услышанная по радио. Поэтому музыкант может лучше почувствовать характер пьесы, если попробует выразить ее настроение в движениях танца или в красках, а актер начнет более выразительно играть свою роль, если послушает соответствующую ее характеру музыку.

У людей, потерявших зрение или слух, сенсбилизация проявляется в компенсаторном развитии оставшихся анализаторов. Так, у слепых людей обостряют-

ся слух и тактильная чувствительность, у людей, потерявших слух, обостряется зрительная чувствительность. Многие глухие люди развивают у себя способность «слышать» то, о чем говорит их собеседник, по незначительным движениям губ. Говоря другими словами, они могут читать по губам.

Особое значение в художественном творчестве надо отдать закономерностям *синестезии*. Об этой способности говорят, когда под влиянием раздражения одного анализатора возникают ощущения, характерные для другого анализатора. Этот тот самый случай, когда для передачи ощущений мы используем выражения типа «тонкий вкус», «кричащий цвет», «сладкий звук». Обладание развитыми чувственными ощущениями значительно расширяет пространственные возможности любого вида художественного творчества.

У музыкантов способность к синестезии проявляется в таком оригинальном явлении, как цветной слух, когда определенные ноты начинают связываться в сознании с конкретным цветом. Так, например, композитор А.Н. Скрябин написал симфонию «Прометей», в партитуре которой имеется специальная строка, в которой записана цветовая гамма того или иного аккорда. При исполнении симфонии концертный зал, по его представлениям, должен был освещаться волнами красного, синего, зеленого и других цветов.

При помощи изменения тембра голоса опытные вокалисты, воздействуя на слух, вызывают у слушателей ощущения различных цветов. Вот что об этом писал знаменитый итальянский баритон Титта Руффо в книге «Парабола моей жизни»: «Я стремился создать при помощи специфической вокальной техники подлинную палитру колоритов. При помощи определенных изменений я создавал звук голоса *белый*; затем, затемняя его звуком более насыщенным, я доводил его до колорита, который называл *синим*; усиливая тот же звук и округляя его, я стремился к колориту, который называл *красным*; затем шел к *черному*, т. е. максимально темному»¹.

Интересную связь между вкусовыми ощущениями и чувствами отразил в одном из своих стихотворений уже цитированный нами писатель и поэт Вл. Солоухин.

Какого вкуса чувства наши —
И скорбь, и лютая тоска?
И впрямь горька страданий чаша?
Любовь и впрямь, как мед, сладка?

Горчинка легкая в стакане
У грусти явственно слышна.
Живая соль на свежей ране,
Когда обида солона.

Среди страстей, среди боренья
Я различить тотчас берусь
И резко-кислый вкус презренья,
И кислотоватый скуки вкус.

Под вечер горькая услада,
И на просвет почти черно
Вино дождя и листопада,
Печали терпкое вино.

Но все оттенки бред и брэнность,
И ничего не слышит рот,
Когда стоградусная ревность
Стаканом спирта оплеснет.

Все так. И пусть. И горечь тоже.
Приемлю мед, приемлю соль.
От одного меня, о Боже,
По милосердию уволь:

Когда ни вьюги и ни лета,
Когда ни ночи и ни дня,
Когда ни вкуса и ни цвета,
Когда ни льда и ни огня!

Последнее четверостишие, как мы теперь знаем, есть выражение опасения автора по поводу попадания в ситуацию *сенсорной депривации*, о которой речь шла выше.

У художников явление синестезии можно наблюдать при написании ими предметов, имеющих характерные свойства. Например, при передаче в изображении поверхности мягкой ткани, шероховатого камня, гладкого зеркала художники стараются вызвать в своих пальцах и ладонях соответствующие тактильные ощущения.

Ярким примером художников, у которых синестезия была развита очень сильно, были литовский композитор и художник Чюрленис и российский художник-абстракционист Василий Кандинский. Однажды, слушая музыку Вагнера из вступления к опере «Лоэнгрин», Кандинский увидел перед собой картину московского вечера. Свои переживания он описал следующим образом: «Солнце растворяется над Москвой пятном, заставляющим вибрировать струны души.... Розовые, желтые, белые, голубые, фисташково-зеленые, пылающие красные дома, глубокое тремоло деревьев, тысячеголосая песня снега, аллегро голых ветвей, упругое красное кольцо кремлевской стены, а наверху, подобно хоралу, возвышается длинная, изящная стрела колокольни Ивана Великого. Я полагаю, что написать эту симфонию было величайшим счастьем для любого художника»¹.

Репин, когда создавал свою знаменитую картину «Запорожцы пишут письмо турецкому султану», признавался: «Голова идет кругом от их гама и шуму».

У скульпторов тактильные ощущения связаны со зрительными образами, благодаря которым они могут вылепить то, что находится в их воображении. Так, скульптор Ольга Скороходова, будучи слепой, могла создавать свои скульптуры.

Упражнения для развития ощущений

У каждого человека ощущения, как показывают простые житейские наблюдения, бывают развиты в разной степени. В новейших психологических достижениях — в практике нейролингвистического программирования (НЛП) — было выявлено, что люди делятся на:

- визуалистов, у которых сильнее всего развиты зрительные ощущения. Такие люди предпочитают зрительное восприятие мира, говоря при решении какой-либо проблемы, что «это надо рассмотреть с разных сторон», или «я вижу эту цель весьма смутно»;
- аудистов, у которых сильнее всего развиты слуховые ощущения. Они воспринимают мир «на слух», говоря в разных ситуациях: «это звучит как-то странно», или «в этом вопросе слышится фальшь»;

- кинестетиков, которые воспринимают мир на основе тактильных ощущений. В их речи часто звучат такие слова и выражения, как «на меня эта проблема давит» или «в этом решении и много шероховатостей».

Каждому артисту и художнику надо хорошо знать свою природную ведущую сенсорную систему, развивать в первую очередь именно ее и специализироваться в ней. Из этого следует, что визуалисту следует становиться художником, а аудисту — музыкантом. Если же выбранная специализация окажется не соответствующей природному типу, то при получении профессии могут возникнуть определенные трудности.

Для определения ведущей сенсорной системы в практике НЛП практикуется изучение движения глаз при задании вспомнить какую-либо ситуацию из детства. У визуалистов глаза при этом будут двигаться вверх, у аудистов — по сторонам, у кинестетиков они будут двигаться вниз.

Обладание развитой способностью к разнообразным ощущениям — очень важное профессиональное качество, хорошо помогающее в творческом процессе. Любые способности, в том числе и способности к тонким ощущениям, как неопровержимо доказано современной психологией, могут быть развиты в соответствующей деятельности. Включение в соответствующую деятельность присутствует в каждом виде профессиональной художественной подготовки.

Так, музыканты для развития слуховых ощущений используют такие приемы развития слуха, как:

- написание музыкальных диктантов;
- сольфеджирование, т. е. пение мелодии по нотам с их названием;
- определение в звучании оркестра отдельных групп инструментов;
- подбор на музыкальном инструменте мелодии по слуху и аккомпанемента к ней.

Для развития музыкальной синестезии можно применять такие упражнения, как описание отдельных нот, интервалов и аккордов словами, используемыми для описания вкусовых, тактильных и обонятельных ощущений. Например, «кислый звук», или «шер-

шавая гармония», или аккорд, «благоухающий ароматами роз».

У художников для развития тонкости зрительных ощущений могут использоваться такие приемы, как:

- разбивка одного цвета на несколько составляющих, которые образуют постепенный переход, например, от темно-синего цвета до светло-голубого. 25–30 оттенков одного и того же цвета являются хорошим результатом;
- определение пропорций составляющих простых цветов в сложных смешениях цветов;
- сравнение нескольких разных по длине линий, кругов и овалов, чьи параметры отличаются друг от друга все меньше.

У танцоров двигательные и мускульные ощущения могут быть развиты в следующих упражнениях:

- в процессе статических упражнений на растяжки и прогибы;
- в создании «скульптурных композиций», выражающих определенное настроение, и фиксации внимания на нужных для этого мышечных ощущениях;
- в процессе подчинения своих движений ритму музыки;
- в процессе хореографического выражения эмоционального содержания музыкальных и поэтических произведений, а также художественных картин;
- в процессе импровизации танца на заданный образ или музыкальную тему;
- в процессе выполнения упражнения «Стоп» и фиксации мышечных групп, участвующих в создании позы.

Упражнение на развитие ощущений

Данное упражнение взято из практики гештальт-терапии, в основе которой лежит четкое осознание своих ощущений.

Заранее приготовьте:

- несколько ароматических веществ — цветы или духи.
- кусочки яблок, клубники, персиков или любых других фруктов.

1. Осмотритесь вокруг себя и обратите внимание на все вещи и предметы, которые находятся в поле

вашего зрения. Начинайте их рассматривать и перечисляйте их (вот полки с книгами, вот фотографии, вот музыкальный центр, вот шторы и т. д.). Затем остановитесь на каком-либо предмете, например, авторучке, и начинайте просто разглядывать ее, не называя, а просто созерцая.

2. Теперь закройте глаза и прислушайтесь к звукам, которые вы можете услышать. Что вы в них слышите — гул проезжающих машин, отголоски разговоров, чьи-то шаги, еще что-то? Далее переместите ваше внимание на звуки, идущие из вашего тела. Слышите ли вы биение своего сердца? Свое дыхание или урчание живота?
3. Теперь, снова закрыв глаза, сосредоточьтесь на обонянии и запахах, которые вы вдыхаете. Чем пахнет воздух, которым вы дышите? Достаточно ли он свеж? Чем пахнут ваши руки, кожа? Есть ли запах пыли или какой-нибудь еще у книг, которые вы читаете?

Попробуйте представить аромат ваших любимых цветов или духов. Погрузитесь в него с чувством наслаждения и умиротворения.

4. Теперь переходите ко вкусовым ощущениям. Какие ощущения сейчас у вас во рту? Положите в рот кусочек яблока или немного варенья. Какие ощущения вы испытываете? Что вы ощутили, когда стали проглатывать пищу? Какие новые ощущения появились в животе после этого?
5. Далее перейдите к ощущениям, связанным с дыханием. Сейчас вы дышите ровно? Или в вашем дыхании есть какие-то задержки? Вы дышите животом или грудью? А может быть вы дышите только при помощи ключичного дыхания? Какая фаза длиннее — вдоха или выдоха? До конца ли вы выдыхаете при выдохе? Как ведут себя плечи при вдохе — они спокойны или немного поднимаются?
6. Теперь займемся тактильными ощущениями. Снова закройте глаза и сомкните ладони. Какие они на ощупь? Сухие или влажные? Теплые или холодные?
7. Правой рукой проведите по левой стороне своего тела, ощупывая его. Какой она воспринимается — светлой или темной? Мужественной или женственной? рассудочной или эмоциональной?

- 8.левой рукой проведите по правой стороне тела и задайте себе те же самые вопросы. Сравните ваши ощущения от правой и левой стороны вашего тела.
9. В заключение переходите к осознанию телесных ощущений. Примите удобную позу (сидя или лежа). Понаблюдайте за дыханием. Оно должно стать совершенно спокойным. Повторите про себя: «Я вдыхаю и выдыхаю, я вдыхаю и выдыхаю».
10. Ощущаете ли вы, как воздух входит через ноздри и выходит? Ваши щеки сейчас прохладные или теплые? Губы сведены или приоткрыты? Мышцы у глаз свободны, или вы прищуриваетесь? Как ведут себя скулы? Они сведены или разжаты?
11. Теперь прислушайтесь к сердцу, ощутите ритмы его биения. В каких местах вашего тела они могут еще отдаваться?
12. Далее мысленным взором пройдите по всему телу. Начните с рук. Что вы ощущаете сейчас в правой руке? Она напряжена или расслаблена? В каком положении она находится? Ей удобно или нет? То же самое сделайте с левой рукой.
13. Переведите внимание на шею и голову. Они в удобном положении? Плечи. Что вы в них ощущаете? Напряжение или спокойствие? Расслабьте их, если в них есть напряжение.
14. Переведите внимание на грудь и живот. Им приятно и хорошо? Внутри живота все спокойно? Мысленно спускайтесь в область малого таза. Как ведут себя сфинктеры? Напряжены или спокойны?
15. Переведите внимание на позвоночник. Мысленно погладьте и помассируйте его руками. Почувствуйте, как по нему пошла энергия тепла. Ощутите ее распространение по ногам — бедрам, икрам, ступням.
16. Теперь почувствуйте ваше тело как единое целое. Поздоровайтесь с ним, скажите ему: «Это я (назовите свое имя). Я здесь живу». Скажите своему телу, что вы его любите и будете о нем заботиться.
17. Теперь отдохните, припомните, работа с какими ощущениями доставила вам наибольшее удовольствие? Как вам больше всего нравится восприни-

мать окружающий мир — взглядом, слухом или телесными ощущениями?

18. Запомните ваши ощущения, откройте глаза и осмотритесь. Что изменилось после выполнения этого упражнения?

Несколько комментариев к приведенному упражнению.

Согласно исследованиям американских психологов, правши воспринимают левую часть своего тела как женственную, темную и интуитивную, а правую — как ясную, мужественную, рациональную.

Любимый способ связи с окружающим миром через конкретный орган чувств является одновременно и наиболее психотерапевтичным. Поэтому для визуалиста наиболее подходящим средством оздоровления будут занятия рисунком и живописью, для аудитиста — общение с музыкой, для кинестетика — занятия двигательными и статическими упражнениями, а также танцами.

Вопросы для повторения

1. Какими модальностями определяются зрительные, слуховые и тактильные ощущения?
2. Приведите пример сенсбилизации в художественном творчестве.
3. Приведите примеры синестезии в художественной практике.
4. Опишите методы развития ощущения в различных видах искусства.
5. Какие способы развития своих ощущений вы практикуете в своей собственной деятельности?

Рекомендуемая литература

1. Запорожец А.В., Зинченко В.П. Восприятие. Движение. Действие // Познавательные процессы: ощущения, восприятие / Под ред. А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова, В.П. Зинченко. М.: Педагогика, 1982. С. 50 — 80.
2. Плужников М., Рязанцев С. Среди запахов и звуков. М., 1991.
3. Пекелис В. Твои возможности, человек. М., 1984.
4. Собчик Л.Н. Цветовой тест Макса Люшера. М., 1996.

3. Восприятие

Если ощущения представляют собой отражение отдельных свойств предметов при непосредственном контакте с ними, то в восприятии отражаются все свойства предмета. Поэтому мы воспринимаем яблоко не как красный или желтый шар, который можно сначала понюхать, потом разрезать и попробовать на вкус. Мы воспринимаем его как нечто целое, что мы и называем яблоком.

Важнейшими свойствами восприятия являются: предметность, осмысленность, целостность, структурность, константность. Все эти понятия обозначают, что когда мы что-то воспринимаем, мы можем:

- отнести это к определенному классу предметов;
- понять назначение данного предмета (вот стол, на нем едят);
- усвоить, что каждый предмет имеет свою определенную структуру (стол отличается от стула своей структурой);
- константность восприятия будет заключаться в том, что мы будем узнавать и определять один и тот же предмет, несмотря на изменение его параметров в органах чувств. Мы узнаем одну и ту же мелодию, будь она сыграна на контрабасе, флейте или литаврах.

Восприятие всегда организуется в целостные формы. Если мы увидим часть лица, то без труда дорисуем его до нужной завершенности, если услышим отрывок музыкальной фразы, то мы можем как логически, так и неосознанно довести ее до требуемого завершения.

Так же как и ощущения, восприятия делятся на слуховые, зрительные, вкусовые, тактильные и обонятельные. Так же как и внимание, восприятие бывает произвольным и произвольным.

Непроизвольное восприятие осуществляется как бы само собой, без специальных усилий. Произвольное, или преднамеренное, восприятие специально организовано, целенаправлено и развивается в процессе специально организованной деятельности. Поэтому глаз художника видит гораздо больше и точнее глаза обычного человека, а слух музыканта улавливает гораздо больше оттенков звуков, чем слух простого человека. Профессиональ-

ный танцовщик увидит гораздо больше неточностей в танце, чем обыкновенный любитель.

Подобные умения и способности развиваются в ходе эстетического и художественного воспитания и формируются специальными педагогическими средствами.

В зависимости от того, как артист и художник видит окружающий мир, так он его потом и воспроизводит. Именно своей непохожестью в восприятии мира и интересен своим почитателям художник, дающий иное видение и переживание мира. Знакомство публики с иным взглядом на мир, который предлагает ей артист в своем художественном творчестве, расширяет ее духовные возможности и открывает новые горизонты для духовного роста, что всегда воспринимается любым человеком как величайшее благо.

Важной характеристикой восприятия является его избирательность, которая зависит как от свойств личности, так и от профессиональных интересов человека.

Так, при встрече с другими людьми подозрительный человек будет воспринимать в другом какой-либо подвох, великодушный — положительные качества. Хореограф будет обращать внимание на осанку и координацию движений, художник будет смотреть на выражение глаз и форму лица. Голодный человек будет воспринимать окружающие запахи иначе, чем сытый.

Еще И.П. Павлов делил людей в зависимости от преобладания в их деятельности первой или второй сигнальной системы на «мыслителей» и «художников». У мыслителей преобладала вторая сигнальная система, и их преимущество — в рациональном описании и объяснении мира. У художников преобладает первая сигнальная система, и их сильная сторона — способность к образному отражению мира в форме произведения искусства.

Очень интересными в области общей психологии оказались эксперименты по изучению *установки* на восприятие, или *апперцепции*. Под этим в психологии понимается особая готовность и предрасположенность человека превосходить и воспринимать события, которые его ожидают. Эта готовность во многом обуславливает характер и содержание воспринимаемого.

Задолго до того, как мы реально начинаем что-то воспринимать, в нашем сознании формируется некоторая модель того, что мы ожидаем услышать или увидеть. И очень часто большинство людей видит и слышит не то, что есть на самом деле, а то, что согласуется с их установкой, перцептивной гипотезой, или с апперцепцией.

В эксперименте известного американского психолога Джерома Брунера двум группам детей, одной — из богатых семей, а другой — из бедных исследователей предлагал на глаз определять размеры различных монет. Для этого на экране диапроектора надо было менять диаметр светлого кружочка, придавая ему величину той монеты, о которой говорил экспериментатор. В результате выяснилось, что дети из бедных семей гораздо чаще по сравнению с детьми из богатых семей преувеличивали размер той монетки, о которой говорил экспериментатор. Этот факт Брунер объяснил тем, что дети из бедных семей постоянно озабочены мыслями о деньгах и поэтому для них небольшая монетка в 10 центов кажется очень большой. Поэтому они и преувеличивали ее размер на экране диапроектора.

Другой американский психолог Джеймс Бэгби исследовал зависимость восприятия от того типа культуры, в которой вырос данный человек. Дж. Бэгби изготовил несколько пар диапозитивов для просмотра их через стереоскоп. С одной стороны изображения он помещал картинку, хорошо знакомую большинству мексиканцев — бой быков, темноволосая девушка, мексиканский крестьянин. С другой стороны он помещал изображение объекта, хорошо знакомого большинству американцев, — игра в бейсбол, девушка-блондинка, американский фермер. Фотографии были похожи по форме, композиции, распределению света и теней. И хотя некоторые испытуемые заметили, что перед ними две разные картины, но в большинстве случаев американцы описывали свой родной сюжет, а мексиканцы — свой¹.

Все эти эксперименты, как и многие другие, показали, что восприятие человеком предметов и явлений окру-

жающего мира, в том числе и художественных произведений, зависит от ожиданий, установок и ценностных ориентаций человека, которые он приобретает в процессе своего жизненного опыта, общаясь с другими людьми. Наше восприятие редко бывает непосредственной реакцией на то, что мы видим и слышим. Между объектом и нашей реакцией на него находится своеобразный магический кристалл, который психологи называют *тезаурусом*. Этот тот магический кристалл, содержащий опыты нашей быстротечной жизни, который по-своему преломляет все, что мы воспринимаем.

Американский социальный психолог П. Фарнсуорт предлагал в разных группах испытуемых прослушать одно и то же музыкальное произведение Букстехуде, одного из современников Баха. Музыка этого композитора по стилю очень похожа на музыку Баха, и поэтому отличить ее на слух может только очень опытный профессионал. Предлагая слушателям прослушать произведение Букстехуде, в одном случае П. Фарнсуорт приписывал авторство произведения Баху, а в другой раз, в другой аудитории, — Букстехуде. Когда авторство приписывалось Баху, испытуемые давали произведению гораздо более высокую оценку, и оно им нравилось больше. Слушатели хотели и ожидали получить художественное впечатление. И они получали то, что ожидали.

Даже то, на каком языке говорит человек, влияет на его восприятие. Именно поэтому для русского человека собака лает «гав-гав», для немца она лает «вау-вау», для англичанина — «бау-бау», а для китайца — «ванг-ванг». Наши русские кошки мяукают, а для жителей острова Тайвань они издают звук «инаго-инаго». Для японца мышь пищит «суэ-чүэ», а паровоз свистит так же, как на Руси гогочут гуси, т. е. «го-го-го».

На основе этих закономерностей восприятия психологи разработали специальные тесты, которые представляют собой серии картинок двойственного содержания. Когда человека просят описать, что он видит на данной картинке, то, сам того не замечая, он начинает рассказывать психологу о своих собственных мыслях и чувствах.

Когда автор этих строк показывал в обычной музыкальной школе одну из таких картинок, на которой был

изображен мальчик со скрипкой, а в окно было видно, как мальчишки играют в футбол, то ребенок отвечал, как ему надоела скрипка, на которой его заставляют заниматься родители, и как бы он хотел бросить заниматься и бежать играть с ребятами в футбол. Когда же эта картинка показывалась в Центральной музыкальной школе, где учатся исключительно одаренные в музыкальном отношении дети, то ответы были иными. Дети отвечали, что этот мальчик очень любит музыку, что он хочет стать большим музыкантом и ничто, даже любимый футбол, не сможет его заставить свернуть с дороги на пути к этой его цели. «Пускай мои приятели играют в футбол, а я буду играть на скрипке», — таков был ответ одного мальчика из этой школы на вопрос — может, он лучше пойдет поиграет в футбол?

Часто эта особенность человеческого восприятия приводит к драматическим событиям. Так, в двухсерийном фильме французского режиссера Анри Кайята «Супружеская жизнь» показана драматическая история любви одной семейной пары. Две серии фильма повествуют об одних и тех же событиях. Но в первой серии зритель смотрит на них глазами жены, а во второй на те же самые события — глазами ей мужа. Драматическое непонимание происходит из-за того, что два человека по-разному воспринимают и оценивают одни и те же события, исходя из своих разных перцептивных гипотез, что в конце концов и приводит эту пару к разводу.

Восприятие зависит и от той роли, которую в данный момент человек произвольно или непроизвольно выполняет. Так, в одном эксперименте группа девушек-студенток подвергалась небольшому электрошоку, причем одну группу попросили изображать спокойствие, а других — страх. Болевая чувствительность и порог терпимости испытуемых измерялась одновременно объективно — на основе кожно-гальванической реакции и по самоотчетам. Оказалось, что девушки, которые изображали спокойствие, в самом деле легче переносили электрошок, чем контрольная группа, и особенно чем те, которых просили изображать страх¹.

В свете этих экспериментов становится понятным, почему многие художники, создавая в своем сознании образы воображения и описывая различные ситуации, которые случаются с их героями, входя в роль, испытывают те же самые чувства, что и их вымышленные герои.

Психологические механизмы, которые участвуют в восприятии и понимании другого человека, следующие.

1. Идентификация. Этот механизм основан на способности понимать другого человека через отождествление с ним.
2. Рефлексия — способность понять другого человека через постановку себя на его место, размышляя за него.
3. Эмпатия — способность понимания другого человека путем эмоционального сопереживания и сочувствия.
4. Стереотипизация — восприятие и оценка другого человека путем распространения на него обобщенных характеристик какой-либо социальной группы. Например, священник должен быть набожным, а рыцарь — благородным и смелым, профессор — непрактичным, а студент — всегда веселым и находчивым.

Все эти психологические механизмы восприятия так или иначе оказываются задействованными в процессе художественного творчества и поддаются развитию. Но каждый художник может пользоваться преимущественно каким-либо одним из вышеназванных приемов.

При наличии *идентификации* художник психологически сливается с героем своего произведения и смотрит на жизнь его глазами. При этом нередко герой косвенно повторяет собственную судьбу художника. Такое чаще всего встречается в лирико-драматических произведениях.

При использовании *рефлексии* художник может рассуждать за другого человека, но сопереживания внутреннему миру героев при этом часто отходят на второй план. Важным оказывается само действие, а не чувство. Рефлексивная сторона художественного произведения особенно отчетливо проявляет себя в детективах.

При использовании *эмпатии* художник может сочувствовать различным героям, а не только тем, с кото-

¹ См.: Кон И. Открытие Я. М., 1978. С. 92.

рыми он себя лично идентифицирует. Такую способность великолепно демонстрирует Гоголь в своих «Мертвых душах», последовательно вживаясь в образ Чичикова, Коробочки, Собакевича и других персонажей.

При использовании *стереотипизации* художник при описании своих героев награждает представителей различных социальных слоев теми типическими чертами, которые в общественном сознании сложились как наиболее характерные для них. Так, например, многие люди считают, что профессор должен быть близорук и рассеян, а «студент всегда остроумен, полон оптимизма и никогда не готов к экзамену, что англичане худощавы, надменны и хладнокровны, а французы только и думают что о любви»¹. Подобная стандартизация образов характерна для малохудожественных произведений искусства и рассчитана, как правило, на невзыскательный вкус.

Развитие восприятия

Обучение профессиональному восприятию в области искусства — очень сложный и многогранный процесс. Его развитие связано с целенаправленным обучением, в процессе которого усваиваются выработанные обществом системы сенсорных эталонов отдельных предметов и явлений. Для этого в учебной ситуации организуется целенаправленное наблюдение, в ходе которого происходят осмысление и интерпретация (объяснение) того, что человек наблюдает. Наблюдение, как зрительное, так и слуховое, идет от внешних свойств объектов, чувственно воспринимаемых и эмоционально переживаемых, к познанию внутренних связей и закономерностей явления.

Восприятие тесно связано с мышлением и с речью. Воспринять какой-то объект — значит суметь назвать его и отнести к какому-то определенному классу, как правило, более общему, чем данный единичный предмет. Поэтому восприятие является первым этапом мыслительного процесса. Это дало повод уже упоминаемому американскому психологу Дж. Брунеру определить восприятие как «процесс категоризации, в

ходе которого организм осуществляет логический вывод, отнеся сигналы к определенной категории»¹.

Когда мы воспринимаем неизвестное произведение искусства, то, обладая определенным опытом и знаниями, мы можем отнести его к определенной эпохе, конкретному стилю и направлению, определить возможного автора. «В конечном итоге, — как пишет Дж. Брунер, — дело сводится к усвоению определенных формальных схем, которые можно использовать или приспособить с целью организации доходящей до субъекта информации»².

Такой подход к изучению художественного произведения может быть оправдан при изучении его истории и теории, например при изучении художественных направлений и стилей. Однако процесс развития художественного восприятия и его познание не есть чисто логический акт. Он скорее похож на эмоциональное вчувствование в содержание художественного произведения, чем на логическое умопостижение. Поэтому чисто логические и умозрительные принципы познания искусства, основанные на актах категоризации, при восприятии произведений искусства не срабатывают. Более правильным будет подход, при котором в процесс восприятия включаются механизмы подражания, приводящие человека к эмпатии и к идентификации с тем, кого и что он воспринимает, чему и кому он подражает.

Упражнения на развитие восприятия

1. Пересказать содержание информационного сообщения по радио или телевидению.
2. Описывать в дневнике впечатления от прожитого дня.
3. Описать работу различных механизмов.
4. Вести дневник и описывать в нем свои впечатления от прожитого дня, событий, в нем произошедших, а также впечатления от посещения выставок, театров, концертов. Искать и подбирать для этого наиболее точные метафоры, сравнения, ассоциации.

¹ Брунер Дж. Психология познания. М., 1977. С. 23.

² Там же. С. 114.

Более подробно методы развития художественно-восприятия будут изложены в седьмой главе — в разделе, посвященном психологии созерцателя.

Вопросы для повторения

1. В чем заключается различие между ощущением и восприятием?
2. Перечислите и опишите основные свойства восприятия.
3. Что такое апперцепция и как она влияет на восприятие?
4. Какими психологическими приемами пользуется художник для более точного изображения своих героев.

Литература

1. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. М.: Прогресс, 1974.
2. Богалев А.А. Восприятие человека человеком. Л., 1965.
3. Брунер Дж. Психология познания. М., 1977.
4. Зинченко В.П. Развитие зрения в контексте перспектив общего духовного развития человека // Вопросы психологии. 1988. № 6. С. 15–30.
5. Зинченко В.П., Величковский В.М., Вучетич Г.Г. Функциональная структура зрительной памяти. М.: Изд-во МГУ, 1980.
6. Иванченко Г.В. Психология восприятия музыки. М., 2001.
7. Штангль А. Познание людей в профессиональной и повседневной жизни.

4. Память

Древнегреческий поэт Эсхил в своей знаменитой поэме «Прометей прикованный» назвал память матерью всех муз и причиной всего сущего. Название древнегреческой богини памяти — Мнемозины — до сих пор сохраняется в научном обиходе. Это такие термины, как «мнемическая деятельность», или «мнемические действия».

Память — кладезь жизненного опыта и профессионального мастерства. Перефразируя слова Сократа, сказанные им о друге, можно сказать: «Скажи мне, что ты помнишь, и я скажу тебе, кто ты».

Великие творцы, внесшие большой вклад в развитие человечества, оставившие свой след в истории, часто имели обширную память, отчасти данную от рождения, но чаще — развитую в процессе постоянных упражнений. Историки утверждают, что многие выдающиеся полководцы — Юлий Цезарь, Александр Македонский, Александр Суворов — могли помнить в лицо и по именам почти всех солдат своих многотысячных армий. Знаменитый античный философ Сенека был способен, по сведениям его современников, повторить две тысячи не связанных между собой слов.

Феноменальная память — почти всегда признак выдающихся способностей. Такой памятью среди музыкантов обладали Моцарт, Рахманинов, Лист, которые, прослушав один раз сложнейшее музыкальное произведение, могли сыграть его наизусть. Будучи учеником знаменитого педагога Карла Черни, Лист в 14 лет играл ему все прелюдии и фуги Баха из «Хорошо темперированного клавира», причем в разных тональностях.

Среди современных музыкантов выдающейся памятью, без сомнения, обладает известный российский пианист, лауреат Международного конкурса имени Чайковского Денис Мацуев. Вот что он рассказал в одном из своих интервью корреспонденту из журнала «7 дней»: «А технику, как и хорошую память, мне и так бог дал. Пару лет назад рано утром мне позвонил один дирижер и попросил вечером этого же дня в Париже сыграть один из концертов Моцарта вместо заболевшей пианистки — без предварительной репетиции. Я хорошо знал и это произведение, и исполнительскую манеру дирижера и... согласился. Прилетел в Париж. Из-за пробок еле успел к выходу на сцену. А когда оркестр начал вступление, обомлел — зазвучал совсем не тот концерт Моцарта. Оказывается, утром, в стрессовой ситуации, дирижер, разговаривая со мной, перепутал его номер! Я был в шоке — ведь ту музыку, что звучала, я играл последний раз пару лет назад и после этого не повторял. Чуть не умер на месте, но потом собрался с духом и стал судорожно вспоминать ноты...

Когда после концерта я рассказал дирижеру о том, что случилось, он сначала мне не поверил. А потом упал на колени и долго извинялся за ошибку»¹.

Среди художников выдающейся памятью обладал Айвазовский, которые все свои морские пейзажи писал исключительно по памяти. Художник... посадив натурщика напротив себя, взглянув на него несколько раз, потом отпускал его, потому что его память позволяла ему писать его без реального присутствия.

Среди актеров-чтецов выдающейся памятью обладал Эммануил Каминка, который мог наизусть читать прозаические и стихотворные тексты, выученные много лет назад. Такая же феноменальная память была у знаменитого итальянского дирижера Артуро Тосканини, который в 60 лет мог дирижировать оркестром, исполняющим даже наиболее сложные, много лет не вспоминавшиеся произведения.

Впечатляющие свидетельства о памяти выдающегося советского музыковеда Ивана Ивановича Соллертинского оставил нам писатель и литературовед Иракий Андроников. В своих рассказах он вспоминал, как И. Соллертинский, бегло просмотрев какую-нибудь незнакомую книгу, мог затем произнести ее вслух наизусть. Он мог, например, ответить на каверзный вопрос, какой текст напечатан внизу на двести двадцатой страницы второго тома сочинений Гоголя в последнем издании его сочинений. Благодаря своей памяти, к которой невозможно было подобрать соответствующего по ее масштабу эпитета, И. Соллертинский был не только выдающимся музыковедом, он еще читал лекции по истории театра, литературы, по истории и теории балетного искусства. Помимо всего этого, он свободно владел еще двумя десятками языков и был энциклопедически образован в области философии, истории и эстетики. «Эти обширные познания, — писал И. Андроников, — непрестанно умножаемые его феноменальной памятью и поразительной работоспособностью, не обременяли его, не подавляли его собственной творческой инициативы... Наоборот! От этого только обострялась его мысль — быстрая, оригинальная, глубокая!»

Обладание хорошей памятью при прочих равных условиях дает творческому человеку большие преимущества в жизненной борьбе. Но, как и всякое оружие, механизм памяти можно сравнить с обоюдоострым мечом. Она может оказывать человеку и плохую службу. Например, каждый человек в своей жизни хоть раз испытал глубокое чувство обиды. Но это чувство может оказаться почвой, на которой возникнут ростки злопамятства. Мы хотим скорее забыть минуты наших неудач и поражений, когда нам было мучительно стыдно перед другими людьми, но память услужливо подсовывает нам все новые доказательства нашей никчемности и некомпетентности. Плохая же память, несмотря на ее очевидные минусы, в некоторых случаях оказывается благом для человека.

Вот как Монтень, великий французский философ, восхвалял свою плохую память: «Я немногословен в беседе, ибо память обладает более вместительной кладовой, чем вымысел... Моя скверная память хранит в себе меньше воспоминаний... об учиненных мне обидах. В то же время при хорошей памяти я мог бы усыпить и обессилить мой ум и мою проницательность, идя проторенными путями, как это делает целый мир, не упражняя и не совершенствуя своих собственных сил, если бы, облагодетельствованный хорошей памятью, имел всегда перед собою чужие мнения и измышления чужого ума».

В то же время редко можно найти человека, который бы не мечтал улучшить свою память. В популярной психологии проблема памяти столь же популярна, как и проблема развития воли. Провалы памяти особенно болезненно воспринимаются теми, кто сдает экзамены, выступает публично со сцены или является участником важного спора, когда надо четко помнить важные аргументы и факты.

Каждому творческому человеку важно знать, каким видом памяти он владеет лучше всего, т. е. опираясь на какой анализатор — зрительный, слуховой или двигательный — человек запоминает свои впечатления. Один человек, придя в оперу, запомнит из нее несколько прекрасных мелодий, другой обратит внимание на развитие сюжета и реплики персонажей, третий сможет передать содержание оперы как пантомиму, т. е. в жестах и в движениях тела. Четвертый запомнит взвол-

новавшие его переживания героев. Эти различия в запоминании будут вызваны особенностями памяти различных людей. В нашем примере у первого человека будет слуховая память, у второго логическая, у третьего — двигательная, у четвертого — эмоциональная. Последний вид памяти очень тесно связан с образным.

Эмоционально-образная память — это память на ощущения и связанные с ними восприятия и представления. Она основана на обобщении многих анализаторов и включает в себя память зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную и вкусовую. Для представителей художественного творчества этот вид памяти наиболее важен. Представляя в своем воображении различные ситуации, связанные с событиями и персонажами их произведений, писатели, художники, актеры, композиторы могут переживать те же чувства, что и их вымышленные герои.

Теории памяти

В современной психологии существует несколько теорий, объясняющих природу памяти.

Первая из них — ассоциативная, которая объясняет свойства памяти через наличие ассоциаций, т. е. особых психологических связей между психическими образованиями. Ассоциации бывают по смежности, по сходству и по контрасту. Например, мы говорим «окно», и ближайшей ассоциацией с этим словом будет слово «дом». Мы говорим «осень», и ассоциацией по смежности будет слово «зима».

Вторая теория памяти — биохимическая. Согласно этой теории, во время запоминания происходит биохимическое изменение структуры нейронов нервных клеток.

Немецкий физиолог Хельмут Хаген в одном из своих экспериментов сформировал у земляных червей условную реакцию на свет, т. е. обучил их. После этого Х. Хаген этих червей высушил и скормил партии необученных червей. В результате эта вторая группа червей в последующем обучении нужные реакции на свет формировала гораздо быстрее, чем первая группа. Эти исследования породили множество журналистских спекуляций, вроде того, что если съесть профессора на ужины, то в день экзамена на следующий день об от-

метке можно не волноваться, его знания будут усвоены через желудок.

На самом деле память человека не может передаваться таким прямым способом. Но наследование способностей к обучаемости на генетическом уровне, от способных родителей к способным детям, на сегодняшний день считается доказанным.

Наибольшее признание в современной психологии получила физическая теория памяти. Согласно ее представлению в мозге в процессе восприятия информации, которую необходимо запомнить, происходит некое прототерение нервных следов. Импульсы движутся по группам нервных клеток, которые кодируют воспринимаемый объект в виде пространственно-временной структуры. Образование, сохранение и активизация следов при воспроизведении составляют сущность физической теории памяти. Этот вид памяти можно сравнить с подобием лыжни, которую оставляет на свежем снегу лыжник. По прошествии некоторого срока след постепенно сглаживается, и для того чтобы он снова стал четким, необходимо по нему пройти еще раз. То же происходит и с нашей памятью. Ее прочность зависит от повторения раз уже воспринятого.

По продолжительности закрепления материала память делят на кратковременную, оперативную и долговременную. Длительность кратковременной памяти — 2–3 с, оперативной — от 25 с до 1 ч в зависимости от того, сколько времени мы работаем в данный момент с данным материалом. Долговременная память — профессиональный и нравственный багаж личности, который формируется в процессе обучения, воспитания и получения жизненного опыта.

Разделяют память на такие подвиды, как произвольную и произвольную. Первая зависит от собственных усилий человека, вторая не зависит. Непроизвольно запоминаются те события, факты, мнения, которые вызывают яркие переживания, как положительные, так и отрицательные.

Методы запоминания

То, что надо запомнить в годы освоения профессии, часто оказывается тем, что надо запомнить надолго,

прочно и в большом объеме. Чаще всего многие учащиеся стараются запомнить нужные сведения при помощи простого повторения, помня о бессмертном наставлении всех времен и народов: «Повторение — мать учения». Но, оказывается, можно повторить материал бесчисленное количество раз, но так его и не запомнить.

Знаменитый французский психолог Бинэ из уважения к своей жене на протяжении 25 лет через день читал с ней одну и ту же молитву — «Отче наш», состоящую из 124 слов. При этом у него не было ни цели, ни особого желания запоминать эту молитву наизусть. Когда через 25 лет повторений он решил проверить прочность своей памяти, то оказалось, что ему понадобилось около 44 подсказок, чтобы достичь правильного воспроизведения. Отсутствие должной установки на запоминание привело к погрешностям при воспроизведении.

В другом исследовании группе школьников было предложено выучить наизусть два рассказа. Проверка первого рассказа была назначена на следующий день. Про другой рассказ сказали, что его надо запомнить надолго. На самом деле проверка обоих рассказов была проведена через четыре недели. Оказалось, что текст второго рассказа школьниками запомнился и воспроизводился лучше. С этим явлением связана так называемая «память студента», когда выученный материал забывается сразу после сданного экзамена.

Личностная значимость того, что человек хочет запомнить, создает установку на долговременное запоминание и способствует более прочной памяти.

На прочность памяти положительно влияют те действия, которые мы совершаем с изучаемым материалом. Известно, что при разучивании наизусть трудного музыкального или прозаического текста сложные в техническом отношении фрагменты запоминаются лучше, чем более простые эпизоды. Такие места приходится по многу раз повторять, продумывать аппликатуру или приемы дикции, в результате чего трудный текст составляет в памяти более глубокие следы.

Наш отечественный психолог А.А. Смирнов, изучавший процессы памяти у актеров, обнаружил, что чаще всего они запоминают текст роли, ориентируясь не столько на сам текст, сколько на те действия, кото-

рые связаны с содержанием роли. Вот свидетельство одной из опрошенных им актрис: «Заучить роль нельзя, зубрежка вырабатывает штампы... творчески надо запоминать, внутренне жить этим надо, идти сюда к тексту, к его запоминанию со всей внутренней жизнью... Если линия психологических поворотов ясна, то все запоминается само собой... Идешь иной раз по улице и вслух произносишь отдельные места роли, ищешь, как их надо сказать. Раз в "Европейской" в Ленинграде всю ночь соседям спать не давала. Громко заучивала, но не текст запоминала, а хотела найти интонацию... Каждый раз ставлю себе вопрос: что я делаю здесь?.. Это действие и служит основой для запоминания». Другая актриса тот же принцип работы над запоминанием выразила так: «Не забочусь ни о самих словах, ни о том, чтобы запомнить их, а стараюсь понять, что делается в этом куске, понять состояние действующего лица сейчас... Хотя не все, но многое и многое само собой запоминается». А.А. Смирнов заключает: «Активность в процессе работы над ролью и активность самого исполнения роли, самого ее содержания — такого двоякого рода активность, которая имеет здесь место и служит основой для запоминания... без специальной работы по запоминанию»¹.

Из экспериментов, проведенных А.А. Смирновым, следует, что чем больше разнообразных действий мы сможем предпринять с выучиваемым материалом, тем больше у нас шансов его быстрее запомнить.

Основными способами запоминания в современной психологии считаются те, которые связаны с пониманием заучиваемой информации, нахождением в ней определенной последовательности и логики, выделением смысловых единиц, несущих основную смысловую нагрузку, установлением межгрупповых связей.

Большими возможностями в запоминании располагает составление плана заучиваемого. Это проясняет структуру текста и позволяет охватывать его сразу и целиком. План разделяет материал на куски и фрагменты, к каждому из которых рекомендуется придумать свое название, отражающее его содержание. Далее через название частей рекомендуется связывать

¹ Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. М., 1966. С. 136.

весь материал в единую цепь ассоциаций. Рекомендуются объединять отдельные мысли и предложения в более крупные смысловые единицы. Процесс запоминания по укрупненным единицам протекает легче, чем по дробным и единичным.

Для активизации запоминания психологи рекомендуют активизировать и образную память, связанную с памятью на различные ощущения. Люди, которые хорошо запоминают текст, включают в процесс запоминания деятельность не только основного анализатора, но и других. Прославившийся своей феноменальной памятью в 30-е гг. прошлого века журналист Шерешевский запоминал предметы и события на вкус, на цвет и даже на звук. «Ведь вот этот забор, — говорил он психологу А. Лурию, который рассказал о его удивительной памяти в своей работе «Маленькая книжка о большой памяти», — он такой соленый на вкус и такой шершавый, и у него такой острый и пронзительный звук!»

Большие возможности для запоминания дают методы заучивания, связанные с предварительным аутогенным погружением. Это состояние, которое И.П. Павлов называл «фазовым», т. е. находящимся в промежуточной фазе между сном и бодрствованием. В этом состоянии сильные раздражители вызывают слабую реакцию, а слабые, например слово, — сильную. Поэтому текст, воспринимаемый в момент нахождения в парадоксальной фазе, запоминается много лучше и в большем объеме, чем в обычном состоянии бодрствования. Эксперименты в этой области, проведенные болгарским ученым А. Лозановым, дали новое направление в обучении, получившее название суггестивной педагогики.

Но более прочное заучивание может быть достигнуто и при обратном варианте условий — при помехах, которые заставляют учащегося более сильно концентрировать свое внимание. В результате этого в мозге создается более сильный очаг возбуждения и образующиеся условные связи становятся более прочными.

Мотивация и память

Мотивацией в психологии называют побуждения, которые вызывают активность человека в отношении движения к какой-либо цели для удовлетворения имею-

щейся потребности. Ее делят на внутреннюю и на внешнюю. Внешняя мотивация обуславливается какими-либо социальными факторами, например, когда ученик учит уроки под давлением учителей или родителей. Внутренняя мотивация включается под влиянием собственных побуждений человека. В этом случае учащийся осваивает и запоминает учебный материал потому, что ему это интересно, потому, что это представляется ему жизненно важным, потому, что это имеет для него большой жизненный смысл. Естественно, что внутренняя мотивация исходя из сказанного представляется более предпочтительной, нежели внешняя. Когда человек начинает профессионально обучаться какому-то делу, мы вправе ожидать, что им движет внутренняя мотивация, и все то, что он изучает в своем учебном заведении, будет усваиваться им с большим желанием и интересом. Поэтому развитие хорошей памяти напрямую оказывается связанным с воспитанием у будущего профессионала внутренней мотивации. Это в свою очередь достигается в процессе самовоспитания чувства ответственности и самодисциплины.

Методы развития памяти

Прежде чем приступить к развитию своей памяти, полезно выявить, какой тип памяти вам свойствен. Для представителей художественного творчества наибольшее значение имеют такие виды памяти, как зрительная, слуховая, моторно-двигательная и эмоциональная. При этом для музыкантов наибольшее значение имеют слуховая и моторно-двигательная память, для художников — зрительная, а для актеров — моторно-двигательная и эмоциональная.

То, что «повторение — мать учения», известно людям с давних времен. Поэтому не случайно метод повторения является наиболее традиционным и наиболее излюбленным способом заучивания материала многих поколений учащихся. Многократные повторения ведут к упрочению нервных следов в коре головного мозга и как следствие этого — ко все более полному воспроизведению материала без опоры на текст.

Повторное воспроизведение улучшает как понимание материала, так и его запоминание. Воспроизведе-

ние — непростой вид умственной деятельности, поэтому часто, выучив что-то и желая проверить себя, мы закрываем книгу или ноты. Но в случае затруднения припоминания возникает сильнейшее желание не напрягаться, а подсмотреть в текст в книге. По этому поводу К.Д. Ушинский писал: «Упорное припоминание — есть труд и труд иногда нелегкий, к которому должно приучать дитя понемногу, т. к. причиной забывания часто оказывается лень вспомнить забытое, а от этого укореняется дурная привычка небрежного обращения со следами наших воспоминаний».

Повторение бывает трех видов — целостное, частичное и комбинированное. При целостном повторении произведение повторяется целиком от начала до конца, при частичном оно повторяется по частям и при комбинированном оно повторяется и по частям, и целостно. Наилучшим способом повторения, как показывает опыт, является комбинированный способ повторения, при котором сначала текст повторяется от начала до конца, затем выделяются и выучиваются трудные места, и затем материал вновь повторяется целиком.

Важно и распределение повторений. Количество из 20 повторений лучше распределять на 3–4 дня и каждый день делать их по 5–6 раз. Это лучше, чем все повторения сделать в один день. Память человека так устроена, что для перевода усвоенного из кратковременной памяти в долговременную требуется определенное количество времени. Мозг обладает способностью закреплять выученный материал на бессознательном уровне. Повторение через определенные промежутки времени положительно влияет на работу заучивания, осуществляемую мозгом. Но если промежутки становятся слишком большими, то процесс запоминания замедляется, т. к. требуются дополнительные усилия на восстановление разрушенных следов.

По возможности при заучивании повторение не должно быть механистичным. Каждый раз при повторении надо пытаться ставить перед собой новые задачи и открывать новые смысловые связи и новые образы. При этом надо помнить о так называемом эффекте края. Благодаря этому эффекту середина материала, подлежащего заучиванию, запоминается хуже, в то время как начало и конец текста помнятся лучше.

Поэтому середине текста при заучивании надо уделять больше внимания.

Важно учитывать и то, что объем воспроизведения находится в обратном отношении к объему заучиваемого. Говоря другими словами, чем более громоздким был материал для заучивания, тем меньший процент из него сохранится в памяти. Поэтому здесь важна дозировка материала. Наизусть лучше учить текст небольшими кусками, чем пытаться запомнить его весь сразу.

Что-либо однажды выученное в жизни потом уже никогда не сможет быть забыто так, как будто мы этого никогда не учили. Под гипнозом человек может начать говорить на иностранном языке, который он учил много лет назад. Или в момент сильного волнения могут вспомниться строчки когда-то любимых, но впоследствии забытых стихов. Однако забывание может быть тем более глубоким, чем реже мы обращаемся к выученному материалу и чем менее он значим для нашей жизни.

Чтобы выученное надежнее закрепилось в памяти, надо учитывать закономерности *проактивного* и *ретроактивного* торможения.

При первом виде торможения материал не будет удерживаться в памяти, если заучиванием заниматься после какой-либо тяжелой работы — физической или умственной. Утомление от предыдущей работы будет препятствовать запоминанию новой информации.

При ретроактивном торможении вновь выученный материал будет стираться из памяти, если заняться тяжелой работой после заучивания. Короче говоря, ни перед заучиванием, ни после него нельзя давать мозгу и организму большую нагрузку, как физическую, так и умственную.

Неполадки с памятью могут возникать в случае возникновения запредельного торможения. Это бывает при слишком сильном сценическом волнении или переутомлении, когда происходит произвольное прерывание нервных следов в мозге и человек не может осуществлять нормальную деятельность. Поэтому хорошее воспроизведение выученного при публичном выступлении оказывается тесно связанным с владением навыками саморегуляции и навыками привре-

дения психики в оптимальное состояние, при котором умственная деятельность протекает без сбоев.

