

## EMOTIONAL-ENERGY LEVELS IN THE PROFESSION OF ACTING AS A PREREQUISITE FOR THE OCCURRENCE OF THE BURNOUT SYNDROME

**Abstract:** The article reflects on the correlation between the occurrence of the Burnout Syndrome and the nature of acting as an art. On the basis of a theoretical analysis, it is suggested, that the danger of burnout is rooted in the very essence of the stage activity. Direct stressors such as the high emotional and energy levels, and the altered state of consciousness, which are a must for the actor's work, are pointed out. The sequence is established, under which the psycho-physical peculiarities of the actor's profession serving as a trigger of the Burnout Syndrome, which in turn leads to risks of a number of health problems such as mental disorders, depressions, various dependences, as well as physical illnesses. The paper brings forward the need for special working strategies in acting to prevent the undesirable consequences of practicing this profession.

---

### Author information:

#### Maria Ganeva

Associate professor, PhD in Theatre Arts  
"Dunarea de Jos" University of Galati,  
Romania, Faculty of Arts  
✉ [maria.ganeva@ugal.ro](mailto:maria.ganeva@ugal.ro)  
🌐 Bulgaria

#### Keywords:

burnout, acting, psychology of acting, energy,  
intensity of emotions, emotional stress, theatre  
education.

“Актьорът се превръща в емоционален атлет. Процесът е  
болезнен – от това страда личния ми живот”.  
Ал Пачино

Проблемът за психическото здраве на актьора не е нов, но все още се съдържа главно в сферата на скандалните новини, разговорите „под сурдинка“, част е от популярно-битовата митология. Свързва се със зависимости като алкохолизъм (А.Висоцки, Антъни Хопкинс, Мел Гибсън, Джони Деп, Мелани Грифит, а още по-рано и знаменитият Михаил Чехов, а и много други), като наркомания, с психически разстройства (депресии, обсеивно-компулсивни разстройства), напоследък – хранителни разстройства, със самоубийство. Много актьори страдат от соматични заболявания, водещи до инфаркти и инсулти. Понякога – направо на сцената. Тясно-професионалната дейност на актьора не е обществено видима, тя е „заклучена“ в репетиционните зали или е изолирана на снимачните площадки, а нередките съпътстващи психически проблеми си остават забулени в мълчание, замитат се под килима, табуират се като неприлични и унижаващи професията.

**Теза.** Придобиващото все по-голямо разпространение сред медиите понятие Синдром на изгарянето, или *бърнаут*, приложено към дейността на актьора, дава възможност да се намери един от възможните научни пътища за обединяването на разпръснатата, но устойчиво-характерна симптоматика на присъщите за актьорската професия психически проблеми. А заедно с това да се докаже, че тя е сред потенциално най-опасните професии, изискващи профилактика и специални методи за предотвратяване на рисковете. В случая клиничните манифестации като депресии, зависимости, суицидни мисли и пр., са крайните резултати, провокирани от Синдрома на изгарянето, а той от своя страна е следствие на заложените в самата същност на актьорската професия предпоставки. Или, в обратен ред, може да се изведе следната обусловеност, представена в схемата (Фиг.1):



Фиг. 1 Схема за последователността на „бърнаут“ и провокираните от него болести в професията на актьора.

Тук Синдромът на изгарянето – бърнаут, се явява като посредник, като междинно звено и своеобразен „бутон“ за отключване на най-нежелателните последствия, поразяващи здравето на актьора (изброени горе в схемата). И тъкмо тази негова функция ни дава основания да разгледаме корелацията му с естеството на актьорската професия, а също и факта, че феноменът „бърнаут“ съдържа в себе си *професионална принадлежност*. „Изгарянето“ настъпва именно в контекста на упражняване на професионална дейност, а не на каквито и да е други причини, провокиращи разнообразни психически и физически болестни състояния изобщо в личния живот на човека.

**История и характеристика на Синдрома на емоционалното изгаряне.** Феноменът burnout (емоционално изгаряне/прегриване) за първи път се появява в психологията и социалната медицина в 70-те години на XX в. като особена форма на „болестите на стреса“, която обаче е свързана конкретно с *общуването*. „Наричали са я впечатляващо – пише руският психолог Л.А.Китаев-Смик – „изгаряне на персонала“, „изгаряне на личността“, а после за по-кратко – „изгаряне“. [1, с. 2-21] Самият термин „burnout“ е предложен от германо-американския психиатър Хърбърт Фройденбергер (Herbert Freudenberger) през 1974 г. за характеризиране на психологическото състояние на здрави хора, намиращи се в пряко общуване с клиенти и пациенти в емоционално натоварена атмосфера при оказването на професионална помощ. Х. Фройденбергер издава и своята книга „Прегряването – високата цена на високите постижения“ (Burnout: The High Cost Of High Achievement), в която той се позовава на наблюдения над доброволчески медицински персонал в Клиника за наркозависими. Фройденбергер характеризира бърнаут като комплекс от симптоми, включващи изтощение вследствие на екстремни натоварвания на работното място, а също и физически симптоми като главоболие, безсъние, резки гневни изблици и ригидно мислене.