Выученный материал сохраняется в нашем мозгу одновременно в двух формах — обобщенной и процессуальной. Говоря другими словами — как в виде сжатой структуры, так и в виде последовательно развертываемого процесса. Такой способ запоминания очень похож на тот, который имеет место в памяти компьютера.

Структурные представления, как показали исследования нашего отечественного психолога А.А. Смирнова, играют роль опорных пунктов при запоминании, сохранении и воспроизведении информации. Поэтому для более прочного запоминания оказывается полезной чисто мнемическая мыслительная работа по запоминанию методом «прокручивания» его в быстром темпе по опорным точкам, что помогает психологическому процессу «свертывания» информации из процессуального вида в обобщенно-структурный.

Для развития музыкальной и слуховой памяти всемирно известный пианист Иосиф Гофман рекомендовал своим ученикам такие методы изучения и запоминания музыкального произведения:

- с текстом и без инструмента;
- с текстом и за инструментом;
- за инструментом и без текста;
- без текста и без инструмента.

Последний прием и есть метод заучивания без опоры на внешний раздражитель.

Развитию музыкальной и слуховой памяти способствуют также:

- постоянное выучивание наизусть новых прозаических, стихотворных и музыкальных произведений;
- подключение к процессу заучивания других анализаторов, например, ассоциирование заучиваемого материала с различными цветами, движениями, зрительными образами;
- активизация мотивации на личностную значимость и необходимость заучивания;
- представление в памяти голосов своих знакомых, звуков музыкальных инструментов, голосов птиц;
- подборание по слуху на музыкальном инструменте различных мелодий.

Развитию зрительной памяти могут способствовать такие упражнения, как:

- взглянуть одновременно на несколько разных предметов, закрыть глаза и перечислить их по мысленному представлению;
- рисование по памяти знакомых людей или предметов;
- рисование по памяти картин известных художников и сравнение их с оригиналом;
- восстановление целостного образа человека или ситуации на основе одной детали с последующим рисованием. Например, восстановить образ боярыни Морозовой по одной ее поднятой руке.

Для развития логической памяти необходимо:

- пересказывать своим друзьям услышанные по радио и ТВ новости;
- делать устное резюме из газетных публикаций;
- пересказывать содержание детективов и просмотренных спектаклей и сериалов;
- воспроизводить перед сном порядок выполненных за день дел в прямом и обратном порядке.

Для развития эмоциональной памяти:

- взять в руки предмет, связанный с воспоминанием ранее прожитой ситуации, и вспомнить с его помощью другие предметы из этой же ситуации. Многие люди для этих целей увозят с мест отдыха камешки, ракушки и разного рода сувениры. Вспомнить и оживить при этом следует зрительные образы, освещение, ощущения запахов и ощущения в теле. Принять позу и сделать несколько физических движений, которые были выполнены во воспоминаемой ситуации;
- передать линиями и красками средствами абстрактной живописи различные эмоции — печаль, приподнятость, состояние ожидания и др.

Вопросы для повторения

1. Назовите основные теории, объясняющие природу памяти?
2. Какие существуют приемы и правила запоминания?
3. При каких условиях выучиваемый материал запоминается особенно прочно?

Литература

1. Асмолов А.Г. Принципы организации памяти человека. М., 1985.
2. Блонский П.П. Память и мышление // Избр. пед. и психол. труды: В 2 т. Т. 2. М., 1979.
3. Выготский Л.С. Память и ее развитие в детском возрасте. Собр. соч.: В 6 т. Т. 2. М., 1982.
4. Заика Е.В. Комплекс упражнений для развития логической памяти учащихся // Вопросы психологии. 1991. № 6.
5. Зейгарник Б.В. Воспроизведение незавершенных и завершенных действий: Хрестоматия по общей психологии: Психология памяти / Под общ. ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М., 1979.
6. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание. М., 1961.
7. Ляудис В.Я. Психологические проблемы развития памяти // Исследование памяти / Отв. ред. Н.Н. Корж. М., 1990.
8. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. М., 1966.
9. Флорес Ц. Память // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. М., 1973.

5. Мышление

Мышление представляет собой познавательный психический процесс, при помощи которого действительность отражается в обобщенной и опосредованной форме. В отличие от ощущений и восприятий мышление раскрывает такие связи и отношения в предмете, которые недоступны чувственному восприятию. Мы все знаем о существовании ультрафиолетовых лучей, но их невозможно увидеть. Мы знаем о существовании в природе ультразвука и инфразвука. Но их частотные характеристики лежат за пределами тех частот, которые могут быть восприняты нашим ухом и глазом. Все подобные знания человек получает при помощи мышления на основе особых мыслительных операций и специальных приборов, которые были сконструированы опять-таки с помощью мышления.

Мышление представляет собой беззвучную, т. е. свернутую, речь. Для доказательства этой гипотезы

американский психолог Л. Макс провел следующий эксперимент. Он взял группу глухонемых людей и надел на их пальцы электроды, чтобы посмотреть, в каких случаях в их пальцах и руках появятся электрические токи. «Задачи на абстрактное мышление вызвали токи действия в руке у 84 процентов глухонемых и лишь у 31 процента испытуемых в контрольной группе. Когда глухонемые спали, сновидения также отмечались появлением этих токов в мускулах рук и пальцев. Исследователь обнаружил, что самые простые арифметические задачи решались без сопровождения токами действия»¹.

Если у глухонемых процесс мышления сопровождается скрытыми токами в мышцах рук и пальцев, то у художников процессы мышления сопровождаются появлением зрительных и звуковых образов.

Отличие художественного мышления от научного заключается в том, что художник свои мысли передает в форме художественного образа, а ученый — в виде понятий и формул.

Источником для пробуждения имеющегося в задатках художественного мышления и творчества являются впечатления и знания об окружающей действительности. Впечатления — это личные переживания при встрече с жизненными обстоятельствами. Знания — это мысли других людей, изложенные устно или письменно. «Меня волнует все, что происходит на белом свете, — писал про себя немецкий композитор Роберт Шуман, — политика, литература, люди. Обо всем этом я раздумываю на свой лад и затем все это просится наружу, ищет своего выхода в музыке»².

Усвоение знаний, наработанных прошлыми поколениями людей в ходе общественно-исторического развития, — обязательное условие становления художника-профессионала. Оно требует больших собственных усилий, потому что готовые системы понятий не могут переноситься автоматически из головы учителя в голову ученика, но предполагается работа мысли последнего. На начальных этапах развития мышления очень помогает думанье вслух, когда учащийся проговарива-

¹ Шибутани Т. Социальная психология. М., 1969. С. 158.

² Житомирский Д. Роберт Шуман. М., 1964. С. 210–211.

ет вслух условия задачи и так же вслух намечает этапы ее решения. Такое думанье вслух мы можем встретить во многих театральных постановках — в пьесах Гоголя, Островского, Чехова. Систематическое рассуждение вслух над различными проблемами в ходе обучения развивает мыслительные способности и делает человека более проницательным в отношении тех проблем, которые перед ним встают.

О важности размышления при создании художественного произведения Г. Гегель высказался следующим образом: «Без помощи размышления человек не может осознать того, что живет в нем. Одна лишь беззаботная, легко окрыленная фантазия никогда не создает подлинно ценного произведений искусства...» Создавая свое произведения, «художник должен призвать себе на помощь, с одной стороны, бдительную рассудительность, с другой — глубокое душевное переживание, глубокое чувство»¹.

В современной психологии разработаны классификации видов мышления на основе степени представленности в нем признаков различных видов мыслительной деятельности. Это:

1. Наглядно-действенное (предметное) мышление.
2. Наглядно-образное.
3. Теоретическое (отвлеченное).

Практическая деятельность во всех ее разнообразных видах всегда выступала началом для развития конкретного вида мыслительной деятельности, будь то сбор урожая или ритуальные танцы охотников. Желание сделать вещь или действие более успешными всегда приводит к необходимости размышления и поиску наиболее удачных вариантов движений и совершенных действий.

Ребенок демонстрирует наглядно-действенное мышление, когда разбирает игрушку или манипулирует разными предметами, щупая их и пробуя на вкус. Примерно так же действует музыкант-исполнитель, стараясь найти нужные ему исполнительские движения, или художник, который пытается найти наилучшее цветовое решение в своей картине, перебирая для этого различные сочетания красок.

Наглядно-образное мышление проявляется в том случае, когда человек имеет дело не столько с предметами, сколько с их образами. Образ ведет за собой мысль. Это хорошо показал в своих опытах знаменитый французский психолог Жан Пиаже. Он установил, что понимание сохранения количества вещества в объекте в процессе изменения его формы составляет необходимое условие всякой рациональной деятельности. В его опытах детям в возрасте от 4 до 6 лет показывали два одинаковых комочка пластилина. Затем на их глазах один из них раскатывали в колбаску и спрашивали, где пластилина больше. Дети отвечали, что в колбаске.

Наглядно-образное мышление детей оказывается полностью подчиненным восприятию, и поэтому им трудно отвлечься от свойств предмета, наиболее бросающихся в глаза.

Наглядно-образное мышление играет огромную роль в произведениях искусства, которые, как известно, отражают действительность в конкретно-чувственной форме. Произведения изобразительного искусства, скульптура, театральный спектакль во всех своих видах искусства отражают жизнь в зримых и слышимых формах. Их образы оказываются неразрывно связанными с переживаниями и мыслями, которые они вызывают у созерцателей искусства. Мысль и чувство передаются через видимый и слышимый образ, через его переживание, через столкновения с другими образами и их взаимодействиями. Пример такой передачи мысли — Чехов в своей «Чайке» показывает судьбу героини через образ убитой птицы: «Сюжет для небольшого рассказа: на берегу озера с детства живет молодая девушка... любит озеро, как чайка, и счастлива, и свободна, как чайка. Но случайно пришел человек, увидел и от нечего делать погубил ее, как вот эту чайку».

На основе практического и наглядно-образного мышления в школьном возрасте развивается абстрактное мышление, основанное на словесно-логических операциях, имеющих свое обоснование в правилах формальной логики. Абстрактное мышление еще называют теоретическим. Оно вскрывает внутренние связи и отношения, лежащие в основе многочисленных частных проявлений фактов, событий, задач. В тео-

ретическом знании процесс познания объектов происходит на основе специальных символов, схем и знаков, которые объясняют уму скрытые от глаз, слуха и других ощущений скрытые зависимости. Например, в музыке такие зависимости прослеживаются на основе буквенной записи гармонии, в скульптуре и в портретной живописи — через математическое описание соотношений пропорций лица и тела. Понятие «золотое сечение» означает соотношение размеров полотна художника как 3:4.

Логические формы мышления раскрываются в понятиях, суждениях и умозаключениях.

В сфере логики понятия раскрывают наиболее существенные признаки предмета. Например, этот студент — художник. В сфере художественного мышления мы поймем, что данный человек — художник, если увидим его изображенным в мастерской, среди мольбертов и кистей.

В суждении отражается связь между предметами и явлениями действительности. Они утверждают или отрицают какие-либо отношения между предметами и явлениями действительности. Например, «эта музыка относится к стилю венских классиков». Художественные суждения выводятся на основе эстетических воззрений, принадлежности к определенным школам и направлениям. Этим обычно занимаются не столько сами художники, сколько искусствоведы, анализирующие их творчество и раскладывающие его по определенным категориям.

Умозаключение — вывод из нескольких суждений. Умозаключения делят на два вида — индуктивные и дедуктивные. Индуктивное умозаключение движется от частных случаев к общему положению. Дедуктивное движется в обратном направлении — от общего к частному.

В художественном творчестве индуктивное умозаключение проявляется в том, что художник по крупицам собирает свои наблюдения, мысли, размышления и затем обобщает все это в художественном образе. Наброски и эскизы художников перед выполнением ими большого полотна — пример такого индуктивного мышления. При дедуктивном подходе художественный образ возникает в сознании художника как бы сразу,

спонтанно и одновременно, а затем идет проработка и уточнение более частных деталей. Подобное возникновение образа связывают с интуитивным мышлением, (от латинского *intuition* — «размышление», «созерцание»), т. е. получение знания без рационального объяснения. Между прочим, дедуктивным методом раскрытия преступлений пользовался герой романов Конан Дойля, знаменитый сыщик Шерлок Холмс.

В художественном творчестве интуитивное мышление часто имеет определяющее значение. Через него правильное художественное решение дается художнику сразу, мгновенно, без аналитического последовательного размышления. Такое спонтанно найденное решение можно сравнить с своеобразным скачком от незнания к знанию. Впоследствии этот скачок заполняется необходимой цепочкой логических рассуждений, доказывающих правомерность найденного решения.

Творческим людям в области искусства надо помнить, что без помощи предварительно накопленного опыта и последующего размышления, без навыков профессионального мастерства интуиция в полной мере проявиться не может. Рациональное мышление, свойственное настоящим профессионалам, углубляет и развивает то, что было открыто сначала чисто интуитивным путем.

Считается, что интуитивное мышление — прерогатива работы правого полушария головного мозга, которое способно осуществить постижение проблемы целостно благодаря обращению к образу будущего результата. Интуитивное решение трудной задачи психологи связывают с понятием *инсайта* — внутреннего озарения, которое приходит к творцу вслед за долгими поисками решения.

Все три вида мышления — наглядно-действенное, наглядно-образное и теоретическое — оказываются очень важными для становления профессионала в области художественного творчества.

Развитие мышления

С точки зрения одного из основателей нашей отечественной школы психологии — С.Л. Рубинштейна, «...продуктивность, плодотворность мышления зависит

в величайшей степени от того, в какой степени человек в состоянии видеть проблемную ситуацию в различных контекстах и, сопоставляя ее с ими, видеть не только отдельные элементы в рамках задания, но и все задание или проблемную ситуацию в целом с новой точки зрения, в новом свете. Отсюда чаще всего и проистекают новые, иногда неожиданные решения, оригинальные подходы к явлениям. Если в распоряжении у человека имеются несколько исходных предположений, с которыми могут быть связаны стоящие перед ним проблемы, то чем богаче, разнообразнее и эластичнее будет его мышление, тем шире станет возможность иного, нового подхода к проблеме, подхода, выходящего за рамки принципов, нового подхода к проблеме, подхода, выходящего за рамки принципов и являющегося результатом объединения представлений или элементов старого опыта...» Говоря проще, надо учиться видеть проблему с разных точек зрения.

Развитие мышления возможно только в условиях самостоятельной работы мысли, когда самому учащемуся приходится отвечать на поставленные вопросы. Исходя из этого положения в современной психологии были разработаны проблемные методы обучения.

Проблемные ситуации, которые могут быть созданы в учебной деятельности, могут быть, согласно исследованиям М.И. Махмутова, следующие.

1. При столкновении учащихся с противоречивыми жизненными явлениями и фактами, требующими объяснения.

2. При выполнении практических работ и заданий.

3. При пробуждении интереса к сравнению, сопоставлению и противопоставлению различных фактов.

4. При выполнении исследовательских заданий¹.

В художественном творчестве решение проблемных ситуаций связано с нахождением наибольшей выразительности и оригинальности создаваемого художником образа. Поиск идет по пути перебора самых разных вариантов используемых средств каждого вида искусства — интонации, грима, пластики, ритма, композиции, пропорции, цвета. Мысль работает в том направлении,

чтобы в реальных действиях как можно ближе приблизиться к тому образу, который был создан работой воображения. Предварительные наброски, эскизы, варианты решения создаваемого художественного образа — обычная практика работы многих художников. В них мысль находит ту форму, которая в наибольшей степени соответствует выражаемому содержанию.

В искусстве мышление проявляется в форме художественного образа, с помощью которого передается чувство и мысль. Поэтому для развития невербального художественного мышления можно рекомендовать следующие упражнения.

В области изобразительного искусства

Передать и выразить образ, несущий в себе состояния грусти, радости, покоя и гнева:

- одними линиями;
- одними красками;
- в абстрактном рисунке;
- в ритуальной маске — воинственной и карнавальной;
- осуществление поиска картин, выражающих один и тот же художественный образ;
- создание коллажа, выражающего определенный образ.

В области хореографии

Выполнить те же задания и передать чувства при помощи:

- пантомимы;
- мимики;
- скульптурных композиций;
- осанки и походки;
- свободного танца.

Изобразить в нескольких вариантах поз архетипы Героя, Матери, Дитя, Старика.

В области музыки

Выразить те же чувства:

- в интонациях голоса при чтении абстрактных стихов;
- выразить при помощи интонаций и ритмов различные виды мотивации — защиты, яростного нападения, горячего стремления, торжественного ликования;
- найти в различных музыкальных произведениях выражение одних и тех же чувств;

В области вербального, т. е. литературного, творчества задания на развитие творческого мышления могут быть такими:

- сделать 10–20 метафорических сравнений эмоциональных состояний через слова «как», «как будто», «сродни». Пример: «Моя печаль как камень на груди», «Мой праведный гнев сродни священному огню»;
- описать словами содержание художественных картин и музыкальных произведений, используя язык метафор и ассоциаций;
- создать словесные портреты своих друзей и знакомых;
- сравнить различные по стилю художественные произведения и найти в них отличительные признаки. Например, различия между стилем композиторов венской классической школы (Моцарт, Гайдн, Бетховен) и стилем композиторов-романтиков (Чайковский, Брамс);
- найти выражение аналогичных художественных образов в картинах художников разных стилистических направлений. Например, у импрессионистов и реалистов;
- придумать свои названия к рассказам известных писателей. Здесь хорошо подходят рассказы Чехова, Шукшина, Паустовского;
- игра двух команд на тему «Потому что». В ее основе — придумывание последствий событий. Например: «Мальчик Витя не пошел вчера в школу. Он не пошел, потому что у него были соревнования. А соревнования происходили, потому что проводился отбор юных спортсменов на спартакиаду города. А отбор пошел, потому что было очень много желающих принимать участие и т. д.»;
- «Загадочные вопросы и ответы». — Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно? Варианты ответов:
 - это нужно мореплавателям, чтобы они смогли найти дорогу домой. Или:
 - это нужно перелетным птицам, которые летят в теплые края. — А если бы ты бы перелетной птицей, то куда бы ты полетел? — Я полетел бы туда, где ароматы роз разговаривают с пением райских птичек... и т. д.;

- придумывание вариантов окончаний анекдотов и басен.

Вопросы для повторения

1. Назовите основные свойства мышления.
2. Чем научное мышление отличается от художественного?
3. Какие существуют виды мышления и как они проявляются?
4. Приведите примеры интуитивного мышления в художественном творчестве.

Литература

1. Библер В.С. Мышление как творчество. М., 1975.
2. Заика Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся // Вопросы психологии. 1990. № 6.
3. Заика Е.В., Лантушко Г.Н. Игры для формирования раскрепощенности в познавательной сфере школьников // Вопросы психологии. 1997. № 4.
4. Интуиция, логика, творчество: Сб. статей / Отв. ред. М.И. Панов. М., 1987.
5. Лук А.Н. Мышление и творчество. М., 1976.
6. Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в обучении. М., 1972.
7. Махмутов М.И. Организация проблемного обучения в школе: Книга для учителей. М., 1977.
8. Фригман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник для учителя. М., 1991.

6. Воображение

Воображение — психический процесс, заключающийся в создании новых образов и представлений на основе их элементов, полученных ранее в предшествующем опыте человека. Его деятельность протекает в области целеполагания и отыскания средств для достижения поставленной цели. В основе деятельности целеполагания лежит противоречие между реальной действительностью и тем, что могло бы быть в представлениях человека в идеале. Всякий раз, когда нас

не устраивает та действительность, которая нас окружает, мы начинаем думать о другой, и тогда включается в работу деятельность воображения¹.

Прежде чем приступить к созданию своего художественного произведения, почти каждый художник какое-то время вынашивает его в своей голове, т. е. в представлении образов воображения. Об этом прекрасно сказал Карл Маркс: «Паук совершает операции, напоминающие операции ткача, пчела постройкой своих восковых ячеек посрамляет некоторых людей-архитекторов. Но и самый плохой архитектор от наилучшей пчелы с самого начала отличается тем, что, прежде чем строить ячейку из воска, он уже построил ее в голове. В конце процесса труда получается результат, который уже в начале этого процесса имелся в представлении человека, т. е. идеально. Человек не только изменяет форму того, что дано природой; в том, что дано природой. Он осуществляет вместе с тем и свою сознательную цель»².

Воображение является высшим этапом в развитии всех высших психических познавательных функций. В нем для решения практической задачи собираются воедино ощущения и восприятия, мышление и память, эмоции и воля. Все эти психические познавательные и волевые процессы, при всей их важности, — только фундамент и основа для хорошей работы воображения. Поэтому в процессах как художественного, так и научного творчества именно воображение играет первостепенную роль.

С восприятием воображение роднит его образность и наглядность в зрительных и слуховых ощущениях; целостность, благодаря чему образы воображения представляют собой устойчивое системное образование, имеющее внутреннюю структуру. С памятью воображение роднит опора на прошлый опыт, наличие ассоциативных связей. Чем богаче опыт прошлых восприятий, тем более развернуто может быть представлена деятельность воображения.

В молодости, в годы ученичества, Микеланджело изучал анатомию в монастыре Сан Спирито, препарир-

руя для этого трупы. Так он смог досконально изучить строение тела — его мышцы, кости, связки. Впоследствии благодаря отточенному восприятию, памяти и воображению он мог точно воссоздавать как в живописи, так и в скульптуре бесконечное разнообразие мускульных движений, придавая своим творениям редкое совершенство.

Известно также, что Айвазовский рисовал свои замечательные морские пейзажи, ловя ускользящее движение водных стихий при помощи остроты наблюдательности, памяти и воссоздающего воображения.

С процессами мышления воображение объединяет его аналитико-синтетический характер. Аналитическая деятельность в воображении представлена в сравнении, сопоставлении, нахождении общих признаков новых образов с прежними. Благодаря осмыслению образов воображения и переводу их в конкретные слова и понятия у человека появляется возможность абстрактного мышления. Благодаря этому образы воображения приобретают возможность отражать наиболее существенные признаки предмета. Появляется возможность строить гипотезы, прогнозы и различные модели предвидения в форме как логических понятий, так и наглядно-образных представлений.

Каждый из этих психических процессов вносит нечто свое, для того чтобы создать новый образ, а затем и новый продукт действительности.

Сильное воображение способно максимально использовать все возможности других познавательных психических процессов и представлять будущий результат во всех мельчайших подробностях.

Слабое способно к созданию образа только в самых общих чертах без наметки промежуточных этапов в достижении цели.

Предшественники многих технологических достижений нашего времени сначала были представлены в фантастических образах народных сказок. Ковры-самолеты, летающие по воздуху, волшебные зеркала, при помощи которых можно наблюдать то, что происходит на большом расстоянии, — все это в наше время воплотилось в виде воздушных авиалайнеров, телевизоров и многих других достижений науки и техники.

¹ См.: Махмутов М.И. Организация проблемного обучения в школе: Книга для учителей. М., 1977. С. 92–102.

² Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 23. С. 189.

Воображение осуществляет связь настоящего и будущего. Старый опыт в виде приемов и способов деятельности, которые не привели к желаемым результатам, анализируется, переосмысливается и соотносится с будущими результатами. В образах воображения отдельные элементы прошлых знаний и представлений комбинируются в новые образы, влекущие за собой изменения как в трудовой деятельности, так и в ее результатах.

Чем отчетливее мы представляем конечную цель и результат, т. е. чем лучше развито наше воображение, тем лучше будет и сам результат. Плохой результат, как правило, есть следствие плохо развитого воображения и неумения четко строить нужную деятельность во внутреннем плане.

С точки зрения физиологии деятельность воображения представляет собой образование новых сочетаний из тех временных связей, которые ранее были сформированы в коре головного мозга. Если в процессах памяти происходит возобновление связей в той же последовательности, которая была усвоена ранее, то в процессах воображения образовавшиеся в течение жизни связи в процессе анализа сначала распадаются на отдельные элементы, а затем соединяются, синтезируются в новые структуры. Возникновение новых систем нейронных связей благоприятно протекает при напряжении какой-либо потребности и при сильных эмоциональных переживаниях.

Несмотря на то что деятельность воображения протекает только в психическом плане, оно может значительно влиять на чисто органические процессы. Хорошо известны факты, когда под влиянием образного внушения тренированные в этом отношении люди могут повышать или понижать температуру своего тела, ускорять или замедлять ритмы сердечных сокращений. Так, когда первый космонавт Юрий Гагарин готовился к полету в космос, то для того, чтобы вынести высокую температуру в барокамере, он представлял себя на Северном полюсе среди полярных медведей. А когда температура бывала низкой, он представлял себя в жаркой пустыне Средней Азии.

Как и любой другой психический процесс, воображение поддается развитию. Если восприятие развивает-

ся в процессе целенаправленного наблюдения, память — в процессе многосторонней тренировки по запоминанию текстов, мышление — в ходе постановки и решения задач, то воображение развивается в процессе рассмотрения объекта с разных точек зрения, благодаря чему его образ находится в постоянном движении и развитии.

Образы воображения обладают большой мотивирующей силой. Специфическая разновидность воображения — мечта, в которой выражаются самые заветные желания и надежды человека, вызывая яркие переживания, побуждая его к напряженному и настойчивому труду для достижения поставленных целей.

По характеру содержания образов воображения его разделяют на понятийное и художественное, которым соответствуют научное и художественное познание.

В науке процесс познания представляет собой восхождение от чувственно-конкретного представления, данного в конкретном образе, к абстрактно-логическому содержанию, выраженному в понятиях, знаковых моделях и иных формах научного мышления.

Художественное познание, беря за основу явление конкретной жизни, создает образы, которые своими формами, интонациями, красками воздействуют на эмоциональную сферу личности, пробуждают соответствующую мысль.

Средствами для построения образов как в научном, так и в художественном творчестве являются такие приемы, как агглютинация, акцентирование, типизация.

В агглютинации проявляется способность воображения отражать жизнь в неожиданных и непривычных сочетаниях и связях. Широко известны персонажи мифов и детских сказок, полученные при помощи такого приема. Это образы русалки, Змея Горыныча, сфинкса, кентавра. В приеме агглютинации находит широкое применение использование закономерностей комбинирования имеющихся в опыте элементов старого опыта в новом образе. Этот прием в творчестве можно найти во взаимодействии различных музыкальных культур и рождении новых традиций. Так, например, рождение джаза было обусловлено синтезом двух музыкальных культур — африканской и европейской.

В приеме акцентирования художником преднамеренно заостряются некоторые характерные черты об-

раза. В изобразительном искусстве при помощи этого приема создаются шаржи и карикатуры. В музыкальном творчестве этот прием используется в буффонадной музыке Шостаковича «Болт», музыке к спектаклю «Клоп», у Прокофьева — в опере «Любовь к трем апельсинам», у Щедрина в кантате «Бюрократида».

Приемы типизации находят свое отражение в стилизованных направлениях различных видов искусства разных эпох. Музыка и прикладное искусство эпохи Барокко и Классицизма, Романтизма и Импрессионизма несут на себе четкий отпечаток использования выразительных средств и форм, которые невозможно спутать друг с другом. Так, Чайковский, подражая венским классикам, создал свой знаменитый дивертисмент в опере «Пиковая дама», используя для этого типичные мелодические и гармонические обороты, характерные для музыки XVIII в. То же самое сделал С. Прокофьев в своей «Классической симфонии».

Можно представить себе типические костюмы и интерьеры, характерные для каждого стиля исторической эпохи. Во всем этом проявляется работа воображения.

Развитие воображения

Классическим трудом по развитию воображения в отечественной психологии считается работа Л.С. Выготского «Воображение и творчество в детском возрасте». Эта небольшая работа, написанная Л.С. Выготским в тридцатые годы прошлого столетия, на многие годы определила направления, пути и методы развития детского художественного творчества в нашей стране. Не потеряла актуальности эта работа и в наши дни.

Важнейшим источником развития воображения в детском возрасте Л.С. Выготский считал игру. По его справедливому замечанию, ее важнейшей особенностью является то, что ребенок создает воображаемую, «мнимую ситуацию», которая включает в себя определенные правила; например, дети, играя в «дочки-матери», ведут себя по правилам матери и ребенка. Но уже в игровом действии детей 5 — 6 лет происходит отделение слова от вещи, мыслимого от видимого. Вещь на-

чинается воображаться тем, чем она на самом деле не является. Так, палка может превратиться в лошадь, а стул — в автомобиль. Таким образом формируется психологическая структура игрового действия. Для него характерно наличие противоречия — ребенок оперирует реальными предметами и производит реальные действия, но придает им значение, которое оторвано от этих вещей и действий. Смысл игры состоит в том, чтобы, воспроизведя определенные действия взрослых, беря на себя их роли, ребенок таким образом получил возможность косвенно войти в систему социальных отношений. Реализация этого смысла игры невозможна без работы воображения, без своеобразного абстрагирования от наличной ситуации.

Чем богаче и разнообразнее будут представлены в игровых действиях детей различные стороны жизни взрослых и их отношения, тем ярче проявятся действия с предметами во внутреннем плане. С развитием игры внешние игровые действия с предметами видоизменяются, сокращаются и обобщаются. Для играющего ребенка опора на внешние материальные предметы в виде игрушек имеет все меньшее значение. Игровые действия все больше перемещаются в область воображения. На этом этапе своего развития ребенок начинает рисовать. Сначала это каракули, за которыми стоит определенное содержание, известное только самому ребенку. На последующих этапах развития рисунка ребенок является активным участником той жизни, которую рисует.

Особенно интенсивно воображение начинает развиваться, когда возникает словесное обозначение игрового замысла. В этом случае игровые действия могут полностью совершаться во внутреннем плане, в деятельности воображения. Именно с этого момента начинается активное приобщение ребенка к миру художественных образов, восприятие которых невозможно без понимания их условности.

М. Чехов своим студийцам для развития воображения рекомендовал следующие упражнения.

«Возьмите образ, рассмотрите его в деталях и затем заставьте его превратиться в другой: молодой человек постепенно превращается в старого и наоборот; молодой побег развивается в большое ветвистое дере-

во; зимний пейзаж превращается в весенний, летний, осенний и снова зимний и т. п. То же с фантастическими превращениями: закодированный замок постепенно превращается в бедную избу и наоборот; старуха-нищенка превращается в красавицу ведьму; волк — в царевича; лягушка — в принцессу и т. п. Продолжайте это упражнение с образами, находящимися в движении: рыцарский турнир, пламя лесного пожара, возбужденная толпа, бал, фабрика, железнодорожная станция и т. д.»¹.

Работая с предлагаемыми обстоятельствами, Чехов и Станиславский рекомендовали своим студийцам для «подталкивания» воображения задавать вопросы создаваемому образу — как бы он действовал в тех или иных ситуациях, что бы он подумал и что пережил. Большинство существующих приемов развития воображения отталкивается именно от этих рекомендаций, потому что в современной психологии поиск ответов на собственные вопросы является определяющим показателем творческого развития личности.

Работа воображения протекает в мысленном плане, или, как говорят психологи, во внутреннем плане действия (ВПД). Но степень его развитости проявляется в продуктах художественной деятельности, которые можно увидеть, услышать и прочесть. Такими продуктами могут являться:

- литературные тексты в стихах и в прозе;
- рисунки в цвете и в графике;
- композиции и натюрморты из различных предметов и цветов;
- мелодия, гармония и ритм;
- интонации речи;
- поза, мимика и жест;
- хореографическая композиция;
- скульптурная композиция;
- форма и цвет в декоративно-прикладном искусстве.

Каждый вид работы художественного воображения требует для своего внешнего выражения своего вида искусства, который в свою очередь требует своих собственных специфических приемов и методов развития.

Упражнения на развитие воображения

1. *Рассматривание движущихся облаков.* Нахождение в их очертаниях образов животных, людей, фантастических существ — добрых и злых, веселых и грустных, придумывание им имен и названий.
2. *Рассмотрение клякс.* Каплю краски или чернил капнуть на лист бумаги, сложить его пополам, развернуть. Искать образы в получившейся кляксе.
3. *На что это похоже.* Берется любой предмет, например, очки. Надо найти предметы или символы, их напоминающие, — велосипед, свадебные кольца, туалет.
4. *Как будто.* Поиск метафор и сравнений. «Его лицо светилось так, как будто... (он стал чемпионом, поступил в вуз, он съел сто улыбок и т. д.).»
5. *Определи понятие.* Что такое — *труд, ответственность, радость, отчаяние...* Ответ лучше давать в метафорах и афоризмах, например, труд — это усилия для поддержания жизни, или средство для нахождения смысла жизни, или — удел великих энтузиастов и т. д.
6. *Соединение несоединимого.* Придумывание необыкновенных, но удобных вещей. Например, предметов, которые одновременно можно было бы использовать как очки и авторучку, зонтик и подзорную трубу, ручку и фонарик.
7. *Три в одном.* Берутся три слова из разных сфер жизни и объединяются в одном предложении. Например, «крокодил, колбаса, насос». Фраза может звучать примерно так: «Если через насос хорошо накачать крокодила, он станет похож на колбасу». Можно это же задание выполнить в виде вопроса — может ли крокодил принять насос за колбасу? Если да, то при каких условиях?
8. *Парадоксальные вопрос и ответ.* «Правда ли то, что если съесть много мороженого, то в животе появится северное сияние?» — «Это неправда, потому что северное сияние может быть только в глазах белых медведей».
9. *Необычные последствия обычных происшествий.* Я купил на рынке раков и принес их домой. И ког-

да я развернул сверток, в котором они были, я вдруг увидел, что (как)...

10. *Соединение далеких звеньев.* «Утром каркали вороны...» — «Сорвалась защита диссертации». Утром каркали вороны, которые гоняли по двору бездомную кошку. Кошка с испугу с шумом неожиданно прыгнула в окно первого этажа, где жила пожилая женщина. Она так испугалась, что ей стало плохо, и ее сын вместо защиты диссертации повез ее в больницу».
11. *На кого он похож.* Водящий выходит, и в группе загадывается образ одного из членов группы. Водящий возвращается и спрашивает, на кого похож тот, кого ему надо отгадать (на какое время года, на какое блюдо, на какой предмет мебелировки, на какой цветок и т. д.).
12. *Причина.* Надо найти одну общую причину, которая подходит к обоим следствиям. «В город приехало очень много машин». — «Все молодые девушки находятся в сильном волнении». Причина — в городе проходит кинофестиваль, конкурс красоты или прибыла на гастроли популярная рок-группа.

Другие упражнения и творческие задания на развитие воображения представлены в главе, посвященной развитию творческих навыков в конкретных видах искусства. Много хороших упражнений на развитие воображения находится в книге С.В. Гиппиуса и работах харьковского психолога Е.В. Заики.

Вопросы для повторения

1. Чем отличается воображение от других психических процессов?
2. В чем заключается сходство воображения с другими психическими познавательными процессами?
3. В чем состоит значение воображения для развития личности и творчества?
4. Какие основные приемы воображения вы используете в своей собственной работе?

Литература

1. *Гиппиус С.В.* Психологический тренинг. Гимнастика чувств. Секреты развития психики. СПб.; М., 2003.

2. *Заика Е.В.* Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся // Вопросы психологии. 1990. № 6.
3. *Заика Е.В.* Комплекс игр для развития воображения // Вопросы психологии. 1993. № 2.
4. *Заика Е.В.* Игры для развития внутреннего плана действий школьников // Вопросы психологии. 1994. № 5.
5. *Заика Е.В., Лантушко Г.Н.* Игры для формирования раскрепощенности в познавательной сфере школьников // Вопросы психологии. 1997. № 4.
6. *Станиславский К.С.* Работа актера над собой. Глава 8.
7. *Чехов М.* Путь актера. М., 2003.

ПСИХОЛОГИЯ ТВОРЧЕСТВА В ТРИАДЕ «АВТОР — ИСПОЛНИТЕЛЬ — СОЗЕРЦАТЕЛЬ»

1. Психология автора

Динамика становления и развития процесса художественного творчества

Сильные переживания, которые являются толчком для творчества, возникают чаще всего в ответ на внешние события благодаря особой впечатлительности нервно-психической организации художника. Таким событием может оказаться и случайно услышанная фраза, и природный пейзаж, и общественный запрос на отражение крупного общественно-политического события.

С одной стороны, любознательность проявляется в широком интересе не только к искусству, к его различным жанрам и видам, но и к философии, истории, литературе.

С другой стороны, любознательность проявляется в стремлении к получению острых жизненных впечатлений и ощущений. Для этого многие художники пускаются в опасные путешествия, отправляются на места военных событий, становятся участниками авантюрных предприятий и приключений. Так было с Толстым и Стендалем, Чеховым и Верещагиным, Паустовским и Хемингуэем. Созданная психологами шкала по поиску ощущений выявляет эту важную черту творческой личности¹.

Одной из интересных особенностей рождения идей является то, что они возникают при столкновении друг с другом и появляется новая творческая идея, не похожая на те, что были в исходных элементах. Это похоже на то, как два химических элемента, например кислород и водород, соединяясь друг с другом, рожают третье химическое вещество — воду, которая не похо-

жа на отдельно взятые кислород, водород. Ассоциации при этом могут быть очень далекими.

Например, свое знаменитое «Болеро» М. Равель написал, находясь под впечатлением после посещения металлургического завода, где он наблюдал процесс разлива стали. Композитор Вебер знаменитую сцену «Литье пуль» из оперы «Волшебный стрелок» создал под впечатлением ночного пейзажа, виденного им «...около каскада Герольдзау в тот час, когда луна своими лучами серебрит бассейн, в котором клокочет падающая в него вода».

Следующая за этим первым толчком замысла работа воображения прослеживает динамику развития идеи в определенных обстоятельствах жизни и конкретизирует ее:

- в композиции и в облике персонажей, если мы имеем дело с живописью;
- в словах и поступках персонажей, если мы имеем дело с литературой и драматическим искусством;
- в мелодии и гармонии, если мы имеем дело с музыкой.

Усиленная работа воображения на этом этапе является главным условием творческого процесса. Его успешная работа основана на предельной концентрации внимания. Художник ничего не должен упустить при воплощении образа, ни одна деталь, ни одна краска, ни одна интонация, ни одна фраза не остаются без пристального к ним внимания.

По ходу создания художественного произведения художнику все время приходится иметь в своем сознании идеальный результат, постоянно сравнивать, насколько создаваемое им творение соответствует художественному идеалу, и, если надо, вносить в него необходимые корректирующие поправки. Особое значение приобретают такие профессиональные черты личности, как самокритичность и трудолюбие, терпение и настойчивость. Эти качества проявляются в создании и переборе огромного количества вариантов набросков текста, зарисовок, рифм и метафор.

Чувство целостности и законченности созданного художественного образа, его эстетическое воздействие проверяются затем на ближайших друзьях и на публике.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы относительно этапов творческого процесса.

1. Возникновение сильного переживания и желание его воплотить в материальной форме, т. е. в звуках, красках и словах.
2. Возникновение на основе переживаний идеи и замысла произведения.
3. Работа восприятия, мышления и памяти по конкретизации идеи через наброски, эскизы, варианты будущего произведения.
4. Воплощение образов воображения при помощи технического мастерства — создание текста, написание картины, сонаты или повести.
5. Сличение полученного результата с первоначальным замыслом.
6. Коррекция полученного результата в соответствии с замыслом.

Трёхсубъектность процесса художественного творчества

Как мы установили в первой главе, художественное познание мира в отличие от научного основано на психологических механизмах эмпатии и идентификации, связанных с чувствами, переживаниями и представлении себя на месте другого человека, явления или предмета.

Исходя из коммуникативной природы искусства, мы можем заключить, что все в художественном творчестве построено на своеобразном диалоге друг с другом следующих трех субъектов творчества — автора, исполнителя и созерцателя. Это значит, что какой бы вид художественной деятельности мы ни взяли, везде эти три субъекта и воображаемые процессы их общения друг с другом с необходимостью будут присутствовать.

Каждый из субъектов творческого процесса, будь то автор, исполнитель или созерцатель, должен уметь одновременно выступать и в двух других ипостасях. Автор при создании своего произведения должен уметь быть его исполнителем и созерцателем, исполнитель должен уметь стать не только автором, но также персонажем и созерцателем того, что он исполняет, а созерцатель должен быть одновременно и соавтором, и соисполнителем всего того, что он воспринимает. Во всех случаях с необходимостью будут присутствовать психологические ме-

ханизмы эмпатии и идентификации, которые эти мысленные ролевые перемещения допускают.

В качестве примера приведем опыт П. И. Чайковского. В письме к своему брату Модесту от 27 мая 1878 г. П. Чайковский пишет: «Вечером вчера сыграл чуть ли не всего "Евгения Онегина". Автор был и единственным слушателем. Совестно признаться, но так и быть, тебе по секрету скажу. Слушатель до слез восхищался музыкой и наговорил автору тысячу любезностей»¹.

Таким образом, трёхсубъектность художественного творчества заставляет каждого из его субъектов — автора, исполнителя, созерцателя — через механизмы эмпатии и идентификации поочередно находиться и в роли творца, и в роли исполнителя, и в роли созерцателя. Если такого включения не происходит, то мы имеем дело не с художественным творчеством, а с чем-то иным. Скорее всего это будет некий аналог позитивистского, рассудочно-аналитического подхода, в котором, возможно, будет присутствовать мысль, но не будет чувства. В том случае художественное произведение не будет волновать его творца, исполнитель останется холодным, а созерцатель — безучастным к увиденному и услышанному. Никакого эстетического воздействия при этом создаваться и наблюдаться не будет.

Психология авторства

Автор в переводе с латинского означает *виновник, учредитель, основатель, погатель мнения, производитель*. В искусстве им считается человек, создающий художественное произведение. В древних цивилизациях и в народном творчестве, т. е. в фольклоре, авторство художественных произведений часто было анонимным, за исключением работ выдающихся поэтов и скульпторов в античное время. Начиная с эпохи Возрождения авторство художника стало закрепляться и охраняться правовыми нормами.

Процесс создания, воспроизведения и восприятия художественного произведения в любом виде искусства имеет свои определенные закономерности, которые невозможно игнорировать ни одному мастеру. Основ-

¹ Чайковский П. Письма к близким. М., 1955. С. 285–286.

ная задача, стоящая перед творцом, — особым образом при помощи средств художественного выражения перевести свои переживания и мысли в ту неповторимую художественную форму, восприятие которой могло бы у читателей, зрителей и слушателей вызывать те же эмоциональные состояния, которые владели художником в момент созидания им художественного образа произведения. Как считал Ф.М. Достоевский, «художественность... в романисте — есть способность до того ясно выразить в лицах и образах свою мысль, что читатель, прочитав роман, совершенно так же понимает мысль писателя, как и сам писатель понимал ее, создавая свое произведение»¹.

Говоря современным языком, художник символически *кодирует* свои переживания в образную форму, а те, кто воспринимает произведение искусства, эту форму *раскодируют*.

Известный русский публицист Д.И. Писарев, раскрывая тайны художественного творчества, писал: «Поэт должен выносить под сердцем каждый из выведенных им характеров, он должен пережить и перечувствовать полное развитие страстей и стремлений, которых борьба и столкновение составляет драматическую коллизию его произведения. Но, переживая эти страсти и стремления, он, как истинно гениальный актер, должен совершенно забывать свое Я, подчинять его своей роли, переставать быть собою и, переносясь в положение своего действующего лица, делаться на время им, смотреть на мир его глазами, чувствовать сообразно с его темпераментом, любить его любовью и ненавидеть его ненавистью и увлекаться его увлечением»².

Таким образом, в зависимости от своего склада художник в своем творчестве реализует либо самого себя, либо те унастроения, которые будоражат в данный момент общество. Но при этом он всегда должен мысленно представлять ту реакцию, которую его произведение может вызвать у зрителей и слушателей.

¹ Федор Достоевский. Тексты и рисунки / Составитель К.А. Баршт. М., 1989. С. 92.

² Писарев Д.И. Полн. собр. соч.: В 6 т. СПб., 1913. Доп. вып. Мысли по поводу сочинений Марко Вовчка.

Популярные темы и сюжеты

Для того чтобы его произведение вызывало отклик у созерцателей и волновало их чувства, автор избирает темы и сюжеты, которые близки не только ему, но читателям его таланта. Этих тем и сюжетов, в общем, немного. Английский психолог Гленн Вильсон в книге «Психология артистической деятельности» приводит следующие темы наиболее популярных сюжетов, которые автор данной книги дополнил и расширил за счет собственных наблюдений:

- жизнь и подвиги героя — «Одиссея», «Адмирал Нельсон», «Робинзон Крузо». Сюда же можно отнести сказки Андерсена про Гадкого утенка и Стойкого оловянного солдатика;
- любовь и смерть в различных вариантах из-за невозможности соединения любящих друг друга мужчины и женщины — «Ромео и Джульетта», «Богема», «Травиата», «Отелло»;
- супружеская верность и неверность — «Одиссея», «Анна Каренина», «Тристан и Изольда»;
- жертвоприношение — фильмы и спектакли про Иисуса Христа;
- борьба за власть и соперничество — «Макбет», «Гамлет», «Крестный отец»;
- торжество молодого соперника — «Свадьба Фигаро», «Тартюф»¹.

Следуя идеям К. Юнга о коллективном бессознательном и его представленности в архетипах, можно выделить и некоторые другие типы героев, часто встречающиеся как в жизни, так и в художественных произведениях. Их имена и образы часто становятся впоследствии нарицательными. У мужчин это — Герой-любовник (Дон-Жуан), Благородный рыцарь (Дон-Кихот), Беспечный Любитель жизни (Фальстаф), Черт (Мефистофель), Искатель приключений (Робинзон Крузо), Завистник (Яго), Скупец (Гобсек), Деловой человек (Штольц) и т. д. У женщин в качестве подобных архетипов можно привести помимо архетипа Матери такие, как Святая невинность (Офелия), Роковая жен-

¹ См.: Вильсон Г. Психология артистической деятельности. М., 2001. С. 75–82.

щина, или *Женщина-вамп* (Кармен), *Гетера* (Травиата), *Гадалка* (Цыганка).

Опора на архетипы коллективного бессознательного и социальные роли в процессе создания персонажа драматического произведения делает его легко узнаваемым и всегда вызывает сильную ответную эмоцию у зрителей и слушателей, т. е. созерцателей. Как писал Юнг, «любое отношение к архетипу, или просто именуемое, "задевает" нас; оно действительно именно потому, что пробуждает в нас голос более громкий, чем наш собственный. Говорящий прообразами говорит нам как бы тысячью голосов, он пленяет и покоряет, он поднимает описываемое им из однократности и временности в сферу вечно сущего, он возвышает личную судьбу до судьбы человечества и таким путем высвобождает в нас все те спасительные силы, что извечно помогали человечеству избавляться от любых опасностей и превозмогать даже самую долгую ночь»¹.

Кроме того, у каждого автора есть свой излюбленный «конек» — идея-фикс или тема, которая неотрывно его преследует. У Бетховена эта была идея жестокой судьбы, которая дала ему несчастную любовь и тяжелую болезнь глухоты, с чем ему приходилось всю жизнь бороться. У Чайковского — тема преследующего жестокого рока, связанная, по-видимому, с его гомосексуальными наклонностями. У Верди — тема отца, теряющего своих детей, у Моцарта — тема супружеской неверности и любовных измен.

Проницательно об этом высказался Альфред Шнитке: «В творчестве каждого большого художника существует одна или несколько центральных тем, проходящих через все его сочинения наподобие *idea fixe*. В этом случае каждый художник всю свою жизнь создает одно и то же произведение, пишет одну и ту же книгу, снимает один и тот же фильм. Нечто неосознанное выводит его к одним и тем же, по-настоящему волнующим его проблемам»².

¹ Юнг К. Подход к бессознательному // Архетип и символ. М., 1991.

² Бевз С. История доктора Иоганна Штрауса. А. Шнитке: от кантаты к опере // Альфреду Шнитке посвящается. Из собраний Шнитке-центра. Вып. 3. М., 2003.

Каждый автор в той или иной мере всегда проецирует в свое творение свою личность, решая таким образом через самовыражение свои проблемы и драму собственной жизни — через катарсическое очищение и избавление от них.

Идентификация с образом

Для яркого и захватывающего действия художнику необходимо доскональное и прочувствованное знание жизни своего персонажа. Мастеру любого вида искусства приходится много наблюдать и осмысливать увиденное и услышанное. Долгожданное мастерство возникает как результат обобщения и соединения множества разрозненных впечатлений в одну целостную картину, в которой каждая отдельная деталь органично вписывается в целое. В повести К. Паустовского «Золотая роза», посвященной раскрытию тайн художественного творчества, замечательный русский писатель рассказывает легенду о мусорщике Шамете, который в течение долгого времени собирал и просеивал пыль из ювелирных лавок. Делал он это для того, чтобы из собранной золотой пыли ювелир смог бы сделать розу на надгробье для его безвременно ушедшей возлюбленной. Золотая роза Шамета — поэтический символ творческой деятельности художника, в котором «каждая глубокая или шутовская мысль, каждое незаметное движение человеческого сердца, так же как и летучий пух тополя или огонь звезды в ночной луже, — все это крупинки золотой пыли, которые литераторы превращают в сплав и из которых затем выковывают "золотую розу" — повесть, роман или поэму»¹.

Для наиболее точной передачи жизни героя помимо знания жизни художнику, по свидетельству многих творцов, необходимо в процессе создания произведения некоторое время пожить жизнью своих героев. В этом случае деятельность писателя, композитора, живописца становится сродни работе актера, перевоплощающегося в своего персонажа.

Р. Вагнер не случайно говорил о том, что художник сможет достичь высшей убедительности в изображе-

¹ Паустовский К. Собр. соч.: В 6 т. М., 1958. Т. 2. С. 498.

нии персонажа лишь тогда, когда он сам в состоянии с полным сочувствием перевоплотиться в изображаемые им существа.

Работая на оперой «Жизнь за царя», М. Глинка так описал один из эпизодов своего творческого процесса: «Сцену Сусанина в лесу с поляками я писал зимою. Всю эту сцену прежде, чем я начал писать, я часто с чувством читал вслух и так живо переносился в моего героя, что волосы у меня самого становились дыбом и мороз продираал по коже»¹.

В письме брату Модесту П. Чайковский пишет: «Когда дошел до смерти Германна и заключительного хора, то мне до того стало жаль Германна, что я вдруг начал сильно плакать. Это плакание продолжалось ужасно долго... Оказывается, что Германн не был для меня только предлогом писать ту или иную музыку, а все время настоящим, живым человеком, притом очень мне симпатичным»².

Знаменитое свидетельство Г. Флобера: «Меня увлекают, преследуют мое воображаемые персонажи, вернее, я сам перевоплощаюсь в них. Когда я описывал отравление Эммы Бовари, у меня во рту был настоящий вкус мышьяка, я сам был так отравлен, что у меня два раза подряд сделалось расстройство желудка, самое реальное»³.

Такой же процесс вживания в судьбы своих героев мы можем видеть и у О. Бальзака, который признавался, что для него отрешаться от своих привычек, в каком-то душевном опьянении преображаться в других людей, играть в эту игру по своей прихоти было единственным развлечением в жизни.

Точно так же художникам, рисуящим какую-либо фактуру, будь то шелковая ткань, песок или гранит, для того чтобы хорошо передать свойство рисуемого материала, необходимо ощущать в образных представлениях под своими пальцами этот же самый материал.

Во всех этих примерах отчетливо прослеживаются психологические механизмы эмпатии и идентификации, которые помогают проникать в суть изображае-

¹ Глинка М. Записки. М., 1953. С. 109.

² Чайковский П. Письма к близким. М., 1955. С. 447–449.

³ Флобер Г. Собр. соч.: В 5 т. Т. 5. С. 275.

мого и передавать его с образно-символической форме созерцателям.

Очень и точное яркое описание творческого процесса дано М. Булгаковым в его «Театральном романе». Главный герой романа — Сергей Максудов, в котором угадывается сам М. Булгаков, написал роман и приступает к работе по созданию по нему сценария для пьесы. Интересно, что многие персонажи создаваемой Максудовым пьесы появляются из его снов. В момент сочинительства он входит в полугипнотическое состояние сознания, и вот ему начинает казаться, как «из белой страницы выступает что-то цветное. Присматриваясь, щурясь, я убедился в том, что это картинка. И более того, что картинка не плоская, а трехмерная. Как бы коробочка и в ней сквозь строчки видно: горит свет и движутся в ней те самые фигурки, что описаны в романе. Ах, какая это была увлекательная игра... Вон бежит, задыхаясь, человечек. Сквозь табачный дым я слежу за ним, я напрягаю зрение и вижу: сверкнуло сзади человечка, выстрел, он, охнув, падает навзничь, как будто острым ножом его спереди ударили в сердце. Он неподвижно лежит, и от головы растекается черная лужица. А в высоте луна, а вдали цепочкой грустные, красноватые огоньки в селении. Всю жизнь можно было бы играть в эту игру, глядеть в страничку... А как бы фиксировать эти фигурки? Так, чтобы они не ушли уже более никуда? И ночью однажды я решил эту волшебную камеру описать. Как же ее описать? А очень просто. Что видишь, то и пиши, а чего не видишь, писать не следует. Вот: картинка загорается, картинка расцветивается. Она мне нравится? Чрезвычайно. Стало быть, я пишу: картинка первая... Да это, оказывается, прелестная игра! Не надо ходить на вечеринки, ни в театр ходить не нужно. Ночи три я провозился, играя с первой картинкой, и к концу этой ночи я понял, что сочиняю пьесу»¹.

Взгляд со стороны

Вторым важным условием художественного творчества автора после его перевоплощения в своего пер-

¹ Булгаков М. Избранные произведения. М., 1966. С. 538–540.

сонажа является умение критически посмотреть на созданное и оценить его. Для этого наиболее существенным является умение посмотреть на свое детище строгим взглядом со стороны, взглядом независимого наблюдателя. Этим ценным профессиональным качеством владеют все мастера-художники.

Известно, что рождение ребенка заканчивается отрезанием пуповины. С этого момента ребенок начинает жить самостоятельной жизнью. То же самое происходит и в художественном творчестве. «В отделении образа от себя, — пишет литературовед А.М. Левидов, — "отрезании пуповины", в объективации создаваемого артистом персонажа, и заключается сама суть творческого акта, его специфическая трудность»¹.

Подобное отделение художественного произведения от своего создателя мы видим и у писателей, и у композиторов, и у драматургов. При этом автор художественного произведения как бы отступает назад на шаг и смотрит на свое творение глазами строгого критика, стараясь быть предельно объективным. В процессе такой объективации происходит расщепление, раздвоение внимания, и творец становится одновременно и слушателем, и зрителем своего произведения. Американский музыкальный издатель А. Херст в своих воспоминаниях о Рахманинове, исполнявшем на рояле свою хоровую литургию «Всенощное бдение», пишет: «Рахманинов, играя по партитуре, на моих глазах импровизируя клавир, пояснял мне развитие своей мысли, и мне казалось, что я присутствую при моменте творчества. Особенно меня поразило то, что он как будто утратил чувство своего "Я" и говорил о творце "Всенощной" в третьем лице: "Посмотрите, что он здесь делает! Слушайте — он здесь вводит голоса мальчиков"»².

Чарли Чаплин в своей автобиографии пишет о своем впечатлении после устроенного для прессы просмотра своего фильма «Огни рампы»: «После завершения работы над фильмом прошло достаточно времени, я уже отошел от него и мог смотреть его вполне объективно, и должен сознаться, что он меня тронул»³.

¹ Левидов А.М. Автор — образ — читатель. Л.: ЛГУ, 1983. С. 66.

² Воспоминания о Рахманинове: В 2 т. М., 1988. С. 245.

³ Чаплин Ч. Моя автобиография. М., 1966. С. 464.

Пушкин, окончив трагедию «Борис Годунов», пишет в письме к Вяземскому: «Трагедия моя окончена. Я перечел ее вслух, один, и бил в ладоши, и кричал: "Ай да Пушкин, ай да сукин сын"»¹.

В подобной похвале самому себе можно увидеть своеобразную влюбленность художника в то, что он создал. Но, думается, настоящий Мастер имеет все основания для того, чтобы гордиться своим творением. Здесь мы имеем пример той объективации, когда художник обрезает пуповину, связывавшую его со своим детищем, и может посмотреть на содеянное им со стороны.

Владение творческим процессом у художника любой специализации связано также с состоянием внутреннего спокойствия и уравновешенности. Душевный подъем, бури страстей или же переживание глубокого трагизма, выражаемые или на сцене, или в романе, или в звуках симфонии, создаются не тогда, когда творец их сам непосредственно переживает, но тогда, когда он успокаивается и смотрит на них другим взглядом, более спокойным и уравновешенным.

Вот как немецкий поэт Генрих Гейне описывает исполнительское мастерство своего друга Ференца Листа в начале творческого пути и в момент зрелого мастерства: «Когда, например, он прежде изображал на рояле грозу, мы видели молнии, сверкавшие на его лице, он весь дрожал, словно от порыва бури, и по длинным космам волос словно целыми струями стекали капли от только что сыгранного ливня. Теперь, когда он разыгрывает самую могучую грозу, сам он все же возвышается над нею, как путник, стоящий на вершине горы, в то время как в долине идет гроза: тучи собираются там, глубоко внизу, молнии, точно змеи, извиваются у его ног, а он с улыбкой вздымает чело в чистый эфир»².

Оптимальное творческое состояние

Следующее свидетельство П. Чайковского о наилучшем творческом состоянии в письме к Н.Ф. фон Мекк говорит об этом же: «Для артиста в момент твор-

¹ Пушкин А.С. Полн. собр. соч.: В 13 т. М., 1953—1959. Т. 13. С. 239.

² Гейне Г. Собр. соч.: В 10 т. М.; Л., 1956—1959. Т. 8. С. 58.

чества необходимо полное спокойствие. В этом смысле художественное творчество всегда объективно, даже и музыкальное. Те, которые думают, что творящий художник в моменты аффектов способен посредством своего искусства выразить то, что он чувствует, ошибаются. И печальные, и радостные чувства выражаются, так сказать, ретроспективно»¹.

Стендаль: «Минута, когда я сам наиболее взволнован, вовсе не является той минутой, когда я могу написать вещи, наиболее волнующие зрителя... Лучшими являются те минуты, когда вы ощущаете физическое спокойствие и ясность духа, — вот когда вы в состоянии написать самые волнующие вещи»².

На помощь создателю в такие моменты приходит его эмоциональная и образная память, которая помогает оживлять воспоминания, позволяя переживать прошлое без эмоциональной судороги и пароксизма страсти.

Английский писатель Сомерсет Моэм в повести «Театр» рассказывает о переживаниях главной героини Джулиан Ламберт, которая драматично пережила чувство несчастной любви. Когда она играла в пьесе роль героини, судьба которой была похожей на ее собственную, то критики отметили вычурность и неправдоподобность ее игры. Когда же она играла эту роль через полгода, со спокойным сердцем, то могла управлять своими чувствами, и критики нашли ее игру превосходной. И это лишний раз подтверждает слова Чайковского и Стендаля о важности творческого спокойствия в момент создания художественного произведения.

Три подхода к созданию образа

В создании автором художественного образа можно наметить три основных подхода, которые можно определить как *субъективный*, *объективный* и *органичный*, в котором неразрывно слиты два первых подхода.

При субъективном подходе автор на первый план выдвигает свою собственную личность, показывая больше себя самого, свои собственные чувства неже-

ли то, что хотел сказать и выразить автор. Романист, как указывал Г. Мопассан, «столько наблюдал и размышлял, что смотрит на вселенную, на вещи, на события и на людей особым образом... Это личное восприятие мира он и пытается сообщить и воссоздать в своей книге»¹.

Л. Толстой также полагал, что «всякое произведение искусства, если оно истинное произведение искусства, есть выражение задушевных чувств художника, совершенно исключительное, ни на что другое не похожее»².

Придерживаясь такого подхода, Левитан наставлял молодого Шаляпина: «Протокольная правда никому не нужна. Важна *ваша* песня, которой *вы* поете лесную или садовую тропинку». По этому поводу Шаляпин в своих воспоминаниях записал: «Фотография не может мне спеть ни о какой картинке, ни о лесной, ни о садовой. Это только протокол. Я понял, что не нужно копировать предметы и усердно их раскрашивать, чтобы они казались возможно более эффектными, — это не искусство. Понял я, что *во всяком* искусстве важнее всего чувство и дух — тот глагол, которым пророку было повелено жечь сердца людей... Понял я раз и навсегда и бесповоротно — математическая верность в музыке и самый лучший голос мертвенны до тех пор, пока математика и звук не одухотворены чувством и воображением»³.

При втором, *объективном* способе отражения действительности, автор должен отойти на задний план, чтобы в одном случае дать полностью объективную картину действительности. Так, проводя границу между поэзией повествовательной и поэзией лирической, Гоголь отмечал, что первая из них «есть живое изображение красоты предметов, движения мыслей и чувств вне самого себя, отдельно от всякой личности до такой степени, что чем более автор умеет отделиться от самого себя и скрыться самому за лицами, им выведенными, тем больше успеваает он, становится сильней и живей в этой поэзии; чем меньше он умеет скрыться

¹ Мопассан Г. Полн. собр. соч.: В 12 т. Т. 8. С. 9.

² Толстой Л. Собр. соч.: В 20 т. Т. 17. С. 130.

³ Шаляпин Ф. Литературное наследство: В 2 т. М., 1957. Т. 1. С. 276.

¹ Чайковский П.И. Переписка с Н.Ф. фон Мекк: В 3 т. М., 1934. С. 371–372.

² Стендаль. Собр. соч.: В 15 т. Т. 14. С. 105–106.

и воздержаться от высмеивания своей собственности, тем более недостатков в его творении, тем он бессильной и вялее в своих представлениях»¹.

При органическом подходе автору удается одинаково хорошо как выразить самого себя, так и отразить в художественном образе объективную действительность. В этом случае произведение становится классическим, и мы имеем дело с великими шедеврами искусства. Например, в первых вариантах поэмы «Во весь голос» Маяковский пишет: «Я расскажу вам о самом себе». Но, начав говорить о себе, поэт не смог не рассказать, что происходит вокруг него в настоящий момент. Поэтому в окончательно варианте он пишет: «Я расскажу вам о времени и о себе».

Вопросы для повторения

1. Назовите наиболее популярные темы и сюжеты, которые используются авторами для создания своих произведений.
2. Что такое эмпатия и идентификация и каково их значение в творческом процессе?
3. Охарактеризуйте субъективный, объективный и органический методы в создании художественного произведения.
4. Чем характеризуется оптимальное творческое состояние при создании художественного произведения?

Литература

1. Вильсон Г. Психология артистической деятельности. М., 2001.
2. Левигов А.М. Автор — образ — читатель. Л.: ЛГУ, 1983.
3. Паустовский К. Собр. соч.: В 6 т. М., 1958. Т. 2. С. 498.
4. Писарев Д.И. Полн. собр. соч.: В 6 т. СПб., 1913. Доп. вып. Мысли по поводу сочинений Марко Вовчка.
5. Флобер Г. Собр. соч.: В 5 т. Т. 5. С. 275.
6. Юнг К. Подход к бессознательному // Архетип и символ. М., 1991.

2. ПСИХОЛОГИЯ ИСПОЛНИТЕЛЯ

Исполнители, появляющиеся на публике, будь то певцы, актеры или музыканты-исполнители, являются генераторами и возбудителями эмоций и переживаний, которых не хватает в обыденной жизни приходящим их слушать и на них посмотреть созерцателям. Естественно ожидать, что артисты-исполнители должны обладать некоторыми специфическими психологическими свойствами, которые отличают их от других людей. Профессионально ценными качествами личности можно назвать следующие.

1. Сценический темперамент, который проявляется в способности исполнителя заряжать своей энергией зрителей и слушателей.
2. Эмоциональная отзывчивость на образы воображения.
3. Способность к эмпатии и перевоплощению в передаче различных образов.

Личность исполнителя. И по внешнему облику, и по манере поведения артисты, выступающие на публике, сильно отличаются как от творцов-авторов, так и от обычных поклонников искусства, которых мы называем созерцателями.

Многим из тех, кто любит красоваться на эстраде или на сцене, и в обыденной жизни также свойственны броская, часто эпатажная форма поведения, желание иметь у публики успех и быть у нее на виду. Подобная демонстративная акцентуация характера более заметна среди актеров, эстрадных певцов и в меньшей мере — у музыкантов-солистов. Она связана с неудержимой потребностью в игре, желании быть не самим собой, а кем-то другим, в желании представлять из себя кого-то или что-то.

Когда Михаил Чехов попал в Художественный театр, К. Станиславский, заметив за ним этот довольно распространенный среди актеров грех, объяснил ему, какой опасностью является для актера это постоянное желание играть и «представлять» из себя кого-то в течение целого дня.

«Кто не знает актеров, — восклицает М. Чехов в своей книге «Путь актера», — которые до глубокой старости не могут побороть привычки «играть» в жизни!

Эти актеры с годами почти теряют свою личность, они заглушают такой "игрой" сотни труднейших жизненных вопросов, минуя их решения и задерживая этим свое человеческое развитие... Как вредно быть на сцене, "как в жизни", — заключает великий актер, — так же вредно быть и в жизни, как на сцене»¹.

Исследования психологии личности актеров в обзоре, приведенном Г. Вильсоном в его книге «Психология артистической деятельности...», свидетельствуют о таких их особенностях, как:

- эксгибиционизм, желание нравиться окружающим и вызывать у них интерес к своей персоне, экспрессивность поведения;
- трудность самоидентификации, т. е. нахождения своего собственного Я и подходящего жизненного стиля. Поэтому играемая в спектакле роль позволяет актеру обрести желаемую идентификацию, а вместе с ней и улучшение собственного самоосознания;
- трудность быть самим собой из-за разрушения имеющейся самоидентификации ввиду необходимости играть роли разных людей;
- инфантилизм, экстравертированность, эмоциональность и импульсивность поведения;
- отношение к сценической деятельности как к способу лечения, который устраняет невроз и стабилизирует образ «Я», повышает самооценку и придает чувство уверенности в себе.

Известно, что многие популярные актеры пришли в театр и в кино, чтобы преодолеть комплексы, связанные с застенчивостью и заиканием. Сильно заикались французский актер Жерар Депардьё, американский актер Брюс Уиллис. Последний в одном из своих интервью журналу «Esquire» признался, что он попросился на роль в школьном спектакле, чтобы избавиться от чувства неполноценности, которое его мучило в связи с заиканием. Когда он вышел на сцену, произошло чудо — он перестал заикаться. А после спектакля начал снова. «Стоило мне притвориться кем-то другим, не собой, как мой дефект пропал». Из-за этого мне все больше и больше нравилось играть на сцене. Я сражался с заика-

нием целые годы и наконец победил»¹. Серьезные проблемы, связанные со здоровьем и психикой, были не только у Депардьё и Уиллиса. В начале карьеры от них страдали такие известные актеры, как Дастиин Хофман, Сильвестр Сталлоне, Арнольд Шварцнеггер.

По данным Г. Вильсона, танцовщикам и балеринам свойственны такие черты, как интровертированность, мягкосердечие, зависимость от окружающих, депрессивность и тревожность, эмоциональная нестабильность и высокая чувствительность, ощущение собственного неблагополучия, тревожность, заниженная самооценка, недостаток самостоятельности и конформизм. Все это указывает на их подверженность стрессам. Исследование проводилось на базе классической балетной школы. Для исполнителей народных и эстрадных танцев характерны личностные профили с преобладанием экстраверсии.

Для музыкантов-струнников симфонического оркестра оказались характерны такие черты, как эмоциональная нестабильность, интровертированность и депрессивность поведения.

Духовикам оказались свойственны большая экстравертированность, низкая степень нейротизма и меньшая чувствительность.

Певцы — мужчины-тенора и женщины-сопрано — рассматриваются в своей среде как эмоциональные и даже истеричные, в то время как оперные басы — как личности, склонные к надменности, бестактности и к эксгибиционизму.

Среди поп-музыкантов и джазменов, особенно гитаристов, оказалось много тех, кто подвержен нейротизму, что проявляется в их эмоциональной нестабильности.

Приводимые Г. Вильсоном данные о влиянии специализации в области исполнительского искусства на личность исполнителя интересны, но не должны восприниматься как абсолютные, потому что разброс фактических данных здесь может быть очень широким.

Основные задачи исполнителя. Мы уже говорили в первой главе о важности эмоций в жизни человека, вредности как их недостатка, так и избытка. Исполни-

тель берет на себя функцию своеобразного эмоционального диетолога, который питает и разгружает эмоциональную сферу тех, кто воспринимает его искусство, — зрителей и слушателей. Музыканты, певцы, актеры исполняют роль некоего эмоционального генератора, насыщающего находящуюся вокруг него атмосферу живыми эмоциями.

В прежнее время эту функцию выполняли народные праздники, а также специальные обряды и ритуалы, совершаемые служителями религиозного культа в честь Всевышнего и святых Отцов церкви. Сюда же надо добавить шаманов, колдунов, прорицателей и гадалок, умевших воздействовать на психику особым образом.

Начиная со Средних веков функцию эмоционального наполнения повседневной жизни взяли на себя барды и менестрели, гистрионы и шпильманы, труппы бродячих артистов, музыкантов, фокусников и циркачей. Их творчество было общественно необходимым, потому что наравне с церковью оно давало каждому ту духовную пищу, без которой человеку было бы очень трудно, неинтересно и скучно жить. Сегодня эти задачи выполняют многочисленные отряды популярных эстрадных звезд — артистов и певцов, работающих в сфере шоу-бизнеса. Это для широкой публики. Для подготовленных созерцателей, тяготеющих к углубленным и тонким переживаниям, предназначены трагедия, драма и опера.

Задача исполнителя — так оживить художественный текст произведения, чтобы зрители и слушатели, т. е. созерцатели, пережили все то, что в свое время пережил и прочувствовал автор произведения. К.С. Станиславский говорил своим студийцам, что так надо войти в жизнь образа, чтобы не было Анны Карениной как исполняемой роли, а чтобы была такая-то женщина-актриса, живущая мыслями и понятиями Анны Карениной.

Французский пианист А. Корто уподоблял такую задачу работе героя античного мифа скульптора Пигмалиона, который, как известно, попросил богов оживить созданную им статую прекрасной девушки по имени Галатей. Но для этого ему надо было без памяти влюбиться в свое творение. То же самое требуется от музыканта, певца, актера — безмерно любить исполняемое и вдыхать в него свою душу.

Все это приводит нас к необходимости изучения и включения в процесс исполнения все тех психологических механизмов эмпатии и идентификации, без которых исполнение останется эмоционально индифферентным для созерцателей.

Характер исполнителя весьма сильно проявляется в его поведении на сцене. Вот что писал по этому поводу известный теоретик музыкального исполнительства Григорий Коган: «Есть два типа артистов. Одни, чтобы раскрыться по-настоящему, в полную меру, нуждаются в изначальном расположении, благожелательности, отзывчивости, одобрении слушателей, без этого они ссыхаются, вянут, как цветы без поливки: играют скованно, сухо, порой так бездарно, что могут показаться чуть ли не бездарными, Таковы были Шопен, Скрябин, Софроницкий. Другим такая тепличная атмосфера отнюдь не необходима; недоверие, недружелюбность, даже враждебность аудитории их не только не пугают, но скорее электризуют, подстегивают, вдохновляют; в подобной обстановке они даже особенно расцветают, бросаются в бой и побеждают. Таковы были Лист, Шаляпин»¹.

Как видим, перед нами — точная характеристика поведенческого стиля артистов-интровертов и экстравертов.

Одно из важнейших качеств хорошего исполнения — чувство меры. Вот как Шекспир словами Гамлета рекомендовал актерам исполнять свою роль: «Говорите, пожалуйста, роль, как я показывал: легко и без запинки. Если же собираетесь ее горланить ее как большинство из вас, лучше было бы отдать ее публичному выкрикале. Кроме того, не пишите воздуха вот этак руками, но всем пользуйтесь в меру. Даже в потоке, буре и, скажем, урагане страсти учитесь сдержанности, которая придает всему стройность. Как не возмущаться, когда здоровенный детина в саженном парике рвет перед вами страсть в куски и клочья к восторгу стоячих мест, где ни о чем, кроме немых пантомим и простого шума, не желают слышать. Я бы отдал высьечь такого молодчика за одну мысль переиродить

¹ Коган Г. Из записей разных лет // Советская музыка. 1989. № 7.

Ирода. Это уж какое-то сверхсатанинство. Избегайте этого... Однако и без лишней скованности, но во всем слушайте внутреннего голоса. Двигайтесь в согласии с диалогом, говорите, следуя движениям, с тою только оговоркой, чтобы это не выходило из границ естественности. Каждое нарушение меры отступает от назначения театра, цель которого во все времена была и будет: держать, так сказать, зеркало перед природой, показывать доблести ее истинное лицо и ее истинное — низости, и каждому возрасту истории его неприкрашенный облик. Если тут перестараться или недоусердствовать, непосвященные будут смеяться, но знаток опечалится, а суд последнего, с вашего позволения, должен для вас перевешивать весь театр, полный первых. Мне попадались актеры, и среди них прославленные, и даже до небес, которые, не во гнев им будет сказано, голосом, и манерами не были похожи ни на крещеных, ни на нехристей, ни на кого бы то ни было на свете. Они так двигались и завывали, что брало удивленье, какой же это поденщик природы смастерил людей, и притом так неважно, до того чудовищным изображали они человечество»¹.

Субъективный и объективный подходы в исполнительстве

Так же как и при авторском создании художественного произведения, исполнитель должен помнить в своем исполнительстве о *субъективном* и *объективном* подходах и *органическом* соединении их обоих.

Одной из распространенных ошибок молодых исполнителей — музыкантов и актеров — является их чрезмерное увлечение своими собственными переживаниями в процессе исполнения произведения, что толкает их к *субъективному* полюсу исполнения. При всей важности и необходимости живого и непосредственного чувства исполнителя, оно тем не менее должно все-таки стоять на втором плане по отношению к чувствам персонажа. В противном случае исполнитель может погубить роль, плача на сцене собственными слезами, а не слезами персонажа, радуясь своей соб-

ственной радостью, а не радостью героя. Только тогда, когда актер-творец, исполнитель отделяются от актера-человека и исполнитель может стать в позицию стороннего созерцателя, возникают условия для нормального творческого процесса, в котором обилие переживаний контролируется хорошим самообладанием.

Однажды на конкурсе пианистов один из его участников спросил мнение маститого профессора Московской Консерватории Генриха Густавовича Нейгауза о его исполнении. Великий музыкант и педагог ответил: «Вы талантливы, но на вашей игре написано: "Я играю Шопена", а надо, чтобы слышалось: "Я играю Шопена"»¹.

Объективный подход в создании художественного образа связан с отходом исполнителя на второй план и представлением публике отражения объективной действительности, например, природы, если эта картина художника, или же позиции автора, если это, к примеру, драматическое произведение. В этом случае художественная картина может стать аналогом фотографии, а литературное произведение превращается в простую хронику событий.

Наконец, третий подход в изображении действительности связан с органическим единством субъективного и объективных подходов.

Композитор А.Н. Серов, прослушав однажды романс Глинки в авторском исполнении, написал: «Великая тайна великих исполнителей в том, что они исполняемое силою своего таланта освещают изнутри, просветляют, влагают туда целый новый мир ощущений из своей собственной души, оставаясь между тем в высшей степени объективными, и даже чем сильнее эта объективность, тем больше и *новизны* является каждый раз в осуществлении данной роли, данной музыки»².

Выдающиеся исполнители могут дать объективную картину исполнения и в то же время показать при этом свою индивидуальность. Вот как Г.Г. Нейгауз отзывался об игре великого пианиста XX в. Святослава Рихтера: «Играет ли он Баха или Шостаковича, Бетховена

¹ Нейгауз Г.Г. Об искусстве фортепианной игры. 5-е изд. М., 1987. С. 230.

² Серов А.А. Избранные статьи. М.; Л., 1950. С. 132.

или Скрябина, Шуберта или Дебюсси, каждый раз слушатель слышит как бы живого, воскресшего композитора, каждый раз он целиком погружается в огромный своеобразный мир автора. И все это овеяно "рихтеровским духом", пронизано его неповторимой способностью проникать в самые глубокие тайны музыки»¹.

О раздвоении внимания

Одна из важных составляющих мастерства актера и музыканта-исполнителя — воспитание в себе внутреннего контролера, созерцателя-наблюдателя, стоящего в процессе исполнения как бы в стороне и наблюдающего его. Оно основано на профессиональном умении разделять внимание на две составляющих — исполнительскую и контролирующую. На важность и необходимость подобного раздвоения указывают многие выдающиеся исполнители.

Станиславский говорил о важности самоконтроля артиста. В методе Чехова «раздвоенное сознание» является одним из ведущих понятий.

Ф.И. Шаляпин: «Когда я пою, воплощаемый образ предо мною всегда на смотру. Я пою и слушаю, действую и наблюдаю. Я никогда не бываю на сцене один... На сцене два Шаляпина. Один играет, другой контролирует. "Помни, что плачешь не ты, а плачет персонаж. Убавь слезу". Или же: "Мало, суховаго. Прибавь"... Я ни на минуту не расстаюсь с моим сознанием на сцене. Ни на секунду не теряю способности и привычки контролировать гармонию действия»².

Шаляпин в своих воспоминаниях приводит пример, как однажды он присутствовал на представлении оперы Леонкавалло «Паяцы». Актер так вжился в роль, что стал плакать на сцене настоящими слезами. И чем больше певец на сцене плакал настоящими слезами, тем больше публика в зале над ним смеялась.

Михаил Чехов: «Я при изображении на сцене Муромского остаюсь до некоторой степени в стороне

¹ Нейрауз Г.Г. Размышления. Воспоминания. Дневники. Избранные статьи. Письма к родителям. М., 1983. С. 238.

² Шаляпин Ф.И. Литературное наследство: В 2 т. М., 1957. Т. 1. С. 303.

от него и как бы наблюдаю за ним, за его игрой, за его жизнью, и это состояние в стороне дает мне возможность приблизиться к тому состоянию, при котором художник очищает и облагораживает свои образы, не внося в них ненужных черт своего личного человеческого характера»¹.

К.С. Станиславский приводит очень точное определение сути исполнительского мастерства, данное знаменитым итальянским трагиком Сальвини: «Актер живет, он плачет и смеется на сцене, но, плача и смеясь, он наблюдает свой смех и свои слезы. И в этой двойственной жизни, в этом равновесии между жизнью и игрой состоит искусство»².

Два подхода к решению технических задач

В истории исполнительского искусства — актерском, музыкальном и даже изобразительном — всегда существовали и до сих пор существуют два основных подхода к решению технических задач исполнения.

Первый из них связан с четким представлением художником воплощаемого образа, когда необходимые технические приемы сами собой появляются и реализуются для воплощения замысла. Второй способ исполнения основывается на освоении техники специального ремесла, который в каждом виде искусства требует своих особых умений, знаний и навыков. Эти два подхода так и были названы — художественный и технический.

В первом случае актер, музыкант, художник творит во многом по наитию, двигаясь к совершенству интуитивно, во втором — реализует задуманное на основе наработанных в процессе долгих упражнений специальных технических приемов, часто доведенных до автоматизма.

Мысль о том, что тело само найдет нужные движения, если есть точное представление того, чего хочет добиться художник, встречается в высказываниях многих музыкантов-методистов.

Так, известный немецкий скрипичный виртуоз и педагог XIX в. Людвиг Шпор, которого современники

¹ Чехов М. Путь актера. М., 2003. С. 78.

² Станиславский К.С. Статьи. Речи. Беседы. Письма. М., 1958. С. 465.

называли вторым Паганини и исполнение которого славилось безупречным звуком, в своем знаменитом пособии «Скрипичная школа» писал: «Если ухо учащегося испытывает потребность в хорошем звуке, то оно лучше всяких теорий преподаст ему механические способы ведения смычка, какие нужны для получения такого звука»¹.

В таком же духе высказывался и итальянский пианист Ф. Бузони: «Для технического совершенствования требуются в меньшей степени физические упражнения, а в гораздо большей — психически ясное представление о задаче — истина, которая может быть ясна не всякому фортепианному педагогу, но которая известна каждому пианисту, достигшему своей цели путем самовоспитания и размышлений»².

Двигательный метод в овладении исполнительскими движениями основывается на их автоматизации в результате многократных упражнений. Великий фортепианный педагог Карл Черни так описал его в предисловии к своему пособию «Школа виртуоза»: «Изучение трудностей на фортепиано совсем не так ужасно и утомительно, как многие думают... Для достижения этой важной цели в возможно кратчайший срок в предложенных упражнениях назначено и предписано число непрерывных повторений в несомненном убеждении, что упражняющийся уже в течении нескольких месяцев достигнет такой степени беглости, какой на обычном пути он едва ли добьется во столько же лет»³.

Немирович-Данченко как-то сказал, что техника для актера — то же самое, что оружие для солдата. Без него он оказывается мало на что пригодным. Поэтому серьезное изучение и овладение специальными техническими приемами своего искусства — у живописца, музыканта, танцовщика должно находиться под самым пристальным вниманием. Здесь надо помнить крылатое выражение Анатоля Франса о том, что «для искусства самую большую опасность представляет мастер,

¹ Цит. по: Благовещенский И.П. Некоторые вопросы исполнительского искусства. Минск, 1965. С. 56.

² Цит. по: Баренбойм Л.А. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства. М.; Л., 1969. С. 5.

³ См.: Савшинский С.И. Работа пианиста над музыкальным произведением. М.; Л., 1964. С. 124.

который не является Художником, и художник, который не является Мастером». В первом случае мы будем иметь дело с прекрасной формой, за которой не стоит никакого содержания, во втором — с неряшливым дилетантизмом.

Метод физических действий

Одной из интересных и важных сторон человеческой психологии является связь внешних проявлений человека с его психологической сущностью. К.С. Станиславский справедливо утверждал, что «в каждом физическом действии скрыто внутреннее действие, переживание»¹.

В своей работе со студийцами по методу физических действий одной из его главных его задач было перевести физическое действие в психическое, а психическое — в физическое.

Сегодня издается очень много популярной психологической литературы, в которой дают советы и рекомендации относительно того, как распознать характер человека по его движениям, мимике, жестам и другим внешним проявлениям. Но еще Дон-Кихот, отправляя своего оруженосца Санчо-Панса с письмом к Дульцинее, наставлял его такими словами: «Сын мой, наблюдай за всеми действиями ее и движениями, ибо если ты изложишь мне все в точности, то я угадаю, какие в глубине души питает она ко мне чувства; должно тебе знать, Санчо, что действия и внешние движения влюбленных, когда речь идет об их сердечных делах, являют собою самых верных гонцов, которые доставляют вести о том, что происходит в тайниках их души».

Метод физических действий наряду с методом сквозного действия и предлагаемых обстоятельств К.С. Станиславский считал основным в разработанной им системе. В основе метода — выполнение актером физических движений, которые соответствуют определенному эмоциональному состоянию, после чего в душе актера-исполнителя из этого движения само собой рождается аналогичное переживание.

¹ Станиславский К.С. Статьи. Речи. Беседы. Письма. М., 1958. С. 630.

«Мы не будем говорить о чувстве — его насилловать нельзя, его надо лелеять. Насильно вызвать его невозможно. Оно само придет в зависимости от правильного выполнения физической линии действия» — говорил К.С. Станиславский, словно продолжая мысли Сервантеса, вложенные в уста Дон-Кихота, о связи движений и эмоций.

В современной академической психологии известна теория эмоций Джемса-Ланге, которая была выдвинута независимо друг от друга американским психологом В. Джемсом и датским анатомом Д. Ланге.

Суть этой теории в следующем. Обычно люди думают, что их настроение зависит от внешних причин, которые приводят к телесным изменениям в мимике, осанке, голосе, а затем человек переживает то, что он воспринял. Но указанные психологи объяснили возникновение эмоций с другого конца — с движения. Восприятие какого-либо возбуждающего события рефлекторно вызывает телесные изменения в кровообращении, мимике, дыхании, а ощущение этих изменений и есть переживаемое человеком чувство. То, что принимается за причину, согласно этой теории, оказывается следствием телесных изменений. Джемс говорил про это так: «Мы огорчены, потому что плачем; разгневаны, потому что наносим удары; испуганы, потому что дрожим»¹.

К.С. Станиславский воспользовался этой теорией, записав в записной книжке 1934 г.: «Джемс. Сначала действовать — потом чувствовать». Исходя из теории Джемса К.С. Станиславский предлагал своим актерам для достижения необходимого эмоционального состояния совершать те движения, которые характерны для роли данного персонажа. «Самое простое физическое действие при своем реальном воплощении на сцене, — писал великий режиссер, — заставляет артиста создавать по его собственным побуждениям всевозможные вымыслы воображения...»

Позже ученик и последователь К.С. Станиславского М. Чехов, много сделавший для развития его системы, разработал метод «психологического жеста», в

основе которого лежало физическое действие, ведущее затем к возникновению определенного эмоционального состояния. Этот метод он с успехом применял в работе с актерами своей студии и в Голливуде. Освоение этого метода при работе по воплощению художественного образа, выражающего определенную эмоцию, может оказывать неоценимую помощь не только актерам, но и музыкантам, хореографам, художникам и скульпторам.

Наибольшее распространение искусство выразительных движений помимо балета получило в пантомиме и в драматическом театре. Здесь действует правило «нет ничего снаружи, чего бы не было внутри».

В антропософии известного немецкого философа-просветителя Рудольфа Штайнера и разработанном им учении об эвритмии, которое высоко ценил М. Чехов, эмоциональные состояния могут быть выражены без слов не только при помощи пластического движения жеста, но также при помощи интонации, выражения лица, позы. Хорошее произвольное владение этими движениями говорит о профессионализме артиста.

Для воплощения образа физические движения должны быть естественными, предельно свободными и лишенными каких бы то ни было мышечных зажимов. К.С. Станиславский рекомендовал своим студийцам воспитывать в себе постоянного внутреннего контролера, который эти зажимы отслеживает и моментально расслабляет.

Метод переживания и метод представления

Мастерство в передаче чувств от исполнителя публике может покоиться на двух разных подходах.

Первый из них основан на переживании актером того же чувства, которое владеет его персонажем, второй — на имитации этого чувства и передаче его при помощи специальных актерских средств. Первый тяготеет к известной системе К.С. Станиславского, второй — к школе Михаила Чехова.

По поводу того, какой из этих подходов и основанных на них методов считать более правильным, имеется множество мнений. В истории и теории театрального искусства по этому поводу велись и до сих

пор ведутся многочисленные диспуты. Эти споры касаются не только актеров, но и других представителей исполнительского искусства — музыкантов и танцовщиков.

Дискуссия по поводу правомерности этих двух методов началась после выхода в 1773 г. работы французского философа Дени Дидро «Парадокс об актере». Этот парадокс, согласно Дидро, заключался в том, что когда зрители в театре доходят до наивысшего эмоционального потрясения от действия на сцене, сам актер в этот момент может оставаться чуждым и холодным к демонстрируемой им страсти. Д. Дидро задается вопросом, *должен ли актер переживать те чувства, которые он изображает, или же его поведение на сцене является чистым «обезьянством»?* И тогда какой метод должен быть признан наиболее правильным — метод переживания или же метод имитации?

Собственный ответ Дидро состоял «в том, чтобы хорошо изучить внешние проявления чужой души, чтобы обратиться к чувствам тех, кто нас слушает, видит, обмануть их подражанием, которое преувеличит все в их представлении и определит их суждение; ибо другим способом невозможно оценить происходящее внутри нас. И что нам до того, чувствует актер или не чувствует, раз мы все равно этого не знаем. Величайший актер — тот, кто глубже изучил и с наибольшим совершенством изображает внешние признаки наиболее высоко задуманного идеального образа»¹. Вспомним реплику Гамлета про актера, разыгрывавшего драматическую сцену: «Что он Гекубе, что она ему, что плачет он об ней?»

В середине XIX в. идеи Дени Дидро были по-своему осмыслены и обобщены в работе парижского профессора пения и декламации Франсуа дель Сарте, который разработал и написал практическое руководство для актеров для овладения ими навыками выражения чувств. В руководстве подробно излагается, какими должны быть выражения глаз, положения рук и ног для выражения самых разных эмоций. Например, для выражения гнева надо было поднять руки вверх и топтать ногами, для выражения презрения лицо отво-

рачивать в сторону, а руки с ладонями наружу вытянуть перед собой.

Однако обучение навыкам выражения эмоций делалось дель Сарте без учета образа роли и характера персонажа, что, конечно, сильно обедняло метод. Но его работа натолкнула К.С. Станиславского на создание своего собственного видения природы актерского искусства и его совершенствование. От внешнего, штампованного и стереотипного движения надо было прийти к пониманию внутреннего состояния персонажа через постановку себя на место персонажа, предлагаемые обстоятельства и метод сквозного действия.

Различия в этих двух противоположных подходах к актерскому мастерству, которые дошли до наших дней, можно почувствовать из следующего высказывания Е. Вахтангова, в котором он анализирует отличие своего видения театра от театра Станиславского: «Константин Сергеевич (Станиславский) требовал... чтобы зритель забыл, что он в театре, чтобы он почувствовал себя в той атмосфере и в той среде, в которой живут персонажи пьесы. Он радовался, что зритель ездит в Художественный театр на "Трех сестер" не как в театр, а как в гости к семье Прозоровых. Это он считал высшим достижением театра. Константин Сергеевич говорил так: "Как только зритель сел на свое место и открылся занавес, — то уж тут мы его забираем, мы заставляем его забыть, что он в театре. Мы забираем его к себе, в свою обстановку, в свою атмосферу, в ту среду, которая сейчас на сцене". У нас же, в нашем понятии театр, — пишет Е. Вахтангов, мы забираем зрителей в среду актеров, которые делают свое театральное дело».

Для К.С. Станиславского слово «театрально» было синонимом слова «пошлость», которое пришло из старого театра. Но, увлекшись изгнанием этой пошлости, К.С. Станиславский, по мнению Е. Вахтангова, убрал из театра и настоящую, нужную театральность, не учитывая, что эта «театральность в том и состоит, чтобы подносить театральное произведение театрально»¹.

В отличие от К.С. Станиславского Е. Вахтангов искал в театре такие способы решения своих спектаклей, которые по своей форме и выглядели бы, и звучали

¹ Дидро Д. Парадокс об актере. М., 1922.

¹ Вахтангов Е. Записки. Письма. Статьи. М., 1939. С. 254.

театрально. «Я хочу найти острую форму, — писал он, — такую, которая была бы театрально, была бы художественным произведением. Тот способ разрешения быта, который давал Художественный театр, не рождает художественного произведения, потому что там нет творчества. Там есть только тонкий, умелый, острый результат наблюдений над жизнью. То, что я делаю, мне хочется назвать "фантастическим реализмом"»¹.

Михаил Чехов, ставший первым пропагандистом системы К.С. Станиславского, так определял различия в подходах Станиславского и его оппонентов: «Два примера: Станиславский страстно любит человеческую сущность, идею произведения, которое он ставит или играет. Таиров, Мейерхольд, Вахтангов, наоборот, страстно любят оболочку, форму произведения, которое они воплотили на сцене.

Станиславский стремится высветлить содержание наиболее интенсивно и глубоко раскрыть человеческую сущность произведения. Мейерхольд стремится выискать форму.

Можно сказать, что в настоящее время судьбы русского театра находятся в руках этих двух великих режиссеров — Станиславского и Мейерхольда. Но актеры, которые желают вдохновляться примером одного за счет другого, по моему мнению, заблуждаются»².

Мейерхольд не требовал от своих актеров глубокого погружения в психологию играемых ими персонажей, но хотел от них внешней яркости и особой театральной «броскости», которая сродни искусству так называемого «площадного» театра. Его народный театр не предполагал глубокого погружения в психологию персонажа. В его театре актер мог выйти из образа и прямо обратиться к зрителю от своего имени. Здесь главной оказывается не школа перевоплощения, а внешняя выразительность актера вплоть до зпатажа публички.

Важным отличием метода представления от метода переживания является более профессиональный подход к решению исполнительских задач и сохранение психофизических сил исполнителя-артиста. М. Чехов отмечал, что в одаренном артисте всегда присут-

ствуют два его «я» — высшее и низшее. «Наступает род раздвоения сознания: "высшее становится вдохновителем. Низшее — проводником, исполнителем"... Но высшее не замыкается эгоистично в себе... Оно со стороны наблюдает и направляет низшее, руководит им и сочувствует воображаемым страданиям и радостям героя. Это выражается в том, что актер на сцене страдает, плачет, радуется и смеется и вместе с тем лично остается незатронутым этими переживаниями». Способность к подобному раздвоению актерского сознания позволяла великому итальянскому трагику Сальвини в роли «Отелло» в сцене удушения Дездемоны успокаивать своих партнерш, когда те падали в обморок от настоящего страха, и шептать им на ухо: «Не бойтесь, это же все понарошку».

М. Чехов в своей работе далее пишет: «Плохие актеры гордятся тем, что им иногда удается так "пережить" на сцене, что они себя не помнят! Такие актеры ломают мебель, вывихивают руки партнерам и душам своих любовниц во время игры. "Переживающие" актрисы часто впадают в истерику за кулисами. И как они устают после спектакля! Актеры же, играющие раздвоенным сознанием, с "сочувствием" вместо личных чувств, не устают, наоборот, они испытывают прилив новых сил, оздоравливающих и укрепляющих. Вместе с вдохновением они притекают из высшего "я"»¹.

К.С. Станиславский в своей работе отстаивал приоритет переживания и призывал актера пользоваться своими собственными чувствами. Но если идти до конца, то как быть актеру, если он глубоко порядочный человек, а по требованиям пьесы он должен играть преступника?

Если актер хороший, то он может представить себе подобный персонаж и сыграть его убедительно. Но плохой актер может сказать, что он никогда не был преступником и поэтому он не сможет играть такую роль.

Здесь все оказывается настолько сложным и противоречивым, что однозначный ответ на вопрос, что же такое актерское творчество, получить трудно. Лучше всего об этом сказал знаменитый английский актер и режиссер Питер Брук: «Актерская игра во многом уни-

¹ Вахтангов Е. Записки. Письма. Статьи. М., 1939. С. 254–258.

² Чехов М. Литературное наследие: В 2 т. Т. 1. М., 1986. С. 125.

¹ Чехов М. Путь актера. М.: Транзиткнига, 2003. С. 155.

кальна по своим трудностям, поскольку актеру приходится пользоваться вероломным, изменчивым и загадочным материалом — самим собой. От него требуют, чтобы он был целиком захвачен, но оставался на расстоянии — отстранен, но без отрешенности. Он должен быть искренним и должен быть неискренним: он должен научиться быть искренне неискренним и лгать с абсолютной правдивостью. Это почти невозможно, но очень существенно, и об этом легко забывают¹.

Различия в двух подходах представлены в нижеприведенной таблице.

Таблица 1

Различие методов переживания и представления

Виды отличий	Метод переживания /Художественный метод/	Метод представления /Технический метод/
Источник идей	Система К.С. Станиславского	Методы Ф. дель Сарте, Е. Вахтангова, В. Мейерхольда
Приоритеты	Внутреннее действие	Внешнее действие
Главная для задача актера	Показ искренности переживания	Потрясти публику при помощи театральных эффектов
Ведущее переживание у зрителей	Сострадание	Восхищение и удивление зрелищностью
Ведущая режиссерская идея	Реализм по Станиславскому	«Фантастический реализм» по Вахтангову, Мейерхольду и Чехову
Метод подготовки актера к исполнению роли	Обращение актера к переживаниям из собственного жизненного опыта	Обращение актера к техническим приемам, воздействующим на публику через имитацию
Концентрация внимания актера	На внутреннем мире персонажа	На внешних движениях и действиях персонажа
Общая подача спектакля	Интровертированная	Экстравертированная

Окончание табл. 1

Главные средства актерской выразительности	Внутреннее состояние актера	Пластика, темпоритмы действия, «психологический жест» М. Чехова
Состояние актера на сцене	Актер «забывает» себя в образе и полностью перевоплощается в персонаж	Актер не забывает про себя. Его сознание раздваивается на «играющего» и «контролирующего»
Взаимоотношения театра и жизни	Театр как жизнь	Жизнь как театр
Взаимоотношения актера и роли	Актер живет в роли	Роль как бы «надевается» на актера
Взаимоотношения актера и образа	Образ играет с актером	Актер играет с образом
Особенности раскрытия образа	Интровертно, т. е. изнутри наружу	Экстравертно, т. е. из вовне вовнутрь
Особенности памяти	Преобладает эмоциональная и образная память	Преобладает логическая и конструктивная память
Самочувствие после спектакля	Плохое. Нервная система изнашивается и расшатывается	Хорошее. Нервная система актера укрепляется
Где больше подходит	Для лирических и драматических спектаклей	Для трагических и эпических постановок
Где используется чаще	В кино и на телевидении	В драматическом театре
Яркие представители из отечественных актеров	О. Ефремов, Е. Евстигнеев, О. Табаков	В. Качалов, А. Остужев, М. Гоголева
Наиболее яркие представители из западных актеров	Марлон Брандо, Мэрилин Монро, Аль Пачино, Джек Николсон	Лоуренс Оливье, Джереми Айронс

Близок к художественному методу К.С. Станиславского система австрийского режиссера Ли Штрасберга (Страсберга), который в 1948 г. открыл в Нью-Йорке «Студию актера», из которой вышли актеры, полу-

¹ Брук П. Пустое пространство. М., 1976.

чившие признание и популярность не столько в театре, сколько в кино. Среди них наиболее известные российскому зрителю — Марлон Брандо, Мэрилин Монро, Аль Пачино, Джек Николсон.

Принципиальные различия и результаты актерского мастерства этих двух подходов очень точно подметил Г. Вильсон: «Именно отсутствием фундаментальной сценической подготовки часто объясняют тот факт, что ученики Штрасберга добивались наибольшего успеха при воплощении образов немногословных простых людей, в лирических фильмах, где недостаточная постановка голоса и неотработанность техники сценического движения не так бросаются в глаза. Несомненно, что метод Штрасберга менее приспособлен для подготовки актеров на роли элегантных и благородных персонажей, типичных для эпических кинолент и классических театральных постановок»¹.

Каждый из этих двух подходов имеет свои плюсы и свои минусы. Положительным достоинством метода переживания надо признать большую искренность, естественность игры и ее эмоциональную заразительность. Но уже М. Чехов отмечал, что актеры, работающие в этом методе, после спектакля чувствуют себя опустошенными и от этого часто устраивают за кулисами истерики. Физически невозможно каждый раз испытывать на сцене тот накал страстей, которого требуют от актера такие роли, как Отелло или Король Лир. Преждевременное изнашивание и истощение психофизических ресурсов артиста в этом случае неизбежно.