Една от характеристиките на този Синдром е, че той не настъпва внезапно, а е „реакция на организма, възникваща вследствие на продължително въздействие на професионални стресове със средна интензивност“. [2] Също така *продължително* е и неговото развитие: „Синдромът на прегарянето е процес на постепенна загуба на емоционална, когнитивна и физическа енергия, който се проявява в симптомите на емоционално, умствено изтощение, физическа умора, личностна отстраненост и спадане на удовлетворението от изпълнението на работата.“ [3]

Бърнаут синдромът има своя динамика – той се предшества от „период на повишена активност“ или дори „хиперактивност“. Едва после следва реалното емоционално изтощаване или направо изпепеляване (именно тук е ключовият аспект на бърнаут-а), характерен с атрофия на чувствата, апатия, вътрешна пустота. Нататък, според „каскадата“ на немските учени А. Уебър

и А. Джекил-Райнхард, следват: „намалена активност, нервни срывове, деградация, психосоматични реакции, отчаяние с признаци на хронична слабост, загуба на енергия, агресия, негативизъм, проблеми със съня, стомашно-чревни заболявания, податливост на инфекции)“ [4, с. 514]

Това състояние на професионално претоварване и душевно изразходване е типично за хора, чийто труд е свързан с комуникации на живо, с интензивни междуличностни контакти (медицински персонал, юристи, педагози, офисни служители, полицаи и др.) – или това са хора от т.нар. „помагащи професии“, а Синдромът на изгарянето тук се явява като „тъмната страна на саможертвата“.

Изучаването на Синдрома на емоционалното изгаряне получава огромно развитие в изследванията на американската психоложка от Университета в Бъркли, Калифорния, Кристина Маслах. Тя създава уникална методика: Maslach Burnout Inventory (MBI) за измерване на дълбочината и формата на „изгарянето“. В нея се оценяват три независими аспекта: *емоционално изтощение, депersonализация и липса на лични постижения*.

**Разграничаване на Синдрома на изгарянето от медицинските диагнози, които той може да провокира.**

Въпреки че Синдромът на изгарянето е отделен като специфично и самостоятелно състояние, той често се бърка с болести като например депресия. „Няма достъчно добре изучени методи, - четем в медицинска статия – да се диагностицира бърнаута. Има много въпросници за индивидуално тестване. Но тъй като липсва общо приета дефиниция на бърнаута, не е ясно дали въпросниците могат наистина да „измерят“ бърнаута и да го разграничат от други болести. Най-често срещаният е въпросника е “Maslach Burnout Inventory”(MBI), който е на разположение на различни професионални групи. Но въпросникът е бил изначално създаден за изследователски цели, а не за да бъде използван от лекарите.“ Така основателно възниква проблема: „... дали този комплекс от симптоми представлява ясно дефинирана болест? По какъв начин бърнаут-ът се различава от депресията? На много въпроси не е отговорено и днес.“ [5]

Именно за това Синдромът на изгарянето не е признат за отделно разстройство. Той е включен в МКБ, но не като разстройство. Един поглед към сериозния документ МКБ („Международната статистическа класификация на болестите и проблемите, свързани със здравето“, актуална е десетата ѝ ревизия МКБ-10), ни дава допълнителна информация – Синдромът бърнаут не е вписан в МКБ-10 в рубриката: *Клас V „Психични и поведенчески разстройства F00-F99“*. Синдромът е класифициран само като „състояние“ и е вписан в рубриката: *Z73 „Проблеми, свързани с трудности за поддържане на нормален начин на живот“* и се нарича така: *Z73.0 Преумора Състояние на изтощаване на жизнените сили*. [6] Същата тази „преумора“ в английския текст на МКБ-10 (ICD-10, International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) фигурира като „бърнаут“, а именно: рубрика *Z73 „Problems related to life-management difficulty“, Z73.0 „Burn-out State of vital exhaustion“*. [7]

Разграничаването между Синдрома на изгарянето от здравословно-медицинските проблеми, които той може да отключи (психически разстройства, зависимости, мозъчно-съдово заболявания, язва и др.) е важно, за да се подчертае обусловеността в горната схема (Фиг.1), при която опасните официални диагнози като депресии, злоупотреба с алкохол, исхемична болест на сърцето и др., са **следствие** на Синдрома на професионалното изгаряне. Това се потвърждава от редица изследвания, които доказват, как бърнаутът от „състояние“ може да се превърне в реален здравословен проблем, може да разболее човека. Например, в извършено анонимно изследване в Беларусия, проведено сред лекари психиатри, нарколози и психотерапевти е показано, че почти 80% (203 човека от общо 271 анкетиранни) имат различни степени на изразеност на признаци на синдрома на емоционално прегаряне, от тях 7,8% имат рязко изразен синдром, водещ към психосоматични и психо вегетативни нарушения, депресия, тревожно разстройство, психопатии, алкохолизъм. [8]

По думите на лекаря Ам Респир (Am J Respir) от Американското торакално общество (American Thoracic Society) „Последствията от Burnout Syndrome BOS при медицинските

професионалисти от интензивната терапия могат да резултират с посттравматично стресово разстройство, (PTSD), злоупотреба с алкохол и дори със суицидни мисли.” [9]

**Професионално изгаряне на актьора.** Колкото и сериозни предпоставки да създава лекарската професия за възникване от бърнаут обаче, за нея не се говори като за „опасна професия“ – така, както това е при актьорската. Въпросите за опасностите при актьорите в по-малка или по-голяма степен възникват **винаги** и са закономерна част от упражняването на тази дейност. Сред всички професии единствено актьорската съдържа в себе си, в собствената си идентификация, не просто възможни, но **неминуеми** предпоставки за настъпване на бърнаут. Ако при другите професии, податливи на бърнаут синдром, емоционалното изтощение настъпва в резултат на отдаване на прекомерна енергия в общуване с обекти **извън себе си** (пациенти, клиенти и др.), при актьора то се генерира от предпоставки **вътре в себе си**. Дори сред творческите професии актьорската е единствената, в която човекът е едновременно създател, инструмент и продукт на професионална дейност. В контекста на настоящата статия тук най-важната дума е „инструмент“. За да създаде сценичен персонаж, актьорът използва собствената си психика, нервна система, емоции, подсъзнателни реакции. По думите на английския режисьор П. Брук „...палитрата на актьора е самият актьор. Тази палитра е по-богата от палитрата на художника или музиканта; за да бъде тя овладяна е необходим целият човек докрай...“ [10, с. 104]. На репетиция или на представление пред нас е жив човек – организъм, тяло, нервна система, хормонална дейност, мозъчни процеси, биохимия. И тук няма никаква „магичност“ и „театралност“. Актьорската работа сама по себе си е своеобразно творчество на психофизиологични състояния. На всяка репетиция и на всеки спектакъл актьорът доброволно и съзнателно се подлага на стрес. Американската изследователка Талия Голдстейн посочва едно проучване на психоложката Ейми Куди, която казва, че дори ако актьорът само седи на стол с изпънат гръб в поза, излъчваща решителност (“powerpose”), това не само че афектира начина, по който се чувства, но и променя хормоналните му нива. Хормонът на стреса кортизол пада, а тестостеронът се вдига. [11] Преди началото на всеки спектакъл се отделя голямо количество адреналин, по време на работа на сцена в определени моменти кръвното налягане на изпълнителя се вдига над 200, а в резултат на правилното функциониране на въображението му (т.нар. телесно въображение), се появява вегетативна симптоматика: треперене на ръцете, пресъхване на устата, потене и др. Един режисьор или театрален педагог трябва много добре да си дава сметка за крехкия „материал“, с който работи, за природата на личностните състояния на актьора, за да се избегне нежелателното насилие над психическата му природа. За да се избегне или поне омекоти състоянието *актьорски бърнаут*.

В същото време именно тук настъпва най-голямото противоречие. Сцената изисква екстремност на преживяванията, високи емоционални градуси, крайност на съществуването. Това е заложено в природата на театъра, в неговите изконни правила. Театърът е храм, сцената – олтар. Даваш се целия, изгаряш, изпепеляваш се. И пак се възраждаш като Феникс. Зрителят идва в „чистилището“, за да преживее своя катарзис и е професионална „шмекерия“ да му поднесеш нещо средно и вяло, някаква пошла имитация. Естествено, актьори с подобно „енергоспестяващо“ отношение към професията, никога не застрашени от никакъв бърнаут. И не за тях става дума тук. А за онези, които могат или поне се стремят да достигнат емоционално-енергийните нива, необходими за пресъздаването на дадена сцена. Създаването на спектакъл и обучението на актьора априори изискват емоционално и енергийно натоварване. „Създавайки алтернативна реалност“, - пише психологът Брайан Бейтс от Съсекския университет, - актьорите се превръщат в „духовни илюзионисти, трансформиращи обикновената реалност“. За да осъществят такава трансформация, те трябва да се задълбочат в самите себе си, да „проникнат в долните духовни и психологически нива на своето „аз“. Според Бейтс „великото актьорско изкуство върви ръка за ръка с необикновените психически способности, с уменията да се чувства тялото, с духовната сила и богатото въображение – с обуздаването на човешките страсти, разгръщащи се на границата на нормата и патологията“. [12, с.11-18.]