В то же время актеры, работающие по системе имитации, предложенной М. Чеховым и основанной на актерской технике, добиваются не меньших художественных результатов, а после спектакля чувствуют себя хорошо. Поэтому надо признать, что актер, играющий по методу представления, более профессионален, чем тот, кто играет по методу переживания. Знаменитый английский писатель Сомерсет Моэм словами своей героини романа «Театр» Джулии Ламберт пронизательно и далеко не случайно отмечает: «Если

бы актриса испытывала все эмоции, которые изображает, она в клочья разорвала бы свое сердце».

Сам К.С. Станиславский, по свидетельству одного из его учеников, Б.Е. Захавы, незадолго до своей смерти сказал: «Играть такие роли, как Гамлет, Отелло, Ричард III, Макбет от начала до конца на чувстве невозможно. На это никаких человеческих сил не хватит. Пять минут на чувствах и три часа на высокой технике — только так можно играть Шекспира»¹.

Еще одним плюсом метода представления является относительная независимость актера от своего психофизического самочувствия. При помощи своей техники он почти всегда может добиться нужного ему результата. Но надо признать, что минусами здесь могут явиться заштампованность и ходульность исполнения, когда вместо живого человека публика видит на сцене робота, выполняющего технические, но неодухотворенные движения и действия.

Различия в указанных методах в подготовке актеров привели к тому, что в России актеров для кино стали готовить в специальном вузе — институте кинематографии, а актеров для театра — в актерских студиях и школах.

В каждом из проанализированных методов есть свои плюсы и свои минусы. Те, кто играет по методу переживания, рискуют преждевременно подвергнуться актерскому «сгоранию». Те, кто играет по методу представления, рискуют превратить свою игру в набор ходульных штампов.

Идеалом подготовки можно считать синтез двух подходов — художественного и технического. Один или несколько раз удачно сыграв роль или пьесу, музыканту и актеру желательно запомнить жесты, интонации и позы, которые привели к успеху, и на последующих спектаклях уже с холодной головой воспроизводить их. Как справедливо отмечает Г. Вильсон, «лучшие актеры берут от каждой системы все необходимое в соответствии с требованиями конкретной роли. В одних ситуациях каждое движение на сцене необходимо выполнять с заранее продуманной точно-

стью, а в других случаях актеру действительно следует «вжиться в роль» посредством своеобразного самогипноза»¹.

Л. Выготский, детально исследовавший этот вопрос в своей книге «Психологии искусства», отметил, что когда рассматриваемый парадокс переходит в плоскость научной психологии, то решающее слово принадлежит не биолого-эстетическому объяснению, но конкретно-психологическому и исторически изменчивому подходу. «Переживания актера, — писал Л. Выготский, — его эмоции выступают не как функции его личной душевной жизни, но как явление, имеющее объективный общественный смысл и значение, служащее переходной ступенью от психологии к идеологии»².

Исходя из этой мысли Л. Выготского, мы можем сказать, что в этом споре только умонастроение и культура данного общества в данный период времени могут вынести свой вердикт касательно наиболее правильной системы актерской игры. И то, что казалось правильным в другое время и в другой культуре, может оказаться неправильным и ложным. В настоящее время чаша весов, как показывает практика, склоняется в сторону тех методов работы, которые были предложены М. Чеховым, сделаны им на основе развития идей К.С. Станиславского.

Вопросы для повторения

1. Какие особенности внимания присутствуют в исполнительском процессе?
2. В чем состоит суть субъективного и объективного подхода к исполнению?
3. В чем различие технического и художественного методов в подходе к исполнению роли и музыкального произведения?
4. Что представляет собой метод физических действий в системе К.С. Станиславского?
5. В чем состоят различия между актерской игрой в школе представления и в школе переживания?

¹ Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники. М., 2001. С. 118.

² Выготский Л. Психология искусства. М., 1965.

Литература

1. Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники. М., 2001.
2. Гиппиус С.В. Психологический тренинг: Гимнастика чувств. Секреты развития психики. СПб.; М., 2003.
3. Гофман И. Фортепианная игра: Ответы на вопросы о фортепианной игре. М., 1961.
4. Левигов А.М. Автор — образ — читатель. Л.: ЛГУ, 1983.
5. Станиславский К.С. Работа актера над собой. М., 1951.

3. Психология созерцателя

Фрейд сравнивал произведение искусства со снами художника, которые оказались воплощенными в форме художественных образов. Тот мир, который создает художник в процессе своего творчества, передает лишь иллюзии пространства и времени, которые, по мнению английского искусствоведа С. Лангера, не имеет с действительностью ничего общего. Гармонически организованное пространство художественной картины не есть пространство нашего опыта, отмечает исследователь. Пространство, с которым имеет дело живопись, творится художником. С. Лангер называет его реальным, виртуальным пространством в отличие от реального, действительного пространства¹. Однако несмотря на всю иллюзорность действительности, отражаемой в произведении искусства, оно способно тем не менее глубоко воздействовать на психику тех, кому искусство необходимо для полноценной жизни.

Тех, кто воспринимает произведения искусства, — читателей, зрителей и слушателей, в социологии массовых коммуникаций обычно называют реципиентами (от английского слова *reception* — *принятие*). Мы их будем обобщенно называть русским словом — созерцателями. Без них невозможно создание и существование ни одного произведения искусства, потому что для них оно и создается. Созерцание можно отно-

¹ См. об этом: Крупник Е.П. Психологическое воздействие искусства. М., 2001. С. 37.

сильно не только к зрительному восприятию, но и к слуховому.

Как полагал Бахтин, «процесс создания художественного образа в деятельности читателя направляется двумя задачами. Первая задача — понять произведение так, как понимал его сам автор, не выходя за пределы его понимания... Вторая задача — использовать свою временную и культурную вневременность. Включение в наш (чужой для автора) контекст»¹.

Созерцатели, приходящие на выставку, в театр, на концерт или берущие в руки книгу, хотят получить от авторов и исполнителей не только эстетические переживания, но и некоторый жизненный опыт, который они включают в свой собственный и который поможет им в их дальнейшей жизни. Погружаясь в мир художественного произведения и наблюдая, как герои пьес и фильмов, персонажи живописи и театральных спектаклей, в чем-то похожие на них, справляются с трудностями, они присваивают себе этот опыт и тем самым расширяют свой жизненный багаж. Переживая эмоции, пробужденные либо словами актера, либо звуками музыки, через аналогии и ассоциации, созерцатели могут вспомнить свои старые душевные травмы, отреагировать их и получить то катарсическое очищение, о котором говорили древние греки. Под влиянием художественного произведения они могут принять судьбоносные решения и по-иному выстроить свою жизнь.

Истинные созерцатели искусства самым непосредственным образом участвуют в процессе исполнительского творчества, точнее говоря — сотворчества, потому что, сопереживая содержанию произведения искусства, они как бы вдыхают в него свою собственную душу.

Для более успешного пребывания в роли созерцателя и потребителя искусства необходим собственный опыт творческой деятельности, о чем говорят все ведущие специалисты в области художественного образования, начиная с Л.С. Выготского. В своей книге «Путь актера» великий русский актер Михаил Чехов писал о том, что зрители имеют право влиять на творчество актера во время спектакля, и актер не должен мешать

этому. Воля зрительного зала вносит свой оттенок в то вдохновение, которое посещает актера во время игры. По справедливому убеждению М. Чехова, спектакль состоит не только из актеров, но и из публики. Он замечал, что спектакль мог идти хуже только потому, что публика или часть ее не была достаточно внимательна в самом начале спектакля. Публика «может повысить качество спектакля своим участием в нем; но может и понизить его чрезмерным спокойствием своим и пассивным ожиданием впечатлений. Публика должна *хотеть* увидеть хороший спектакль, и она увидит его, если *захочет*»¹.

Кинорежиссер Сергей Эйзенштейн высказывался аналогичным образом: «Каждый зритель в соответствии со своей индивидуальностью, из своего опыта, из недр своей фантазии, из ткани своих ассоциаций, из привычки и особенностей своего характера, нрава и социальной принадлежности творит образ по этим точно направляющим изображениям, подсказанными ему автором, неуклонно ведущим к познанию и переживанию темы» (Эйзенштейн С. Собр. соч.: В 6 т. Т. 2. М., 1964. С. 13). Но для подобного восприятия должны быть сформированы соответствующие навыки, которые, как мы неоднократно отмечали выше, имеют свои корни в психологических механизмах эмпатии и идентификации.

Медитативное восприятие искусства

Как уже отмечалось в первой главе, художник познает окружающий мир, когда он проникает в него своими чувствами, ученый-исследователь — когда анализирует объект с помощью мысли. В этом отношении уместно сравнить два подхода к изучению окружающего мира, которые условно можно было бы назвать «восточным» и «западным».

Когда, к примеру ученый западного типа хочет изучить цветок, то он его срывает, кладет под микроскоп, делает всевозможные срезы, помещает в различные химикалии для изучения его химического состава, наконец, сжигает для проведения спектрального ана-

¹ Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М., 1986. С. 369.

¹ См.: Чехов М. Путь актера. М., 2003. С. 91.

лиза. Фактически, чтобы изучить природу живого цветка, ученый западного типа должен его уничтожить.

Восточный мудрец для достижения той же цели — изучения природы цветка — начинает наблюдать за ним в течение длительного времени, днем и ночью, зимой и летом, в холод и зной, он медитирует над ним, стараясь слиться с ним и стремясь при этом внутренне стать самим цветком. В конце концов он получит необходимое ему знание, не разрушая цветка.

Созерцатель при восприятии художественного объекта должен проделывать примерно то же самое. Когда мы хотим по-настоящему воспринять какое-либо произведение искусства, будь то музыка, литература, живопись или скульптура, мы должны постараться перенестись из нашего обыденного мира в воображаемый мир художника и прожить кусочек его жизни, пережить все то, что он чувствовал, создавая свое произведение. И здесь тоже оказываются необходимыми механизмы эмпатии и идентификации. Для такого восприятия нужно время и соответствующий душевный настрой, которыми эти два психологических механизма характеризуются.

Очень хорошо подобное восприятие произведения искусства описано в эссе «Письма из Русского музея» известного российского писателя Владимира Солоухина: «Однажды, будучи еще студентами, мы с товарищем (теперь известным писателем), провели эксперимент — уговорились и простояли полдня перед картиной Левитана «Над вечным покоем», хотя и до этого знали ее наизусть. В конце концов я почувствовал в себе поднимающуюся волну тревоги, любви, тоски, безотчетной готовности к любому свершению. В это время товарищ повернулся ко мне, и я увидел в его глазах слезы. А сколько раз до этого останавливались перед картиной, говорили: «Да, здорово», — и бежали дальше». Подобное восприятие искусства мы назовем медитативным. В процессе медитации происходит глубокое психическое погружение субъекта в наблюдаемый им объект. Именно в таком погружении пробуждается интуиция и происходит процесс эстетического и художественного познания мира. Личность человека становится качественно иной, вбирая в себя опыт художника, некогда пережившего потрясение от красоты и необыкновен-

ности окружающего его мира. У великого Гете есть глубокая мысль о том, что «человек становится равным тому, кого он понимает». Так, каждый из нас, понимая достижения гениев прошлых эпох, делает очередной шаг в своем личностном развитии.

Социально-психологические факторы художественного восприятия

То впечатление, которое созерцатель получает от восприятия произведений искусства, зависит от его жизненного опыта, условий его воспитания и установок на будущее.

В исследовании музыкальных предпочтений старших школьников московских школ, проведенном автором данного пособия, было выявлено, что, например, в отношении к тяжелому року негативные оценки этого жанра учащимися из семей с высоким социальным статусом встречаются в два раза чаще по сравнению с учащимися из семей с низким социальным статусом (25,7% у школьников из семей с высоким социальным статусом против 11,5% у учащихся с низким социальным статусом).

Восприятие музыки оказалось связанным и с успеваемостью. Восторг и уверенность в себе при восприятии тяжелого рока испытывают 16,7% отличников, 25,8% «хорошистов» и 66,7% неуспевающих. Никто из неуспевающих старших школьников не испытывает от произведений этого жанра отрицательных эмоций. Но такие переживания отметили у себя 20% отличников и 24% «хорошистов». Можно предполагать наличие в этом жанре особой компенсаторной функции, актуализирующейся при переживании жизненных трудностей и неудач.

Отличники и «хорошисты» дают в два раза больше положительных оценок русской народной песне, чем те, кто числится среди неуспевающих. Если отношение к танцевальной диско-музыке в целом у всех опрошенных было однородно и положительно, то в отношении к авторской самодетальной песне наибольшее количество положительных откликов встречается у ребят, которые активно участвуют в общественной жизни школы. Эти данные говорят о том, что те учащиеся, которые лучше развиты в интеллектуальном и нрав-

ственным отношении, ближе стоят и к культуре своей страны.

Оценка музыкальных жанров оказалась зависимой и от пола. Среди девушек классика положительно оценивается примерно в полтора раза чаще, чем среди юношей (46,4% у девушек и 31,1% у юношей. Обратная картина наблюдалась при оценке тяжелого рока. Здесь положительные оценки юношей в два раза превышали аналогичные оценки у девушек.

В проведенном исследовании удалось установить, что положительные оценки самодеятельной авторской песни и классической музыки положительно коррелируют с наличием у старшеклассника общественной направленности содержания ценностных ориентаций. Положительная оценка рок-музыки и существенное отданное ей предпочтение в структуре музыкальных интересов может говорить о преобладании защитных реакций, связанных с компенсацией положительных эмоций, недополучаемых в контакте с окружающей действительностью.

Высокая оценка и признание классического искусства как важного элемента своего духовного багажа возникает у человека как результат зрелости личности, выбора такого стиля жизни, который обусловлен продуманно выбранной системой ценностных ориентаций личности. В своей совокупности это выражает зрелость «Я-концепции», которая есть уверенное и четкое представление о самом себе как об общественном человеке.

Восприятие сложных и легких жанров

Сложные для восприятия произведения искусства требуют для своего понимания сосредоточенного углубления и погружения. До него надо как бы «подниматься» в своем духовном развитии. Многие молодые слушатели, прослушав классическое произведение, нередко отвергают его, отрицают ее, говоря при этом, что оно устарело. Они приветствуют современные ритмы диско, попсы и техно, убеждены в том, что все, что доступно и просто, — это хорошо. В связи с этим вспоминается следующая любопытная легенда из жизни Сократа.

Когда однажды Сократ прогуливался со своими учениками по горным тропам в окрестностях Афин, им

встретилась знаменитая афинская гетера тех времен Фрина, спускавшаяся по горной тропе вниз. (Ее, кстати изобразил на своей картине «Фрина на празднике Посейдона» знаменитый русский художник XIX в. Генрих Семирадский.) Увидев Сократа, поднимавшегося в гору вместе со своими учениками, она насмешливо спросила его: «Сократ, чего стоят твои учения? Хочешь, я только поманю твоих учеников пальцем, и все они пойдут вместе со мной, а не с тобой?» — «В этом не будет ничего удивительного, — отвечал великий философ, — потому что я веду их вверх, а ты поведешь их вниз».

Аналогичную картину разного направления развития мы можем проследить в искусстве серьезных (академических) и легких (развлекательных) жанров. В то время как серьезное искусство обеспечивает человеку личностный рост, развлекательное дает только психологическую разрядку.

Таблица 1

Различия в восприятии серьезных (академических) и легких (развлекательных) жанров искусства

№№	Жанры	Серьезные (академические)	Легкие (развлекательные)
1.	Основные формы	Трагедия, драма, эпос, опера, симфония	Комедия, водевиль, оперетта, поп-музыка
2.	Идейный предтеча	Аполлон	Дионисий
3.	Когнитивная сложность	Высокая	Низкая
4.	Основа содержания	Психологизм	Действие
5.	Особенности выразительных средств	Имеют тенденцию к унификации, стандарту и шаблону	Имеют тенденцию к оригинальности и самобытности
6.	Главное выразительное средство в музыке	Мелодия и гармония	Ритм и динамика
7.	Особенности форм	Наибольшее значение имеют крупные формы	Преобладают мелкие формы

Окончание табл. 1

8.	Особенности художественного образа	Динамичен	Статичен
9.	Характер восприятия	Сосредоточенный и углубленный	Может быть рассеянным и поверхностным
10.	Направленность переживания	Интровертированная — вовнутрь	Экстравертированная — вовне
11.	Разрядка переживания	В образах фантазии и воображения	В движении, в криках, танцах
12.	Наибольшая ценность	У старых произведений	У новых произведений
13.	Зависимость популярности	От личности автора	От личности исполнителя
14.	Взаимоотношения созерцателя и творца	Созерцатель должен «подняться» до уровня возможности понимания произведения	Творец должен «опуститься» до уровня возможностей созерцателя
15.	Особенность самосознания	Концентрируется в индивидуально-личностном переживании	Растворяется в коллективном переживании
16.	Характер приобщения к жизни	Приобщение к общечеловеческим идеалам по принципу «везде и всегда»	Приобщение к непосредственному социальному окружению по принципу «здесь и сейчас»

Высокая оценка и признание классического искусства во всех его видах являются показателями личностной зрелости человека, сформированности его просоциальных установок и предпочтения того стиля жизни, который обычно связывают со служением обществу на основе высоких моральных и нравственных принципов.

Уровни развитости восприятия

Мы можем воспринимать окружающий нас мир под разным углом зрения в зависимости от тех смыслов, которыми мы руководствуемся в своей жизни. Для

иллюстрации приведет известную притчу, которую приписывают Монтеню.

Однажды на постройке Шартрского собора он встретил рабочего, который нес камень. «Что ты делаешь?» — спросил его философ. «Несу камень», — был ответ. Когда он встретил второго рабочего и задал ему тот же вопрос, тот ответил: «Зарабатываю на хлеб для своей семьи». Когда он задал тот же вопрос третьему рабочему, тот ответил: «Я строю Шартрский собор». Во всех этих примерах восприятие и отношение человека к тому, что он делает, зависит от того смысла, который им вкладывается в свои действия.

Как установил в своих исследованиях А.А. Мелик-Пашаев, при восприятии и описании предметов повседневного обихода у людей художественного типа на первый план выступают не утилитарные свойства предметов, не обобщенные о них знания и не объективная фиксация внешних признаков. Такие люди описывают внешнюю форму предмета как выражение определенного «характера», «настроения», ищут в нем свидетельство его «жизненных коллизий»¹.

На восприятие и оценку художественного произведения влияют много факторов. Это — пол, возраст, природный темперамент, принадлежность к определенной социальной группе, уровень образования, прошлый жизненный опыт, близость к определенному культурному и религиозному слою. Чем более человек развит эстетически, тем больше он может почерпнуть и увидеть в том, что художник выразил в своем произведении.

В исследованиях Е.П. Крупника, изучавшего особенности восприятия художественно обработанных корней деревьев, было установлено, что в акте восприятия и задействованного при этом воображения можно обнаружить следующие свойства.

- *Динамичность* — когда в воспринимаемых корнях испытуемый представлял себе образы какого-либо движения — танца бега, например, «танцующий чертенок».
- *Целостное видение образа* — «доисторический зверь», «руки из ада».

¹ Мелик-Пашаев А.А. Мир художника. М., 2000.

— Художественно-смысловое обобщение — «Кафкианская Нелепость и Алогизм», «Дантов ад»¹.

Если обобщить подходы А.А. Мелик-Пашаева и Е.П. Крупника, то можно выявить три уровня развитости восприятия. При неразвитом восприятии, которое мы отнесем к первому уровню, человек назовет только то, что он в данный момент видит. Например, при виде простого школьного мела он скажет: «Это мел». Предмет просто относится к определенному классу объектов.

На втором уровне человек детально опишет словами воспринимаемый предмет. Про тот же самый мел он скажет, что это «кусочек мела неправильной формы, с одного конца он тупой, а с другого — заостренный».

На третьем уровне за воспринимаемым предметом человек увидит его внутреннюю связь и родство с самим собой. Тогда про тот же самый кусочек мела он скажет, что это: «память о школе», или — «привет из мелового периода», «кусочек детства», «Ответ у доски», «помощник портнихи» и т. д.

Первый уровень мы назовем констатирующим, второй — описательным и третий — идейно-метафорическим, символическим, наполненным образными ассоциациями. Только этот уровень можно отнести к полноценному эстетическому восприятию.

С каждым новым уровнем отношения к тому, что человек делает, повышается степень его личностной включенности и нахождение жизненного смысла в том, что он воспринимает и делает.

Развитие художественного восприятия

Взаимодействуя с окружающим миром, человек способен воспринимать его как целостная личность, но в то же время он способен воспринимать его и отдельными своими ощущениями. Целостность личности человека отражается в его *Я-концепции*, имеющей три компонента — рациональный, эмоциональный и волевой. Говоря другими словами, целостность представления человека о самом себе складывается из трех

составляющих — что он о себе думает, что он чувствует и как он поступает. Художественное произведение представляет собой отражение внутреннего мира художника. И поэтому его можно рассматривать как символическое отражение его *Я-концепции*, которая имеет все те же три составляющие — мысли, чувства и волю. Потому и методику познания художественного произведения можно разработать по этим трем составляющим.

Если говорить об ощущениях, участвующих в восприятии, то в современной практике эстетического воспитания обычно говорят о зрительных и слуховых ощущениях, реже — о кинестетических и почти никогда — о вкусовых и обонятельных ощущениях. Между тем подключение к акту любого восприятия всех органов чувств способно его значительно обогащать. Вспомним высказывание Чайковского о том, что удовольствие от хорошей музыки он готов сравнить с ощущениями человека, нежащегося в теплой ванне.

Мы уже установили, что основными психологическими механизмами изучения окружающего мира в художественном творчестве являются эмпатия, идентификация и интуиция. Поэтому методы развития художественного восприятия следует изучать через активизацию этих познавательных процессов и подключение к ним всех других органов чувств.

Когда ребенок играет в какую-либо ролевую игру, то он прежде всего пытается подражать либо действиям взрослых или животных, либо чему-либо еще. В этом подражании происходит уподобление действий ребенка тому, кому он подражает. Это значит, что можно построить систему развития художественного восприятия на действиях уподобления и имитации движений, что развивает способности к эмпатии.

Оценка увиденного и прочитанного строится на принципах жизненного подобия и узнаваемости жизненных ситуаций: «Это очень похоже на то, что было со мной» или «Похоже на жизнь моих знакомых».

...

Развитие художественного восприятия начинается с развития слуховых и зрительных ощущений, тонкости различения в красках, в звуках, в ритмах, в гар-

монии. Если в обычном восприятии художественного произведения преобладает оценка «нравится — не нравится» и если «не нравится, то, значит, это — плохое произведение», то в развитом восприятии человек может высказать суждение, почему ему «вот это нравится», а «вот это не нравится». Одно дело — суждение вкуса на основе развитой духовной сферы, и совсем другое — на основе неразвитой. Спор о вкусах чаще всего — это спор развитого человека с неразвитым. Он напоминает спор одного из героев пьесы М. Булгакова «Собачье сердце» профессора Преображенского с антигероем той же пьесы, комедантом Швондером, представляющим собой полубразованного революционера. Конструктивные споры о вкусах и художественных предпочтениях могут вести только образованные люди, умеющие помимо однозначных оценок высказывать рациональные обоснования своего суждения.

Обобщая данные многих экспериментальных исследований, мы можем предложить следующий алгоритм постижения произведения искусства, который одновременно является и методом, развивающим художественное восприятие. В основе алгоритма лежат составные компоненты *Я-концепции* — «что я думаю, что я переживаю, что я хочу сделать», — которые взаимодействуют с работой психических познавательных процессов — «вижу-слышу-ощущаю-обоняю».

1. *Определение главного настроения произведения.* Глядя на картину, слушая музыку, читая повесть или роман, важно уметь отдавать себе отчет о тех чувствах, которые оно вызывает. Следует помнить, что эмоциональные переживания человека всегда связаны с его нравственными ценностями, с тем, что он почитает за добро или зло. Добро — это то, что приводит к расцвету жизни во всех ее проявлениях, и зло — все то, что жизнь уничтожает. Конкретно это может проявляться в разных градациях — от равнодушного невнимания до звериного оскала фашизма.

2. *Определение художественных средств.* Человек с развитым художественным восприятием всегда может назвать те средства, которыми художник пользуется для достижения эстетического впечатления. У композитора это будет необыкновенная мелодия и плени-

тельная гармония, игра тембров; у художника — сочетание красок и их оттенков; у актера — модуляции голоса и выразительность жестов; у скульптора — пропорции тела и его пластика.

Воспитатель, обращая внимание созерцателя на все эти и другие тонкости художественного произведения, не только формирует чуткость слуха и зоркость зрения, но и воспитывает общую наблюдательность и чуткость к окружающему миру.

3. *Развитие художественного образа.* Настроение и образ, возникающие в начале восприятия художественного произведения (если речь идет о временных видах искусства), во многих художественных произведениях подвергаются динамическому развитию. В конце своего развития образ может стать противоположным тому, каким он был в начале. Это особенно заметно в классической симфонии, которая, как правило, начинается с бурно аффектированной первой части, а заканчивается жизнеутверждающим финалом.

Умение следить за развитием образа предполагает умение созерцателя передавать словами то, что он видит и слышит, когда находится в театре или на концерте, или же представлять в своем воображении логику развития событий, когда он читает. Поэтому такое важное значение в эстетическом воспитании придается обсуждению и собственным высказываниям созерцателей об увиденном и услышанном. Вербализация чувства делает его более ясным и понятным самому созерцателю.

При восприятии музыкального произведения для его активизации молодым созерцателям можно предложить следующие вопросы.

Как произведение начинается, с какого настроения? Какой характер имеет мелодия и другие средства музыкальной выразительности? Какие чувства ты переживал? Какие образы и воспоминания возникли при этом в твоём сознании? Как музыка заканчивается? К чему привело развитие образа? Чему можно научиться и какой опыт приобрести, слушая такую музыку?

Подобный разбор характера художественного образа учит человека разбираться в характере своих собственных чувств.

При восприятии произведения живописи можно задать следующие активизирующие вопросы.

Что ты видишь на этой картине? Что ты чувствуешь, глядя на эту картину? Какие краски использует художник для создания нужного ему впечатления? Что могло бы происходить в сюжете картины до описанных событий? Как события, по твоему мнению, могли бы развиваться дальше? Чему можно научиться и какой опыт приобрести, созерцая эту картину?

4. *Постижение главной идеи произведения.* «Само по себе чувство, — писал В.Г. Белинский, — еще не составляет поэзии. Надо, чтобы чувство было рождено идеею и выражало идею» (Белинский В.Г. Полн. собр. соч. Т. 6. С. 466).

Для постижения идеи произведения полезными будут следующие вопросы.

Как ты думаешь, для чего, с какой целью автор создал это произведение? О чем мог думать автор и что он мог чувствовать, создавая его? Какая основная мысль могла им владеть, когда он создавал свое художественное творение?

Если это программное произведение, т. е. оно имеет название, то учащихся можно спросить вот о чем.

Почему автор назвал свое произведение именно так, а не иначе? Как можно было бы передать главную мысль произведения каким-нибудь афоризмом, строчкой стихотворения, образным сравнением? Какое бы название ты дал этому произведению, если бы был его автором?

Ответы на эти вопросы ставят учащихся перед проблемой размышления как над общечеловеческими ценностями, так и над своими собственными.

5. *Образ автора.* «Приступая к изучению поэта, — писал В.Г. Белинский, — прежде всего должно уловить тайну его личности, те особенности его духа, которые принадлежат только ему одному»¹.

Образ автора можно узнать из его биографии, но еще лучше — из самих его произведений. Особенно полно автор может выразить себя в своем собственном стиле написания или создания художественного образа.

Существует конкретный художественный стиль какой-либо эпохи, например, стиль Барокко, Классицизм

ма, Романтизма. Одновременно с этим существует и художественный стиль конкретного автора. Так, слушая музыку Бетховена, мы не спутаем ее с музыкой Чайковского, а пейзаж Сезанна невозможно спутать с пейзажем Левитана. Через особое использование средств выразительности и приемов, находящих свое обобщение в стиле, автор передает как свое собственное мироощущение, так и особенности мироощущения той эпохи, в которую он жил и творил.

Помпезность королевских балов, возвышение и падение империй, грозы народных восстаний, войн и революций, шум больших городов и тишина идиллических сельских пейзажей, судьба бедного артиста и пресыщенного богача — все это художники отражают в своих романах, картинах и симфониях, вынося этому свой приговор, давая возможность обществу возможность всматриваться в самого себя и определять свои дальнейшие шаги. И за всем этим можно увидеть неповторимую личность автора, сопереживающего и страдающего, ужасающегося и сорадающегося судьбам своих героев и своих современников.

Для выявления образа автора могут быть заданы следующие вопросы.

Каково общее мировосприятие и мироощущение данного художника? В чем мог бы быть смысл его нравственных исканий, эстетических идеалов? Каково отношение автора к своим героям? Он их любит или презирает? Относится к ним с симпатией, с юмором, состраданием или с иронической усмешкой?

Нравственные искания лучших творцов всегда связаны со стремлением «от мрака к свету», «через тернии к звездам», с утверждением красоты жизни, несмотря на ее теневые стороны. Каждый художник освещает извечные проблемы жизни по-своему, и эта его неповторимость есть его особый вклад в духовную сокровищницу человечества.

6. *Личностный подход к произведению.* Практика художественного воспитания говорит о том, что глубокое проникновение в идеи произведений искусства достигается только в том случае, если учащийся сможет увидеть в этом произведении нечто значимое для себя, то, что отвечает его внутренним потребностям и

надеждам в данный момент времени. Отсюда всегда такое большое значение в художественном воспитании, придается учету возрастных особенностей читателей, слушателей и зрителей. Несмотря на наличие модных и широко тиражируемых в данный момент произведений массовой культуры, их слабость заключается в том, что не дают того толчка и стимула для личностного роста, какой могут давать классические произведения.

Вопросы для активизации личностного подхода при восприятии художественного произведения могут быть следующими.

Какое событие из твоей жизни напоминает тебе это произведение, как воспоминания оно вызывает? Что хочешь сделать после общения с этим произведением?

7. Трансформация образа в другие виды искусств. Как данный художественный образ может быть переведен на язык других видов искусств? Как отобразить музыкальный образ в пластике, стихотворный образ — в живописи, танец — в поэзии?

Большое значение для развития художественного восприятия имеет собственный опыт художественно-творческой деятельности. Способность и умение становиться в позицию автора произведения и его героя начинаются с выполнения таких заданий, в которых необходимо сочинить и придумать историю от какого-либо персонажа, например от лица кошки, которая любит сметану, но боится своей хозяйки, или же от лица любого предмета, находящегося в данный момент в комнате. Здесь происходит раздвоение внимания на личность рассказчика и на личность героя повествования. При этом может оказаться и так, что мысли и чувства автора расходятся с мыслями и чувствами героя создаваемого произведения.

...

Хемингуэй как-то обронил такую фразу: всякая хорошая книга отличается тем, что она написана как бы про тебя, т. е. про самого читателя. Когда созерцатель воспринимает произведение искусства так, что переживает чужую жизнь как свою собственную и при этом очищается от груза житейских невзгод, то происходит то, что Л.С. Выготский называл чудом искусства, «претворением воды в вино», а американский

психолог А. Маслоу обозначил как «пиковое переживание».

В момент таких переживаний человек чувствует свое единение не только с героями художественного произведения, но и со всей Вселенной. Он выходит за пределы границ своего Я и чувствует окружающий его мир как свое естественное продолжение. Об этом состоянии очень точно высказался Ф. Тютчев: «Все во мне и я во всем».

Упражнения

1. Рассматривая пейзаж, попытаться так вжиться в него, чтобы ощутить изображенную на нем погоду, почувствовать на своем лице дыхание ветра и аромат трав, услышать ту мелодию, которая созвучна настроению этой картины.
2. Слушая музыку, дирижировать или просто двигаться в соответствии с выражаемым в ней настроением, представлять ее в хореографических движениях.
3. Слушая музыку, нарисовать и отразить при помощи цветовой абстрактной композиции ее настроение. Подобрать к ней возможные ароматы, вкусовые и тактильные ощущения.
4. Читая книгу, рисовать или представлять на экране внутреннего зора портреты персонажей книги, ситуации, в которые они попадают, подбирать к событиям их жизни музыку, которая отражала бы их душевное состояние.
5. Делать словесные портреты своих знакомых и товарищей. Упражнение полезно как для развития наблюдательности и речи, так и для знания того, как человека воспринимают окружающие его члены группы. Использование сравнений, метафор и символов развивает и обогащает восприятие.
6. Группа садится друг против друга в парах. Первый партнер записывает на бумаге то эмоциональное состояние, которое он будет выражать в данный момент. Второй при помощи эмоционального подключения через механизмы эмпатии и идентификации пытается угадать те чувства, которые неберально выражает первый партнер.

7. Придумать другие названия известным литературным произведениям. Например, рассказ Тургенева «Муму» можно назвать «Благодарность барыни».
8. Изобразить в «скульптурной композиции» сцены из известных литературных произведений.
9. Изобразить в «скульптурной композиции» сюжеты известных художественных картин: «Охотники на привале» А. Перова, «Переход Суворова через Альпы» В. Верещагина.
10. Определять выражение эмоций персонажей художественных картин по их мимике и пластике. Например, в картине Решетова «Опять двойка» или в картине А. Иванова «Явление Христа народу».
11. Подбирать стихотворения и музыкальные произведения к произведениям изобразительного искусства. Здесь могут быть использованы картины Левитана, Айвазовского, Шишкина, других художников. Стихи — из произведений Пушкина, Тютчева, Лермонтова, Фета. Музыка можно брать из произведений Чайковского, Скрябина, Шопена, обращая при этом внимание на общность эмоционально-образного состояния картины, музыки и стихотворения.
12. Подбирать стихи и произведения живописи к музыкальным произведениям. Сочинять для этого свои собственные стихи.

Вопросы для повторения

1. На чем основан процесс восприятия произведения искусства?
2. Каким свойствами характеризуется медитативное восприятие искусства?
3. Как влияют социально-психологические факторы на восприятие произведений искусства? Приведите примеры из собственной жизни.
4. Какие существенные различия имеются между восприятием серьезного академического искусства и массового?
5. Назовите компоненты грамотного восприятия художественного произведения.
6. Каким образом собственное художественное творчество влияет на восприятие произведений искусства?

Литература

1. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. М.: Прогресс, 1974.
2. Крупник Е.П. Психологическое воздействие искусства. М., 2001.
3. Левигов А.М. Автор — образ — читатель. Л.: ЛГУ, 1983.
4. Мелик-Пашаев А.А. Мир художника. М., 2000.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психология. М., 1997.

РАЗВИТИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ИСКУССТВА

1. Первоисточник художественного творчества — фольклор

Сложно и невозможно представить себе народную жизнь и все ее необходимые проявления без звуков, без красок, без движений. Преломляясь через специфическую форму художественного образа, эти естественные человеческие проявления создали фольклор.

История искусства говорит нам, что первоначально все виды искусства в зачаточном виде существовали в виде синкретизма фольклора, в котором музыка, пение, танец и драма существовали и до сих пор существуют вместе. Эти виды художественного творчества принимали главным образом импровизационную форму. В этой форме художественного творчества все участники народного действия знали в общих чертах сюжет обряда или праздника и по ходу действия наполняли его танцами, стихами, музыкой. Все они по своему содержанию и форме выполняли функцию регуляции эмоциональной и социальной жизни в связи с:

- сменой времен года,
- началом и окончанием трудовых работ,
- вступлением в брак,
- рождением детей,
- смертью близких.

Согласно теории ортогенетической концепции развития, предложенной Х. Вернером, процесс любого развития движется от синкретизма к дискретности, от диффузности к отчетливости, от ригидности к гибкости, от лабильности (подвижности) к стабильности. Концепция Х. Вернера была предложена для объяснения принципов развития живых систем. И фольклор, как живое народное культурное образование, также подчиняется этим закономерностям.

Проявление дискретности развития можно видеть в выделении из фольклора самостоятельных видов искусства — музыки, театра, живописи, хореографии и т. д.

Проявление отчетливости — движение внутри жанра от его размытости к упорядоченной форме, например, движение от танцевальной сюиты в XV—XVI вв. к форме сонаты и классической симфонии в более позднее время.

Проявление гибкости вместо ригидности просматривается в разнообразии и вариативности жанров — опера может быть героической, комической, героико-патриотической, просто опереттой.

Движение от неустойчивости к стабильности проявляется в отходе от импровизационности фольклора к твердо фиксированной записи текста музыки, песни, драмы в творчестве профессиональных авторов.

Это единство многих искусств дает основания для того, чтобы строить программу вхождения в мир искусства как в детском, так и во взрослом возрасте с такого же синкретического действия. Этот подход мы видим в лучших современных программах эстетического воспитания.

Поэтому на ранних стадиях театрализованное музыкально-хореографическое действие, включающее в себя элементы всех видов искусств, является наиболее адекватным методом приобщения ребенка к искусству.

Л.С. Выготский полагал, что «обучить творческому акту искусства нельзя; но это вовсе не значит, — добавлял он, — что нельзя воспитателю содействовать его образованию и появлению»¹. Привить и развить некоторые приемы мышления и воображения — задача для современной педагогики художественного творчества вполне реальная и достижимая.

Предлагаемые далее методы развития художественного творчества нацелены на формирование навыков обращения с художественным образом на материале всех видов искусства. Разрушение барьеров, которые имеются сегодня при подготовке артистов и художников различных специализаций, — основа будущего профессионализма в любом виде искусства.

Разрабатывая основы своей системы, К.С. Станиславский видел залог ее успеха в самостоятельной работе самих учеников. Сюда входили и самостоятель-

¹ Психология искусства. М., 1965. С. 337.

ный тренинг дома, и создание собственных этюдов, и устранение недостатков под контролем педагога. Им был разработан специальный «Задачник» для актера, куда входили упражнения на развитие органов чувств, а также речи, пластики, ритмики. По этому же принципу составлены приводимые далее упражнения.

Психологическую основу всех предлагаемых ниже методов развития художественно-творческих способностей составляет развитие у учащихся навыков эмпатии и идентификации, которые представляют собой суть целостного художественного восприятия и переживания действительности. Эти психологические механизмы на ранних стадиях развиваются главным образом на основе копирования и имитации движений и действий, выполняемых на основе наблюдения и последующего воспроизведения с соответствующим внутренним настроением. Как правило, при выполнении упражнений допускается и приветствуется импровизация, которая проявляется в самостоятельном поиске наиболее выразительных средств.

Исходя из основных положений психологии творчества, разработанных в работах Гилфорда и Торренса, для развития творческих навыков, а также навыков концентрации внимания, воспитания тонкости ощущений и восприятий при выполнении упражнений необходимо обращать внимание на:

- умение видеть в предмете или в ситуации как можно больше различных признаков;
- развитие чувствительности к мельчайшим деталям;
- умение видеть предмет с иной точки зрения, для чего необходим отказ от эгоцентричной установки;
- умение видеть и воссоздавать целое из отдельных его частей.

Главное при выполнении упражнений — не столько их техническое совершенство, сколько способность показать через внешнюю форму — движение, позу, интонацию, пластику и мимику, краски и композицию — внутреннее содержание и состояние человека.

2. Танец

Тело человека — его самый первый инструмент познания, преобразования окружающего мира и при-

способления к нему. Поэтому можно утверждать, что и развитие творческого потенциала любой модальности должно начинаться с развития экспрессивных движений тела.

Искусство танца отражает особенности духовной жизни любого народа. Оно связано с глубинными и естественными потребностями человека выражать свои чувства и мироощущения в движениях тела. Поэтому танец присутствует во всех известных мировых культурах. Легенды свидетельствуют, что древние греки могли выражать при помощи танца эпические повествования и даже целые философские трактаты. Аналогичные свидетельства помимо Древней Греции мы находим и в Индии, которая исторически славится своими хореографическими достижениями. Многие обряды первобытных народов первоначально осуществлялись в форме ритуальных танцев.

Как свидетельствуют современные исследования в области телесно-двигательной терапии, результативность творческих поисков оказывается напрямую связанной с общей психической свободой человека. А она в свою очередь зависит от разнообразия и гибкости физических движений человека. Физически скованные индивиды часто оказываются ригидными и в области мыслительных процессов. Они, как правило, тяготеют к однообразным и шаблонным подходам к действительности и не склонны к оригинальным и творческим решениям в области как своих личных, так и профессиональных проблем. То, как двигается человек, как он держит свое тело, во многом определяет его характер, уровень самооценки, стиль жизни и способ общения с окружающими.

Танец позволяет человеку на внешнем невербальном уровне через движение выразить все то, что он чувствует и ощущает внутри себя. Через танец возможно выражение морально-этических понятий — добро и зло, справедливость и неравенство, низость и благородство. Занятия танцами, как показывает практика, углубляют самопознание, меняют восприятие человеком самого себя и отношение к своему собственному телу в лучшую сторону. Танец способен освободить сознание от негативных переживаний и наполнить его положительным мироощущением. Увеличивая в танце

свою подвижность, гибкость, репертуар привычных движений, человек устраняет не только двигательные блоки и мышечные зажимы, но и психологические барьеры, стоящие на его пути к счастью, что делает его жизнь более радостной. Предлагая человеку двигаться несколько по-другому, нежели привычным способом, танец через движение изменяет направление и строй мыслей человека.

Таким образом, представление человека о самом себе, его образ самого себя оказываются самым тесным образом связаны с его телом. Тот, кто отвергает свое тело и не любит его, часто отвергает и самого себя, нередко загоняя себя в апатию и депрессию. Интеграция тела с «Я-концепцией» личности приводит к повышению самооценки и улучшению состояния внутреннего мира.

В современной хореографии отчетливо прослеживаются две тенденции развития.

Первая из них связана с классической французской балетной школой, сформировавшейся во второй половине XIX в. благодаря творчеству Мориса Петипа и его последователей. Эти традиции классического танца прочно живут до сих пор в мало изменяемом виде.

Вторая тенденция берет свои истоки в обобщении искусства танца различных народов мира. Это так называемый *современный танец, танец-модерн*, в котором мы видим причудливое соединение классического балета с элементами танца негритянских, арабских и индийских традиций. Огромный вклад в это направление внесли такие выдающиеся хореографы, как *Айседора Дункан, Рут Сен-Дени, Марта Грэхэм, Мэри Вигман, Мэрианна Чейс, Петра Клейн*.

Особенностью классического танца является требование к танцовщику держать тело строго вертикально, для чего необходим высокий тонус мышц брюшного пресса и ягодиц. Благодаря этому все движения выполняются как бы из единого динамического центра, что создает целостность и законченность каждого движения.

В современном неклассическом танце, основанном на обобщении многих фольклорных танцев, существенным является принцип организации движения из разных центров тела. Тело в современном танце должно

оставаться максимально свободным, чтобы руки, голова, плечи, таз могли двигаться независимо друг от друга.

Помимо этого, современный танец обогащается многими специализированными спортивными движениями, взятыми из восточных боевых искусств и оздоровительных гимнастических комплексов — *у-шу, аэробики, акробатики и калланетики*. Легко заметить, что репертуар движений в современном *танце-модерн* намного разнообразнее, чем в классическом.

Прежде чем приступить к приобретению творческих навыков в области хореографии, надо постараться освоить большое количество элементарных движений, выполняемых отдельно каждой частью тела. Все движения, которые свойственны человеку, можно классифицировать следующим образом. Это движения:

- вверх-вниз;
- вперед-назад;
- вправо-влево.

Вращательные движения всего тела вокруг своей оси, выполняемые как в вертикальном положении, так и в горизонтальном и в каждой его отдельной части:

- *круговое по часовой стрелке;*
- *круговое против часовой стрелки;*
- *в виде лежащей цифры восемь (знак бесконечности).*

Движения могут быть прямые, совершаемые в одной плоскости, и перекрестные, совершаемые в разных плоскостях. Вращения могут выполняться на ногах, на руках, на голове, на спине и на животе.

Каждый вид движения выполняется каждой частью тела, которая может двигаться:

- пальцами рук;
- кистями;
- локтями;
- предплечьями;
- плечами;
- головой;
- глазами;
- нижней челюстью;
- тазом;
- бедрами;
- коленями;
- ступнями;
- пальцами ног.

Освоив эти элементарные движения, в современных танцах произвольно соединяют движения отдельными группами мышц и частями тела, например, *правая рука — левая нога, правая рука — правая нога*.

В танцевальной системе, разработанной английским хореографом *Рудольфом Лабаном* во второй половине XX в., структура любого движения регистрируется на основании четырех факторов:

- *пространства;*
- *силы;*
- *времени;*
- *течения.*

Исходя из разных их параметров, Р. Лабан рассматривает восемь базовых типов усилий, на которые можно разложить любое движение:

- *прямые* — *многофокусные* движения, которые отражают фактор пространства;
- *сильные* — *легкие*, которые отражают фактор силы;
- *быстрые* — *медленные*, которые отражают фактор времени;
- *ограниченные* — *свободные*, которые отражают фактор течения.

Подобный подход позволяет легко диагностировать двигательный репертуар танцовщика и позволяет арт-терапевту выстраивать программу творческого и личностного развития его клиента, двигаясь от ограниченного к свободе, а от ригидности — к разнообразию.

Далее различные движения соотносятся с чувствами и отношениями танцующего, что позволяет им углубиться внутрь себя и осознать причины своей ригидности и ограниченности. Продуманная система вопросов, активизирующая самоанализ, помогает связать движение с внутренним миром.

Пространство — как много места я позволяю себе занять в жизни среди других людей? Насколько я чувствую «свое» пространство? Как я вхожу в пространство других людей? Какие зоны пространства мною освоены и используются, а какие нет?

Время — какой ритм более органичен для меня? При каком ритме — быстром или медленном — я чувствую себя более уверенным, более осознанным, более испуганным? Могу ли я освоить разнообразие ритмов?

Вес — насколько я чувствую свой вес? А следовательно — опору, поддержку, связь с землей? Могу ли я доверить свой вес, свое тело в его взаимодействии с гравитацией другим людям?

Течение — насколько направлены мои движения? Насколько я могу «держать» цель, определенный ритм и стиль движения? Как часто и какие части тела «выпадают» из направленного движения? Как много неосознанного хаоса в моем теле?¹

На основе системы Р. Лабана может быть создано большое количество разнообразных тематических танцев, а также упражнений, развивающих как личность, так и технику движений.

Почти все танцы всегда сопровождаются музыкой и ритмом, задающими скорость и структуру движений. Ритмические танцы помогают восстанавливать функционирование в организме процессов торможения и возбуждения и тем самым оздоравливают человека, поскольку любое заболевание означает сбой ритмических процессов в организме. Ритмические танцы способны вводить человека в двигательный транс, связанный с измененным состоянием сознания, который сродни ощущению, возникающему в момент двигательной медитации, имеющей богатую традицию использования в различных религиях.

Далее мы приводим примеры тематических танцев, разработанных в рамках направлений танцевальной двигательной терапии и ритмической терапии. Исполнение их следует в свободной форме. Главное в исполнении — не техническое совершенство движения, а свобода и спонтанность выражения самых разных чувств, возникающих в связи с переживанием как радостного, так и травматического опыта. Таким образом, благодаря танцу жизнь проживается как бы дважды — в реальности и на уровне ее символического выражения в танце. Это придает жизненному опыту необходимую законченность, полноту и осмысленность.

Музыку для предлагаемых ниже танцев можно взять из репертуара эстрадно-симфонических оркестров под управлением Поля Мориа и Джеймса Ласта.

¹ См. об этом: *Малкина-Пых И.Г.* Телесная терапия: Справочник практического психолога. М., 2005. С. 535–536.

Их музыка насыщена современными ритмами, богатством мелодий и отвечает требованиям самого высокого художественного вкуса. Очень экспрессивна и хорошо подходит для выражения в танце самых разнообразных чувств музыка аргентинского композитора Астора Пьяццолы.

Темы для танцев

1. *Визуальный танец.* Поставьте любимую музыку, лягте на пол и расслабьтесь. Представьте самого себя танцующим. Следует созерцать и держать в сознании одновременно два образа — танцующий и наблюдающий.
2. *Танец частями тела.* Представьте, что ваше тело в полном покое и только кисть одной руки может танцевать. Далее танцуйте по отдельности всеми указанными выше частями тела, вплоть до каждого пальца руки и ноги. Можно сделать и парный танец — руки и ноги, шеи и таза и т. д.
3. *Танец с самим собой.* Выполняется перед зеркалом. Начинайте двигаться под медленную музыку. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Каково ваше впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого видите в зеркале? Что в вашем танце характеризует вашу индивидуальность и отличает от других? Поищите новые движения для обогащения своих чувств.
4. *Танец на просторе.* Представьте себя в окружении бесконечного свободного пространства — в космосе, в океане, в степи. Танцуйте, растекаясь в пространстве, в котором тело теряет свои границы. Представляйте, как все ваши проблемы уходят в бесконечность.
5. *Танец животных сил.* Представьте себе то животное, которое вам симпатично и на которое вы хотели бы походить. Войдите в его образ и почувствуйте с ним внутреннюю связь. Опишите в танце его обычный день.
6. *Мое имя.* Выразить в танце свое мироощущение и связанное с ним свое имя.
7. *Последний день.* Представьте себе, что наступил последний день вашей жизни и вы танцуете для

- Бога. Постарайтесь в танце рассказать ему о вашей жизни, о том, что вы достигли, что не достигли, перед кем вам надо покаяться и попросить прощения.
8. *Танец смерти.* Представьте себя в виде собственного скелета. В сиянии полной луны, на заброшенном кладбище вы встаете из могилы и начинаете танцевать. Почувствуйте, как движется скелет и как постукивают кости. Танец отлично прорабатывает различные страхи и избавляет от них.
 9. *Танец новорожденного.* Представьте себе, что вы только что родились и начинаете свою жизнь заново, с чистого листа. Посмотрите на мир глазами ребенка, так, как будто вы видите его в первый раз.
 10. Танец «*Визитная карточка*».
 11. *Танец любви.* Выразите в своем танце ощущения любви к жизни; вы — сама любовь, которая изливается из вашего сердца на весь окружающий мир.
 12. *Танцы времен года:* Осень — Зима — Весна — Лето.
 13. *Метаморфозы.* Танец превращений — танцы личинки, гусеницы, куколки и бабочки. На символическом уровне эти танцы отражают различные этапы становления и развития личности человека.
 14. Имитация в танце движений животных — *Неповоротливый бегемот, Проворная змейка, Парящий орел, Шустрый Заяц, Медлительная черепаха и т. д.*
 15. Имитация в танце движений природных явлений и стихий — «*Растущий цветок*», «*Бег ручейка*», «*Танец морских волн*», «*Восход солнца*», «*Мерцающая звезда*».
 16. Выражение в танце под музыку соответствующего характера основных архетипических образов — *Героя, Матери, Мугреца, Дитя.*

Танцы в паре

1. *Вальс на ниточке.* Представить, что к носу партнера прикреплена ниточка и за эту ниточку другой партнер его «водит за нос».
2. *Танцы полярностей.* Здесь могут быть организованы такие взаимодействия как: «*Мать и дитя*», «*Герой и его противник*», «*Шустрик и Мямлик*», «*Мугрец и глупец*».

Литература

1. Горшкова Е. Выразительные движения. Танец Души // Свободное тело: Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Составитель В.Ю. Баскаков. М., 2001.
2. Дункан А. Танец будущего. Моя жизнь. Киев, 1994.
3. Еремина М. Роман с танцем. СПб., 1998.
4. Никитин В.Н. Модерн Джаз-танец. Начало обучения. М., 1998.
5. Старк А., Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия / Пер. с англ. И. Бирюковой. Ярославль, 1994.

3. Музыка

Музыкальное искусство, как и танец, представляет собой невербальную форму выражения. По определению выдающегося отечественного музыковеда Б.В. Асафьева, музыка — это искусство интонируемого смысла. Это означает, что для понимания смысла музыкального произведения его следует не столько рационально понимать, сколько стараться чувствовать эмоциональное значение тех интонаций, которые передаются при помощи звуков музыки.

Перед началом выполнения творческих заданий желательна обогащение слухового опыта.

Приступая к выполнению нижеследующих упражнений, надо знать, что основными средствами музыкального выражения, от которых зависит создаваемое настроение, являются *лаг* и *темп*, которые предопределяют, какими будут другие средства музыкальной выразительности: *мелодия*, *гармония*, *ритм*, *метр*, *темп*, *тембр*, *регистр*, *динамика*. Варьируя их параметры, можно добиваться передачи различных настроений и их оттенков. При выполнении вокальных импровизаций следует обращать внимание на такие характеристики певческого голоса, как звонкость и полетность, отчетливость и мягкость звука.

Для целей музыкально-творческого развития можно использовать следующие виды упражнений.

1. На ударных и шумовых музыкальных инструментах — *бубнах*, *барабанах*, *трещотках*, *маракасах* и

- др.* импровизировать ритмический рисунок, а затем и мелодию основных эмоциональных состояний — *печали*, *радости*, *спокойствия* и *гнева*.
2. То же самое задание в отношении выражения архетипов коллективного бессознательного — *Героя*, *Матери*, *Мудреца*, *Дитя*.
 3. Импровизировать ритмический рисунок, а затем и мелодию основных природных стихий — *Земли*, *Огня*, *Воды*, *Воздуха*.
 4. Импровизировать произнесение своего имени с различными интонациями — *радости*, *уныния*, *восторга*, *гнева* и т. д.
 5. Сочинять абстрактные стихотворения типа:

Фенора мега трани фога
Беданис куртис парвин док,
Ачера морга фера турна
Мешадра вона мергис спок.

Следует почувствовать тембровую краску гласных и согласных и то настроение, которое может за ней стоять. Например, гласная *а* — открытая, светлая, легкая, радостная. Гласная *у* — мрачная, приземленная, тяжелая. Далее читать стихотворение в различных эмоциональных модальностях, используя словарь признаков характера звучаний, разработанных в исследовании В.Г. Ражникова: — *радостно*, *спокойно*, *элегантно*, *властно*, *грозно*, *странно*, *дерзко* и т. д.¹

6. Интонировать голосом эти же эмоциональные состояния без текста, превращая стихотворение в мелодическое интонирование.
7. Выполнить абстрактную импровизацию на фортепиано, передавая кластерами аккордов художественный образ, выражающий то или иное настроение.
8. Проговорить диалог *Шустрика* и *Мямлика*, которые собираются кататься на лыжах.
9. Сделать этот же диалог бессловесным и мелодичным, интонируя голосом соответствующие смыслы.
10. Мелодизация и импровизация различных движений человека: «Прогулка», «Торжественное шествие», «Погоня» и т. д.

¹ См.: Ражников В.Г. Диалоги о музыкальной педагогике. М., 2004.

11. Мелодизация и импровизация голосом образов и движений животных: «Танец медведя», «Шустрый зайчик», «Хоровод белок», «Шествие черепах» и т. д.
12. Импровизации мелодий на темы образов природы: «Весенний ветер», «Утро в лесу», «Разговор морских волн», «Восход солнца», «Далекая звезда».
13. Сравнение собственного творчества с творчеством профессиональных композиторов, которые создавали музыку на те же образы. Такие произведения, как «Картинки с выставки» М. Мусоргского, «Времена года» П. Чайковского, «Карнавал животных» К. Сен-Санса, программные произведения Ф. Шуберта, Р. Шумана, дают для этого богатый материал.
14. Импровизации голосом и на инструменте мелодии на темы настроений картин изобразительного искусства, например: «Аленушка» Васнецова, «Масленица» Кустодиева, «Золотая осень» Левитана.
15. Передавать содержание музыкального образа:
 - в цветных рисунках абстрактной живописи,
 - скульптурных композициях,
 - в движениях танца,
 - в тактильных прикосновениях.
16. Импровизация различных по характеру мелодий на основе органного пункта или гармонического трезвучия. На основе этого упражнения хорошо осваивать различные виды мелодического движения — поступенное, скачкообразное, на основе прямых и ломаных арпеджио, с опеванием верхних и нижних задержаний.
17. Импровизировать мелодии голосом или на инструменте в стиле различных композиторов — Моцарта, Бетховена, Чайковского, Шопена. Для этого сначала прослушивается несколько произведений выбранного композитора для обогащения музыкально-слуховых представлений и вычленение наиболее характерных для этого композитора интонаций.
18. Импровизация мелодий на основе простейших ладогармонических последовательностей типа:
 - a) I — VI — II — V — I;
 - b) I — IV — V — I;
 - c) I — V — V — I, I — IV — VII — III — VI — II — V — I.

На эти и другие гармонические последовательности можно импровизировать мелодии в различных стилях и жанрах народной музыки — русской, испанской, венгерской. Это могут быть танец, песня или марш. Гармоническая последовательность представляет собой тот фундамент или каркас, в котором могут быть созданы различные по своей конфигурации мелодии.

Эти импровизации могут исполняться как индивидуально, так и коллективно.

19. Для тех, кто владеет музыкальным инструментом, — исполнять музыкальные произведения в различных предлагаемых обстоятельствах, как это описано в системе Станиславского. Например, играть Экспромт Шуберта Ges-dur так, как бы передавая:

- романтическое колыхание воздуха в теплом летнем вечере;
- напряженное состояние природы перед грозой;
- состояние ожидания радостного известия.
- Играть, внутренне представляя музыкальное произведение в различном освещении — синем, красном, зеленом, коричневом.
- Играть музыкальное произведение, стараясь передать вкусовые ощущения — кислого, горького, вяжущего, сладкого и соленого.

Играть музыкальное произведение, стараясь передавать обонятельные ощущения, как будто поочередно вдыхая ароматы душистых цветов, протухшего мяса, нашатырного спирта.

Литература

1. Петрушин В.И. Слушай. Пой. Играй: Учебник для музыкального самообразования. М., 2000.
2. Петрушин В.И. Музыкальная психология. М., 1997.

4. Театр

Театр является синтетическим искусством, в котором слово соединяется с мимикой, позой, движением и жестом. С помощью этих средств актеры воссоздают и передают публике выражаемые ими различные эмоциональные состояния. Поэтому все существующие

театральные студии и школы включают в процесс подготовки актеров специальные упражнения, нацеленные на развитие у них речи и пластики. Развить их надо до такой степени совершенства, чтобы легко вызывать нужный эмоциональный резонанс у созерцателей, наблюдающих за ними.

Развитие речи начинается с постановки дыхания и работы над дикцией, а развитие пластики — с развития воображения и формирования так называемых сенсорных синтезов. Благодаря им образ воображения легко перетекает в нужное движение и интонацию, и они образуют целостное единство. Поэтому параллельно с освоением техники речи и дыхания начинающим актерам предлагаются задания на выполнение образных этюдов, в которых такие синтезы образуются.

Постановка дыхания

Вокалисты любят повторять, что школа пения — это школа дыхания. Однако все виды исполнительского искусства — театральные, музыкальные и хореографические — предъявляют большие требования к правильному дыханию. В его основе лежат умения пользоваться всеми типами дыхания, но в первую очередь — диафрагмальным, овладение мышечной свободой и равномерностью выдоха. Упражнения на развитие дыхания могут быть следующие.

1. Ровное дыхание без пауз между вдохом и выдохом.
2. Ритмизованное дыхание в различных пропорциях по схемам:

Вдох	2	4	4	8
Пауза	2	2	4	4
Выдох	2	4	4	8
Пауза	2	2	4	4

При диафрагмальном дыхании воздух берется сначала «в пояс», при котором передняя стенка живота идет вперед, затем им заполняется средняя часть легких, после чего верхняя. Выдох совершается в обратном порядке. Для контроля можно положить ладони рук на живот.

Переход на брюшной тип дыхания вызывает рефлекс Геринга — Брейера, который способствует уменьшению активности ретикулярной формации ствола

мозга, снижению психического напряжения, уменьшению гипервентиляционного синдрома и тревоги. Уреженное и углубленное дыхание оптимизирует процессы легочной вентиляции и улучшает здоровье.

3. Зажечь свечу на расстоянии 20 см от рта и выдыхать, стараясь сохранять пламя свечи спокойным.

4. Взять полное дыхание и выдыхать воздух порциями. Дети могут сделать от 15 до 20 выдохов, взрослые — до 50–60. Главное — равномерный объем выдыхаемой порции воздуха.

5. Встать прямо, взять полное дыхание и медленно выдыхать на звук ссс..., ммм..., ффф... При мычании чувствовать вибрацию на губах и в голове. Посыл звука в переднюю часть твердого неба на корни передних верхних зубов обеспечивает наилучшее резонирование голоса, благодаря чему звук приобретает силу, яркость и полетность.

Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Александра Николаевна Стрельникова, в прошлом певица, разработала свою систему дыхания первоначально для самой себя, чтобы вернуть себе потерянный голос. Не имея специального медицинского образования, она тем не менее сумела разработать систему дыхательных упражнений, с помощью которой впоследствии многие ее пациенты научились правильно дышать и попутно избавились от разнообразных заболеваний, самыми распространенными среди которых были астма, бронхит, ринит. Сегодня эта гимнастика широко практикуется многими актерами, лекторами, учителями для владения речевым дыханием.

Парадоксальность разработанной А.Н. Стрельниковой методики заключается в том, что в ней вдохи делаются не на разведении грудной клетки, а наоборот, на ее сжатии.

В результате этого:

1) воздух при совершении вдоха идет сразу в нижнюю часть живота, т. е. производится брюшное дыхание, и

2) для выполнения такого вдоха требуются дополнительные усилия диафрагмы.

Регуляцию дыхания, как считает А.Н. Стрельникова, надо начинать со вдоха, т. к. он первичен, а выдох — вторичен. Вдох должен быть короткий, активный, со сжиманием крыльев носа, но неглубокий. Выдох — пассивный, осуществляется сам по себе. Упражнения эти просты и выполняются при пульсе менее 100 ударов в минуту, примерно 8 выдохов за шесть секунд, что соответствует темпу ходьбы 80 шагов в минуту. Первые три упражнения — разминочные.

1. Повороты головы направо и налево. На каждый поворот — быстрый вдох через нос.
2. Наклоны головы вправо и влево. Резкий вдох в конце каждого движения.
3. Наклоны головы вперед и назад. На каждый наклон — резкий вдох.
4. Сведение рук перед грудью навстречу друг другу. Правая рука поочередно то сверху, то снизу.
5. Пружинистые наклоны вперед с небольшой амплитудой как при работе с насосом. Быстрый вдох в конце наклона.
6. Наклоны назад со сведением рук перед грудью.
7. Пружинящий присест в выпаде со сведением опущенных по бокам рук. Вдох в крайней точке приседания.
8. Наклоны вперед и назад. Вдохи на каждое движение.

Все эти упражнения разбиты на шесть трехдневных курсов по два раза в день. В первом курсе за два занятия выполняется около 600 движений, во втором — 1200, в третьем — 1400, в четвертом — 1600, пятом — 1800, шестом — около 2000. Продолжительность занятий растет от 6 минут на первом курсе до 15 на шестом. Нагрузка с наклонами и сведением рук менее чем 300 раз за одно занятие, по мнению А.Н. Стрельниковой, неэффективна. Верхний предел — 2000 движений. Каждый занимающийся должен сам найти свою оптимальную норму нагрузки, приносящую удовольствие, а не раздражение и утомление. Для преодоления монотонии при выполнении движений их подсчет осуществляется под ритмичную танцевальную музыку, имеющую четкую квадратную структуру. Лучше всего для этого подходит танец типа польки. Каждое движение делается на 8 счетов четыре раза, итого — 32 движе-

ния в одну серию. Повторение мелодии дает нужное количество движений.

Нахождение примарного тона, регистры и тембр. Очень важно для развития голоса найти так называемый примарный, основной тон голоса. Он состоит из нескольких звуков в том регистре, где голос звучит наиболее просто и естественно, без напряжения. Для этого рекомендуется взять воздух и тянуть с закрытым ртом звук *mmm*, стараясь найти при этом наиболее удобное состояние и красивое звучание. Следует запоминать те мышечные ощущения, при которых голос звучит наиболее полнозвучно и без напряжения.

После нахождения примарного тона, который обычно находится в среднем регистре, голос начинают развивать по диапазону вверх и вниз, прибавляя каждый раз по одной-две ноты. Таким образом со временем развиваются три основных регистра — средний, нижний и верхний.

Нельзя злоупотреблять говорением и звучанием голоса в верхнем регистре. Как говорил известный вокальный педагог М. Гарсиа, «злоупотребление высокими звуками разрушило гораздо больше голосов, чем старость».

Тембр — окраска голоса. Тембр бывает *мягкий и жесткий, деревянный и металлический, тусклый и яркий*. Он во многом зависит от положения гортани, а также от включенности резонаторов, которые разделяют на грудные, носоглоточные и головные.

Опертый и неопертый звуки. Вокалисты и актеры большое значение придают так называемому «опертому звуку», который отличается собранностью, ровностью и активностью. Опертый звук связан с опорой воздушного столба, подаваемого легкими на голосовые связки, на мышцы спины и живота, участвующие в диафрагмальном дыхании. Для того чтобы поймать правильные мышечные ощущения опертого звука, следует пропеть слог «ой!», передающий состояние легкого испуга. Начало звука должно сопровождаться легким толчком в области мышц живота. Далее следует тянуть звук на гласную «и», ощущая, как голосовые связки связываются через поток воздуха с мышцами живота и спины.

В правильном звукообразовании большое значение имеет мягкое небо с маленьким язычком, для активиза-

ции которого используется прием легкого зевка. Такой зевек вызывает приподнятое положение мягкого неба и расширенное положение глотки. Благодаря этому расширяется резонаторная часть ротовой полости и голос звучит полнозвучно и ярко. Однако слишком глубокий зевек может сделать звучание голоса задвленным. В то же время его отсутствие делает звук плоским.

Неопертый звук характеризуется как слабый, вялый, неустойчивый и в общем некрасивый.

Развитие голоса, речи и дикции

Четкая артикуляция, богатство интонаций в передаче чувств, оптимальный темп и ритм речи, пленительное звучание ее мелодии необходимы как актеру, так и всякому воспитанному и культурному человеку.

Речевые навыки формируются в процессе целенаправленных занятий, основанных на многократных повторениях речевых и вокальных упражнений. При прекращении занятий эти навыки утрачиваются.

Навыки разговорной речи вырабатываются также:

- в процессе работы над дыханием — плавным выдохом, его равномерным темпом и опорой звука на диафрагму;
- за счет умения пользоваться грудными и головными резонаторами, соединять их звучание в так называемом «миксте», т. е. смешанном типе звучания;
- ощущениями мышечной свободы во время говорения;
- в процессе развития понимания логики основных речевых фигур — выразительности пауз и ударений, противопоставлений и перечислений, риторических вопросов и восклицаний, опорных слов и предложений.

Упражнения

Качество дикции зависит от активности органов артикуляции — нижней челюсти, губ, языка, мягкого неба, носоглотки. Их активизации посвящены нижеследующие упражнения.

1. Для поднятия мягкого неба — несколько раз зевнуть, широко открывая рот.

2. Сделать то же самое, не открывая рта.
3. Для разработки и освобождения нижней челюсти произносить слоги «дай», «май», «бай», придерживая подбородок у груди ладонью.
4. Произносить отдельные слоги на развитие мышц языка и губ: *бри — бре — бра — бро — бру*. Далее — на слога *гри, гри, ври, три и т. д.*
5. Тянуть на одном звуке (на одной ноте) слоги *ми-ма-мо-му*, контролируя ровность выдоха и силу звука каждой гласной. Гласные *и, е, у*, являются наиболее «узкими», собранными по звучанию. Они дают хорошее резонирование и именно поэтому разработка верхнего головного резонирования вокалисты начинают с них.
9. Тянуть звук *ммм*, меняя положение головы — подбородок на груди, у основания шеи. Потом наклонив голову вправо, влево, назад.
10. Тянуть звук *оооо*, делая быстрые движения языком в отверстия губ.
11. Открыть рот, выгнуть язык и несколько раз произнести звук *ааааа*, закрывая при этом рот. Упражнение, как и предыдущее, тренирует подвижность языка.
12. Взяв дыхание, мысленно произносить какое-нибудь стихотворение на звук *ммм, гиии*, стараясь превратить текст в мелодекламацию.
13. Сделать то же самое, произнося текст вслух. Делать это во время ходьбы и бега, следя за тем, чтобы голос звучал ровно.
14. Читать текст вслух, произнося только согласные звуки, следя за ровностью звучания голоса и его полнозвучием.
15. То же самое, произнося только гласные.
16. Взяв воздух, зажать нос и громко читать текст, следя за тем, чтобы в голосе было как можно меньше носовых призвуков.
17. То же самое упражнение выполнять в разных регистрах — нижнем, среднем, верхнем. Почувствовать, как включаются в работу брюшные, грудные и головные резонаторы.
18. То же самое упражнение выполнять в разных положениях головы — прижав подбородок к груди. Наклонив голову вправо, влево, запрокинув ее назад.

19. Имитация звона колоколов для подключения нижних, средних и верхних резонаторов. Нижние — бумммм, бумммм. Средние — бамммм, бамммм. Верхних — бимммм, бимммм. При правильном включении резонаторов возникает ощущение вибрации в груди, в трахее, носоглотке и в голове.
20. Произнесение вслух различных скороговорки типа *От топота копыт пыль по полю летит* в различных вариантах:
- последовательно, с опорным значением на каждом слове предложения;
 - с разными интонациями — вопросительными, восклицательными, риторическими, повествовательными, драматическими, эпическими, героическими, ироническими, саркастическими;
 - с разными настроениями — печали, радости, торжественности, страха.
21. Чтение стихов и басен с разными настроениями, которые передаются через мелодическое интонирование текста.

Пластика и мимика

Пластическая и мимическая выразительность актера развивается в процессе выполнения различных упражнений на темы живых скульптур, пантомим и образных движений. Ниже приводятся наиболее популярные упражнения, используемые в современной практике театральных студий. Попутно отметим, что перевод любого негативного переживания в соответствующее физическое движение в современной психотерапии считается очень действенным средством, избавляющим человека от невротических отклонений, возникающих в результате его попадания в различные стрессовые ситуации. Так что приводимые упражнения могут выполнять и психотерапевтическую функцию.

Творческие задания в движении

В приводимых ниже упражнениях развивается откликаемость двигательного аппарата на образы воображения и передача их через пластику.

Мимические и пластические этюды на основе активизации кинестетического воображения.

Двигайтесь так, как если бы вы шли:

- по скошенному лугу;
- по горячему песку;
- по раскаленным углям;
- по топкому болоту;
- против холодного ветра зимой;
- очень спеша, пробираясь через толпу;
- после провала на экзамене;
- решая научную проблему;
- оцепенев от горя;
- бурля от радости предстоящего свидания;
- молодой и здоровый, на спортивное состязание;
- старый и больной, к врачу.

Упражнения без предмета.

Выполните движения, как если бы вы:

- причесывались;
- надевали обувь и другую одежду;
- мыли посуду;
- играли на скрипке, фортепиано, тромбоне;
- несли тяжелый груз;
- подбрасывали мячик или книгу.

Передать в мимике и жестах ощущения:

- от замерзания в стужу;
- от омовения холодной водой;
- от неги в теплой ванне;
- от массажа веником в парной бане.

1. Имитация походки и движений человека, различных по темпераменту: *Меланхолик, Флегматик, Холерик, Сангвиник.*

2. То же самое для людей, различных по характеру: *«Важный господин», «Деловой бизнесмен», «Романтический влюбленный», «Топ-модель на подиуме».*

3. Пластическое выражение содержания басни или стихотворения, которое читается вслух чтецом.

4. Динамическая скульптура «Вечный двигатель». Один участник группы другой пристраивает свое движение к нему, продолжая и развивая его. В целом должна получиться целостная композиция, напоминающая работу сложного механизма.

5. Свободные пластические импровизационные этюды на темы: «Рабство и освобождение», «Сон и пробуждение», «Вина и прощение», «Отчаяние и надежда», «Борьба — поражение — возрождение».

Мимические и пластические этюды на основе активизации вкусового и обонятельного воображения.

1. Представьте, что вы нюхаете:

- розу;
- сыр;
- свежие антоновские яблоки;
- свежескошенную траву;
- хорошее вино;
- нашатырный спирт.

2. Представьте, что вы пьете:

- ароматный кофе;
- душистый чай;
- виноградный сок;
- шампанское;
- водку;
- лимонный сок;
- касторку или английскую соль.

Этюды на основе активизации слухового воображения.

1. В жестах и мимике отобразите чувства человека, который услышал:

- мелодичное пение птиц в весеннем лесу;
- сообщение о победе на конкурсе вашего соперника;
- визг тормозов, когда вы переходили улицу;
- звуки приятной любовной серенады;
- выговор от справедливого начальника;
- выговор от начальника-самодура;
- звуки отбойного молотка на стройке;
- радостное известие;
- воркованье влюбленных в красивом фильме;
- признание в любви симпатичного вам человека.

2. *Разговор по телефону.* Поговорить с воображаемым собеседником, который может быть:

- строгим начальником;
- любимым человеком, с которым вы недавно поссорились;
- любимым человеком, которого вы долго не видели;
- чересчур заботливой бабушкой.

Ощущения, вызванные в приведенных выше упражнениях, попробуйте *озвучить и спеть* соответствующие им по характеру мелодии.

Творческие задания и упражнение в статике

Работа в парах

1. «Скульптор и глина». Один из участников пары — в роли скульптора, второй — в роли мягкой и податливой глины. «Скульптор» лепит из глины композиции, выражающие «Гордость», «Отчаяние», «Милосердие», «Скорбь», «Блаженство» и т. д.
2. «Развитие». Первый принимает произвольную позу, выражающее определенное настроение. Второй строит свою позу, продолжая и развивая то настроение, которое заложено в позе первого.
3. «Зеркало». Первый выполняет действия, связанные с конкретной задачей, — умыться, одеться, причесаться. Второй в точности повторяет его движения.
4. «Лег и Пламя». Первый принимает произвольную позу. Второй делает подстройку к ней на основе контраста.
5. «Пристройка сверху» и «Пристройка снизу». П.М. Ершов в книге «Технология актерского мастерства» приводит примеры таких пристроек на материале русской жанровой и исторической живописи XIX в. Примеры «пристроек снизу»: Юшанов — «Проводы начальника», Федотов — «Разборчивая невеста»; «пристроек сверху»: Федотов — «Свежий кавалер», Перов — «Приезд гувернантки в купеческий дом», Репин — «Отказ от исповеди», Ге — «Что есть истина?» (фигура Пилата), Суриков — «Утро стрелецкой казни» (фигура Петра I).
6. «Скульптурные композиции» на темы героев литературных произведений: «Иисус и Понтий Пилат», «Чичиков и Коробочка», «Печорин и Бэла», «Анна Каренина и Вронский».
7. «Скульптурные композиции» на темы известных картин живописи: «Охотники на привале» по картине Перова, «Последний день Помпеи» по картине Брюллова, «Запорожцы пишут письмо турецкому султану» по картине Репина.

Упражнения на развитие актерских навыков

Все приведенные ниже упражнения основаны на включении учащегося в предлагаемые обстоятельства по методике К.С. Станиславского при помощи магического слова «Если бы».

1. Тематические пантомимы, изображающие различные предметы, как если бы они были живыми существами:

- чайник, закипающий на костре;
- тающее мороженое;
- градусник, который перегрелся;
- мобильный телефон;
- кресло-качалка, которое по-разному ощущает, кто в нем сидит;
- пылесос, борющийся с мусором.

2. «Цирковое представление» — клоуны, жонглеры, акробаты, наездники, борцы, дрессировщики и дрессированные животные, имитирующие настоящее цирковое представление.

3. Театрализация детских сказок, стихотворений и басен. В качестве авторов можно взять стихи Ю. Мориц, Г. Остера, Э. Успенского, М. Мокиенко, С. Маршака, К. Чуковского, А. Барто.

4. Инсценировка песен. Песня может быть исполнена в записи, участники инсценировки передают ее содержание мимикой и пластикой.

Литература

1. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. М., 1982.
2. Гиппиус С.В. Психологический тренинг. Гимнастика чувств. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2003.
3. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. М., 1999.
4. Рутберг И. Пантомима, движение и образ. М., 1963.
5. Театр, где играют дети. М., 2002.

5. Изобразительное искусство

Приступая к развитию творческих навыков в области изобразительного искусства, надо знать, что основными выразительными средствами в нем являются линии, краски, композиция.

Линии имеют свою выразительную пластику, т. е. бывают плавные и прерывистые, четкие и размазанные, пунктирные и сплошные, тонкие и жирные, прямые и изогнутые. Каждая из них может выражать определенное настроение. Направленные вверх, они символизируют подъем и энергию, направленные вниз — говорят об упадке сил и снижении настроения.

Цвета красок делятся на основные и составные. Основными цветами считаются красный, синий и желтый. Составными — фиолетовый, оранжевый и зеленый. Фиолетовый цвет получается из смешения синего и красного. Оранжевый — из смешения желтого и красного. Зеленый — из желтого и синего.

Согласно исследованию швейцарского психолога Макса Люшера, каждый цвет несет в себе и может выражать определенное эмоциональное состояние.

Изучив традиции использования цветов в разных культурах, М. Люшер выявил, что:

- **синий** — является символом ночи, несущей человеку покой и расслабление. Отражает умение человека сопереживать и склонность к созерцательности. Предпочитающие его люди испытывают потребности в прочных и глубоких привязанностях и защите от внешнего мира;
- **желтый** — символ восходящего солнца и зарождающегося дня. Он несет в себе оптимизм и потребность в действиях, поиски признания и желание нравиться, стремление к преодолению формальных рамок и ограничений, надежду на большой успех и счастье, пробуждение активности. Предпочитающие его люди склонны к играм, забавам и непосредственному выражению чувств;
- **красный** — цвет крови и многих зрелых плодов — символ охотничьих инстинктов и эротических влечений. Связан со стремлением к успеху и обладанию жизненными благами. Предпочитающие его люди склонны к агрессивности и противоборству с окружающей средой;
- **зеленый** — символ роста, пробивающегося через толщу земли к солнцу. Связан с упорством при достижении цели и личностным самоутверждением. Предпочитающие этот цвет люди склонны к

практичности и трезвости суждений, соперничеству и лидерству;

- *серый* — символ отторжения от внешних воздействий и обязательств, опустошенности и усталости. Те, кто предпочитает этот цвет, интровертированы, склонны к рефлексии и избеганию конфликтов;
- *фиолетовый* — символ таинственной магии и волшебства. Те, кто выбирает этот цвет, склонны к созерцанию, отличаются тонкостью чувств, эмоциональной ранимостью, богатством воображения и оригинальностью мышления, которое подчинено чувствам. От этого — трудности социальной адаптации;
- *коричневый* — символизирует чувство физиологической усталости и переутомления, тягу к отдыху и восстановлению сил;
- *черный* — символ земли, отказа от всяческих стремлений и жизни вообще. Несет в себе неприятие сложившейся ситуации, противодействие внешнему давлению, протест против судьбы.

В композиции выразительными средствами являются форма и фактура изображаемых предметов, их расположение в пространстве по горизонтали и вертикали, что создает ощущение ритма и контраста.

Ритм проявляется в чередовании на картине повторяющихся линий, красок и пятен, что может передавать спокойствие или напряженность изображения, быстроту или постепенность развития действия.

Предлагаемые ниже задания ориентированы на развитие навыков идентификации и эмпатии. Прежде чем воплощать предлагаемый образ средствами живописи, в него надо постараться вжиться и почувствовать его как составную часть своего духовного мира. Лучше всего такое эмпатическое вживание происходит в процессе медитативного погружения в создаваемый образ.

Творческие задания

1. Нарисовать при помощи разнообразных линий в символическом или абстрактном варианте такие понятия, эмоциональные состояния и образные представления, как: «Гордость», «Свобода», «Честь»,

- «Любовь», «Порыв», «Благородство», «Презрение», «Ненависть», «Радость», «Печаль», «Полет» и т. д.
2. Передать те же понятия и эмоциональные состояния только красками.
3. Рисование основных архетипов коллективного бессознательного — Матери, Героя, Мудреца, Дитя.
4. Рисование масок — «Героя», «Злодея», «Весельчака», «Нытика», «Ужастика».
5. Эмоции в красках. Выразить различные эмоции — любовь, гнев, радость, сарказм, шутку и т. д. — в живописных рисунках абстрактной живописи.
6. Рисование своего духовного мира: «Мое реальное Я», «Мое идеальное Я», «Мое Я в глазах других».
7. Тематическое рисование для самопознания и изживания негативных переживаний: — «Автопортрет», «Я и моя семья», «Мое обычное настроение», «Мое настроение перед экзаменом», «Мое будущее», «Самый веселый день моей жизни», «Самый грустный день моей жизни», «Мои страхи и тревоги», «Мои неудачи», «Мои победы».
8. Рисование образов, навеянных музыкальными произведениями. Музыкальный материал — классические произведения Моцарта, Шопена, Чайковского, Брамса, Равеля.
9. Иллюстрирование книг и создание образов литературных героев: «Дон Кихот», «Мефистофель», «Обломов», «Капитан Грэй», «Скупой рыцарь» и т. д.
10. Рисование семейного герба и образа жизненного пути своей семьи и своего собственного.
11. Рисование герба родного города.
12. Перевод в художественно-образительный образ и рисование пословиц и поговорок: «Не все коту масленица», «Вскормили змейку на свою шейку», «Волков бояться — в лес не ходить» и т. д.
13. Составление из различных предметов натюрмортов и композиций, выражающих определенное эмоциональное состояние: «Дерзость», «Шалун», «Нежность», «Энергия», «Отшельник» и т. д. (прим. А.А. Мелик-Пашаева).
14. Рисование таких натюрмортов.
15. Рисование образа несуществующего животного или диковинного существа, в котором соединяют-

ся различные части не только животных, но так же растений и птиц. Например, нарисовать диковинное животное, у которого голова — лягушачья, лапы как ветви дерева, ноги как у орла и хвост как у кота или крысы. Подобное соединение отдельных частей тела часто просходит в сказках и мифах. Примеры подобных образов — русалка, кентавр, сфинкс, дракон.

16. По аналогии с известным проективным тестовым заданием нарисовать несуществующее животное — придумать несуществующее слово, нарисовать его разными красками, объяснить, что с ним можно делать, где и когда употреблять.
17. Рисование несуществующего «волшебного» растения или дерева, у которого на стебле или на стволе растут различные овощи и фрукты.
18. Рисование пиктограмм, обозначающих больницу, театр, ресторан, баню, аптеку. Желательно отходить от привычных штампов.
19. Рисование почтовых марок с изображением своего города или деревни.
20. Рисование новых моделей одежды и обуви.
21. Рисование плакатов, рекламирующих и призывающих сберечь природу и окружающую среду, осваивать новые знания, стремиться к нравственному самосовершенствованию и вести здоровый образ жизни.
22. Рисование моделей фантастических автомобилей, самолетов, кораблей, яхт, велосипедов и детских колясок.

6. Скульптура и лепка

Большинство приведенных выше заданий в области изобразительного искусства можно выполнять в процессе лепки из пластилины или глины. Объемное выражение образа, возможное в этом случае, дает больший простор воображению, позволяет рассматривать создаваемый образ с разных точек зрения. Это в свою очередь развивает такую важную особенность творческого мышления, как способность видеть мир не так, как его видят другие. Множественность точек зрения на один и тот же предмет или проблему — показатель

развитости творческого мышления. Смена точки зрения может кардинально влиять на оценку события или явления, и в этом огромное преимущество этих видов искусства перед другими.

Соппротивление, которое оказывают тугая глина и пластилин, оказывается хорошим средством для перевода нервного напряжения в мускульное, что способствует нормализации и улучшению психического состояния творческого человека.

7. Декоративно-прикладное искусство

Этот вид художественного творчества по традиции включает в себя роспись на посуде, вышивание, резьбу по дереву, плетение из соломки, изготовление вещей из папье-маше. Многие из этих изделий народного творчества украшены сложными орнаментами, в основе которых лежат различные комбинации крестов, кругов, треугольников и квадратов. Простые на первый взгляд, эти фигуры оказываются древнейшими символами, несущими в себе и раскрывающими очень сложный потаенный смысл человеческого существования. Вот что пишет по поводу этих символов Ю.М. Лотман: «Архаические символы — конденсаторы тысячелетнего опыта человечества: замкнутые фигуры — круг, треугольник, квадрат символизируют высшие надчеловеческие силы; крест, перекресток уже в санскрите обозначал выбор, судьбу, человеческие начала: разум и совесть»¹.

Современная наука насчитывает в различных культурах и эпохах около 60 тысяч различных геометрических символов и знаков. С доисторических времен эти символы помогали людям осваивать в символической форме единство различных сфер жизни и упорядочивать в своем сознании имеющийся в ней неструктурированный хаос различных явлений. Прямые, ломаные и кривые линии наделялись поэтическим смыслом и несли в себе определенный жизненно важный смысл, способствующий выживанию.

При помощи символов на ранней стадии развития человечества фиксировались различные явления и

¹ Лотман Ю.М. Клио на распутье // Наше наследие. 1988. № 5. С. 4.

материальные объекты, как-то: как засуха, наводнение, город, храм, гробница. Ими обозначались нравственные доблести и достоинства, такие как мужество, верность, справедливость.

Многие произведения абстрактного искусства становятся нам ближе и понятнее, когда мы хорошо понимаем скрытое значение различных геометрических фигур.

Меандр

Особенно популярен в декоративно-прикладном искусстве многих народов был так называемый *меандр* — ломаная под прямым углом линия, обозначающая собой символы бесконечности жизни. В Древней Греции меандр ассоциировался с лабиринтом легендарного царя *Миноса*. В Древнем Китае — с реинкарнацией и громом. Позднее меандр стал одним из типовых видов орнамента во многих культурах.

В декоративном искусстве меандр и ломаная трапециевидная линия обычно связывались с символикой земли; волнистая линия — с воздухом; ряд незавершенных спиралей в виде волн — с водой.

Декор в язычестве

В язычестве вышивка, роспись и резьба по дереву выполняли функцию психологической защиты от потустороннего мира, который был связан со смертью. В представлениях древних славян мир имел две стороны — мир Яви, в котором они жили, и мир Нави, мир духов, куда душа человека попадала после смерти. Между ними находилась Правь — мировой закон, который разделял эти два мира и не допускал их смешения. Силы Нави не могли переступить порог и границу Правы, поскольку в ней обитали сами Боги. Декоративный орнамент в виде соответствующих фигур символизировал Правь и таким образом защищал человека от бед и напастей.

Славяне, поклонявшиеся Солнцу, вышивали солнечные символы красными нитками. Могли вышивать зигзагообразные рисунки, символизировавшие молнии, и шестиконечные звезды — символы Перуна, бога грозы.

Символ круга

Наблюдая за движениями звезд, солнца и луны, отмечая повторяемость дней, месяцев, времен года и лет, люди давно заметили, что все эти явления цикличны и повторяются. Круг — основная форма движения материи в пространстве и во времени. Сама форма Солнца и Луны, главных божеств людей Древнего мира, говорила о том, что круг — главный символ Вселенной.

Не случайно, что мотив круга так распространен в декоративных искусствах. Во многих культурах круг — символ солнца и, соответственно, жизни, которая благодаря ему расцветает. Солнечная символика жизни во всех культурах несла в себе эту фигуру.

В астрологии солнце обозначалось как кольцо с точкой посередине. У алхимиков этим же знаком обозначалось золото, в ордене розенкрейцеров — власть императора, дающего подобно солнцу жизнь его поданным.

Такие понятия, как вечность, время, люди пытались объяснить через форму круга, у которого нет ни начала, ни конца, ни направления, ни ориентировки. Небо воспринималось и до сих пор воспринимается многими людьми как купол, как небосвод, и поэтому форма круга соответствует всему небесному, возвышенному и духовному.

В разного рода мистериях круг часто нес функцию защиты от злых сил. Вспомним гоголевского семинариста Фому Брута из повести «Вий», который в церкви чертил на полу вокруг себя круг, когда на него нападали нечистые силы.

К. Юнг полагал, что через форму круга можно переопределить состояние человека, достигшего внутренней гармонии и определенного совершенства, в то время как квадрат больше подходит для описания человека разобщенного с самим собой и не достигшего нужной целостности.

Круг, поделенный надвое, во многих древних культурах символизировал день и ночь, лето и зиму.

Символы противоположностей — *инь* и *янь* в Китае обозначались в виде круга, разделенного пополам волнистой линией. Белая половина (Ян) включа-

ет в себя маленький черный круг, а черная половина (Инь) — белый. Эти символы обозначают постоянное присутствие в мужском начале женского, а в женском — мужского. Волнистая линия между ними — символ движения и взаимопроникновения одного в другого.

Крылатый Круг обозначал божественный дух, нисходящий на людей с неба; круг внутри круга — символ мужского начала; два круга — эмблема близнецов, два круга, соединенных между собой, — союз неба и земли, а также союз новобрачных.

Круг также — один из символов психики. Платон описывал ее как сферу, наполненную идеями и относящуюся к небесной жизни, в то время как квадрат и прямоугольник символизировали земную материю, тело и реальность.

В дзен-буддизме круг символизировал одновременно интуитивное озарение и совершенство человека. Округлые нимбы вокруг головы Христа и святых отцов церкви символизировали завершенность и гармонию их личности.

Издавна у многих народов мира практикуются танцы в кругу — хороводы, пробуждающие мощные архетипические переживания. Через хороводы у всех членов племени пробуждалось необходимое чувство группового единства, общности и защищенности.

На психологическом уровне люди, предпочитающие прочим фигурам круг, характеризуются как эмоциональные, с развитой эмпатией, способные ощущать чужую боль как свою собственную. В конфликтах они часто уступают, но стараются при этом найти нечто общее в крайностях и гармонию в противоположных точках зрения.

Символ креста

Этот символ восходит к древнейшему опыту человечества и представляет собой не что иное, как символическое изображение палочек для добывания огня, самого первого божества первобытных людей, символ тепла и произрастающей из него жизни.

В религии и в искусстве на протяжении человеческой истории крест имел множество форм. В своей про-

стейшей форме крест был одним из первых символов Космоса — две перекрещенные линии символизировали четыре стороны света. Четыре конца креста символизировали не только их, но и четыре стихии окружающего человека мира — воды, земли, огня и воздуха.

В индуизме и буддизме крест обозначал единство высшей и низшей сфер жизни, земной и неземной. Вертикаль обозначала вознесение к небесным силам, энергетические и нравственные характеристики человека.

Горизонтальная перекладина символизировала земную жизнь. Левая ее часть ассоциировалась с прошлым, с бессознательным и с мраком. Правая сторона — со стремлением к будущему и к движению из ситуации. Андреевский крест с его двумя пересекающимися линиями, означающими падение и подъем, символизирует взаимосвязь «двух миров», мира прошлого и мира будущего.

В восточной традиции тот, кто созерцал крест в медитации, приобретал единство и гармонию Духа и Материи, земного и небесного.

Считается, что крест — исключительно христианский символ. Но оказывается, что этот знак широко встречается и у тех народов, которые не знали христианства.

В Индии крест почитался как эмблема бога огня Агни. В Африке крест символизировал защиту и покровительство верховных сил. Крест, вписанный в круг, обозначал верховную власть. В буддизме крест внутри круга обозначал колесо жизни. В Китае крест внутри квадрата — знак земли и стабильности.

Свастика — крест с загнутыми концами, дающий ассоциации с вращательным движением — древний символ космической энергии, которой подобное движение присуще. Кресты и свастики — символы Огня и Солнца. Они широко использовались не только в восточной, и но в славянской символической системе. Закрученные по часовой стрелке, они обозначали женское начало и соответственно — женский оберег, закрученные против часовой — мужское начало и мужской оберег.

Современные исследования сходятся в своем мнении о том, что свастика является древнейшим индоевропейским символом, обозначавшим во многих культурах, но в первую очередь в индуистской, *солнце, небо,*

свет, вспышку зигзагообразной молнии и воду. Свастика была эмблемой Великого Бога, Создателя и Правителя Вселенной, позже она получила значения, связанные с культами Будды и Христа.

Как свидетельствует Р. Багдасаров, санскритское восклицание «свасти!» переводится, в частности, как «благо!» и по сей день звучит в ритуалах индуизма, обрамляя произнесение священного слога АУМ («АУМ Свасти!»).

В нацистской Германии, в которой оккультным наукам придавалось огромное значение, этот символ жизни стал олицетворять имперские завоевательские амбиции, и в сознании остального мира он, к сожалению, стал ассоциироваться с регрессом, авторитарной диктатурой и человеконенавистничеством.

Символ квадрата

Квадрат — символ устойчивости, основательности и солидности наблюдаемого явления. В восточной картине мира он рассматривался как символ взаимодействия четырех стихий: огня, воздуха, воды и земли. Сама фигура квадрата суммарно представляла собой пятую стихию — «эфир».

Квадраты в архитектуре часто являются опорой для всего остального сооружения. В них заложена надежная статика и устойчивость земного существования. Поэтому в архитектуре Древней Греции все колонны всегда ставились на квадратное основание.

Те, кто из всех прочих фигур предпочитает квадрат, с психологической точки зрения характеризуются трудолюбием, усердием, потребностью доводить начатое дело до конца. Они приверженцы строгих правил и порядков, хорошо планируемой и предсказуемой жизни.

Символ ромба

Ромб — фигура, полученная из растяжения противоположных углов квадрата. Считается, что этот знак имеет воинственный оттенок и нацелен на захват и достижение больших целей. В Красной Армии ромбы вшивались в петлицы высшего командного состава.

В послевоенные годы лицам, получившим высшее образование, выдавался специальный значок в виде ромба, на котором указывалось название вуза.

Построение боевых отрядов в форме ромба — распространенное явление в тактических действиях различных родов войск.

Считается, что лица, предпочитающие всем другим фигурам ромб, обладают высокой мотивацией и скрытым честолюбием.

Символ треугольника

Египетские пирамиды, азиатские ступы, архитектура майя говорят нам о том, что треугольник имел для многих народов большое сакральное значение. В различных культурах треугольник символизировал огромное количество явлений. Можно видеть его как знак плодородия, брака и достатка; как символ числа 3 и Божественной Троицы; как нерасторжимое единство трех составляющих явлений: *рождение — жизнь — смерть, жизнь — смерть — новая жизнь (возрождение), тело — ум — душа, отец — мать — дитя*.

Три треугольника, соединенных между собой углами — символ Абсолюта, который можно увидеть в древних пирамидах, это также пифагорейский символ здоровья и вместе с тем — эмблема у масонов;

Треугольник вершиной вниз символизировал женское начало, воду, силы подземного царства и луну (египетский иероглиф).

Треугольник вершиной вверх символизировал мужское начало, огонь и небесные силы.

Треугольник часто рассматривался и как символ сердца, и как символ женского лона, и как символ трех этапов жизни человека — молодости, зрелости и старости.

Свастика в треугольнике — символ космической гармонии.

Треугольник в квадрате — объединение божественного и человеческого, небесного и земного, духовного и телесного.

Треугольник внутри круга — троичность в едином. Два пересекающихся треугольника — божественность, соединение огня и воды, победа духа над материей.

В древних культурах треугольник — символ власти и лидерства, энергии, направленной на захват и достижение цели. Те, кто предпочитает этот символ, честолюбивы и прагматичны, способны к сильному соперничеству и конкуренции. В сегодняшней символике прямоугольные треугольники с вытянутым острым углом — эмблемы армейских разведгрупп и подразделений спецназа.

Два заключенных в круг пересекающихся треугольника, у одного из которых вершина направлена вверх, а у другого вниз, символизировали в восточной философии единство мужского и женского начала в природе, личного *эго* с безличным *Универсумом*.

Гексагон

Гексагон — правильный шестиугольник — символ изобилия, красоты, гармонии, свободы, брака, любви, милости, удовольствия, мира, взаимности, симметрии. Он обозначал также образ человека (две руки, две ноги, голова и туловище), пифагорейский образ жизни и благой судьбы.

Наличие углов и форма, близкая к кругу, позволяла древним людям соотносить гексагон одновременно с идеей энергии и мира, покоя и движения, а также с солнцем.

Зигзаг

Этот знак символизирует одновременно саму молнию, ее вспышку и дождь, дающий плодородие. Зигзаг является атрибутом всех богов бури. Вавилонский бог Адад держит в руке зигзаг или пучок из трех языков пламени. Зигзаг имеет то же значение, что и трезубец и гром.

Зигзаг — символ оригинальности, непредсказуемости и смелости. Тех, кто предпочитает этот знак, можно отнести к творческим людям. Они обладают повышенной возбудимостью, восторженностью и энтузиазмом, способным увлечь за собой многих людей.

Мандала

Основные значения термина «мандала» в буддизме — это измерение и мир. Мандала есть символическое изображение чистой земли будд, другими сло-

вами, это изображение упорядоченного и гармоничного мира.

Одним из первых, кто обратился к научному изучению древних геометрических символов, был австрийский психолог Карл Юнг. Изучая сакральные (т. е. священные) символы Востока, он предположил, что один из них — *мандала* — есть выражение тоски человека по гармонии с природой и окружающими его людьми.

Мандала представляет собой сложную геометрическую композицию, в которой делалась попытка объяснения окружающего человека Вселенной.

Наиболее характерная схема мандалы представляет собой внешний круг с вписанным в него квадратом; в этот квадрат в свою очередь вписывался внутренний круг, периферия которого обычно обозначалась в виде восьмилепесткового лотоса, или восьми членений, которые этот круг делили на сегменты. Квадрат был ориентирован по сторонам света, которые обозначались в ламаизме так: север — зеленый, восток — белый, юг — желтый, запад — красный. Центр соотносился с голубым цветом.

Круг, как мы видим, является главным элементом, объединяющим все элементы мандалы.

Согласно К. Юнгу, мандала представляет собой одновременно и своеобразную модель Вселенной, и выражение идеи духовного ядра человеческого существования. В ней, таким образом, объединяются макрокосм Вселенной и микрокосм человеческого духа, достигается идея внутреннего примирения и единства человека с природой.

Рисование мандал, составленных из кругов, треугольников, квадратов и прямоугольников, может стать одним из эффективных приемов развития творческого мышления, в котором проявляются мотивы коллективного бессознательного. Рисование мандал является также эффективным психотерапевтическим средством, чему на Востоке посвящено большое количество специальной литературы. Простой подсчет количества тех или иных фигур может выявить преобладающие на данный момент тенденции в развитии личности.

Все эти данные о мифопоэтическом значении различных геометрических символов заставляют нас по-иному смотреть на абстрактное искусство, которое ча-

сто представляет собой причудливое и хаотичное нагромождение треугольников, кубов, квадратов, кругов и спиралей. Его можно представить как желание художника через всевозможные комбинации этих геометрических форм на бессознательном уровне почувствовать единство мира во всем его многообразии, ощутить свое место в нем и на символическом уровне слиться с ним.