Тогава възниква въпросът: докъде може един театрален педагог или режисьор да натоварва актьора, да изисква, да повтаря сцени, да продължава още и още? Като режисьор и педагог по актьорско майсторство често се сблъсквам с това трудно преодолимо противоречие. „Никога не е достатъчно“ – това е едно от правилата на професията. Но тогава защо до вчера активният и себеподаващ се студент/актьор, пълен с енергия, чар, импровизационна готовност, изведнъж се срива, показва липса на интерес, бързо се уморява, става раздражителен, отпуснат? Колко „въртения“ на спектакъла преди премиера трябва да има и кога да се спре, така че хем да се стигне до необходимото ниво, хем да не се стигне до изтощаване? При това и типът „изтощаване“ е различен. Има „здравословно“ актьорско изтощаване, до където трябва задължително да се стигне, за да се отворят каналите на творчеството („второто дишане“), а има и такова изтощаване, след което всичко „прегаря“ и настъпва тотална безпомощност, нещо повече – появяват се психосоматични болестни признаци. Или – настъпва състоянието *бърнаут*. Естествено, докато тече репетицията няма как да си и медицински „рентген“. Никой не ни е учил колко и докъде трябва да се натоварва актьора или студента. Как да се съчетае творчеството с биологията? Общата психология и индивидуалният театрално-педагогически опит не са достатъчни, за да се намери разумния компромис. Очевидно са необходими по-задълбочени знания (от страна на режисьора и педагога, а също и от страна на самия актьор) в сферата на специфичните психологически процеси, свързани с професията. За това, в частност, пише американската психоложка Т. Голдстейн, изследваща въпросите на актьорското майсторство: „Въпреки очевидната му популярност, ние знаем шокиращо малко за когнитивните и афективни основи на актьорското майсторство.... Ние все още не знаем как актьорите създават своите образи или защо публиката плаща, за да ги види. Все още тази информация липсва в учебниците по психология. Гледайки напред, се надявам някой ден да се сдобием с разбираема психология на актьорското майсторство и на драматичния спектакъл.“ [13] Но в още по-голяма степен не е изучен въпросът как тези специфични психологически процеси, свързани с професията, влияят върху *здравето* на театралния изпълнител. Тук са уместни думите на руския психолог Ю.Г. Клименко: „Във всеки спектакъл е заложена тенденцията за психотерапевтично въздействие – той е завоалиран аналитичен сеанс... Но трябва да се помни, че всеки спектакъл е изключително силен стресогенен фактор и за актьора, и за зрителя... Днес полето на внимание на практическата психология се е простряло чак до космонавтиката, но не е засегнало професията на актьора, която по стресогенност отстъпва само на шахтьора, пилота и полицаия.“ [14, с.84-116]

**Стресогенни фактори, заложиени в идентичността на актьорската професия.** По-долу ще изложа стресогенните фактори, закодирани в самата същност на актьорската професия, които непосредствено водят до риск от *бърнаут*. Те са разделени на две групи: 1/. Особенности на личността на актьора, корелиращи с неговата професионална пригодност. 2/. Сценични изисквания, които водят до високи нива на психическо натоварване. Те са разгледани в два аспекта: а/. отдаване на енергия, б/. променено състояние на съзнанието, в което се твори.

**1/. Особенности на личността на актьора, корелиращи с неговата професионална пригодност.**

Влечението към професията е предопределено от специфични особености на психиката. По данни на руската психоложка В. С. Ошмарина „актьорите в сравнение с представителите на други професии проявяват по-голяма зависимост от чувствата си (фактор G по Р. Кетъл), те са по-впечатлителни, имат по-голяма палитра на чувствата (фактор I), при тях е по-изразен стремежът да проследяват емоциите и чувствата си и въпреки това поведението им е по-експресивно (фактор F)“. [15, с. 410] В същото време това определящо качество за професията има и своя „тъмна страна“. За това пише и друг руски психолог – В.И. Кочнев: „Необходимата предпоставка за способността за сценично преживяване – крайната емоционална чувствителност – има за свой „отрицателен плюс“ чрезмерната енергетична мобилизация, която трудно се поддава на контрол и поражда дезорганизация, нарушаване на дейността в условията на повишено емоционално натоварване“. [16]

Това наблюдение се допълва и от друго подобно: „Емоционалната чувствителност е необходимо психическо качество за актьора. Според изследванията, нивото на невротизъм, на емоционална възбудимост при 60 % от студентите-актьори, съответства на показателите: „висок“ и „много висок“. [17] Невротизмът, термин, употребяван от Ханс Айзенк за означаване на тревожността и емоционалната нестабилност, е специфично актьорско качество, но има и житейска конотация. Невротикът съзнателно или несъзнателно при общуването си с другите и със света като цяло се стреми към моделиране на конфликт. Той е готов да преживява конфликти навсякъде и винаги и така запалва искрата за творчество. Американският психолог Глен Уилсън допълва горното със състоянието *истерия*. „И ако актьорите са истерици – пише той – то тази истерия вероятно им дава особени „магически“ сили, които позволяват на съзнанието им да функционира по необичаен начин“. [18, с. 41]