Творческие задания

1. Нарисовать или вырезать из дерева свой собственный оберег.
2. Нарисовать флаг и герб своей семьи, используя значения различных геометрических символов.
3. Нарисовать мандалу, отражающую:
 - структуру вашего собственного Я;
 - состояние гармонии;
 - безмятежного покоя;
 - состояние здоровья;
 - состояние боевого воодушевления.
4. В абстрактном рисунке выразить свое мироощущение с помощью кругов, квадратов, крестов и ломаных линий.

Литература

1. Багасаров Р.В. Элиинский завет... // Наука и религия. 2001. № 1.
2. Вишневецкая В.М. Резьба и роспись мастеров по дереву Карелии. Петрозаводск, 1981.
3. Генон Р. Символы священной науки. М., 1997.
4. Голам А. Миф и символ. М., 1993.
5. Диагностика в арт-терапии. Метод «МАНДАЛА». СПб., 2002.
6. Изобразительные мотивы в русской народной вышивке. Музей народного искусства. М., 1990.
7. Миловский А.С. Народные промыслы: Встречи с самобытными мастерами. М., 1994.
8. Мудрость древних и тайные общества. Смоленск, 1995.
9. Похлебкин В.В. Словарь международной символики и эмблематики. М., 1994.
10. Рубцов Н.Н. Символ в искусстве и жизни. М., 1991.
11. Рыбаков Б.А. Язычество древних славян. М., 1994.

12. Симакова И.А. Традиции русской народной вышивки в художественных промыслах XIX — XX веков. М., 2000.
13. Фоли Д. Энциклопедия знаков и символов. М., 1997.

8. Литература

Развитие творческих способностей в области литературы включает в себя огромное количество приемов и методов, которые помогают осваивать навыки творческого самовыражения через включение в определенные виды деятельности. Здесь мы видим освоение навыков в области различных систем стихосложения и поэтических размеров, правила построения композиции, понимание значения темы, мотива, фабулы, сюжета.

Одним из главных моментов в литературном творчестве является умение автора через механизмы эмпатии вживаться в мир создаваемых литературных героев и жить их жизнью.

Другим очень важным моментом в данном виде творчества является достаточный словарный запас слов, который позволяет выражать все то, автор чувствует и думает.

Приводимые ниже упражнения направлены на развитие соответствующих способностей.

Творческие задания

1. Составление слов из букв какого-нибудь слова. Например, «костер — сор, кот, рот, ток, тес».
2. Поиск слов, выражающих примерно одно и то же содержание (синонимов). Например, к слову *печальный* можно подобрать слова: *грустный, задумчивый, элегичный, меланхоличный и т. д.*
3. Нахождение ассоциацией между отдаленными словами. Пример: *Молодость — изумруд*. Связывающее слово — *зеленый*. Или: *Характер — часы*. Связывающее слово — *золотой*.
4. Слово — шаг. На каждый шаг называть:
 - любые слова на конкретную букву алфавита;
 - имена;
 - названия кулинарных блюд;
 - города на букву А и т. д.

5. Сочинение считалок, поговорок и пословиц.

6. *Три друга*. Взять три произвольных предмета, например карандаш, ластик и клей. Одушевить их и написать сказку или рассказ об их приключениях, соблюдая при этом правила структурной композиции.

7. *Конкурс врунов и лжецов*. Придумать небывалые истории наподобие рассказов барона Мюнхаузена. На один из таких конкурсов в американском городе Берлингтоне в свое время первый приз получил некий Джон Мэгрин, сочинивший следующий рассказ: «В мой погреб забралась крыса, причинявшая мне огромные убытки. Чтобы поймать ее, я сделал маленькую виселицу, на которую повесил термометр. Под ним я положил кусочек хорошего сыра. Вдруг появилась крыса и стала лакомиться сыром. Тогда я закричал так душераздирающе, что у крысы мороз продрал по шкуре. От этого холода ртуть упала, пробила стекло и проломила крысе голову».

8. *Окончи басню*. Басня зачитывается до окончания основного текста, до того места, где должен следовать моральный вывод. Участники группы должны сделать свой моральный вывод — юмористический, нравоучительный и философский.

Методика написания рассказа

За долгую историю развития литературного жанра в нем сложились структура многих форм, которые необходимо учитывать при сочинении. В фабуле повествования чаще всего присутствуют следующие составляющие.

1. *Главный герой*, который выглядит так, что читатель или зритель и слушатель могут себя с ним как-то соотнести и идентифицировать.

2. *Обстоятельства, побуждающие героя действовать* и изменить прежний образ жизни. Обстоятельства возникают вследствие того, что либо он сам развивается, либо происходят изменения в окружающем его мире. Поэтому с героем обязательно происходят разного рода события. Часто в качестве таких обстоятельств могут выступить *встреча, неожиданное известие, сильное моральное или любовное чувство, появление злодея*, который преследует свои корыстные цели и мечтает поживиться за счет героя. Изменившиеся обстоятельства за-

ставляют героя поставить цель, которую необходимо достичь для восстановления душевного спокойствия.

3. *Испытания и страдания*. Движение героя к цели всегда связано с преодолением разного рода трудностей, проблем и препятствий, которые создают конфликт, ситуацию борьбы и преодоления. Герой сначала терпит неудачи и поражения, он испытывает разочарования, которые заставляют его набираться опыта, ума и сил, и в конце концов он научается быть победителем. Все это происходит, как правило, вдали от родного дома.

4. *Кульминация и переломная точка сюжета*. В результате накопленного жизненного опыта и добытых знаний в сознании героя происходит переоценка ценностей. Это может подтолкнуть некое событие, которое меняет мировоззрение героя, и он больше не может жить по-старому.

5. *Развязка*. Герой вступает в решающее сражение, где его, как правило, ждет блистательный успех и триумф. Он возвращается в родные места победителем и становится почитаемым человеком. Но может случиться и трагедия, в которой главный герой гибнет, и тогда его дело продолжают последователи.

Классические сказки Г. Андерсена и Братьев Гримм, короткие рассказы О'Генри, А. Чехова, В. Шукшина могут служить примером для первоначального сочинительства.

Сочинение сказки

Создание сказок — один из сильнейших способов пробуждения фантазии ребенка и развития его личности. Здесь неоценимую помощь могут оказать книга итальянского писателя Джанни Родари «Грамматика фантазии» и работы нашего отечественного филолога Владимира Яковлевича Проппа.

В.Я. Пропп в результате обобщения огромного количества фольклорных источников выявил следующую последовательность развития событий в легендах, мифах и сказках:

- 1) отлучка кого-либо из членов семьи;
- 2) запрет, обращенный к герою;
- 3) нарушение запрета;
- 4) выведывание;
- 5) выдача;

- 6) подвох;
- 7) невольное пособничество;
- 8) вредительство (или недостача);
- 9) посредничество;
- 10) начинающееся противодействие;
- 11) герой покидает дом;
- 12) даритель испытывает героя;
- 13) герой реагирует на действия будущего дарителя;
- 14) получение волшебного средства;
- 15) герой переносится, доставляется или приводится к месту нахождения предмета поисков;
- 16) герой и антагонист вступают в борьбу;
- 17) героя метят;
- 18) антагонист побежден;
- 19) беда или недостача ликвидируется;
- 20) возвращение героя;
- 21) герой подвергается преследованиям;
- 22) герой спасается от преследования;
- 23) герой неузнанным прибывает домой или в другую страну;
- 24) ложный герой предъявляет необоснованные притязания;
- 25) герою предлагается трудная задача;
- 26) задача решается;
- 27) героя узнают;
- 28) ложный герой или антагонист изобличается;
- 29) герою дается новый облик;
- 30) враг наказывается;
- 31) герой вступает в брак¹.

Дж. Родари в упомянутой книге предлагает много интересных приемов, при помощи которых можно придумать интересные сказки. Ниже приводятся некоторые из них.

1. *Бином фантазии*. Берутся два отдаленных друг от друга предмета и между ними выстраиваются сценка и взаимодействие, приводящие к неожиданным последствиям и результатам. Например, мяч и мороженое, школа и море. При этом предметы оживают и приобретают способность говорить.

¹ См.: Пропп В.Я. Морфология сказки. М., 1969; Еро же. Трансформации волшебных сказок: Сб. Фольклор и действительность. М., 1976; Еро же. Исторические корни волшебной сказки. Л., 1946.

2. *Салат из сказок*. Персонажи из одной сказки начинают жить и действовать в другой сказке. Например, Колобок приходит в гости к Дюймовочке или Оловянный солдатик приходит на помощь к Красной Шапочке.

3. *Изменение характеристик персонажей*. Так, волк из популярного детского мультфильма «Ну, погоди!» становится глупым и неповоротливым, а заяц — умным и сообразительным.

4. *Перевертывание сказки*. Это как бы сказка наоборот. Три поросенка становятся смелыми, и все их боятся, в первую очередь сам злой волк.

Известный исследователь проблем творческого решения изобретательских задач Г.С. Альтшуллер разработал алгоритм способов нахождения новых решений. Одним из главных приемов в них является изменение параметров пространства и времени. Многие приемы с успехом можно применять и в области художественного творчества. Объект, действие или какой-либо факт может быть при помощи волшебной силы изменен в сторону:

- увеличения — уменьшения
- твердости — мягкости
- динамичности — статичности
- ускорения — замедления
- дробления — объединения
- тяжести — легкости

Могут с успехом использоваться и традиционные приемы работы воображения — агглютинация, гиперболизация, типизация.

Методика создания стихов

Мы приведем общие правила стихосложения наиболее простых поэтических форм, которые могут дать толчок для развития поэтического таланта.

Основой любого стиха являются метро-ритм и рифма. Метро-ритм укладывается в размер стиха, который чаще всего бывает двух- или трехсложным.

Самые простые из двухсложных размеров — хорея и ямба. В хорее ударение делается на первый слог:

Буря мглою небо кроет...

В ямбе ударение делается на втором слоге:

Мой дядя самых честных правил...

В трехсложных размерах имеются следующие ритмы:

Дактиль — Ударение через каждые три слога:

Жил-был у бабушки серенький козлик.

Амфибрахий — с ударением на каждом втором слоге из трех:

Как ныне собирается вещей Олег...

Анапест — с ударением на третьем слоге:

Что так жадно глядишь на дорогу?

Пеоны — так называются четырехсложные размеры, в которых один слог ударный, а три остальных — безударные. Вот пример первого пеона:

Край ты мой, родимый край,
Конский бег на воле,
В небе крик орлиных стай,
Волчий голос в поле.

Гой ты, родина моя!
Гой ты, бор дремучий!
Свист полночный соловья,
Ветер, степь да тучи!

(Толстой А.К. 1856 г.)

Пример второго пеона, в котором первый слог безударный, а второй — ударный:

За дальней, за околицей
Я слышу чудный звон...

Пример третьего пеона, в котором первые два слога безударные, третий ударный и четвертый безударный:

Ах, зачем, моя подружка,
Ты покинула меня...

Пример четвертого пеона, в котором первые три слога безударные, а четвертый — ударный:

Когда фонарики качаются ночные
И все прохожие торопятся домой.

Четырехсложные пеоны создают особую плавность и напевность речи и настраивают на лирический лад.

Рифма

Рифмой называют повтор гласных и согласных звуков, которые помогают связывать двух и более строк. Рифмы делят на мужские — с ударением на последнем слоге, женские — с ударением на предпоследнем слоге и дактилические — с ударением на слоге третьем от конца.

Мужская рифма:

В думы мрачны погружен
Наблюдал он игры волн.

Женская — с ударением на предпоследнем слоге:

Не остывшая от зною,
Ночь июльская блистала...
И над тусклою землею
Небо, полное грозюю,
Все в зарницах трепетало...

Дактилическая — с ударением на третьем от конца строки слоге:

С музыкой дивной подружимся,
В танце задорном закружимся.

Рифмы бывают точные и неточные. Точные — это те, которые совпадают по своим фонемам, имеющим схожие звуки, например, при чередовании глухих и звонких согласных: П-Б, Т-Д, К-Г, С-З, Ш-Ж, Ф-В. Точной рифма является тогда, когда гласные и согласные звуки, входящие в созвучные окончания строк, в основном совпадают. Точность рифмы увеличивается и от созвучия согласных звуков, непосредственно предшествующих последним ударным гласным в рифмующихся строках.

Главной единицей стиха считается *строфа*, в которой рифмы располагаются особым образом. Самым простым видом строф являются *двустушия*, которые бывают *строфические* и *нестрофические*.

Строфические двустушия лаконичны, выражают законченную мысль и отделяются пробелами от других.

Когда легковерен и молод я был,
Младую гречанку я страстно любил.

Гляжу как безумный на черную шаль,
И хладную душу терзает печаль.

Нестрофические двустишия не образуют отдельную строфу. Они создаются смежными рифмами, которые могут располагаться по принципу *смежности*, по принципу *кольца* и *перекрестно*.

В строфе со *смежной* рифмовкой первая строка рифмуется со второй, третья — с четвертой. Схема рифмовки — **аабб**.

К ним пришел советник тайный
И принес им столик чайный...
Будут час баклуши бить
И чаек душистый пить.

В строфе с *перекрестной* рифмой первая строка рифмуется с третьей, вторая — с четвертой. Схема рифм — **абаб**.

Лазурь небесная смеется,
Ночной омытая грозой,
И между гор росисто вьется
Долина светлой полосой.

В строфе с *кольцевой* рифмой первая строка рифмуется с четвертой, вторая с третьей. Схема рифм — **абба**.

О Север, север-чародей,
Иль я тобою околдован?
Иль в самом деле я прикован
К гранитной полосе твоей?

Сонет

Эта структура строф весьма распространена в любовной лирике. Сонеты бывают итальянские и английские.

В *итальянском сонете* четырнадцать строк, которые разделены на два четверостишия и два заключительных трехстишия. В четверостишиях применяется или перекрестная, или кольцевая рифмовка, причём

одинаковая для обоих четверостиший. Порядок чередования рифм в трехстишиях может быть различен — рифма может быть как перекрестная, так и смежная.

О счастье мы всегда лишь вспоминаем.
А счастье всюду. Может быть, оно —
Вот этот сад осенний за сараем
И чистый воздух, льющийся в окно.

В бездонном небе легким белым краем
Встает, сияет облако: давно
Слежу за ним... Мы мало видим, знаем,
А счастье только знающим дано.

Окно открыто. Пискнула и села
На подоконник птичка. И от книг
Усталый взгляд я отвожу на миг.

День вечереет, небо опустело.
Гул молотилки слышен на гумне...
Я вижу, слышу. Счастлив. Все во мне.

(Бунин И. Вечер. 1909 г.)

Английский сонет имеет те же четырнадцать строк, которые делятся на три четверостишия и одно двустишие.

Увы, мой стих не блещет новизной,
Разнообразьем перемен нежданных.
Не поискать ли мне тропы иной,
Приемов новых, сочетаний странных?

Я повторяю прежнее опять,
В одежде старой появляюсь снова,
И кажется, по имени назвать
Меня в стихах любое может слово.

Все это от того, что вновь и вновь
Решаю я одну задачу:
Я о тебе пишу, моя любовь,

И то же сердце, те же силы трачу.
Все то же солнце ходит надо мной,
Но и оно не блещет новизной.

(Шекспир В. Сонет № 76, перевод С. Маршака)

Лимерики (лимрики) — пятистишия, написанные анапестом. Первая и последняя рифмы в них, как правило, повторяются. Схема рифмовки — аабба. Третья и четвертая строки состоят из меньшего количества стоп.

Широко известны лимерики английского поэта Эдварда Лира (1812 — 1888), в стихах которого можно найти много очаровательной бессмыслицы.

К удалому флейтисту из Конго
Раз в сапог заползла анаконда.
Но настолько отвратно
Он играл, что обратно
Через час уползла анаконда.

(Перевод М. Фрейдкина)

Буриме (франц. bouts rimes — рифмованные концы) — стихи на заданные рифмы. Были очень популярны в светской «легкой поэзии» XVII — XVIII вв.

Танка (япон. — короткая песня) — жанр японской поэзии. Нерифмованное пятистишие, состоящее из 31 слога (5 + 7 + 5 + 7 + 7). Японская поэзия силлабична, т. е. в ней нет рифм и строфы основаны на ритмической и звуковой организации стиха. В русских переводах и вариантах допускается отступление от канона количества слогов на один-два слога в большую или меньшую сторону.

Танка, как и выросшее из нее хокку, отличается поэтическим изяществом, лаконичностью и в подтексте часто — глубокой печалью и скрытой болью одиночества. Со временем из танка стали четко выделяться две строфы — трехстишие и двустишие, из которых впоследствии возник жанр хокку. Вот танка поэта XIII в. Сайге:

Она не пришла,
А уж в голосе ветра
Слышится ночь
Как грустно вторят ему
Крики пролетных гусей!

Зашла и она,
Луна, что здесь обитала,
На лоне воды.

Ужель в глубине пруда
Таятся горы?

Хокку (хайку) — жанр японской поэзии. Представляет собой нерифмованное трехстишие, генетически восходящее к танка; состоит из 17 слогов (5 + 7 + 5). Отличается простотой поэтического языка, свободой изложения. Большинство хокку, как и танка, лиричны и посвящены природе и скрытой печали от одиночества и быстротечности жизни. Автором самых знаменитых хокку был поэт Мацуо Басе, живший в XVII в.

Весна уходит.
Плачут птицы. Глаза у рыб
Полны слезами.

В чашечке цветка
Дремлет шмель. Не тронь его,
Воробей-гружок!

В семьях образованных японцев наряду с играми в шахматы и в шашки го, созерцанием горы Фудзиямы и цветущей на ней розовым цветом вишни сакуры весьма распространенным способом проведения досуга было сочинение своеобразных венков хокку, когда после прочтения хозяином первого трехстишия гость подхватывал последнюю строчку и сочинял свое продолжение. Например, из ответа сочинения на группе встреч:

Музыки звуки.
Это играет рояль.
Мне уже тридцать.

Мне уже тридцать,
Ничего не достиг.
Как мир суров.

Как мир суров,
Дел всех не перечечь.
А когда же жить?

Творческие задания

1. Сочинять рассказы и сказки, используя принципы композиции, открытые В. Проппом.

2. Сочинять стихи в различных пеонах, рифмах и формах.
3. Описать свой прожитый или предстоящий день в форме японских строф танка и хокку.

Литература

1. Альтов Г. Проверьте свою фантазию // Вокруг света. № 11. 1970.
2. Альтов Г. Краски для фантазии // Фантастика-71. М.: Молодая гвардия, 1971.
3. Альтов Г. Вектор Фантазии // Фантастика-73 – 74. М.: Молодая гвардия, 1974.
4. Злотин Б., Литвин С.С. Урок фантазии.
5. Карелия. Петрозаводск, 1977.
6. Короленко Ц.П., Фролова Г.В. Чудо воображения. Новосибирск: Наука, 1975.
7. Рогари Д. Грамматика фантазии. М.: Детская литература, 1979.
8. Сад камней. Мудрость Китая и Японии. СПб., 2001.
9. Самойлов Д.С. Книга о русской рифме. М., 1982.
10. Селюцкий А.Б., Слугин Г.И. Воображение по заказу.
11. Хочу все знать. Л.: Детская литература, 1980.
12. Цветущая вишня. Японские пятистишия. Ростов н/Д.: Феникс, 2000.
13. Японские трехстишия. Бабочки полет. М., 1998.

Глава 10

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ И СЛОЖНОСТИ В СФЕРЕ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

1. Превратности судьбы

Путь в искусство и к художественному творчеству у многих писателей, музыкантов, художников, композиторов и актеров часто бывает тернист и извилист. Многие из них могут похвастаться прямой и восходящей от успеха к успеху лестницей. Преодоление жесткого сопротивления внешней среды в целях реализации своего дарования — обычный удел многих творцов. В судьбах творцов мы видим много курьезов и много трагедий.

Из забавных случаев можно привести пример, как в молодости Шаляпин и Горький поступали вместе в хор. Горького приняли, а Шаляпина нет.

Великий Лемешев долго не мог выйти на сцену Большого театра, пока однажды не заменил заболевшего Собинова.

Когда молодой Суриков поступал в Академию художеств, то в первый раз он не был принят из-за отсутствия у него, по мнению приемной комиссии, выраженного художественного таланта. Прозанимавшись год с преподавателем, Суриков блестяще выдержал на следующий экзамены и стал выдающимся художником.

Знаменитая опера Жоржа Бизе «Кармен» на первом представлении провалилась, что ускорило преждевременную смерть композитора.

Когда в 26 лет Бетховен начал глохнуть и, сделав предложение горячо им любимой Джульетте Гвичарди, получил отказ, только любовь к искусству спасла его от самоубийства.

Первый и единственный концерт из сочинений Шуберта состоялся за несколько месяцев до его смерти. На надгробном камне Франца Шуберта, скончавшегося в возрасте 31 года, его друзья написали: «Смерть

похоронила здесь богатое сокровище, но еще более прекрасные надежды».

Прежде чем создать своего знаменитого «Дон-Кихота», Сервантес пять лет провел у арабов в рабстве в Алжире, а свой знаменитый роман он начал писать в тюрьме, куда был посажен за недостачу денег при сборах налогов, чем он занимался, чтобы содержать семью. Тюремне обязан началом творчества и знаменитый американский писатель О'Генри.

Знаменитые отечественные актеры Иннокентий Смоктуновский и Георгий Жженов, прежде чем стать знаменитыми, по несколько лет провели в сталинских лагерях как заключенные.

Время популярности

Когда выступает настоящий артист, мастер своего дела, будь то балерина, пианист или актер, то со стороны неискушенному созерцателю — зрителю и слушателю — кажется, что все то, что артист делает на сцене — дело очень легкое, и что даже он, простой человек с улицы, сможет проделать то же самое, если только захочет. Популярные ныне телешоу типа «Фабрики звезд» еще больше укрепляют обывателей в этом заблуждении.

И только немного приобщившись к сфере художественного творчества, можно понять, какого огромного количества труда стоит эта кажущаяся легкость и естественность исполнения.

Художественное творчество в любом виде искусства — это очень большой и самоотверженный труд, если не сказать — каторжный. Этот труд тяжел настолько, что сплошь и рядом вызывает у многих артистов серьезные нарушения в здоровье.

Многих артистов поджидает крах семейных отношений из-за многочисленных поклонниц или поклонников, жаждущих интимных отношений со «звездой» по самым разным причинам, и не в последнюю очередь для того, как отмечает Г. Вильсон, «чтобы было о чем рассказать внукам». Популярных артистов преследуют сексуальные маньяки и нимфоманки, которые воображают себя их любовниками и любовницами, мужьями и детьми. Так было с Любовью Орловой, Хулио Иглесиасом, Майей Плисецкой, Сергеем Лемешевым и Иваном

Козловским и еще с сотнями артистов, добившихся сколько-нибудь заметной славы и популярности.

Знаменитую актрису 30–40-х годов Любовь Орлову на одном из ее концертов на Западной Украине пытались отравить шипами роз, которые были пропитаны ядом. После укула шипами у актрисы началось заражение крови, положение было очень серьезным. Сталин, которому нравились фильмы с Л. Орловой, специально посылал свой личный самолет за врачом из Лондона, чтобы спасти актрису.

Артисты часто страдают от того, что становятся слишком популярными, не могут уединиться и спрятаться от журналистов и от назойливых фотографов-папарацци.

Но еще больше они страдают от того, что не становятся популярными и известными, несмотря на все свои самоотверженные старания. Отсюда в артистической среде большое количество интриг, зависти и сплетен из-за желания опорочить более удачливого конкурента. «Причина моей несостоявшейся карьеры — чужой успех» — так бессознательно считают те, кто буквально умирает от зависти к более удачливым коллегам.

Артисты страдают и тогда, когда былая популярность вместе с молодостью постепенно сходит на нет. Тогда многие из них начинают спиваться и употреблять наркотики¹.

Желтая пресса, падкая на подробности интимной жизни популярных артистов, желая повысить свои тиражи, часто искажает факты из их жизни и часто откровенно лжет в угоду любопытствующим обывателям. Этой участи не избежали даже такие выдающиеся артисты, как виолончелист Мстислав Ростропович, певец Николай Гуров, балерины Майя Плисецкая и Анастасия Волочкова. Это также приводит артистов в состояние возбуждения и стресса, укорачивающее их жизнь. По статистике США, число самоубийств среди деятелей шоу-бизнеса в 4 раза превышает средние показатели по стране среди представителей других социальных групп.

Помимо всего этого исполнители, выходя на сцену, почти всегда испытывают более или менее силь-

¹ Вильсон Г. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники. М., 2001. С. 280–308.

ный стресс, связанный с публичным выступлением. Перед премьерами и началами гастролей этот стресс может быть настолько силен, что может вызывать сердечные приступы, мучительные головокружения и расстройства желудка.

В качестве защиты от нервно-психических перегрузок в артистической среде издавна практикуется употребление алкоголя. Перед выступлением актеры пьют для того, чтобы игра была более раскованной, после — для того, чтобы снять напряжение. Это может приводить к пагубной привычке, еще более увеличивающей психологическую неустойчивость артиста.

Время труда

В артистической и художественной среде очень многое построено на соревновании. Чтобы превзойти своих собратьев и коллег по цеху или просто поддерживать хорошую профессиональную форму, каждому служителю Мельпомены помимо общих репетиций приходится очень много работать самостоятельно, изо дня в день занимаясь нужными экзерсисами. Это приводит к тому, что:

- пианисты — от долгих занятий переигрывают руки так, что иногда приходится расставаться с карьерой, на запястье выходит наружу болезненная шишка, на пальцах лопаются кожа, из-за чего каждый удар по клавишам начинает причинять боль, портится осанка и появляется сутулость;
- композиторы — портят зрение от постоянного написания и разглядывания нот. Многие к 30 годам вынуждены носить очки. Привычка пропевать про себя сочиняемую музыку может привести к перенапряжению голосовых связок, что может вызывать в них серьезные и весьма болезненные осложнения;
- музыканты-струнники — скрипачи, альтисты, виолончелисты, контрабасисты — часто жалуются на боли в спине, шее и плечах, часто они имеют также нарушение осанки;
- духовики — трубачи и гобоисты — от повышения напряженности дыхания при игре часто имеют по-

вышенное черепное и глазное давление, отчего у них нередки головные боли;

- танцовщики жалуются на боли в ногах, стертые пальцы от стояния на пуантах, боли от растяжения и разрывов связок от сверхмощных прыжков и подъема партнерш. Требования хорошей физической формы и веса заставляют придерживаться балерин жесткой диеты, что является одним из факторов распространения среди них меланхолии и депрессии;
- актеры и вокалисты имеют постоянные страхи из-за риска сорвать голос от перегрузок, «пустить петуха» во время выступления. Образование при голосовых перегрузках узелков на связках, ведущее к несмыканию связок, может поставить крест на самой удачной карьере. У многих актеров к 40 годам голос от постоянного перенапряжения срывается и становится сильным, хриплым и непослушным;
- художники жалуются на боли в руках от многочасового держания кисти. У Репина от этого к концу жизни стала сохнуть правая рука, в результате чего ему приходилось привязывать кисть к руке;
- многие артисты вынуждены работать в условиях непрерывных гастролей, связанных с частыми переездами, сменой часовых поясов, что несовместимо с регулярным ритмом жизнедеятельности и отрицательно сказывается на здоровье.

Так что столь притягательная для сторонних наблюдателей жизнь обычного артиста при ближайшем рассмотрении часто оказывается сущим адом, которого они ни в коем случае не хотели бы для своих детей. Звездами же становятся единицы и за это следует очень высокая плата.

Все эти негативные явления, к сожалению, становятся неотъемлемой стороной артистической жизни и входят в число ее неизбежных и в общем трудно устранимых профессиональных трудностей.

2. Стрессы публичного выступления

Каждому артисту, имеющему дело с публичными выступлениями, знакомо чувство сценического волнения, возникающее иногда задолго до выступления. Осо-

бенно это касается начинающих артистов. Вот как Шаляпин описывает свои первые выступления, когда он пел в хоре: «...каждый раз, когда наступал момент петь, сердце как-то обрывалось и опускалось ниже своего места от неодолимого страха. Страх отнимал у меня голос и заставлял иногда делать ошибки, хотя у меня был слух и музыку я постигал быстро. В такие минуты я с ужасом замечал оскаленные на меня глаза регента, и в следующий раз — у меня соло отнимали...

— Осрамился опять! — думал я. И от этого посрамления я все больше и больше приобретал страх, долго меня не покидавший»¹.

Однажды Шаляпину поручили роль жандарма в какой-то французской комедии. «От моего страха, — с юмором вспоминал Шаляпин, — я так растерялся, что, будучи вытолкнут на сцену, не произнес ни одного слова. На меня нашел столбняк. Помню только, что если на сцену меня вытолкнули сравнительно деликатно, то со сцены вытолкнули уже без всякой деликатности».

Отсутствие самообладания и потеря контроля над своими чувствами вредили и многим другим начинающим исполнителям в начале их творческого пути. При этом неизбежны нарушения в технической стороне исполнения, что проявляется в завышенных темпах исполнения, срыве голоса, нечеткой дикции, физической скованности, забывании текста, плохой интонации и фальшивых нотах. Но неуспех надо уметь анализировать, превращать его в полезные уроки и мобилизовывать свои силы на победу. Тот же Шаляпин благодарил Бога за свои первые неуспехи, потому что они отрезвили его один раз на всю жизнь. Они вышибли из него самоуверенность, которую в нем усердно поддерживали домашние и поклонники. Как пуганая ворона боится куста, так и Шаляпин, по его собственным словам, стал бояться в своей работе беззаботной торопливости и легкомысленной поспешности.

Причины волнения

Желание красоваться на публике и получать от этого удовольствие проистекает от демонстративной акцен-

туации личности артиста, о которой писал К. Леонгард. В этом случае выступающий артист испытывает не волнение и панику, но скорее — эмоциональный подъем, боевой настрой на победу в зрительских и слушательских симпатиях. Последнее больше относится к музыкантам и актерам экстравертного плана. Поэтому для них публичное выступление не является большой проблемой. В противоположность им актеры и музыканты интровертного плана в публичном выступлении испытывают большие трудности.

Волнение-паника или волнение-подъем как у обычного человека, так и у артиста имеют свои физиологические причины.

В 1960 г. шведский ученый Франкенхойзер обнаружил, что у одних людей в сложных ситуациях в кровь выделяется норадреналин, а у других адреналин. В 1960-е гг. американский физиолог Гудол установил, что надпочечники кроликов вырабатывают главным образом адреналин, а надпочечники львов — только норадреналин. Гормональные исследования обезьян-вожачков показали преобладание в их крови норадреналина, а у стоящих на нижних ступенях иерархии — адреналина. Схожая ситуация была обнаружена у кошек и у бойцовых петухов. После драки у агрессивных животных в крови преобладает норадреналин, а у их жертв — адреналин. Введение пострадавшим животным инъекции норадреналина делало их более агрессивными, и они могли бороться за более высокое место в иерархии. Когда норадреналин заканчивался, все возвращалось на прежнее место.

После этих сообщений в печати с легкой руки журналистов стало появляться множество сообщений о разделении людей на «львов и «кроликов». Норадреналин заставляет людей в гневе краснеть, адреналин заставляет их в страхе бледнеть.

Был выявлен и смешанный тип реагирования, когда и в покое, и в состоянии стресса в крови в избытке были оба указанных вещества. Поведение таких людей отличалось повышенной эмоциональностью. Вполне можно предположить, что люди такого типа склонны к артистической деятельности.

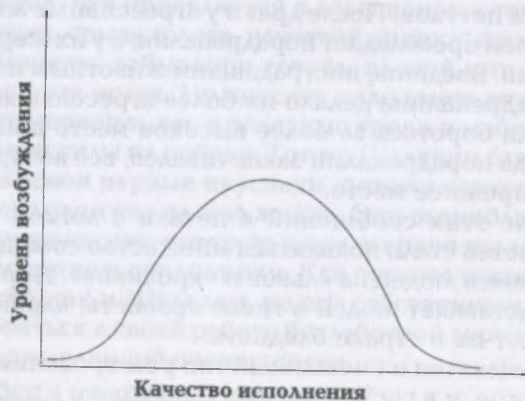
Причина сценического волнения вполне понятна. Тревожность и страх перед выступлением связаны с

выделением в кровь адреналина, а боевой настрой — с выделением норадреналина.

Зависит сила волнения перед выступлением и от общей тревожности человека. Психологи разделяют тревогу на два вида — на ситуативную и на личностную.

Ситуативная тревога быстро уходит, когда трудный этап пройден, например, сдан экзамен. Личностная тревога связана с повышенным уровнем нейротизма и с общей психоэмоциональной неустойчивостью. Она присутствует в человеке постоянно и никуда не уходит даже после успешного завершения трудной ситуации. Больше всего подвержены страху публичного выступления именно лица с подобной внутриличностной тревожностью, у которых волнение при неблагоприятных условиях перерастает все мыслимые границы нормы, превращается в панику и ведет к провалному выступлению.

Выполнение работы в ситуации эмоционального напряжения психологи описывают при помощи закона «Йеркса — Додсона». Согласно этому закону, психоэмоциональное возбуждение увеличивает точность выполнения работы до некоторого предела. Выход за этот предел, слишком высокий уровень эмоционального возбуждения негативно сказывается на качестве исполнения.



Положительно на качество выступления влияют:

- отсутствие внутриличностной тревожности;
- хороший уровень подготовленности и общего профессионального мастерства. Обладание запасом его прочности;

- экстравертированность личности и демонстративная акцентуация;
- высокая самооценка, общая психологическая устойчивость, низкий уровень нейротизма, уверенность в своих силах;
- хорошее физическое самочувствие;
- адекватный уровень активации, умение легко переносить груз ответственности. Ответственность всегда вызывает у большинства людей определенный уровень тревоги. Превышение оптимального уровня активации, т. е. ситуация сверхответственного выступления, например, при прослушивании на конкурсах и смотрах, может вести к снижению качества исполнения.

Негативно влияют на качество исполнения:

- наличие внутриличностной тревожности;
- слишком сложная программа и отсутствие запаса прочности со стороны профессионального мастерства;
- ситуация сверхответственного выступления;
- интровертированность и общая тенденция добиваться хорошего результата в изоляции.

3. Преодоление стресса публичных выступлений

Преодоление стресса публичного выступления должно происходить сразу по нескольким направлениям. Это:

Правильное определение сферы своей профессиональной деятельности.

Как правило, те, кто испытывает чрезмерно сильное волнение перед публичным выступлением, обладают высокочувствительной и, скорее всего, слабой нервной системой. Для таких людей артистическая деятельность в виде публичного выступления представляется настоящей пыткой. Вспомним хотя бы мучения Шопена и Чайковского перед публичными выступлениями. Если им удастся получить специальное образование, то наилучшая сфера приложения их сил, как показывает практика, — педагогическая деятельность или творческая и исследовательская работа, связанная не с публичным показом своих возможностей, а с со-

зданием художественных произведений в тиши и в уединении.

Шостакович был очень хорошим пианистом и даже выступал на конкурсе имени Шопена в Варшаве вместе с Л.Н. Обориним в 1927 г. Там он получил только диплом, чем был очень раздосадован. Если бы Шостакович продолжал бы в своем упорстве оставаться концертующим пианистом, то отечественная культура лишилась бы выдающегося композитора.

Повышение уровня мастерства в самостоятельных занятиях

Мастерство исполнителя, с одной стороны, связано с художественным образом, а с другой — с цирковым искусством, требующим ювелирной точности движений. Это относится в первую очередь к музыкантам-инструменталистам, танцовщикам и, разумеется, артистам цирка. Доведение нужных движений до полного и абсолютного автоматизма — либо в речевом аппарате, как это требуется актерам, либо в движениях пальцев рук, как это требуется музыкантам-инструменталистам, либо в движениях тела, как этого требует профессия артиста цирка, придает уверенности и является залогом успешного выступления.

Укрепление общего физического здоровья и самочувствия

Артистическая деятельность очень трудна и требует большой затраты как чисто физических, так и психических сил. Богемный образ жизни, связанный с веселым и беззаботным времяпрепровождением, часто не дает талантливому человеку реализовать все те возможности, которыми его наделила природа. Подобный образ жизни погубил немало самобытных артистов — и актеров, и музыкантов, и художников, и писателей. Здесь хочется привести высказывание известной французской пианистки Маргариты Лонг, которое можно адресовать не только музыкантам, но и всем другим артистам: «Пианисту предстоит вести жизнь с добросовестностью спортивного чемпиона, уметь защищать свое здоровье, строго следовать правилам физической и моральной гигиены, подходящим для того, чтобы пре-

одолевать утомление от многочисленных часов, проведенных за клавиатурой, избегать износа нервов, ослабления воли. Я знаю, что нужно много смелости и большое упорство, чтобы сегодня осуществлять подобную программу жизни. Ради своего искусства приходится жертвовать многим. Артистическое ученичество стало героизмом, ибо наш век суров к ученикам Аполлона»¹.

Повышение уровня концентрации внимания на исполняемом произведении во время публичного выступления

Исследования в области успешности публичного выступления показывают, что если музыкант или актер полностью концентрируется на исполняемом, будь то драматическая роль или же музыкальное произведение, то качество игры значительно увеличивается по сравнению с тем, когда артист думает о том, какое впечатление он произведет на публику. К.С. Станиславский говорил об узком и широком круге внимания актера, выходящего на сцену. Под узким вниманием он имел в виду направленность актера только на то, что он делает на сцене. Под широким — мысли о том, как он выглядит перед зрителями и что они скажут о его исполнении. В целях уменьшения волнения К.С. Станиславский советовал начинающим находиться в узком круге внимания, и тогда актер имеет все шансы хорошо справиться с ролью. Современные исследования подтверждают рекомендацию К.С. Станиславского о необходимости думать в первую очередь об исполняемом, а не о реакции публики.

Освоение навыков идеомоторной тренировки в состоянии АТ и медитации

В структуре исполнительского действия всегда присутствуют два элемента — *программирующий*, связанный с формированием нужных представлений в коре головного мозга, и *исполнительный*, связанный с непосредственным выполнением движения. Между ними существует неразрывная связь, которую установили независимо друг от друга французский химик

¹ Цит. по: Выдающиеся пианисты-педагоги о фортепианном искусстве. М., 1966. С. 232.

Шеврель и английский физик М. Фарадей. Суть проведенных ими экспериментов состояла в следующем: на первую фалангу указательного пальца наматывалась нитка длиной 70–80 см с прикрепленным к ней грузом. Если вытянуть руку, сосредоточить внимание на этом грузе и представить себе мысленно, что он начинает раскачиваться подобно маятнику, то груз через какое-то время действительно начинает раскачиваться и двигаться по той траектории, которую человек себе представит — вправо-влево или по кругу. Мысль или представление, рожденные в мозге, произвольно, как бы сами собой вызывают моторную реакцию, отчего подобные явления и получили название идеомоторных актов.

Хороший уровень подготовленности к выступлению проявляется в том, что исполнитель отчетливо может представить себе весь процесс своего выступления в своем сознании. Однако такое случается далеко не всегда. Выполнение исполнительского движения без предварительного его осознания — весьма распространенная ошибка как среди музыкантов, так и среди актеров и танцовщиков. Освоение новых видов движений могло бы проходить значительно быстрее, если бы начинающие артисты знали бы о пользе идеомоторных актов. В момент их выполнения в коре головного мозга рождается тот же самый электрический импульс, как и при реальном движении, что ведет к укреплению нейронных следов мозговой памяти.

Опытные музыканты, танцовщики, актеры, спортсмены широко применяют такую репетиционную работу в уме, что помогает им добиваться хороших результатов с меньшими реальными физическими усилиями.

При выполнении идеомоторных упражнений необходимо соблюдать следующие условия.

1. Сформировать движение сначала мысленно и только потом выполнять его в реальном действии. Для выполнения движения в идеомоторном плане надо спокойно сесть, расслабиться, закрыть глаза, войти в аутогенное состояние или состояние медитативного погружения и мысленно выполнить движение, по возможности проговаривая его про себя.

При ошибках в реальном действии следует снова вернуться к программирующей части движения и скорректировать его.

2. Мысленные представления необходимо пропускать через двигательный аппарат, вызывая в нем соответствующие ощущения в виде свернутых движений.

3. Точности выполнения движения помогает его проговаривание в громкой речи. Например: «Этот аккорд поставить крепко на пальцы от всей руки», «В этой фразе сделать акцент на слове "никогда" как можно сильнее», «при исполнении фуэте "держат точку"».

4. Выполнение движения в идеомоторном плане надо начинать с медленного темпа, чередуя его впоследствии с медленным и быстрым темпами.

5. При выполнении движения в реальном плане следует сосредоточиваться не на общей успешности или неуспешности выступления, а на конкретных действиях, ведущих к нужному результату. Например, «Здесь играть строже и ритмичнее», «В этом месте больше сделать взмах рукой». Подобные самоприказы свидетельствуют о навыках самоконтроля и необходимом контроле своих действий со стороны внешнего наблюдателя.

Даже когда действие хорошо освоено, идеомоторные упражнения не следует прекращать, т. к. они позволяют поддерживать программирующий элемент движений в надлежащей форме.

Умение выполнять действие в уме до начала публичного выступления представляет собой более рациональный вид работы по сравнению с тем, который психологи называют методом «проб и ошибок». В этом случае действие сначала выполняется, а потом исполнитель видит, что сделал что-то не так, как надо. В этом случае контроль осуществляется не до действия, а после него. Осмысливается и замечается ошибка, которую уже нельзя исправить. На основе многократных повторений можно добиться желаемого результата, отбрасывая движения, которые не приводят к цели. Но, работая таким образом, исполнитель должен помнить, что каждое неверное и неточно выполненное движение оставляет в программирующей части мозга свой след, который остается в нервно-мышечной памяти двигательного аппарата. В состоянии нервного напряжения, вызванного сценическим волнением, эти следы могут легко растормозиться, оживиться и испортить исполнение.

Одна из распространенных ошибок, которую допускают исполнители, осваивающие идеомоторные пред-

ставления, заключается в том, что в момент его выполнения они находятся в положении стороннего наблюдателя, при котором мозг знает, как выполнить то или иное движение, но нужная программа действий не переходит на исполнительский уровень, т. е. уровень конкретных движений. Этот разрыв можно преодолеть, только пропуская нужное движение через весь мышечно-двигательный аппарат, вызывая нужные в нем ощущения.

Преодоление негативных последствий неудачного выступления

Как бы ни был талантлив исполнитель, в его жизни обязательно случаются неудачные выступления. Моральные переживания от этого бывают очень тяжелыми, поэтому очень важным оказывается умение эти переживания преодолевать. Современная психология на этот счет может предложить следующие рекомендации.

- Выпить холодной воды и успокоиться.
- Хорошим средством успокоения служат: медленный продолжительный бег, воздушная ванна, прохладный душ, дыхательная гимнастика с удлиненным выдохом на звук «Сссс».
- Отнестись к неудачному выступлению как к событию, из которого можно вынести полезные уроки (больше заниматься, улучшить физическую подготовку, научиться концентрации внимания и навыкам релаксации и т. д.).
- Когда начинают одолевать тяжелые мысли, надо знать, что в этот момент работает преимущественно правое полушарие. Активизация работы левого полушария может значительно снизить остроту переживания. Его выключение и активизация левого полушария дает эйфорию. Для этого полезно заняться анализом ошибок, проговаривая их вслух и записывая в дневнике. Планирование будущих действий и распорядка занятий, пересмотр режима дня также способны облегчить эмоциональное состояние.
- В состоянии аутогенного погружения полезно повторять оптимистические самоутверждения типа: «Я справлюсь!», «Я все преодолею».
- Всегда иметь перед глазами примеры из жизни исполнителей — музыкантов, певцов, актеров, ко-

торые терпели неудачи, но в конце концов добивались успеха.

4. Режим и гигиена работы артиста

Художественное творчество помимо того, что оно способно приносить любому артисту огромную радость, требует для своего воплощения огромного количества труда, часто изматывающего и изнурительного. Это особенно касается музыкантов, танцовщиков и цирковых артистов, у которых профессионализм тесно связан с физическими действиями. Малейший сбой в техническом аппарате у представителей этого вида творчества ведет либо к разрушению качества художественного образа, либо к физической травме.

К.С. Станиславский закончил свою книгу «Работа актера над собой» следующими словами: «Только знать систему — мало. Надо уметь и мочь. Для этого необходима ежедневная, постоянная тренировка, муштра в течение всей артистической карьеры.

Певцам необходимы вокализы, танцовщикам — экзерсисы, а сценическим артистам — тренинг и муштра по указаниям «системы». Захотите крепко, проведите такую работу в жизни, познайте свою природу, дисциплинируйте ее, и, при наличии таланта, вы станете великим артистом».

Минимальным количеством ежедневных занятий, необходимым для поддержания достаточного уровня профессионализма, судя по высказываниям многих методистов, и в искусстве, и в спорте являются занятия продолжительностью три часа. Для достижения высоких результатов и продвижения вперед требуется от 5 до 7 часов занятий, а иногда даже и больше.

Согласно рекомендациям гигиенистов, самая сложная работа должна проводиться в утренние часы, когда мозг свеж и внимание не притуплено. При этом каждые 50 минут надо делать небольшой перерыв до 10 минут до наступления утомления. Перерыв более 15 минут нежелателен, т. к. теряется темп работы и состояние «вработанности», после чего приходится снова тратить время и усилия на достижение этого рабочего состояния.

Очень важно в начале трудового дня постепенное вхождение в рабочий ритм. И.П. Павлов в своих тру-

дах неоднократно отмечал, что никакую сложную работу, как бы человек ни привык к ней, никогда нельзя начинать стремительно, без предварительной подготовки. Это надо делать с определенной постепенностью и последовательностью — от простого к сложному. При этом надо внимательно прислушиваться к собственному организму, как бы постоянно спрашивая его, какие нагрузки он может выполнить в данный момент.

У танцовщиков и цирковых артистов такую подготовительную фазу называют разминкой, у музыкантов — разыгрыванием, у вокалистов — распеванием, у актеров — разогревом. Такая предварительная работа приводит организм в состояние «боевой готовности», которое сопровождается повышением частоты пульса до 80 ударов в минуту, повышением чувствительности анализаторов и скорости прохождения электрического импульса по нервным волокнам.

В зависимости от специфики деятельности такая подготовка у музыкантов выражается в игре гамм и арпеджио, у танцовщиков — в виде растяжек, прогибов и наклонов, у вокалистов — в виде вокализов и специальных упражнений на расширение диапазона голоса, у актеров — в виде произношения скороговорок.

Большое значение в занятиях имеют свежесть восприятия и концентрация внимания. Так, основатель Московской консерватории Николай Рубинштейн рекомендовал: «Механическое упражнение остается сухим и бесцельным, если в его основе не лежит работа головы. Когда же пальцы и голова идут рука об руку, то естественным следствием этого духовного напряжения явится утомление и изнеможение — признак необходимости прекращения работы»¹.

По мнению Н. Рубинштейна, в целях профилактики утомления и наступления невнимательности четыре часа занятий надо разбивать на две порции — утром и вечером.

С этим высказыванием перекликаются мысли другого пианиста — И. Гофмана, когда ему задали вопрос о том, будет ли музыкант продвигаться быстрее, работая по восемь часов вместо четырех. «Слишком долгая игра в один день, — отвечал И. Гофман, — оказывает отрица-

тельное влияние на успехи в занятиях, потому что в конце концов работа плодотворна только тогда, когда выполняется с полной умственной сосредоточенностью, а последняя может поддерживаться лишь в течение определенного времени. У одних эта способность к сосредоточенности истощается быстрее, чем у других; но как бы долго она ни сохранялась, когда она исчерпывается — всякая дальнейшая работа становится подобной развертыванию свитка, который мы старательно свертывали.... Помните, что в занятиях сторона количественная имеет значение лишь в сочетании с качественной. Внимательность, сосредоточенность, старательность делают излишними всякие расспросы насчет того, сколько нужно работать»¹.

Гофман рекомендовал через каждые полчаса работы делать паузу и никогда не заниматься больше одного часа подряд, самое большее — двух часов с перерывом.

Важным моментом режима художественного творчества является умение планировать и структурировать время таким образом, чтобы оно не проходило впустую и всегда приносило полезные плоды. Сразу отметим, что многие молодые артисты позволяют себе здесь непозволительную расточительность, о чем в зрелые годы горько жалеют. Так, С.В. Рахманинов в зрелые годы корил себя, что по молодости, когда у него было здоровье, «он отличался исключительной ленью», когда же здоровье стало слабеть, он, по его словам, только стал и думать, что о работе.

Часовое и целевое время

Согласно Э. Берну, автору знаменитой книги «Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди», выполнение любой деятельности можно осуществлять двумя способами использования времени — часовым и целевым.

При часовом времени действие начинается и заканчивается в определенное время, как, например, театральная спектакль или футбольный матч. При целевом методе время деятельности продолжается до

¹ Гофман И. Фортепианная игра: Ответы на вопросы о фортепианной игре. М., 1961. С. 130–131.

тех пор, пока работа не будет выполнена и цель не будет достигнута.

Каждый из этих методов использования времени имеет свои плюсы и минусы.

Плюсом целевой работы является достижение высокой производительности в относительно короткое время. Минусами — увлечение авральными методами работы, когда, например, студент хочет выучить накануне экзамена весь материал, пройденный за семестр. Большое перенапряжение, возникающее в этом случае, грозит срывом нервной системы и небольшой стабильностью результата, достигнутого за короткий срок. При авральных методах работы память не в состоянии удерживать выученный материал надолго.

Достоинствами часового (режимного) времени является воспитание воли и усидчивости, направленных на посвящение творческому труду положенного количества часов. Недостатком этого подхода может явиться формальное отсиживание положенного количества часов, как это бывает, к примеру, у учеников детских музыкальных школ, занимающихся музыкой под нажимом родителей.