Поставена в сценични условия, описаната по-горе личност на актьора, реагира на стресовите фактори по различен начин. В много случаи се появява тревожност, напрежение, безпокойство, нервност. Нарушава се вниманието, понякога се нарушава фината координация. В по-крайни случаи тревожността корелира с наличието на невротичен конфликт, с емоционални и нервни срывове и психосоматични заболявания. Зависи и от психологическия тип на актьора/студента. Например, интровертите, които са с висока чувствителност, нежни и крехки (и това професионално им дава възможност да раждат живи сценични реакции), са уязвими към критика, при пренапрежение бързо се сричат психически и губят работоспособност. Според лабораторните проучвания на Е. Сергиенко психогенните трудности, свързани с творческия облик на актьора „...затрудняват комуникацията по време на професионална дейност и се компенсират с използването на неадекватно ниво на самоконтрол (79% от изследваната група) и избягване (74%). Високото ниво на самоконтрол блокира спонтанността, което също води до занижаване на способността за импровизация и въображение. Това създава основания за вътрешен конфликт и нестабилно психическо състояние.“ [19, с. 122-125]

Както виждаме: *емоционална възбудимост, лабилност, впечатлителност, невротизъм* – качества, които не само са присъщи на актьора (студента-актьор), но и определят неговия талант, неговия творчески потенциал. Те са предопределящи – така, както музикалният слух е предопределящ за успешна музикална дейност. В същото време личностните особености на актьора, които са професионално необходими, го поставят в директен риск от емоционално изгаряне (бърнаут). Това е потвърдено в редица изследвания, които установяват склонността на личностите с емоционална неустойчивост, слабост на „аз“-а и импулсивност към възникване и развитие на емоционално изгаряне.

## **2/. Сценични изисквания, които водят до високи нива на психическо натоварване.**

### **а/ отдаване на енергия**

Сцената е особен вид пространство, обхващащо актьор и публика. Това изисква от актьора специфична активност, която наричаме *енергия*. Понякога се използва и думата *енергетика*: „сцената е „магическа зона с особена енергетика“ [20, с.100] Ако *енергията* е емоционално-чувствения капацитет на актьора, то *енергетиката* – това е енергия, преработена и изхвърлена „навън“ с цел да се въздейства с определени чувства и емоции на партньорите и публиката. Театралният педагог Л. Коптев, който смята, че „актьорското изкуство може да се разглежда и като процес и резултат от разгръщането на енергийния потенциал на творещия човек“ посочва и проблемността на този процес: „Театралната практика непрекъснато се сблъсква с присъствието на енергията като проблем, който трябва да решават и актьорите, и режисьорът в творческия процес, тъй като степента на „зареденост“ на актьорите с енергия е свързана с готовността да се доведе спектакъла до стадий на завършеност, така че той да може силно да въздейства върху зрителя“. [21, с. 152] Ако енергията, идваща от сцената е силна, то вниманието на зрителя ще бъде активно и напълно отдадено, ако е слаба – зрителят не може да влезе в резонанс със ставащото на сцената и остава равнодушен.

*Енергията* на сцената трябва умело да се превръща в силна въздействаща *енергетика*. Този процес не винаги е лесен и приятен (дори е болезнен), защото изисква вътрешно разширяване и

напрежение, необходим е нов тип душевна организация. И, естествено, той е силен стресогенен фактор. Всичко, което прави актьорът на сцената, дори в моментите на покой, изисква излъчване, насочване на *вълни* навън, поддържането им в състояние на активност, която активност от своя страна може да се управлява и довежда до максимални нива (в зависимост от обстоятелствата на ролята), може да се свива, регулира, но фоново винаги трябва да съществува.

Този толкова често употребяван термин *енергия* все още не е изучен докрай, нито пък има утвърдени начини за постигането на *енергийния капацитет* на актьора. Търсят се ключове към индивидуалната енергия на актьора, търсят се обяснения на природата на този феномен. Тя е разбрана по различни начини. Говори се за „процес на излъчване на духовно-емоционално-волева енергия в проблемни ситуации“ [22, с. 109-110], за „въздействие на разнопосочни силови полета“ [23, с.123], открива се в същността на действието, което трябва да се разглежда като: „художествена материя, но не веществена, а енергийна“. [24, с. 179] Руският театрален критик Ю.А. Смирнов-Несвицки, опирайки се на А. Арто, предполага, че тази енергия е свързана с космоса. [25, с. 8-11]

По К. С. Станиславски животът на живия дух в тялото на ролята е „преживяване“. То се състои от „моменти на зараждане на искания, стремежи, позиви за действие“. [26, с. 41-42] Възбудителят на вътрешните позиви е енергията, която „минава през цялото тяло, изпълнена с емоция, искане, задачи“. Увеличайки се от йога упражнения, Станиславски доста размитомистично се опитва да обясни това явление, формулирайки го като „прана“ в организма на актьора, създаваща вътрешен ритъм, който пък генерира енергия, а актьорът я отдава и разпръсква наоколо. По-късно той нарича тази енергия „лъчеизпускане и лъчеприемане“. В по-практичен контекст Станиславски казва, че постигането на „истина в съществуването на актьора е свързано с определен градус... на творческото нагряване“. [27, с. 663] М. Чехов смята, че енергията на актьора е резултат от неговата свобода, която пък е достижима само при овладяването на атмосферата на ролята, създавана от неговото „висше аз“. [28, с.137-141] Е. Барба, основател на Один-Театър в Дания като лаборатория за изучаване на западните и източни техники, твърди, че съществуването на сцената се различава от ежедневното съществуване в живота, където действа законът за „икономия на енергията“. Обратно, на сцената от актьора се иска увеличена енергия. Работата с нея започва още на пред-експресивно ниво, т.е. още преди актьорът да започне да изразява каквото и да е. Е. Барба говори за *разширяване на човека*: „Разширеният човек е горещ човек, но не в емоционален или сантиментален смисъл. Чувството и емоцията са само следствия както за актьора, така и за зрителя. Това е нажежен човек в научния смисъл на думата: частиците, съставлящи неговото същество, се възбуждат и отделят повече енергия, увеличава се скоростта на тяхното движение, по-силно се отблъскват и привличат, заемат по-голямо пространство“. [29, 127-135]

Й. Гротовски, подобно на К. Станиславски, чувства енергията като живот, който се ражда в резултат на „живите импулси“, идващи от дълбинното „битие-натура“ на актьора като отговори на предизвикателството на текста.“ [30, с.61-72] Той вярва, че актьорът е способен да „свети“, подобно на фигурите в картините на Ел Греко, може да „сияе“, да става източник на светлина в спектакъла. Създавайки спектаклите „Акрополис“, „Непоколебимият принц“ и „Apocalypsis cum figuris“, които имат силата да омагьосват зрителя с „безмерна енергия, излъчвана от артистите във всяка секунда от сценичното съществуване“, [31, 126] знаменитият полски режисьор разкрива тайната на тази енергия. Това е точно изработената структура на спектакъла, където „спонтанността и дисциплината взаимно се усилват. Онова, което е стихийно, и онова, което е поставено в рамките на партитурата, води до взаимно обогатяване и става истински източник на излъчване в актьорската игра“. [32, с. 29] Така, посредством създадената партитура, се достига до момента, в който „изчезва бариерата между мисълта и чувството, душата и тялото, съзнанието и подсъзнанието, въображението и инстинкта, секса и мозъка. Актьорът...достига пълнота...в него се разкриват нови източници на енергия“. [33, с. 118] В резултат на енергийното поле, което се образува на сцената, зрителят влиза в „състояние на интензивност“.

Естествено, при едно театрално обучение, което все пак не е лаборатория и има ограничение в образователните часове, е много трудно да се достигне до необходимите емоционално-енергийни нива. Всеки педагог се е сблъсквал с потребността да извади студента/актьора от стереотипа на ежедневното съществуване на нервната му система, от комфорта на „икономисване на енергия“ и с трудностите, които следват. Актьорът трябва да премине редица „прагове“ – „В процеса на формиране на готовност за спектакъла – пише руският педагог – пред актьорите възникват бариери преди излизането на сцената, които могат да се проявят в мускулни блокажи, забравяне на текст и др.“ Л. Н. Коптев ги определя като „прагове на творчеството“, които артистът се стреми да преодолее. „Прагът разделя пространството на ежедневието и пространството на творчеството битие – на сцената“. [34, с. 27]

Преодоляването на „творческите прагове“, изострянето на сетивата до състояние на крайна чувствителност, до „чувам“, „виждам“, „възприемам“, реагирам остро и бързо, „разклащането“ на целия апарат на студента до достигането на „творческа готовност“ – струва много нерви, изтощително е, понякога е дори рисково (в здравословен смисъл) за участниците в сценичния процес, а също и за педагога/режисьора. Обикновено от една четиричасова репетиция два часа отиват за приближаване до правилното самочувствие, а останалите две – за малко придвижване напред в сцената. Педагогът се чувства като „енергоценрала“ – заразява с енергия, емоционира, хипнотизира, вкарва в състояния, разтърсва, ако е необходимо провокира „здравословен конфликт“. И никакви петминутни и десетминутни предварителни „разгривки“ не помагат.