На производстве нередко возникают конфликты из-за того, что люди имеют различные внутренние установки на то, в каком режиме надо выполнять ту или иную работу. С одной стороны, можно ожидать действительно больших успехов от тех, кто ориентирован на достижение результата, а не на простое заполнение рабочего времени. Но целевой метод нередко приводит к переутомлению и преждевременному физическому и психологическому «сгоранию» организма.

С другой стороны, если работа связана с необходимостью выполнять скучные и неинтересные действия, как, например, инвентаризацию имущества или заучивание слов иностранного языка, то налаживание работы в часовом режиме, уделение нужному делу небольшого количества времени в день, но регулярно, дает ощутимый эффект. Невозможно съесть за один присест быка, но это можно сделать за год, если каждый день съедать по одному бутерброду с его мясом. Трудно написать пухлый роман или научную книгу за один месяц, но если каждый день писать всего лишь две страницы, эта задача оказывается выполнимой. Одна из во-

сточных поговорок гласит: «Если хочешь съесть слона за год, надо съесть каждый день по бутерброду из него».

Знание того, что помогает сбережению времени (хроносэйвингу) и его малопродуктивной трате (хронофагии), взятые из теории и практики менеджмента, поможет начинающим свой путь артистам лучше структурировать свое рабочее время.

Факторы хроносэйвинга.

1. Систематическая разработка четких планов на день, месяц, квартал, год. Умение выделять приоритеты и точку нанесения «главного удара».
2. Наличие в планах резервного времени для выполнения непредвиденных работ и появления экстремальных ситуаций. Специалисты в области тайм-менеджмента рекомендуют соотношение планируемых и незапланированных работ в пропорции 60:40.
3. Умение делать в единицу времени только один вид работы, владение навыками концентрации на главных задачах и проблемах.
4. Использование для продуктивной работы даже самых коротких отрезков времени, случайно появившихся в расписании, например, при задержке какого-либо совещания.
5. Умение подстраивать свой собственный ритм к ритму рабочего дня организации.
6. Отключение телефона на период рабочего времени или отведение специального времени для телефонных разговоров, длительность которых полезно для самоконтроля хронометрировать в своем рабочем дневнике.
7. Чередование трудной работы с легкой.
8. Планирование рабочих перерывов каждые 50 минут до наступления ощущения усталости. Это отодвигает утомление и способствует сбережению энергии.
9. Использование принципа удвоения деятельности. Время, необходимое для выполнения обычных домашних дел, как-то: утренний туалет, приготовление завтрака — может быть заполнено ознакомлением с полезной информацией — слушанием по радио новостей, изучением иностранного языка и пр. Бывший президент США Джон Кеннеди во

время утреннего бритья каждый день слушал в записи пьесы Шекспира, благодаря чему знал их достаточно хорошо и мог их с блеском использовать в своих выступлениях. Время поездки в транспорте и ожидания чего-либо также может быть заполнено полезными делами.

Факторы хронофагии

Хронофагия — это факторы, пожирающие наше время наподобие тех бактериофагов, которые в нашем организме пожирают ненужные нам бактерии. Есть дела-хронофаги, мероприятия-хронофаги, наконец, люди-хронофаги. От всех них по возможности надо избавляться. Но для этого их надо сначала узнать. Это:

1. Отсутствие четкого планирования своей работы на день, на месяц, на квартал. Плохо выявленные приоритеты, когда человек не знает, что надо делать в первую очередь, что во вторую, что в третью.

2. Отсутствие автоматизированных навыков при выполнении повторяющихся задач — написание конспектов лекций, рефератов, докладов.

3. Привычка проводить много времени в пустых разговорах, сплетнях и перекурах, за обсуждением чужих дел — как своих коллег, так и сокурсников.

4. Отсутствие умения правильного ведения учебной и деловой документации — нет сортировки по тематике, из-за чего много времени тратится на поиск нужного документа.

5. Отсутствие привычки быстрого ответа на письма, из-за чего их приходится читать дважды — в момент поступления и в момент ответа. Это происходит из-за страха или нежелания принимать решение сразу. Перенос решения «на завтра», «на потом» — показатель нерешительности и слабости характера.

6. Отсутствие навыков концентрации, распределения и переключения внимания.

Надо помнить, что хорошее решение любой проблемы требует концентрации внимания только на чем-то одном. Если нет навыков установления приоритетов, выявления что главное, а что нет в данный момент, стремление решить все проблемы сразу и безотлагательно

в конце концов приводит к информационным стрессам и неврозам.

7. Неспособность сказать «нет» некоторым коллегам и товарищам из-за постоянного интеллигентского чувства вины перед тем, кому отказываешь.

Грамотное использование времени — показатель культуры человека. Правильно его использовать — большое искусство, и этому надо учиться так же, как и любой другой технике художественного мастерства.

Вопросы для повторения

1. С какими трудностями сталкиваются артисты, становящиеся слишком популярными?
2. От каких заболеваний чаще всего страдают артисты различных специализаций?
3. Что такое эстрадное волнение и какими могут быть его последствия для начинающего артиста?
4. Что такое закон «Йеркса-Додсона» и как с его помощью можно объяснить природу сценического спокойствия и волнения?
5. Какие существуют приемы и способы, помогающие преодолеть сценическое волнение?
6. Какими должны быть принципы организации режима и гигиены труда артиста?

Литература

1. Биологический энциклопедический словарь. М., 1989.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л., 1988.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983.
4. Петрушин В.И. Музыкальная психология. М., 1997.
5. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. М., 2000.
6. Петрушин В.И. Неврозы Большого Города. М., 2004.
7. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979.
8. Тигранян Р.А. Стресс и его значение для организма. М., 1988.
9. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 1976.

Неизбежность прекрасного

Отец всех философов, Аристотель, в одном из своих трактатов писал: «Необходимо влиять на молодое поколение искусствами трех родов посредством красок и образов, посредством голоса и слова, посредством гармонии и ритма». И в самом деле, человек, вошедший в сферу искусства и не вошедший в нее, — это два разных человека. Разница будет такая же, как между дикарем и цивилизованным человеком. Поэтому искусство во всех странах является общепризнанным средством воспитания.

Михаил Чехов в системе Станиславского видел способ совершенствования человека. «Система, — писал он, — учит актера узнавать недостатки свои и общечеловеческие и бороться с ними».

Воспитание через искусство втягивает человека в Лоно Культуры и дает ему возможность не только прожить свою собственную жизнь, но и осваивать жизненный опыт людей прошлых поколений, которые жили до него. И тогда масштабы личности становятся иными — значительными и впечатляющими.

Воспитание таких людей — главная цель и жизненная миссия тех, кто преподает сегодня искусство в общеобразовательных школах, школах и колледжах искусства, кто учится в вузах и университетах культуры. Сделать мир своими усилиями чуточку лучше и добрее — что может быть прекраснее? Но этого можно добиться только через воспитание новых, более совершенных поколений людей и уж никак — через экономические достижения, как считают многие нынешние политики и экономисты.

Сегодня весь мир восхищается качеством товаров, производимых в Японии. Но далеко не все видят, что Япония смогла добиться впечатляющих успехов в материальном производстве во многом благодаря совершенной системе образования, в которой на ранних этапах воспитания детей — в яслях и детских садах — огромное значение придается именно художественному и эстетическому воспитанию по знаменитой систе-

ме скрипача Синити Судзуки. В этой системе раннего развития, нацеленной на пробуждение творческих способностей и развитие народных талантов, детей с двух-трех лет по тщательной продуманной, расписанной по месяцам методике начинают приобщать к музыке, танцам, изобразительному искусству.

Построение демократического общества, что записано в нынешней Конституции России, невозможно осуществить с недоразвитыми в личностном плане и моральном отношении людьми.

«Демократия как ценность, — писал Н. Бердяев в книге "Судьбы России", — есть уже образовавшийся народный характер, выработанная личность, способная обнаружить себя в национальной жизни... Властвовать может лишь тот, кто властвует над собой. Потеря личного и национального самообладания, расковывание хаоса не только не уготовляет демократии, но делает ее невозможной, — это всегда путь к деспотизму. Задача образования характера есть задача образования национального характера. Образование же национального характера предполагает образование личного характера. Общественное сознание, общественная воля должны быть направлены на выработку закала личности. Вот этой направленности у нас и нет. Демократию слишком часто понимают навыворот, — не ставят ее в зависимость от внутренней способности к самоуправлению, от характера народа и личности. И это — реальная опасность для нашего будущего».

Эта мысль Бердяева перекликается с мыслью Толстого о том, что для того, чтобы жизнь в обществе стала лучше, надо, чтобы сами люди стали лучше. Эту же мысль мы находим у великого русского социолога Питирима Сорокина: «Судьба любого общества зависит прежде всего от свойств его людей. Общество, состоящее из идиотов или бездарных людей, никогда не будет обществом преуспевающим. Дайте группе дьяволов великолепную конституцию и все же этим не создадите из нее прекрасное общество. И наоборот, общество, состоящее из талантливых и волевых лиц, неминуемо создаст и более совершенные формы общежития». Пример тому — Англия, в которой нет Конституции, но общество прекрасно живет и функционирует благодаря традициям английского воспитания.

— Поэт в России — больше чем поэт, — сказал однажды Евгений Евтушенко. А больше поэта может быть только пророк, миссия которого состоит в пробуждении людей к более высокой и нравственной жизни, в которой есть торжество справедливости, радость обновления и гармония сущего.

Артисты и художники, писатели и музыканты, драматурги и хореографы — все они в той или иной степени поэты, а значит, и пророки, которые помогают обычным людям понять и выразить то, что они чувствуют, но высказать не могут.

«Мысль изреченная есть ложь», — сказал Ф. Тютчев. Но та же мысль, выраженная при помощи пластики танца, интонаций музыки и красок живописи, не может быть ложью. Потому что она исходит из сердца художника и обращается к сердцу созерцателя. И поэтому художественное выражение мысли, которым владеют большие художники, оказывается гораздо сильнее и действеннее обычных слов.

Сегодня наша страна переживает не лучшие свои времена. Многие из тех, кто гордился своей духовностью, стали поклоняться золотому тельцу и смотреть на окружающий мир через копеечку, но чаще всего — через доллар. Пресловутая система коммунистического воспитания, создавшая в свое время ореол святости вокруг человека новой формации — «личности развитого социализма», в одночасье рухнула, когда спали внешние идеологические оковы, и все увидели, что у человека не оказалось внутреннего морального стержня, который мог бы помочь ему противостоять бедам и превратностям жизни, обрушившимися на нашу страну с началом перестройки.

Современную школу поразила тяжкий недуг отсутствия в ней подлинного воспитания, из-за чего мы видим все те перекосы в нравственной жизни общества, о которых сегодня пишет наша пресса. Но еще Д.И. Менделеев говорил, что знания без воспитания — меч в руках сумасшедшего.

Знания сами по себе еще не делают человека нравственным. «Совершенно необразованный человек, — говорил в свое время Т. Рузвельт, — может разве что очистить товарный вагон, а выпускник университета может украсть железную дорогу».

Драматизм и трагизм нынешних дней российского общества свидетельствуют не столько об экономических трудностях страны, сколько об удручающе низком уровне присутствия в ее жизни морального, нравственного и, наконец, творческого эстетического начала. Можно спорить, что здесь первично, а что вторично — экономика или эстетическое отношение к жизни, но, на наш взгляд, именно низкий уровень эстетического сознания, основным критерием которого являются чувства меры и пропорции, определяет то, что проявляется сегодня и в сфере политики, и в сфере экономики, и в сфере права. Именно его отсутствие обуславливает все те перекосы общественной жизни, которые были упомянуты выше. Общество социальной справедливости можно построить только с теми гражданами, которые сами являются носителями нравственного поведения, а для этого ими должен быть освоен тот опыт праведной жизни, который несет в себе человеческая культура.

Известно, что неухоженное поле, зарастает сорняками, сад, оставшийся без присмотра садовода, зарастает бурьяном, а заблудившихся овец, как известно, пасут волки. Продолжая эти аллегории, мы скажем, что эти волки сегодня — социальные пороки, которые предстают в нашем обществе в виде преступности, наркомагии, бродяжничества и других асоциальных форм поведения. И особенно печально, что проявление этих социальных пороков все время молодеет.

Надежда нашего общества — на тех, кто сегодня ходит в детский сад и поступает в школу. У них надо развивать чувства сопереживания и эмпатии к окружающему миру, ответственности по отношению к своей стране и к своему народу, у них надо воспитывать бережное отношение ко всему живому вообще и к другому человеку в частности. И сделать это по-настоящему могут только те, кто преподает искусство, — учителя музыки и хореографии, изобразительного искусства и театра, литературы и истории.

Сегодня это делать нелегко, потому что еще очень многие управленцы от образования полагают, что искусство — это всего лишь необязательный десерт в воспитании молодого поколения. Но им надо постоянно напоминать, что в тех странах, в которых государ-

ство экономит деньги на нравственном воспитании подрастающего поколения, где людям не предлагаются условия и пространство для их личностного роста и развития, правительство тратит гораздо больше денег на строительство тюрем, психиатрических больниц и содержание правоохранительных органов.

Поэтому прекрасное — неизбежно. Альтернативой могут быть только последующее вымирание и деградация народа, лишенного нравственного и эстетического чувства. Это будет продолжаться до тех пор, пока к обществу не придет понимание того, что нельзя поднимать экономику, уровень и качество жизни, не решая при этом проблем духовной, эстетической, творческой и нравственной жизни народа.

Американский философ Ральф Эмерсон отмечал, что «по-настоящему об уровне цивилизации говорят не переписи населения, не размеры городов, не собранные урожаи, нет, о нем говорит качество человека, которого производит страна».

В стране не воцарится демократия, пока люди не начнут руководствоваться общечеловеческими нравственными нормами поведения, пока внутренние регуляторы поведения, связанные с моралью и совестью, не сменяют внешние регуляторы, связанные со страхом разоблачения и наказания. Эти внутренние регуляторы смогут быть сформированы только через целенаправленное воспитание, вовлечение подрастающего поколения в общественно полезную деятельность через приобщение его к искусству.

Многие представители власти и образования уповают на то, что обращение к религии и к ценностям христианства может спасти страну от морального разложения. Но смешно видеть, как вчерашние партийные бонзы, которые при коммунистах преследовали верующих и разрушали церкви, сегодня держат в храмах свечки.

Статистика говорит о том, что верующими христианами у нас в стране считают себя около от 49 до 52 процентов населения. Но социологические исследования свидетельствуют, что только 2 процента из них знают и совершают обряды, без которых невозможна жизнь истинно верующего христианина.

Расхождение слова и дела, что мы видим в данном примере, — многолетняя болезнь российского обще-

ства, и только усиленное и целенаправленное воспитание молодого поколения на гуманистических принципах может ее излечить.

Еще раз повторим, что внутренние моральные регуляторы поведения, которые обеспечивают нравственный облик человека, могут быть сформированы только на основе механизмов эмпатии и идентификации, которые лучше всего развиваются в процессе художественного творчества. При наличии в психике человека подобных механизмов, делающих окружающий его мир неким подобием продолжения самого себя, он не сможет совершать насилие ни над другим человеком, ни над природой, ни над законами справедливости. Идентифицируя себя со своим Отечеством и ощущая с ним эмпатическую связь, чиновник не сможет брать взятки, промышленник — загрязнять природу, бизнесмен не сможет вывозить свои прибыли в зарубежные банки, но будет вкладывать их в процветание своей собственной страны.

И потому «Прекрасное — неизбежно».

Приложение 1

ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ДЕЛЬФИЙСКИЕ ИГРЫ

Цель предлагаемых игр — активизация интереса к искусству через возможности соревнования двух команд — знатоков искусства.

Действующие лица — команда «Аполлон», защищающая «высокое» искусство, команда «Дионисий», защищающая интересы «низкого» искусства.

Обычное Жюри, Высокое Жюри, к которому обращаются в случае апелляции. Жюри выставляет баллы после каждого конкурса. Результаты выписываются на доске по 10-балльной шкале.

Содержание игр (проводятся в три отделения).

В первом отделении, которое проводится в фойе, команды представляют себя зрителям в стихах, поют или пляшут свободные танцы, строго выдержанные или вакхические, в которых отражаются и сущность Аполлона, и сущность Диониса.

Второе отделение проводится в зрительном зале. Капитаны и их команды соревнуются по задаваемым друг другу вопросам из истории мировой художественной культуры. Жюри заранее просматривает эти вопросы.

Вопросы могут касаться следующих тем.

1. ЗНАНИЯ ИСТОРИИ различных видов искусств — музыки, живописи, танца, литературы, театра. (По одному вопросу, допускающему краткий ответ от каждой команды другой.)
2. ЗНАНИЯ СТИЛЕЙ — барокко, романтизма, классицизма, импрессионизма, экспрессионизма как в музыке, так и в живописи. Для живописи показываются слайды.
3. ПЕВЧЕСКИХ ГОЛОСОВ И ИНСТРУМЕНТОВ. Какой голос звучит и какой инструмент играет? (Также по 5 вопросов от каждой команды.)
4. КОНКУРС ХУДОЖНИКОВ. Дается музыкальный фрагмент, который надо адекватно отразить в живописном образе. Члены команды могут рисовать или сообща, или каждый по отдельности.

5. КОНКУРС ХОРОВ И ДИРИЖЕРОВ. Какой дирижер более выразителен и эксцентричен в передаче художественного образа?
6. РИНГ. Аполлон против Дионисия:
 - а) каждая команда ставит свой музыкальный фрагмент и критикует музыку оппонента;
 - б) каждая команда выбирает живописное или архитектурное произведение своего стиля и критикует произведение оппонента.

Жюри оценивает.
7. ДИАЛЕКТИКА. От каждой команды избирается философ, который примиряет две противоположные точки зрения в пяти предложениях. Общаясь с классикой, человек размышляет о смысле жизни и своем месте в ней. Общаясь с современным искусством, человек ощущает себя на празднике жизни, без чего тоже нельзя жить.
8. МОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ И МОЕ ИСКУССТВО. Каждый член команды выбирает свое любимое произведение искусства и объясняет свою любовь к нему, исходя из особенностей своего темперамента.
9. ЗАКЛЮЧЕНИЕ. После проведения конкурсов жюри подводит итоги, его председатель высказывает краткое резюме, и обе команды поют нечто вроде гимна своим богам — Аполлону и Дионисию.

Приложение 2

В.Г. Ражников

СЛОВАРЬ ПРИЗНАКОВ ХАРАКТЕРА ЗВУЧАНИЯ ЭМОЦИЙ

- | | | |
|----------------------|----------------------|--------------------|
| I. 1) РАДОСТНО | 27) победно | 53) с достоинством |
| 2) празднично | 28) призывно | 54) недоступно |
| 3) приподнято | 29) величаво | 55) настойчиво |
| 4) звонко | 30) ликующе | 56) неодолимо |
| 5) звучно | 31) восторженно | 57) неколебимо |
| 6) блестяще | 32) пышно | 58) неукротимо |
| 7) искрясь | 33) помпезно | 59) неумолимо |
| 8) искрометно | 34) шумно | 60) отважно |
| 9) бодро | 35) бравурно | 61) маршеобразно |
| 10) игриво | 36) грандиозно | 62) напористо |
| 11) бойко | 37) значительно | 63) независимо |
| 12) легко | 38) роскошно | 64) необратимо |
| 13) проворно | 39) эффектно | 65) непокорно |
| 14) живо | 40) открыто | 66) самозабвенно |
| 15) полетно | 41) церемонно | IV. 67) ВЛАСТНО |
| 16) ослепительно | 42) жизнеутверждающе | 68) авторитарно |
| 17) ловко | 43) озаренно | 69) воинственно |
| 18) юрко | 44) жизнерадостно | 70) сурово |
| 19) ярко | III. 45) ЭНЕРГИЧНО | 71) твердо |
| 20) лучисто | 46) мужественно | 72) круто |
| 21) лучезарно | 47) решительно | 73) чеканно |
| 22) феерично | 48) смело | 74) повелительно |
| 23) невесомо | 49) сильно | 75) волево |
| II. 24) ТОРЖЕСТВЕННО | 50) крепко | 76) утражая |
| 25) величественно | 51) гордо | 77) давяще |
| 26) триумфально | 52) уверенно | 78) деспотично |
| | | 79) императивно |

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|--------------------|
| 80) магически | 112) громадно | 144) окрыленно |
| 81) мессиански | 113) бесконечно | 145) проникновенно |
| 82) могущественно | 114) безгранично | 146) пленительно |
| 83) начальственно | 115) беспредельно | 147) чутко |
| 84) незбылемо | 116) набатно | 148) чарующе |
| 85) непреложно | VII. 117) МОНУМЕНТАЛЬНО | 149) лирично |
| 86) непреерекаемо | 118) тяжело | 150) вдохновенно |
| 87) неопровержимо | 119) увесисто | 151) невинно |
| 88) неоспоримо | 120) грузно | 152) неискушенно |
| 89) ораторски | 121) громоздко | 153) заморожено |
| 90) царственно | 122) массивно | IX. 154) НЕЖНО |
| V. 91) СОСРЕДОТОЧЕННО | 123) мощно | 155) ласково |
| 92) сдержанно | 124) неуклюже | 156) ласкающе |
| 93) степенно | 125) угловато | 157) любовно |
| 94) размеренно | 126) напряженно | 158) с любовью |
| 95) обстоятельно | 127) натруженно | 159) радушно |
| 96) солидно | 128) тягуче | 160) мягко |
| 97) серьезно | 129) густо | 161) благородно |
| 98) строго | 130) насыщенно | 162) трогательно |
| 99) чинно | 131) могуче | 163) приветливо |
| 100) устойчиво | 132) натужно | 164) елеино |
| VI. 101) ШИРОКО | 133) неловко | 165) деликатно |
| 102) масштабно | VIII. 134) ПОЭТИЧНО | 166) любезно |
| 103) размашисто | 135) возвышенно | 167) почтительно |
| 104) наполненно | 136) мечтательно | 168) приятно |
| 105) объемно | 137) одухотворенно | 169) целомудренно |
| 106) емко | 138) сердечно | 170) чисто |
| 107) пространно | 139) задушевно | 171) безропотно |
| 108) веско | 140) интимно | 172) беззлобно |
| 109) весомо | 141) трепетно | 173) доверчиво |
| 110) космично | 142) душевно | 174) лелея |
| 111) огромно | 143) напевно | 175) мило |
| | | 176) сладостно |
| | | X. 177) СПОКОЙНО |

178) мирно	210) освященно	243) чувственно
179) безмятежно	211) покаянно	244) чувствительно
180) добродушно	212) смиренно	245) эротически
181) просто	213) умильно	246) экстатично
182) безыскусно	214) непогрешимо	247) вожделенно
183) наивно	215) СОНЛИВО	248) мелодраматически
184) непринужденно	216) дремотно	XV. 249) БЕСПЕЧНО
185) светло	217) изнемогаю	250) безразлично
186) блаженно	218) вяло	251) бесстрастно
187) неприхотливо	219) обессиленно	252) индифферентно
188) простодушно	220) лениво	253) отвлеченно
189) прозрачно	221) изможденно	254) равнодушно
190) раскрепощенно	222) расслабленно	255) опустошенно
191) раскованно	223) размягченно	256) окаменело
192) созерцательно	224) безволие	257) отрешенно
193) беззаботно	225) безжизненно	258) отчужденно
194) доброжелательно	226) онемело	259) рассеянно
195) невозмутимо	227) АСКЕТИЧНО	XVI. 260) СУМРАЧНО
196) осветленно	228) абстрактно	261) хмуро
197) покорно	229) рационально	262) пасмурно
XI. 198) МУДРО	230) рассудочно	263) завуалированно
199) набожно	231) рефлексивно	264) утрово
200) благоговейно	232) бесчувственно	265) мрачно
201) религиозно	233) искусственно	266) скрыто
202) медитативно	234) придуманно	267) глухо
203) исповедую	235) надуманно	268) тоскливо
204) благостно	236) отстраненно	269) приглушенно
205) эзотерично	237) механически	270) блекло
206) милосердно	238) ТОМНО	271) расплывчато
207) молитвенно	239) изнеженно	272) маскируясь
208) праведно	240) с желанием	273) насупленно
209) надмирно	241) млея	274) непроницаемо
	242) сентиментально	

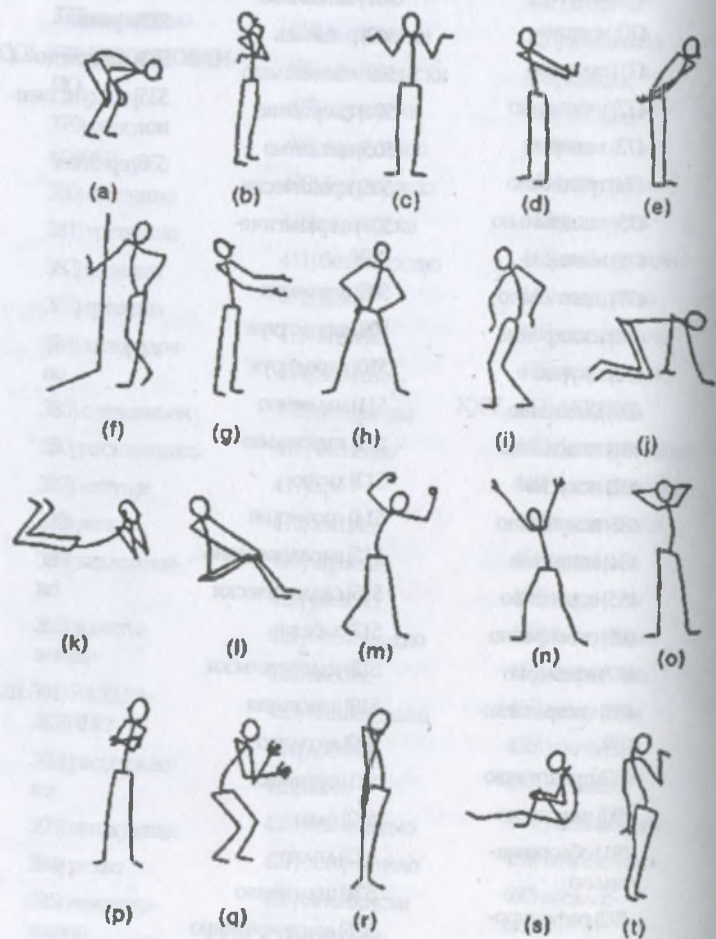
275) свинцово	308) мистически	341) безысходно
XVII. 276) РОБКО	309) колдовски	342) панихидно
277) застенчиво	310) лунатически	XX. 343) ПРОЗНО
278) смущенно	311) сомнамбулически	344) трагично
279) стыдливо	312) с наитием	345) драматично
280) кротко	313) обворожено	346) зловеще
281) осторожно	314) неявно	347) траурно
282) стеснительно	315) пустынно	348) мертвенно
283) боязливо	XIX. 316) ЭЛЕГИЧНО	349) фатально
284) пугливо	317) задумчиво	350) апокалиптически
285) растерянно	318) безрадостно	351) эсхатологически
286) болезненно	319) траурно	XXI. 352) СТРАСТНО
287) малодушно	320) меланхолично	353) клокочуще
288) инфантильно	321) пессимистично	354) порывисто
289) по-детски	322) понуро	355) бушующе
XVIII. 290) СТРАННО	323) уныло	356) горячо
291) таинственно	324) грустно	357) пылко
292) вкрадчиво	325) печально	358) запальчиво
293) причудливо	326) жалобно	359) бурно
294) фантастически	327) жалея	360) кипуче
295) загадочно	328) жалостливо	361) пламенно
296) отстраненно	329) тоскливо	362) упоенно
297) интригующе	330) горестно	363) ревностно
298) иллюзорно	331) скорбно	364) стремительно
299) иррационально	332) плача	365) азартно
300) призрачно	333) рыдающе	366) нетерпеливо
301) скрытно	334) тягостно	367) экзальтированно
302) экзотично	335) мученически	368) буйно
303) замысловато	336) с болью	369) жгуче
304) затаенно	337) похоронно	370) с жаром
305) уединенно	338) страдальчески	371) огненно
306) безотчетно	339) сокрушенно	372) плазменно
307) inferнально	340) безутешно	

- 373) патетично
 374) самозабвенно
 375) фанатично
 376) мятежно
 377) накаленно
 XXII. 378) **ВЗВОЛНОВАННО**
 379) обеспокоенно
 380) смятенно
 381) тревожно
 382) щемяще
 383) трепеща
 384) лихорадочно
 385) с отчаяньем
 386) раскаявшись
 387) мятуще
 388) маясь
 389) надломленно
 390) изматывающе
 XXIII. 391) **РАЗДРАЖЕНЮ**
 392) рассерженно
 393) негодующе
 394) резко
 395) невоздержанно
 396) грубо
 397) гневно
 398) яростно
 399) бешено
 400) жестоко
 401) сердито
 402) иступленно
 403) неистово
 404) свирепо
 405) дьявольски
 406) демонически
 407) изуверски
 408) агрессивно
 409) безудержно
 410) варварски
 411) безжалостно
 412) дико
 413) жестко
 414) злостно
 415) истерично
 416) нещадно
 417) ярко
 418) хищно
 419) страшно
 420) ужасно
 421) беспощадно
 422) злобно
 423) маниакально
 424) лобово
 425) люто
 426) невменяемо
 427) остервенело
 428) сатанински
 XXIV. 429) **С БРАВА-ДОЙ**
 430) бесшабашно
 431) высокомерно
 432) залихватски
 433) напыщенно
 434) нахохлившись
 435) спесиво
 436) хватко
 437) хлестко
 438) заносчиво
 439) хамски
 440) эксцентрично
 441) хвастаясь
 442) чопорно
 443) амбициозно
 444) задиристо
 445) напыщенно
 446) напропалую
 XXV. 447) **ДЕРЗКО**
 448) бесцеремонно
 449) беспардонно
 450) вызывающе
 451) нахально
 452) нагло
 453) нескромно
 454) назойливо
 455) навязчиво
 456) неотвязно
 457) развязно
 458) распоясанно
 459) надоедливо
 460) расхлестанно
 461) фривольно
 462) беспутно
 463) вероломно
 464) кичливо
 465) несуразно.

- 466) неприязненно
 467) с окаянством
 XXVI. 468) **ЭЛЕГАНТНО**
 469) тонко
 470) изящно
 471) галантно
 472) утонченно
 473) манерно
 474) грациозно
 475) танцевально
 476) жеманно
 477) щеголевато
 478) изощренно
 479) ажурно
 480) деликатно
 481) изысканно
 482) искусство
 483) искусенно
 484) капризно
 485) строптиво
 486) своенравно
 487) эфемерно
 488) экстравагантно
 489) прихотливо
 490) пластично
 491) обворожительно
 492) рафинированно
 493) филигранно
 494) хрупко
 495) щепетильно
 496) вычурно
 497) изнеженно
 498) изломанно
 XXVII. 499) **ШУТЛИВО**
 500) хорохорясь
 501) затейливо
 502) ребячась
 503) насмешливо
 504) скерцозно
 505) пикантно
 506) иронически
 507) саркастически
 508) шутовски
 509) юродс твуй
 510) пародируя
 511) надменно
 512) язвительно
 513) хитро
 514) гротескно
 515) парадоксально
 516) сардонически
 517) забавно
 518) издевательски
 519) паясничая
 520) егозливо
 521) суетливо
 522) едко
 523) колко
 524) шаловливо
 525) шаржированно
 526) бонтонно
 527) юмористически
 528) взбалмошно
 529) ершисто
 530) мазурничая
 531) каверзно
 532) легкомысленно
 533) лукаво
 534) задористо
 535) кошунствен-но
 536) ерничая

Приложение 3

Значение позы для развития невербальной коммуникации¹



Значение некоторых поз: (a) любопытствующий; (b) озадаченный; (c) равнодушный; (d) отвергающий;

(e) наблюдающий; (f) самодовольный; (g) радушный; (h) решительный; (i) осторожный; (j) ищущий; (k) наблюдающий; (l) внимательный; (m) гневно угрожающий; (n) вдохновенный; (o) потягивающийся; (p) удивленный, доминирующий, охваченный подозрениями; (q) трусливый; (r) застенчивый; (s) задумчивый; (t) потрясенный (Rosenberg, Langer, 1965)

Приложение 4

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПОТРЕБНОСТИ В ПОИСКАХ ОЩУЩЕНИЙ М. ЦУКЕРМАНА

Инструкция: из каждой пары утверждений выберите то, которое наиболее характерно для вас, и отметьте его.

1. а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов и путешествий.
б) Я бы предпочел работать на одном месте.
2. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день.
б) В прохладный день я не могу дождаться, когда я попаду домой.
3. а) Мне не нравятся все телесные запахи.
б) Мне нравятся некоторые телесные запахи.
4. а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое действие.
б) Я бы попробовал какой-нибудь из наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5. а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.
б) Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.
6. а) Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость.
б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, т. к. нахожу это возбуждающим.
7. а) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.
б) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы работать сдельно, т. к. у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
8. а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы.
б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением, больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.
9. а) Большинство людей тратит в целом слишком много денег на страхование.

- б) Страхование — это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.
10. а) Я не хотел бы оказаться загипнотизированным.
б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
11. а) Наиболее важная цель в жизни — жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно.
б) Наиболее важная цель в жизни — обрести спокойствие и счастье.
12. а) В холодную воду я вхожу постепенно, давая себе время привыкнуть к ней.
б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.
13. а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность.
б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
14. а) Худший социальный недостаток — быть грубым, невоспитанным человеком.
б) Худший социальный недостаток — быть скучным человеком, занудой.
15. а) Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны.
б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
16. а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинять себе боль и вред.
б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нем.

КЛЮЧ

1. а	5. б	9. а	13. б
2. а	6. б	10. б	14. б
3. б	7. б	11. а	15. а
4. б	8. б	12. б	16. б

Каждый ответ, совпавший с ключом, получает один балл. Полученные баллы суммируются. Сумма показывает уровень потребности в ощущениях. Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, т. к. стимулирует эмоции и воображение, развивает творческий потенциал, что в конечном счете ведет к личностному росту.

Высокие баллы по тесту (11 – 16) обозначают наличие сильных, может быть, бесконтрольных влечений, что может провоцировать человека на участие в рискованных мероприятиях.

От 6 до 10 баллов — средний уровень данной потребности. Говорит, с одной стороны, об открытости новому опыту, с другой — о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Показатель ниже 6 баллов говорит о предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений. Говорит об ориентации на стабильность и упорядоченность в жизни.

Когда я вижу картину, на которой изображен кто-либо незнакомый, мне интересно узнать, кто это.

Я люблю листать книги и журналы для того, чтобы посмотреть, что в них.

Я думаю, что на большинство ответов существует один правильный ответ.

Я люблю задавать вопросы о таких вещах, о которых другие люди не задумываются.

У меня есть много интересных дел в школе и дома.

Творческие упражнения со спичками¹

- СТО (рис. 1). К четырем спичкам приложить пять спичек так, чтобы получилось сто. (Решение показано на рис. 2. Но существует и другое решение, найдите его.)
- ТРИ (рис. 3). К пяти спичкам прибавить еще пять так, чтобы получилось три.
- ДОМ (рис. 4). Переложить две спички так, чтобы дом повернулся другой стороной.
- РАК (рис. 5). Переложить две спички так, чтобы рак пополз вниз.
- ВЕСЫ (рис. 6). Переложить пять спичек так, чтобы весы были в равновесии.
- ДВЕ РЮМКИ (рис. 7). Переложить шесть спичек так, чтобы получился дом.
- ХРАМ (рис. 8). Переложить четыре спички так, чтобы получилось пятнадцать квадратов.
- ФЛЮГЕР (рис. 9). Переложить четыре спички так, чтобы получился дом.
- ФОНАРЬ (рис. 10). Переложить шесть спичек так, чтобы фонарь превратился в четыре равных прямоугольника.
- ТОПОР (рис. 11). Переложить четыре спички так, чтобы топор превратился в три равных прямоугольника.
- ЛАМПА (рис. 12). Переложить три спички так, чтобы получилось пять равных треугольников.
- КЛЮЧ (рис. 13). Переложить четыре спички так, чтобы получилось три квадрата.
- ТРИ КВАДРАТА (рис. 14). Переложить пять спичек так, чтобы получилось три квадрата.
- ПЯТЬ КВАДРАТОВ (рис. 15). Переложить две спички так, чтобы получилось пять равных квадратов.
- ТРИ КВАДРАТА (рис. 16). Снять три спички так, чтобы получилось три равных квадрата.
- ДВА КВАДРАТА (рис. 17). Переложить пять спичек так, чтобы получилось два квадрата.
- ТРИ КВАДРАТА (рис. 18). Переложить три спички так, чтобы получилось три равных квадрата.
- ЧЕТЫРЕ КВАДРАТА (рис. 19). Переложить семь спичек так, чтобы получилось четыре квадрата.

¹ 555 замечательных игр и игровых сценариев для школьников. М.: ЮНИУС, 2001.

19. КВАДРАТЫ (рис. 20). Снять восемь спичек так, чтобы:
1) осталось только два квадрата; 2) осталось четыре
равных квадрата.

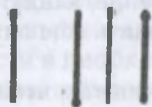


Рис. 1

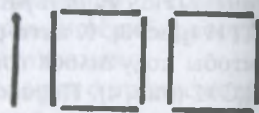


Рис. 2

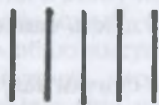


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

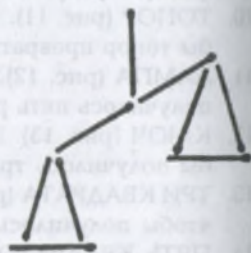


Рис. 6

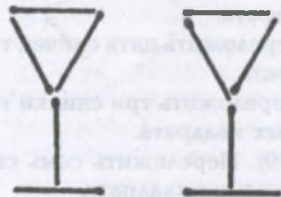


Рис. 7



Рис. 8

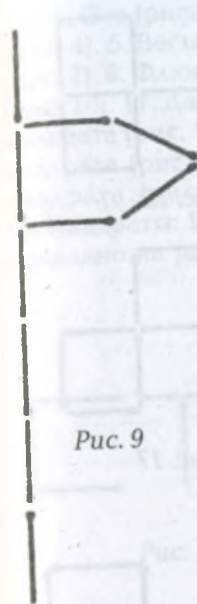


Рис. 9



Рис. 10

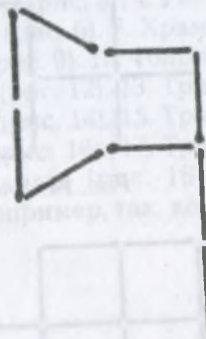


Рис. 11

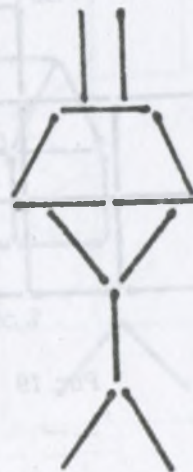


Рис. 12

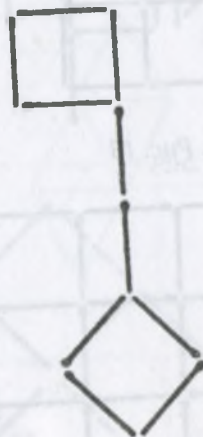


Рис. 13

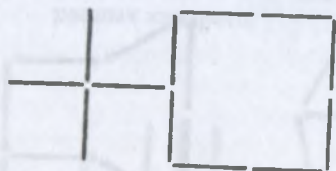


Рис. 14

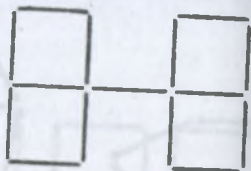


Рис. 15

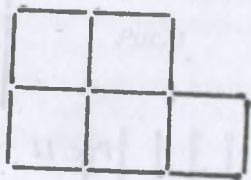


Рис. 16



Рис. 17

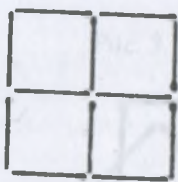


Рис. 18

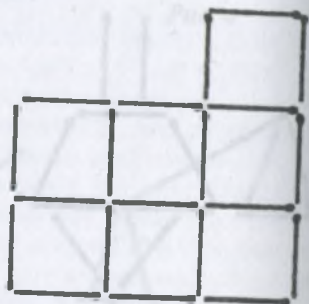


Рис. 19

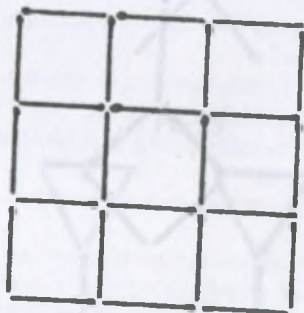


Рис. 20

Ответы на спичечные головоломки

1. Сто (рис. 1). 2. Три (рис. 2). 3. Дом (рис. 3). 4. Рак (рис. 4). 5. Весы (рис. 5). 6. Две рюмки (рис. 6). 7. Храм (рис. 7). 8. Флюгер (рис. 8). 9. Фонарь (рис. 9). 10. Топор (рис. 10). 11. Лампа (рис. 11). 12. Ключ (рис. 12). 13. Три квадрата (рис. 13). 14. Пять квадратов (рис. 14). 15. Три квадрата (рис. 15). 16. Два квадрата (рис. 16). 17. Три квадрата (рис. 17). 18. Четыре квадрата (рис. 18). 19. Квадраты: 1) это можно сделать, например, так, как показано на рис. 19.



Рис. 1

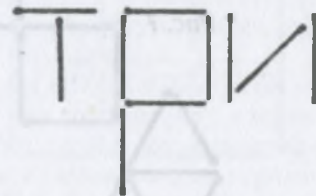


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

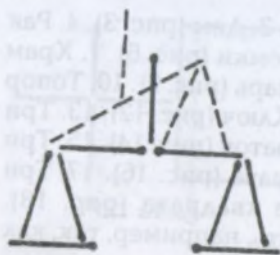


Рис. 5

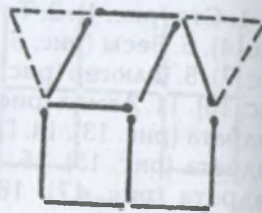


Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

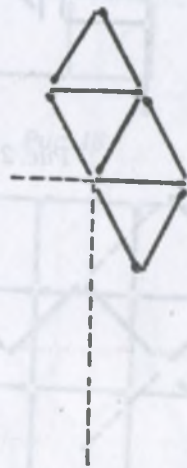


Рис. 9

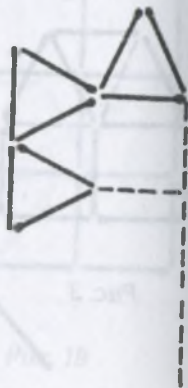


Рис. 10



Рис. 11

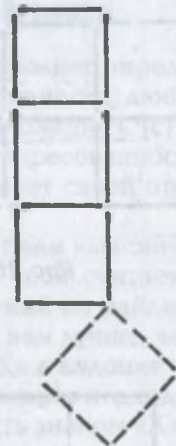


Рис. 12

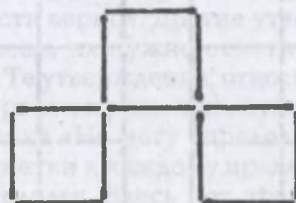


Рис. 13

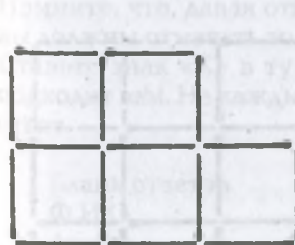


Рис. 14

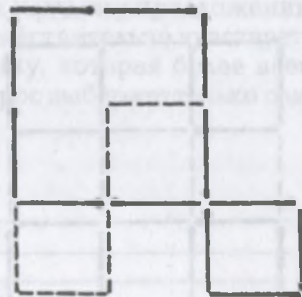


Рис. 15

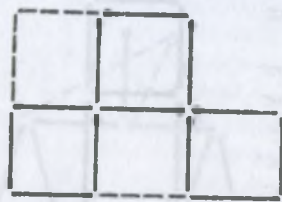


Рис. 16

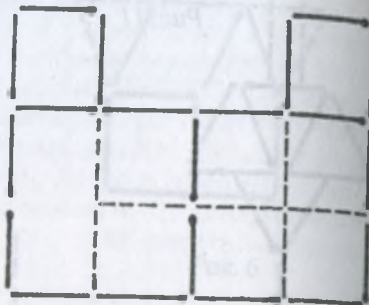


Рис. 17

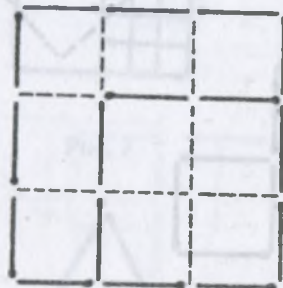


Рис. 18

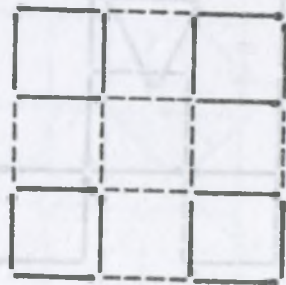
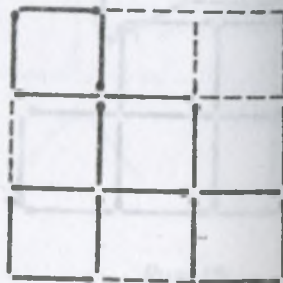


Рис. 19



Диагностика личностной креативности Вильямса¹

Назначение. Данная методика позволяет определить четыре особенности творческой личности: любознательность (Л); воображение (в); сложность (с) и склонность к риску (Р). Несмотря на ее адресованность юношескому возрасту, она не утрачивает своей прогностичности и в зрелом возрасте.

Инструкция. Это задание поможет вам выяснить, насколько творческой личностью вы себя считаете. Среди следующих коротких предложений вы найдете такие, которые определенно подходят вам лучше, чем другие. Их следует отметить знаком «Х» в колонке «В основном верно». Некоторые предложения подходят вам лишь частично, их следует пометить знаком «Х» в колонке «Отчасти верно». Другие утверждения не подойдут вам совсем, их нужно отметить знаком «Х» в колонке «Нет». Те утверждения, относительно которых вы не можете прийти к решению, нужно пометить знаком «Х» в колонке «Не могу определить».

Делайте пометки к каждому предложению и не задумывайтесь подолгу. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отмечайте первое, что придет вам в голову, читая предложение. Это задание не ограничено во времени, но работайте как можно быстрее. Помните, что, давая ответы к каждому предложению, вы должны отмечать то, что действительно чувствуете. Ставьте знак «Х» в ту колонку, которая более всего подходит вам. На каждый вопрос выберите только один ответ.

Бланк ответов

Ф.И.О. _____

Дата «_____» _____

Пол _____ Возраст _____

Место учебы или работы _____

¹ Из книги: Фетискин Н.П., Казаков В.В., Манойлов Г.М. Социально-психологическая диагностика. Развитие личности и малых групп. М., 2002.

Вопрос №	Да	От-части верно (может быть)	Нет	Не могу определить (не знаю)	Вопрос №	Да	От-части верно (может быть)	Нет	Не могу определить (не знаю)
1					26				
2					27				
3					28				
4					19				
5					30				
6					31				
7					32				
8					33				
9					34				
10					35				
11					36				
12					37				
13					38				
14					39				
15					40				
16					41				
17					42				
18					43				
19					44				
20					45				
21					46				
22					47				
23					48				
24					49				
25					50				

Опросник

1. Если я не знаю правильного ответа, то попытаюсь догадаться, каков он.
2. Я люблю рассматривать предмет тщательно и подробно, чтобы обнаружить детали, которых не видел раньше.
3. Обычно я задаю вопросы, если чего-нибудь не знаю.
4. Мне не нравится планировать дела заранее.
5. Перед тем как играть в новую игру, я должен убедиться, что смогу выиграть.
6. Мне нравится представлять себе то, что мне нужно будет узнать или сделать.
7. Если что-то не удастся с первого раза, я буду работать до тех пор, пока не сделаю это.

8. Я никогда не выберу игру, с которой другие незнакомы.
9. Лучше я буду делать все как обычно, чем искать новые способы.
10. Я люблю выяснять, так ли все на самом деле.
11. Мне нравится заниматься чем-то новым.
12. Я люблю заводить новых друзей.
13. Мне нравится думать о том, чего со мной никогда не случалось.
14. Обычно я не трачу время на мечты о том, что когда-нибудь стану известным артистом, музыкантом, поэтом.
15. Некоторые мои идеи так захватывают меня, что я забываю обо всем на свете.
16. Мне больше понравилось бы жить и работать на космической станции, чем здесь, на Земле.
17. Я нервничаю, если не знаю, что произойдет дальше.
18. Я люблю то, что необычно.
19. Я часто пытаюсь представить, о чем думают другие люди.
20. Мне нравятся рассказы или телевизионные передачи о событиях, случившихся в прошлом.
21. Мне нравится обсуждать мои идеи в компании друзей.
22. Я обычно сохраняю спокойствие, когда делаю что-то не так или ошибаюсь.
23. Когда я вырасту, мне хотелось бы сделать или совершить что-то такое, что никому не удавалось до меня.
24. Я выбираю друзей, которые всегда делают все привычным способом.
25. Многие существующие правила меня обычно не устраивают.
26. Мне нравится решать даже такую проблему, которая не имеет правильного ответа.
27. Существует много вещей, с которыми мне хотелось бы поэкспериментировать.
28. Если я однажды нашел ответ на вопрос, я буду придерживаться его, а не искать другие ответы.
29. Я не люблю выступать перед группой.
30. Когда я читаю или смотрю телевизор, я представляю себя кем-либо из героев.
31. Я люблю представлять себе, как жили люди 200 лет назад.
32. Мне не нравится, когда мои друзья нерешительны.
33. Я люблю исследовать старые чемоданы и коробки, просто чтобы посмотреть, что в них может быть.
34. Мне хотелось бы, чтобы мои родители и руководители делали все как обычно и не менялись.