Следващият стресогенен фактор (който е задължително условие на сценичното съществуване) и, разбира се, е свързан с енергията, е:

#### **б/ промененото състояние на съзнанието, в което се твори**

Да отбележа, че системата на К.С.Станиславски в много случаи се възприема опростено, без особено да се взема под внимание, че основният ѝ смисъл е отразен във формулата: „по съзнателен начин да се възбужда подсъзнанието“. Станиславски говори за невъзможност за творчество, ако актьорът не влезе в „особено сценично състояние“, което той нарича ту „интуиция“, ту „вдъхновение“, но го свързва със събуждане на подсъзнанието. Станиславски не е рационален. Той е представен за такъв в контекста на една материалистически-ориентирана епоха. Основното движение при него е към неосъзнатото, подсъзнателното, неконтролираното, което може да роди жива, уникална емоционална реакция, свързана с преживяванията на отделния актьор като човек. Станиславски обаче е далеч от мисълта, че това е някакво мистично явление: „Вдъхновението идва само по празниците“ – казва той и предлага съзнателни инструменти за неговото пораждане.

Тези състояния на творческо вдъхновение, на подем при актьора, американският психолог Марк Чиксентмихали нарича „състояние на Потока“ (state of Flow). „Потокът предполага липса на съпротива и високо ниво на мотивация, въпреки препятствията.“ [35] „Една от главните психофизиологически характеристики на актьора – казва руската педагожка Л.Грачова – е особеното състояние на съзнанието му, присъщо на творческото самочувствие“. И посочва, че за да може актьорът да улови тези състояния (а и да се докажат те научно), е необходимо да се изследват корелатите между субективните усещания на актьора в процеса на творчество и обективните промени на психофизиологическите характеристики на „тънките вибрации на душата му“. И добавя: „Да, да, тънките вибрации на душата“ имат съвсем определени психофизиологични параметри, подаващи се на измерване“. [36, с. 7-8]

Това, че актьорът/студентът трябва да излезе от „средно-нормалното“ състояние и да влезе в „състоянието на Потока“ (или да достигне подсъзнанието, оголвайки интуицията си) е непременно условие за правилното съществуване на сцената. Фактът, че съзнанието може да има различни състояния, се знае от всеки педагог. Но също така е интересно и какви промени се случват с мозъчната дейност в тези моменти. Ю. Лотман свързва тези промени с „целенасочена дестабилизация на двете полукълба“. „...При едновременна (т.е. нормална) работа на двете полукълба – пише той – има определено потискане на активността на всяко едно от тях, докато



изключването на едно от полукълбата стимулира активността на другото, което сякаш временно излиза извън контрол... Състоянието, наречено вдъхновение, както и другите психологически ефекти, присъщи на творческото мислене и творческата дейност, вероятно са свързани с целенасочена дестабилизация на активността на мозъчните полукълба“. [37, с.16] А психологът Брайан Бейтс смята, че актьорската игра по-скоро трябва да се приравни към шаманизма“. „...Впрочем – казва Б.Бейтс – някои актьори смятат, че може толкова дълбоко да се влезе в ролята, че да настъпи състояние на дисоциация, граничещо с лека форма на обсебеност.“ [38, с.13]

Както виждаме: „обсебеност“, „променено състояние на съзнанието“, „дестабилизация на двете мозъчни полукълба“, „работа с подсъзнанието“ – съвсем очевидно е, че всекидневната ни работа на сцената води до реални трансформации в организма на актьора, които рязко намаляват функциите на психологическите му защитни механизми. В това „оголено“ състояние той трябва да произведе високи емоционално-енергийни нива – и тук, при многократното повторение на този опит (целта на всяка репетиция и спектакъл) вратата за появата на *бърнаут*, естествено, става широко отворена.

Разбира се, високото напрежение в творческата професия на актьора носи и радост, облекчение и дълбоко удовлетворение – от постигнатото. Но, както знаем, това идва след доста сериозни усилия. „Весело и радостно“ няма как да бъде през цялото време, може да стане след много труд. И до днес споделям тезата на К.Станиславски: „Трябва трудното да се превърне в навик, навикът – в нещо лесно, лесното – в прекрасно“. Въпросът е да преминеш през Сцилата и Харибдата на „трудното“.