35. Я доверяю свои чувствам, предчувствиям.
36. Интересно предположить что-либо и проверить, прав ли я.
37. Интересно браться за головоломки и игры, в которых необходимо рассчитывать свои дальнейшие ходы.
38. Меня интересуют механизмы, любопытно посмотреть, что у них внутри и как они работают.
39. Моим лучшим друзьям не нравятся глупые идеи.
40. Я люблю выдумывать что-то новое, даже если это, возможно применить на практике.
41. Мне нравится, когда все вещи лежат на своих местах.
42. Мне было бы интересно искать ответы на вопросы, которые возникнут в будущем.
43. Я люблю браться за новое, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.
44. Мне интереснее играть в любимые игры просто ради удовольствия, а не ради выигрыша.
45. Мне нравится размышлять о чем-то интересном, о том, что еще никому не приходило в голову.
46. Когда я вижу картину, на которой изображен кто-либо незнакомый мне, мне интересно узнать, кто это.
47. Я люблю листать книги и журналы для того, чтобы просто посмотреть, что в них.
48. Я думаю, что на большинство вопросов существует один правильный ответ.
49. Я люблю задавать вопросы о таких вещах, о которых другие люди не задумываются.
50. У меня есть много интересных дел как на работе (в учебном заведении), так и дома.

Обработка данных

При оценке данных опросника используются четыре фактора, тесно коррелирующие с творческими проявлениями личности. Они включают Любознательность (Л), Воображение (В), Сложность (С) и склонность к Риску (Р). Мы получаем четыре «сырых» показателя по каждому фактору, а также общий суммарный показатель.

При обработке данных используется либо шаблон, который можно накладывать на лист ответов теста, либо сопоставление ответов испытуемого с ключом в обычной форме.

Ключ

- Склонность к риску (ответы, оцениваемые в 2 балла)
- а) положительные ответы: 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44;
 - б) отрицательные ответы: 5, 8, 22, 29, 32, 34;
 - в) все ответы на данные вопросы в форме «может быть» оцениваются в 1 балл;
 - г) все ответы «не знаю» на данные вопросы оцениваются в -1 балл и вычитаются из общей суммы.

- Любознательность (ответы, оцениваемые в 2 балла)
- а) положительные ответы: 2, 3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49;
 - б) отрицательные ответы: 28;
 - в) все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» — в -1 балл.

- Сложность (ответы, оцениваемые в 2 балла)
- а) положительные ответы: 7, 15, 18, 26, 42, 50;
 - б) отрицательные: 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48;
 - в) все ответы в форме «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» — в -1 балл.

- Воображение (ответы, оцениваемые в 2 балла)
- а) положительные: 13, 16, 23, 30, 31, 40, 45, 45;
 - б) отрицательные: 14, 20, 39;
 - в) все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» — в -1 балл.

В данном случае определение каждого из четырех факторов креативности личности осуществляется на основе положительных и отрицательных ответов, оцениваемых в 2 балла, частично совпадающих с ключом (в форме «может быть»), оцениваемых в 1 балл, и ответов «не знаю», оцениваемых в -1 балл. Использование этой оценочной шкалы дает право «наказать» недостаточно творческую, нерешительную личность.

Этот опросник разработан для того, чтобы оценить, в какой степени способными на риск (Р), любознательными (Л), обладающими воображением (В) и предпочитающими сложные идеи (С) считают себя испытуемые. Из 50 пунктов 12 утверждений относятся к любознательности, 12 — к воображению, 13 — к способности идти на риск, 13 утверждений — к фактору сложности.

Если все ответы совпадают с ключом, то суммарный «сырой» балл может быть равен 100, если не отмечены пункты «не знаю».

Если испытуемый дает все ответы в форме «может быть», то его «сырая» оценка может составить 50 баллов в случае отсутствия ответов «не знаю».

Конечная количественная выраженность того или иного фактора определяется путем суммирования всех ответов, совпадающих с ключом, и ответов «может быть» (+1) и вычитания из этой суммы всех ответов «не знаю» (-1 балл).

Чем выше «сырая» оценка человека, испытывающего позитивные чувства по отношению к себе, тем более творческой личностью, любознательной, с воображением, способной пойти на риск и разобраться в сложных проблемах, он является; все вышеописанные личностные факторы тесно связаны с творческими способностями.

Могут быть получены оценки по каждому фактору теста в отдельности, а также суммарная оценка. Оценки по факторам и суммарная оценка лучше демонстрируют сильные (высокая «сырая» оценка) и слабые (низкая «сырая» оценка) стороны ребенка. Оценка отдельного фактора и суммарный «сырой» балл могут быть впоследствии переведены в стандартные баллы и отмечены на индивидуальном профиле учащегося.

Определение социальной креативности личности

Назначение. Данная методика с помощью самооценки поведения в нестандартных ситуациях жизнедеятельности позволяет определить уровень социальной креативности.

Инструкция. В предложенном ниже бланке вам необходимо по 9-балльной шкале провести самооценку личностных качеств либо частоту их проявления в заданных ситуациях жизнедеятельности.

Бланк ответов

№	Вопросы теста	Шкала оценок
1	2	3
1	Как часто начатое дело вам удается довести до логического конца?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
2	Если всех людей мысленно разделить на логиков и эвристиков, то есть генераторов идей, то в какой степени вы являетесь генератором идей?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
3	В какой степени вы относите себя к людям решительным?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
4	В какой степени ваш конечный «продукт», ваше творение чаще всего отличается от исходного проекта, замысла?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
5	Насколько вы способны проявить требовательность и настойчивость, чтобы люди, которые обещали вам что-то, выполнили обещанное?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
6	Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями в чей-либо адрес?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
7	Как часто решение возникающих у вас проблем зависит от вашей энергии и напористости?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
8	Какой процент людей в вашем коллективе чаще всего поддерживает вас, ваши инициативы и предложения? (Один балл — около 10%.)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
9	Как часто у вас бывает оптимистическое и веселое настроение?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
10	Если все проблемы, которые вам приходилось решать за последний год, условно разделить на теоретические и практические, то каков среди них удельный вес практических?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
11	Как часто вам приходилось отстаивать свои принципы, убеждения?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

1	2	3
12	В какой степени ваша общительность, коммунибельность способствует решению жизненно важных для вас проблем?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
13	Как часто у вас возникают ситуации, когда главную ответственность за решение наиболее сложных проблем и дел в коллективе вам приходится брать на себя?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
14	Как часто и в какой степени ваши идеи, проекты удавалось воплощать в жизнь?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
15	Как часто вам удается, проявив находчивость и даже предприимчивость, хоть в чем-то опередить своих соперников по работе или учебе?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
16	Как много среди ваших друзей и близких людей, считающих вас человеком воспитанным и интеллигентным?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
17	Как часто вам в жизни приходилось предпринимать нечто такое, что было воспринято даже вашими друзьями как неожиданность, принципиально новое дело?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
18	Как часто вам приходилось коренным образом реформировать свою жизнь или находить принципиально новые подходы в решении старых проблем?	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

Обработка и интерпретация результатов

На основе суммарного числа набранных баллов определите уровень вашего творческого потенциала.

Сумма баллов	Уровни социальной креативности личности
18–39	Очень низкий уровень
40–54	Нижний
55–69	Ниже среднего
70–84	Чуть ниже среднего
85–99	Средний
100–114	Чуть выше среднего
115–129	Выше среднего
130–142	Высокий уровень
143–162	Очень высокий уровень

Самооценка творческого потенциала личности

Инструкция. Просим вас дать свои ответы на предложенные вопросы. Для этого в бланке ответов рядом с номером вопроса проставьте свой ответ в буквенной форме.

Опросник

- Считаете ли вы, что окружающий мир может быть улучшен?
 - да;
 - нет;
 - да, но только кое в чем.
- Думаете ли вы, что сами сможете участвовать в значительных изменениях окружающего мира?
 - да, в большинстве случаев;
 - нет;
 - да, в некоторых случаях.
- Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей вызовут значительный прогресс в той сфере деятельности, которую вы выбрали?
 - да;
 - откуда у меня могут быть такие идеи;
 - может быть, и не значительный прогресс, но кое-какой успех возможен,
- Считаете ли вы, что в будущем станете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить?
 - да;
 - очень маловероятно;
 - может быть.
- Когда вы решаете что-то сделать, уверены ли вы в том, что дело получится?
 - конечно;
 - часто охватывают сомнения, смогу ли сделать задуманное;
 - чаще уверен, чем не уверен.
- Возникает ли у вас желание заняться каким-то неизвестным для вас делом, в котором в данный момент вы некомпетентны, т. е. совершенно его не знаете?
 - да, все неизвестное привлекает меня;
 - нет;
 - все зависит от самого дела и обстоятельств.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?
- а) что получается, то хорошо;
 - б) если это не очень трудно, то да.
8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?
- а) да;
 - б) нет, надо учиться самому главному;
 - в) нет, я только удовлетворю свое любопытство.
9. Если вы терпите неудачу...
- а) то какое-то время упорствуете, даже вопреки здравому смыслу;
 - б) сразу махнете рукой на эту затею, как только увидите нереальность;
 - в) продолжаете делать свое дело, пока здравый смысл не покажет непреодолимость препятствий.
10. Профессию нужно выбирать исходя из:
- а) своих возможностей и перспектив для себя;
 - б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
 - в) престижа и преимуществ, которые она обеспечит.
11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) если местность понравилась и запомнилась, то да.
12. Можете ли вы вспомнить сразу же после беседы все, что говорилось во время нее?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) вспомню все, что мне интересно.
13. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, можете ли вы его повторить по слогам без ошибок, даже не зная его значения?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) повторю, но не совсем правильно.
14. В свободное время вы предпочитаете:
- а) остаться наедине, поразмышлять;
 - б) находиться в компании;
 - в) мне безразлично, буду ли я один или в компании.
15. Если вы занимаетесь каким-то делом, то решаете прекратить его только тогда:
- а) когда дело закончено и кажется вам отлично выполненным;

- б) когда вы более-менее довольны выполненным;
 - в) когда дело кажется сделанным, хотя его еще можно сделать лучше. Но зачем?
16. Когда вы одни, то вы:
- а) любите мечтать о каких-то, возможно, абстрактных вещах;
 - б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
 - в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашими делами.
17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:
- а) независимо от того, где и с кем находитесь;
 - б) только наедине;
 - в) только там, где тишина.
18. Когда вы отстаиваете какую-то идею, то:
- а) можете отказаться от нее, если аргументы оппонентов покажутся вам убедительными;
 - б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушивали;
 - в) изменили свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Обработка и интерпретация результатов

Начисляется по 3 балла за ответ «а», по 1 баллу за ответ «б», по 2 балла за ответ «в». Подсчитываете общая сумма баллов.

48 и более баллов. В вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы сможете реализовать свои способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

24 – 47 баллов. У вас есть качества, которые позволяют вам творить, но есть и барьеры. Самый опасный — это страх, особенно если вы ориентированы только на успех. Боязнь неудач сковывает ваше воображение — основу творчества. Страх может быть и социальным — страх общественного осуждения. Любая новая идея проходит через этап неожиданности, удивления, непризнания окружающими. Боязнь осуждения за новые, непривычные для других поведение, взгляды, чувства сковывает вашу творческую активность, приводит к деструкции вашей творческой личности.

23 и менее баллов. Вы просто недооцениваете себя. Отсутствие веры в свои силы приводит вас к мысли, что вы не способны к творчеству, поиску нового.

Приложение 9

Диагностика самоактуализации личности¹

Инструкция. Из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Опросник

1. а) Придет время, когда я живу по-настоящему, не так, как сейчас;
б) я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом;
б) не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным;
б) принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах;
б) я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации;
б) я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты;
б) я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству — природное свойство человека;
б) далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства;
б) я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения;

- б) мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным;
б) я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное «на потом»;
б) я не оставляю приятное «на потом».
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику;
б) я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии;
б) состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь;
б) я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять;
б) думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения;
б) интересное, творческое содержание работы — само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно;
б) мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность;
б) я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним;
б) мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим;
б) даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям;
б) свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю;
б) я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм — естественное свойство любого человека;
б) большинству людей эгоизм не свойствен.

¹ А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина.

24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время;
 б) я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги;
 б) лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие;
 б) я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым;
 б) думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие;
 б) лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными;
 б) стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет;
 б) я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю;
 б) я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других;
 б) вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу;
 б) усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами — это гарантирует успех;
 б) в сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня;
 б) люди часто меня раздражают.

36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил;
 б) я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни — приносить пользу и нравиться людям;
 б) главное в жизни — делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным;
 б) я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию;
 б) не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной;
 б) я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами;
 б) по своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере;
 б) я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям;
 б) я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам;
 б) формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью;
 б) даже без любви секс — очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника;
 б) я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями;
 б) смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому;
 б) успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг;

- б) мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления»;
б) думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого;
б) углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества;
б) в жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах;
б) я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами;
б) подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи;
б) человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями;
б) свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства;
б) главное назначение воли — подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями;
б) мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому;
б) люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что выражение «Век живи — век учишь» неверно;
б) выражение «Век живи — век учишь» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве;
б) вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен;
б) я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую;
б) не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.

64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом;
б) талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми;
б) я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений;
б) я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться;
б) существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку;
б) критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли;
б) большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость;
б) человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области;
б) я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья;
б) я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь;
б) я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется;
б) я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется;
б) я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой;
б) обычно оценить человека очень легко.

77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени;
 б) мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте;
 б) в споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко;
 б) я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего;
 б) вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным;
 б) вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства;
 б) достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой;
 б) я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях;
 б) время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное;
 б) я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу;
 б) замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть белой вороной;
 б) я позволяю себе быть белой вороной.
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни;
 б) даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства;
 б) я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили;
 б) я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.

91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно;
 б) я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими;
 б) мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе;
 б) внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства;
 б) думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе;
 б) не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений;
 б) достижение счастья — главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю;
 б) меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой;
 б) жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному;
 б) обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление;
 б) люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ	16	266	516	76a
	2a	27a	52a	77b
	3b	28a	53a	78b
	4b	29b	54b	79b
	5b	30a	55b	80a
	6b	31b	56b	81b
	7a	32a	57b	82b
	8b	33b	58a	83b
	9a	34b	59a	84a
	10a	35a	60b	85a
	11a	36b	61a	86a

126	376	626	876
13a	386	636	88a
146	39a	646	896
15a	406	656	90a
166	41a	666	91a
176	42a	676	92a
18a	436	686	93a
196	44a	69a	94a
206	45a	706	95a
21a	466	716	966
226	47a	72a	976
236	48a	73aa	986
246	496	746	99a
25a	506	75a	1006

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста: Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами.

1. Ориентация во времени: 16, 11a, 176, 246, 27a, 366, 546, 636, 73a, 80a.
2. Ценности: 2a, 166, 18a, 25a, 28a, 376, 45a, 556, 61a, 646, 72a, 816, 85a, 966, 986.
3. Взгляд на природу человека: 7a, 15a, 236, 41a, 506, 59a, 69a, 76a, 826, 86a.
4. Потребность в познании: 86, 246, 296, 336, 42a, 516, 53a, 546, 606, 706.
5. Креативность (стремление к творчеству): 9a, 13a, 166, 25a, 28a, 336, 3466, 436, 52a, 556, 61a, 646, 706, 716, 776.
6. Автономность: 56, 9a, 10a, 266, 316, 32a, 376, 44a, 566, 666, 686, 746, 75a, 876, 92a.
7. Спонтанность: 56, 21a, 316, 386, 39a, 48a, 576, 676, 746, 836, 876, 896, 91a, 92a, 94a.
8. Самопонимание: 46, 13a, 206, 30a, 316, 386, 47a, 666, 796, 93a.
9. Аутосимпатия: 66, 146, 21a, 226, 32a, 406, 496, 58a, 676, 686, 796, 84a, 896, 95a, 976.
10. Контактность: 10a, 296, 35a, 466, 48a, 53a, 626, 786, 90a, 92a.
11. Гибкость в общении: 36, 10a, 126, 196, 296, 32a, 466, 48a, 656, 99a.

Примечание

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные — по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию.

15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет x %.

1. *Шкала ориентации во времени* показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаюсь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат — это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. *Шкала ценностей*. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. *Взгляд на природу человека* может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. *Высокая потребность в познании* характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию — бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

5. *Стремление к творчеству, или креативность*, — неперемный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. *Автономность*, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self-support) у Ф. Перлза, направляемость изнутри (inner-directed) у Д. Рисмена, зрелость (ripeness) у К. Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э. «Фромма автономность — это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

7. *Спонтанность* — это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. *Самопонимание*. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойствен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д. Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

9. *Аутосимпатия* — естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. *Шкала контактности* измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопросе САМОАЛ контактность понимается не как

уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

11. *Шкала гибкости в общении* соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением — стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Приложение 10

Диагностика социальной эмпатии

Инструкция. Тест содержит 33 утверждения. Прочитайте их и по ходу чтения дайте ответ, вспоминая или предполагая, какие чувства в подобной ситуации возникали или могли бы возникнуть лично у вас. Если ваши переживания, мысли, реакции соответствуют тем, что предложены в утверждении, то в бланке ответов против соответствующего номера, совпадающего с номером утверждения, подчеркните ответ «да», а если они иные, т. е. не соответствуют утверждению, то подчеркните ответ «нет».

Помните, что в тесте нет хороших или плохих ответов. Не старайтесь своими ответами произвести благоприятное впечатление. Свое мнение выражайте свободно и искренне, только в этом случае вы получите действительное представление о своих психологических особенностях. Лучше давать тот ответ, который первым пришел вам в голову. Каждое последующее утверждение читайте после того, как ответите на предыдущее, старайтесь также не оставлять данные вопросы-утверждения без ответа.

Если у вас возникнут какие-либо вопросы, связанные с заполнением бланка, задайте их исследователю, прежде чем начнете работу по тесту.

Опросник

1. Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди людей одиноко.
2. Люди преувеличивают способность животных понимать и переживать.
3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
5. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы моих друзей.
8. Порой песни о любви вызывают у меня сильные переживания.
9. Я сильно волнуюсь, если приходится сообщать людям неприятные для них известия.

10. На мое настроение сильно влияют окружающие люди.
11. Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными.
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
13. Я не расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.
14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
15. По моему мнению, одинокие пожилые люди недобржелательны.
16. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.
17. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым человеком.
18. Читая книгу (роман, повесть и т. п.), я так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь или переживаю, негодую.
20. Я могу не волноваться, даже если все вокруг волнуется.
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной мои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, если люди вздыхают и плачут, когда смотрят кинофильм.
23. Чужой смех меня не заражает.
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей на него, как правило, не влияют.
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяка.
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдание животных.
28. Глупо переживать то, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение, а не сочувствие.
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильмы.
32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
33. Маленькие дети плачут без причин.

Обработка результатов

Цель обработки результатов — получение индекса эмпатийности (или эмпатических тенденций) испытуемого.

Чтобы получить индекс эмпатийности, нужно подсчитать количество ответов, совпадающих со следующим ключом.

Да 1, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31

Нет 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33

Таким образом, индекс эмпатийности (Иэ) является суммой совпадений ответов по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «да», и по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «нет»,

Для определения уровня эмпатических тенденций предлагается таблица интерпретации индекса Иэ с учетом возрастной пола респондента.

Анализ результатов

Пол	Уровни эмпатических тенденций		
	Высокий	Средний	Низкий
Юноши	33–25	24–17	16–18
Девушки	33–29	28–22	21–12

Эмоциональная отзывчивость на переживания других, называемая в психологии эмпатией, относится к высшим нравственным чувствам и очень важна для профессии художника, артиста, музыканта и писателя. Эмпатия в форме сочувствия или сопереживания (независимо от того, чему — радости или печали) связана с умением человека «проникать» в мир чувств других людей. В разнообразных жизненных ситуациях эмоциональный отклик зависит от адекватности восприятия переживаний людей и эмоций животных, а также от представления о вызвавших их причинах. Такая отзывчивость становится побудительной силой, направленной на оказание помощи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров Н.Н. Дж. Байрон. Жизни замечательных людей. Биографическая библиотека Ф. Павленкова. Челябинск, 1978. С. 332.
2. Алексеев А.Д. Русские пианисты. М., 1948.
3. Алексеев А.Д. Из истории фортепианной педагогики. Руководство по игре на клавишно-струнных инструментах: Хрестоматия «От эпохи Возрождения до середины XIX века». Киев, 1974. С. 82–84.
4. Андуреева А. Неожиданные последствия уроков музыки // Коммерсантъ. № 228. 5 декабря 1998 г.
5. Андуреевский П.В. Воспоминания о В.В. Верещагине. Панорама искусств. № 8. М., 1985.
6. Аристотель. Об искусстве поэзии. М., 1957.
7. Аристотель. Поэтика // История эстетики. Памятники мировой эстетической мысли: В 5 т. М., 1962–1970. Т. 1. С. 78.
8. Аристотель. Собр. соч.: В 4 т. М., 1975.
9. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. М.: Прогресс, 1974.
10. Баренбойм Л.А. Вопросы фортепианной педагогики и исполнительства. М.; Л., 1969.
11. Баумгартен А. Эстетика // История эстетики. Памятники мировой эстетической мысли. Т. II. С. 455.
12. Бахтин М.М. Литературно-критические статьи. Автор и герой в эстетической деятельности. М., 1986.
13. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. М., 1986. С. 369.
14. Белинский В.Г. Полн. собр. соч. Т. X. М., 1956. С. 3.
15. Белинский В.Г. Полн. собр. соч. Т. 7. С. 307.
16. Бенуа А.Н. Мои воспоминания: В 5 кн. Кн. 4–5. М., 1980. С. 706.
17. Беранже П.-Ж. Его жизнь и литературная деятельность. Биографический очерк М. Барро // Биографическая библиотека Ф. Павленкова. Электронная книга.
18. Бердяев Н. Самопознание. М., 1990. С. 200.
19. Бехтерев В.М. Значение музыки в эстетическом воспитании ребенка с первых дней его детства. М., 1916.
20. Библер В. С. Мышление как творчество. М., 1975.
21. Бирман А. О художественной технике пианиста. М., 1973.
22. Благовещенский И.П. Некоторые вопросы исполнительского искусства. Минск, 1965. С. 56.
23. Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. Изд-во Ростовского ун-та. С. 139–173.

24. *Богоявленская Д.Б.* Психология творческих способностей. М.: Академия, 2002.
25. *Бодалев А.А.* Восприятие человека человеком. Л., 1965.
26. *Божович Л.И.* Проблемы формирования личности. М., 1995.
27. Боккаччо, Бомарше, Беранже, Байрон, Бальзак. Биографические повествования. Челябинск, 1998.
28. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова и А.П. Зинченко. СПб., 2003. С. 140.
29. *Братусь Б.С.* Психологические аспекты нравственного развития личности. М., 1977.
30. *Брунер Дж.* Психология познания. М., 1977.
31. *Булгаков М.* Избранные произведения. М., 1966. С. 538 – 540.
32. *Бурно М.Е.* Терапия творческим самовыражением. М., 1989.
33. *Бутенко Э.* Имитационная теория сценического перевоплощения. М., 2004.
34. *Василюк Ф.Е.* Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 1984.
35. *Ватсон М.В.* Фридрих Шиллер. Его жизнь и литературная деятельность. Биографический очерк. Биографическая серия А. Павлюченкова. Челябинск, 1998.
36. *Вахтангов Е.* Записки. Письма. Статьи. М., 1939.
37. *Вильсон Г.* Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники. М., 2001.
38. *Выготский Л.С.* Психология искусства. М.: Педагогика, 1987.
39. *Выготский Л.С.* Психология искусства. М., 1965.
40. Выдающиеся пианисты-педагоги о фортепианном искусстве. М., 1966.
41. *Гегель Г.В.Ф.* Собр. соч. М., 1958. Т. 1. С. 290.
42. *Гейне Г.* Собр. соч.: В 10 т. М.; Л., 1956 – 1959. Т. 8. С. 58.
43. *Герчук Ю.Я.* Язык и смысл изобразительного искусства. М., 1994.
44. *Гете И.-В.* Статьи и мысли об искусстве. М., 1936. С. 336.
45. *Гилфорд Дж.* Три стороны интеллекта // Психология мышления. М.: Прогресс, 1969.
46. *Гиппиус С.В.* Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. СПб., 2001.
47. *Гиппиус С.В.* Психологический тренинг: Гимнастика чувств. 2-е изд., перераб. и доп. М., 2003.
48. *Глинка С.Н.* Записки. М., 1953. С. 109.
49. *Гоголь Н.В.* Собр. соч. Т. 8. М.; Л., 1940 – 1952. С. 477.
50. *Голицын Г.А., Данилова О.Н., Каменский В.С., Петров В.М.* Факторы межполушарной асимметрии в творческом процессе (опыт количественного анализа) // Вопросы психологии. 1988. № 5.

51. *Голицын Г.А., Георгиев М.Н., Петров В.М.* Показатели межполушарной асимметрии творческого процесса в изобразительном искусстве // Вопросы психологии. 1988. № 6.
52. *Гофман И.* Фортепианная игра: Ответы на вопросы о фортепианной игре. М., 1961.
53. *Гройсман А.Л.* Личность. Творчество. Регуляция состояний: Руководство по театральной и паратеатральной психологии. М., 1998. С. 129 – 130.
54. *Давыдова М.А.* Биографический очерк. В.А. Моцарт, его жизнь и музыкальная деятельность. Биографическая серия. Библиотека А. Павленкова. Челябинск, 1998.
55. *Диагностика в арт-терапии. Метод «МАНДАЛА».* СПб., 2002.
56. *Дигро Д.* Парадокс об актере. М., 1922.
57. *Дога Е.* Моя жизнь полна чудес. Интервью с Т. Сергеевой // 7 дней. № 19. 9 – 15 мая.
58. *Дружинин В.Н.* Психология общих способностей. СПб.: Питер Ком, 1999. (Серия «Мастера психологии».)
59. *Егоров Б.Е.* Прогностические рисуночные методики в изучении бессознательного и особенности психотерапии пограничных нервно-психических расстройств. М., 1995.
60. *Ершов П.М.* Технология актерского искусства. М.: Горбунок, 1992.
61. *Житинкин А.* Плейбой московской сцены. М., 2003.
62. *Житомирский Д.* Роберт Шуман. М., 1964.
63. *Захава Б.Е.* Мастерство актера и режиссера. М., 1978. С. 45.
64. *Зильберман И.А., Гамаюнов Б.П.* Психотерапевтический театр как продолжение психотренинговой группы при лечении неврозов у детей // Вестник гипнологии и психотерапии. СПб., 1992. № 2.
65. *Зинченко В.П.* Развитие зрения в контексте перспектив общего духовного развития человека // Вопр. психол. 1988. № 6.
66. *Зинченко В. П., Величковский В. М., Вучетич Г. Г.* Функциональная структура зрительной памяти. М.: Изд-во МГУ, 1980.
67. *Иванченко Г.В.* Психология восприятия музыки. М., 2001.
68. *Иванов В.В.* Бессознательное, функциональная асимметрия, язык и творчество // Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Т. IV. Тбилиси, 1985.
69. *Игнатъев Е.И.* Психология изобразительной деятельности детей. М., 1959.
70. *Илиади А.* Природа художественного таланта. М., 1964.

71. *Каган М. С.* Человеческая деятельность. Опыт системного анализа. М., 1974.
72. Как рисовать масляными красками. М., 2002.
73. Как рисовать. Пастель. М., 2002.
74. *Кирнарская Д.К.* Психология музыкальных способностей. М., 2004.
75. *Киященко Н.И.* Цели и задачи, принципы эстетического воспитания. М., 1987.
76. *Кнебель М.И.* О том, что мне кажется особенно важным. М.: Искусство, 1971.
77. *Коган Г.* Из записей разных лет // Советская музыка. 1989. № 7.
78. *Коган Г.* Уврат мастерства. М., 1961.
79. *Кольцова М.* Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1974.
80. *Кон И.* Открытие Я. М., 1978.
81. *Копцева Т.А.* Природа и художник. М., 1994.
82. *Короленко В.Г.* Воспоминания. Статьи. Письма. М., 1988.
83. *Кочубей Б.И., Новикова Е.В.* Эмоциональная устойчивость школьников. М., 1988.
84. *Крамской* об искусстве. М., 1960.
85. Краткий словарь по изобразительному искусству. М., 1961.
86. *Кристал Г.* Нарушение эмоционального развития при аддиктивном поведении // Психология и лечение зависимого поведения. М., 2000.
87. *Ксенофонт Афинский.* Сократические сочинения. М., 1938. Цит. по: *Овсянников М.Ф.* История эстетической мысли. М., 1984.
87. *Кузин В.С.* Психология искусства. М., 1998.
89. *Крупник Е.П.* Психологическое воздействие искусства. М., 2001.
90. *Левидов А.М.* Автор — образ — читатель. Л.: ЛГУ, 1983.
91. *Лейнер Х.* Кататимное переживание образов / Пер. с нем. Я.Л. Обухова. М.: Эйдос, 1996.
92. *Личко А.Е.* Психопатии и акцентуации характера у подростков. М.: Медицина, 1983.
93. *Лотман Ю.М.* Клио на распутье // Наше наследие. 1988. № 5.
94. *Лэндрет Г.Л.* Игровая терапия: искусство отношений. М.: Межд. пед. академия, 1994.
95. *Малкина-Пых И.Г.* Психосоматика: Новейший справочник. Раздел «Биосинтез». М.; СПб., 2003.
96. *Малкина-Пых И.Г.* Телесная терапия: Справочник практического психолога. М., 2005.
97. *Мацуев Д.* Под тяжелую руку пианиста лучше не попадаться // 7 дней. № 42. 2005.

98. *Манн Т.* Собр. соч.: В 10 т. М., 1961.
99. *Маслоу А.Г.* Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
100. *Маркс К., Энгельс Ф.* Из ранних произведений. М., 1956.
101. *Маркс К., Энгельс Ф.* Соч. Т. 23.
102. Мастера искусств об искусстве. М., 1939. Т. III.
103. *Матейко Я.* Условия творческого труда. М., 1976.
104. *Матюшкин А.М.* Проблемные ситуации в обучении. М., 1972.
105. *Матюшкин А. М.* Концепция творческой одаренности // Вопросы психологии. 1989. № 6.
106. *Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарова Л.Н., Добровольская Т.А.* Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: Учебник для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2001.
107. *Мелик-Пашаев А.А.* Мир художника. М., 2000.
108. *Мелик-Пашаев А.А., Новлянская З.Н.* Ступеньки к творчеству. М.: Педагогика, 1987.
109. *Мелик-Пашаев А.А.* Об источнике способности человека к художественному творчеству // Вопросы психологии. 1998. № 1.
110. *Моляко В.А.* Проблемы психологии творчества и разработка подхода к изучению одаренности // Вопросы психологии. 1994. № 5.
111. *Мопассан Г.* Полн. собр. соч.: В 12 т. Т. 8.
112. *Морриконе Э.* Музыка к фильму «Однажды в Америке» я писал натошак // 7 дней. 8 — 14 августа. № 32. 2005.
113. Музыкальная эстетика Средневековья и Возрождения. М., 1966.
114. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. М.: Независимая фирма «Класс», 1994.
115. *Нейгауз Г.Г.* Об искусстве фортепианной игры. 5-е изд. М., 1987.
116. *Нейгауз Г.Г.* Размышления. Воспоминания. Дневники. Избранные статьи. Письма к родителям. М., 1983.
117. *Никитин В.Ю.* Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
118. *Новлянская З.Н., Мелик-Пашаев А.А.* Психологические принципы эстетического развития детей и проблема эстетического воспитания // Вопросы психологии. 1979. № 3.
119. *Обухов Я.А.* Символ-драма. Кататимно-имажинативная психотерапия для детей и подростков. М., 1997.
120. *Овсянников М.Ф.* История эстетической мысли. М., 1984.
121. *Панпурин В.А.* Внутренний мир личности и искусство. Екатеринбург, 1970.
122. *Пекелис В.* Твои возможности, человек. М., 1984.

123. Перлз Ф. С., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии. М., 1995.
124. Петрушина Н.В. Основы практической психологии. М., 2000.
125. Петрушин В.И. Слушай. Пой. Играй: Пособие для музыкального самообразования. М., 2000.
126. Письма Бетховена. 1787 – 1811 годы. Публикация / Редактор-составитель Н.Л. Фишман. М., 1970.
127. Плужников Н., Рязанцев С. Среди запахов и звуков. М., 1991.
128. Полуянов Ю.А. Воображение и способности. М., 1982.
129. Пономарев Я.А. Психология творчества. М.: Наука, 1976.
130. Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика. М., 1976.
131. Пропл В.Я. Морфология сказки. М., 1969.
132. Пропл В.Я. Трансформации волшебных сказок. Сб. «Фольклор и действительность». М., 1976.
133. Пропл В.Я. Исторические корни волшебной сказки. Л., 1946.
134. Психология художественного творчества: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. Минск, 1999.
135. Пушкин А.С. Полн. собр. соч. М., 1949. Т. X.
136. Ражников В.Г. Диалоги о музыкальной педагогике. М., 2004.
137. Рибо Т. Опыт исследования творческого воображения // Болезни личности. Опыт исследования. Минск; М., 2000.
138. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
139. Роджерс Н. Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопросы психологии. 1995. № 1.
140. Розов В. Интервью // Московская среда. № 31. Август. 2003.
141. Ротенберг В.С. Художественное творчество. Вопросы комплексного изучения. М., 1982.
142. Ротенберг В.С. Психофизиологические аспекты изучения творчества // Хрестоматия по психологии художественного творчества. М., 1998.
143. Рурк М. Я так извалялся в грязи, что долго не смогу очиститься: Интервью с журналисткой М. Порк // 7 дней. № 23. 2005.
144. Русанов Г.А., Русанов А.Г. Воспоминания о Льве Николаевиче Толстом. Воронеж, 1972.
145. Русские писатели о литературном труде. Л., 1955. Т. 3.
146. Рутберг И. Пантомима, движение и образ. М., 1963.

147. Руффо Т. Парабола моей жизни. М., 1966. С. 302.
148. Саввинский С.И. Работа пианиста над музыкальным произведением. М.; Л., 1964. С. 124.
149. Самойлов Д.С. Книга о русской рифме. М., 1982.
150. Сарьян об искусстве. Ереван, 1980. С. 45 – 46.
151. Серов А.А. Избранные статьи. М.; Л., 1950. С. 132.
152. Сигоренко Е.В. Комплекс «неполноценности» и анализ ранних воспоминаний в концепции Альфреда Адлера. СПб., 1993.
153. Славянская мифология / Авт.-сост. Е.Ф. Конев. Минск, 2003. М., 1999.
154. Слово о книге. М., 1974.
155. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. М., 1966.
156. Смирнов В.М., Резникова Т.Н. Право-левополушарные отношения // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. Л., 1983.
157. Собчик Л.Н. Цветовой тест Макса Люшера. М., 1996.
158. Сокольникова Н.М. Основы композиции. 5 – 8 кл. М., 1996.
159. Сорокин П. Социология. М., 1992.
160. Социальная психология. М., 1975.
161. Станиславский К.С. Работа актера над собой // Собр. соч.: В 8 т. М., 1954 – 1961.
162. Станиславский К.С. Статьи. Речи. Беседы. Письма. М., 1958.
163. Станиславский К.С. Стенограмма занятий с оперными и драматическими отделениями 5 декабря 1935 г. Музей МХАТа. № 6501/2.
164. Станиславский К.С. Беседы Станиславского. М., 1947.
165. Станиславский К.С. Работа актера над собой. М., 1951.
166. Станиславский К.С. Статьи. Речи. Беседы. Письма. М., 1958.
167. Станиславский К.С. Собр. соч.: В 8 т. М., 1954.
168. Старугубец Ан. Жил такой парень. 25 июля Василию Макаровичу Шукшину исполнилось бы 75 лет // Московская среда. № 27. 2004.
169. Стенберг Р., Григоренко Е. Учись думать творчески. 12 теоретически обоснованных стратегий обучения творческому мышлению // Основные современные концепции творчества и одаренности. М., 1997. С. 191 – 192.
170. Степанов С.Ю., Похмелькина Г.Ф., Колошина Т.Ю., Фролова Т.В. Принципы рефлексивной психологии педагогического творчества // Вопросы психологии. 1991. № 5.
171. Сэбшин Э. Психоаналитические исследования аддиктивного поведения: Обзор // Психология и лечение зависимого поведения. М., 2000.

172. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961.
173. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. М., 1947.
174. Толстой Л. Собр. соч.: В 20 т. Т. 17.
175. Торшилова Е.М., Морозова Т.В. Развитие эстетических способностей детей 3 – 7 лет. М., 2001.
176. Торшина К.А. Современные исследования проблемы креативности в зарубежной психологии // Вопросы психологии. 1998. № 4. С. 123.
177. Федор Достоевский. Тексты и рисунки / Сост. К.А. Баршт. М., 1989.
178. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
179. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. М., 1989.
180. Фригман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник для учителя. М., 1991.
181. Хозякова Л.А. Живопись на уроках русского языка. М., 2000.
182. Художественная галерея. Кандинский. № 29. 2005.
183. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.
184. Цомакион А.И. Иван Крамской. Его жизнь и художественная деятельность. Биографический очерк. Библиотека А. Павленкова. Челябинск, 1998.
185. Чайковский П.И. Письма близким. М., 1955.
186. Чайковский П.И., Танеев С.И. Письма. М., 1951.
187. Чаплин Ч. Моя автобиография. М., 1966. С. 391 – 392.
188. Честерфилд Ф.Д.С. Письма к сыну. М., 1993.
189. Чехов М. Путь актера. М., 2003.
190. Шаляпин Ф. Литературное наследство: В 2 т. М., 1957.
191. Шаляпин Ф. Маска и душа. Мои сорок лет на театрах. М., 2005.
192. Шемякин М. Сказочный домик в кошачьих горах: Интервью с журналисткой М. Обельченко // 7 дней. № 38. 2005.
193. Шестаков В.П. Эстетические категории. М., 1983.
194. Шибутани Т. Социальная психология. М., 1969.
195. Шиллер Ф. Письма об эстетическом воспитании человека // Идеи эстетического воспитания. Т. 2. Идеи эстетического воспитания в философии и педагогике XVII – XIX веков. М., 1973.
196. Школяр Л.В., Школяр В.А., Критская Е.Д. и др. Музыкальное образование в школе. М., 2001.
197. Шамаков С.А. Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. М., 2004.
198. Шумакова Н.Б. Обучение и развитие одаренных детей. М., 2004.

199. Шуман Р. О музыке и музыкантах: Сб. статей: В 2 т. Т. 2-Б.
200. Эккерман И.П. Разговоры с Гете. М.; Л., 1934.
201. Элькин В.М. Целительная магия музыки. СПб., 2000.
202. Энциклопедия тайн и сенсаций. Пороки и болезни великих людей. Джек Лондон. Минск, 1998.
203. Этнические стереотипы мужского и женского поведения: Сб. статей. М., 1991.
204. Этнопсихологический словарь. М., 1999.
205. Эфроимсон В.И. Генетика гениальности. М., 2004.
206. Энрайт Д. Гештальт, ведущий к просветлению. СПб., 1994.
207. Юнг К.Г. Аналитическая психология. Прошлое и настоящее. СПб., 1994.
208. Юнг К. Г. Архетип и символ. М., 1991.
209. Юнг К.Г. Душа и миф. Шесть архетипов. Киев; М., 1997.
210. Юнг К. Подход к бессознательному // Архетип и символ. М., 1991.
211. Юнг К. Г. Психология бессознательного. М.: Канон, 1994.
212. Юнг К.Г. Психология бессознательного. М., 1998.
213. Ямвлих. Жизнь Пифагора. 2-е изд. М., 1998.
214. MacKinnon. Creativity: a multi-faceted phenomenon [WWW document] URL <http://www.rsad.edu/~ccjones/01-02/sophcd/readings/creativity.html>
215. Torrance E.P. Torrance tests of creative thinking. Norms-technical manual. Lexington, 1974.
216. Torrance E.P. Torrance tests of creative thinking. Directions manual and scoring guide. Figural test booklet A and B. Lexington, 1974.

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I

ПСИХОЛОГИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА 3

Введение. Предмет и задачи курса «Психология художественного творчества» 3

Глава 1

Исторические этапы становления психологии художественного творчества 9

1. Возникновение понятия «искусство» 9
2. Психология творчества в работах античных философов 12
3. Проблема художественного творчества в психоанализе. 17
Проявление бессознательного начала в творческом процессе 17
Коллективное бессознательное и его архетипы 26
4. Проблема творчества в гештальт-психологии 29
5. Проблема творчества в современной гуманистической психологии 32
Понимающая психология В. Дильтея 32
Когнитивный подход 35
Подход Вильямса 39
Творчество и здоровье 40
6. Проблема творчества в отечественной психологии 46
Н. Бердяев о творчестве 46

Содержание

- Л.С. Выготский о художественном творчестве 48
Проблемы творчества в современных исследованиях 51

Глава 2

Функции искусства и художественного творчества в обществе 58

1. Познавательная функция 58
2. Воспитательная функция 60
3. Гедонистическая функция 62
4. Коммуникативная функция 65
5. Компенсаторная функция 66
6. Психотерапевтическая функция 69

Глава 3

Эстетические потребности и их роль в общественной жизни 77

1. Эстетические потребности 77
2. О рациональных выгодах эстетического воспитания 82
3. Эстетическое и художественное 88
4. Эстетическое и умственное 91
5. Эстетическое и нравственное 93
6. Идеи Л. Колберга 94
7. Последствия дурного вкуса 96
8. Современные методы эстетического воспитания 100

Глава 4

Основные положения психологии художественного творчества 107

1. Виды творчества и его источники 107
2. Индуктивное и дедуктивное творчество 109
3. Внешние и внутренние источники творчества 111
4. Творчество и социальная среда 112

5. Творчество — игра — импровизация	114
6. Препятствия в творческом процессе	122
7. Психологические модели отражения действительности в искусстве	123

Глава 5**Психология личности творца и художника** 138

1. Биогенетические особенности творческой личности	138
2. Функциональная асимметрия головного мозга и ее влияние на творческий процесс	141
3. Темперамент и акцентуации	145
4. Личность творца	152
5. Личность художника	157
Вино	188
Физические упражнения	189
Путешествия	190
Голодание	190
Чувство долга и принятые обязательства	191
Причуды и странности в творческом процессе	192
Психические расстройства	193

Глава 6**Развитие творческой личности** 200

1. Общие направления развития творческой личности	200
Идеи А. Маслоу	203
Идеи Э. Фромма	208
Идеи А. Элиса	210
2. Развитие творческого мышления	214
Творческие задания Гилфорда	215
Творческие задания Торренса	217
Варианты методик	218

Часть II**ПЕДАГОГИКА ХУДОЖЕСТВЕННОГО
ТВОРЧЕСТВА** 220**Глава 7****Психические познавательные процессы
в художественном творчестве
и их развитие** 220

1. Внимание	221
2. Ощущения	239
3. Восприятие	252
4. Память	260
5. Мышление	274
6. Воображение	283

Глава 8**Психология творчества в триаде
«Автор — исполнитель — созерцатель»** 294

1. Психология автора	294
Динамика становления и развития процесса художественного творчества	294
Трехсубъектность процесса художественного творчества	296
Психология авторства	297
Популярные темы и сюжеты	299
Идентификация с образом	301
Оптимальное творческое состояние	305
2. Психология исполнителя	309
Субъективный и объективный подходы в исполнительстве	314
О раздвоении внимания	316
Два подхода к решению технических задач	317
3. Психология созерцателя	331
Медитативное восприятие искусства	333

Социально-психологические факторы художественного восприятия	335
Восприятие сложных и легких жанров	336
Уровни развитости восприятия	338
Развитие художественного восприятия	340

Глава 9

Развитие художественного творчества в различных видах искусства

350

1. Первоисточник художественного творчества — фольклор	350
2. Танец	352
3. Музыка	360
4. Театр	363
5. Изобразительное искусство	374
6. Скульптура и лепка	378
7. Декоративно-прикладное искусство	379
8. Литература	389

Глава 10

Профессиональные трудности и сложности в сфере художественного творчества

401

1. Превратности судьбы	401
Бремя популярности	402
Бремя труда	404
2. Стрессы публичного выступления	405
Причины волнения	406
3. Преодоление стресса публичных выступлений	409
Повышение уровня мастерства в самостоятельных занятиях	410
Укрепление общего физического здоровья и самочувствия	410
Повышение уровня концентрации внимания на исполняемом произведении во время публичного выступления	411

Освоение навыков идеомоторной тренировки в состоянии АТ и медитации	411
Преодоление негативных последствий неудачного выступления	414
4. Режим и гигиена работы артиста	415
Часовое и целевое время	417
Факторы хронофагии	420

Заключение. Неизбежность прекрасного	422
--	-----

ПРИЛОЖЕНИЯ

428

Художественные Дельфийские игры	428
В.Г. Ражников. Словарь признаков характера звучания эмоций	430
Методика диагностики потребности в поисках ощущений М. Цукермана	438
Творческие упражнения со спичками	441
Диагностика личностной креативности Вильямса	449
Определение социальной креативности личности	455
Самооценка творческого потенциала личности	457
Диагностика самоактуализации личности	460
Диагностика социальной эмпатии	472

ЛИТЕРАТУРА

475

Учебное издание

Валентин Иванович Петрушин

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА

Компьютерная верстка

О. Ситникова

Корректор

Е. Комарова

ООО «Академический Проект»

Изд. лиц. № 04050 от 20.02.01.

111399, Москва, ул. Марتنевская, 3.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека
№ 77.99.60.953.Д.002432.03.07 от 09.03.07.

ООО «Гаудеамус»

115162, Москва, ул. Шухова, д. 21

По вопросам приобретения книги просим обращаться
в ООО «Тригста»:

111399, Москва, ул. Мартеневская, 3

Тел.: (495) 305 3702; 305 6092; факс: 305 6088

E-mail: info@aproject.ru

www.aproject.ru

Налоговая льгота — общероссийский классификатор
продукции ОК-005-093, том 2; 953000 — книги, брошюры.

Подписано в печать с готовых диапозитивов 01.02.08.
Формат 84x108 1/32. Гарнитура Балтика. Бумага писчая
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 26,04. Тираж 2000 экз.
Заказ № 736.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в ОАО «Дом печати — ВЯТКА»
610033, г. Киров, ул. Московская, 122

Внимание!

Открывается подписка на новый научно-методический журнал практической эстетики, арт-психологии и арт-терапии.

«ИСКУССТВО – ТВОРЧЕСТВО – ЗДОРОВЬЕ»

В нашем журнале найдут интересные для себя материалы:

- заместители директоров школ по воспитательной работе — методы создания в школе положительной атмосферы средствами искусства;
- педагоги дополнительного образования — методы позитивного психологического воздействия на личность средствами искусства;
- воспитатели детских садов — новые методы воспитания и психокоррекции детей на основе арт-терапии;
- психологи и врачи — методы освоения различных практических навыков в области искусства: как рисовать, петь, играть на музыкальных инструментах, танцевать, ставить драматические сцены;
- психотерапевты и социальные работники — методы использования арт-терапии в лечении различных психических нарушений и отклонений в поведении;
- родители и классные руководители — методы повышения обучаемости и успеваемости с помощью искусства.

В журнале выступают ведущие педагоги страны: академики РАО А.Г. Асмолов, А.А. Бодалев, В.С. Мухина, Н.Н. Нечаев, И.В. Бестужев-Лада, В.Д. Шадриков, В.С. Собкин и др. Ведущие специалисты по проблемам творчества и здоровья, психологи и психотерапевты профессора М.Е. Бурно, Д.Б. Богоявленская, Ф.Е. Василюк, А.Л. Гройсман, Б.З. Драпкин, А.А. Мелик-Пашаев, В.Г. Ражников и др.

Главный редактор журнала — действительный член Международной педагогической академии, д-р пед. / психол. наук, профессор Валентин Иванович Петрушин.

Подписка принимается в отделениях связи.
Индекс Роспечати — 36221
E-mail: musicpsy@mtu-net.ru

В.И. Петрушин

**Психология и педагогика
художественного творчества**



Автор книги — действительный член Международной педагогической академии, доктор педагогических наук, профессор психологии Московского государственного педагогического университета, заведующий кафедрой психологии творчества Краснодарского государственного университета культуры и искусства.

В работе рассмотрены исторические этапы становления психологии художественного творчества, раскрыты роль и значение искусства в жизни общества, даются основные положения современных подходов к психологии художественного творчества.

Во второй части книги предлагаются приемы и методы, направленные на развитие художественно-творческих способностей в различных видах искусства.

Книга является учебным пособием для студентов, обучающихся в колледжах, училищах и вузах культуры, а также педагогов дополнительного образования в детских школах искусства.

ISBN 978-5-98426-076-3



9 785984 260763