Руската психоложка Л. Н. Ожигова посочва: „Има голямо практическо търсене на изучаването на проблема за емоционалното изгаряне на актьора. Резултатите от подобни изследвания биха дали възможност по-нататък да се организира система на профилактика на емоционалното прегаряне и поддържане на „актьорското дълголетие“. Не по-малко важно – продължава тя – и до сега си остава изследването на проблематиката на прегарянето на педагога. Педагогът също много силно емоционално е въввлечен във взаимодействието си с учащите се.“ [39]

Като **заключение** може да се посочи, че за съжаление, профилактика няма, няма и въведени правила. Всичко засега зависи от индивидуалното поведение на педагога/режисьора, от неговия натрупан опит и маниер. Съзнателно или неволно, ние учаваме в една не просто театрална, но и биологична игра и едва ли всеки път си даваме сметка какво се случва с нас. И как тя влияе върху психиката на актьора сега, или как ще се отрази нататък. Да, тези състояния разтварят пътя към творчеството, а то винаги е щастливо и носи удовлетворение. Театърът понякога има и съвсем реална терапевтична роля. Но ситуацията на сцената са толкова разнообразни, хората, с които работим, са толкова различни, че един педагог винаги трябва да бъде нащрек и да си държи „крака на спирачката“, винаги – за да се избегнат онези невидими травми, които впоследствие могат да формират комплекси, възпрепятстващи професионалното развитие на актьора. За актьорите също е полезно да се задълбочат в особеностите на собствената си психофизична природа – това би помогнало да се сдобият с индивидуална „техника за безопасност“. И все пак има няколко режисьорско-педагогически стратегии (или по-точно, препоръки), които могат да минимализират стреса. Между тях са такива като: 1/добрата организация и предварителната детайлна подготовка за репетиция или учебен час (бавно се готви, бързо работи) – това може да спести енергия, която обикновено ненужно се похабява за „настройване“, 2/ повишено внимание към състоянието на актьора „днес и сега“ 3/ поддържане на оптимистична атмосфера, независимо от репетиционните трудности, 4/умереност в забележките – по-добре е те да са в позитивно-стимулираща форма, 5/ задължително спазване на времето за паузи и за край на репетицията.

## References :

1. **Kitaev-Smyk, L.A.** (2007) Vygoranie personala. Vygoranie lichnosti. Vygoranie dushi. V: "Voprosy psihologii eksternalnyh situatsiy". № 4, s. 2-21. URL: <http://www.riku.ru/lib/vygoranie.htm> Final access 18/11/2018
2. **Sidorov, P.**, (2005) Sindrom emocionalnogo vygoraniya. V: Medicinskaya gazeta №43 – 8 Iyunya. URL: <http://health.mpei.ac.ru/sindrom.htm> Final access 18/11/2018
3. **Makarova, G.A.**, (2009- 2013) Transaktnyy analiz dlya vseh. URL: <http://www.transactional-analysis.ru/methods/141-burnout-syndrome> Final access 18/11/2018
4. **Weber, V., Jaekel-Reinhard, A.**, (2000) "Burnout Syndrome: A Disease of Modern Societies?" In: Occupational Medicine Vol. 50, No. 7, Copyright © Lippincott Williams & Wilkins for SOM Printed in Great Britain p. 514. URL: [file:///D:/USER%20FILES/Downloads/Burnout\\_Syndrome\\_A\\_Disease\\_of\\_Modern\\_Societies.pdf](file:///D:/USER%20FILES/Downloads/Burnout_Syndrome_A_Disease_of_Modern_Societies.pdf) Final access 18/11/2018
5. Depression: What is burnout? (2012) NCBI NCBINCB Logo © IQWiG, Institute for Quality and Efficiency in Health Care, Bookshelf ID: NBK279286 URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279286/> Final access 18/11/2018
6. Megdunardona staticheska klasifikatsiya na bolestite I problemite svarzani sas zdaveto. MKB-10. (2003). Svetovna zdravna organizatsiya Geneva. Tom parvi, chast 2. s. 594. URL: [http://ncpha.government.bg/files/nczi/MKB/mkb\\_v1\\_part2.pdf](http://ncpha.government.bg/files/nczi/MKB/mkb_v1_part2.pdf)
7. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision ICD-10 Version-2016. URL: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#/Z73>
8. <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#/Z73>
9. **Skugarevskaya, M.M.**, (2002) Sindrom emocionalnogo vygoraniya. V: Medicinskie novosti №7, s. 3-9. URL: [file:///D:/USER%20FILES/Downloads/2012113011104093%20\(1\).pdf](file:///D:/USER%20FILES/Downloads/2012113011104093%20(1).pdf) Access 18/11/2018
10. [file:///D:/USER%20FILES/Downloads/2012113011104093%20\(1\).pdf](file:///D:/USER%20FILES/Downloads/2012113011104093%20(1).pdf) Access 18/11/2018
11. **Respir, A.**, (2016) What is Burnout Syndrome (BOS)? In: Crit Care Med Vol. 194, P1-P2, ATS Public Health Information Series © 2016 American Thoracic Society URL: <https://www.atsjournals.org/doi/pdf/10.1164/rccm.1941P1> Access 18/11/2018
12. **Bruk, P.**, (1976) Pustoe prostranstvo. Moskva. Izd. Progress. s.104.
13. **Judith, O.**, (2014) How Actors Create Emotions: A Problematic Psychology Judith Ohikuare Mar. 10. 2014. TheAtlantic.com URL: <https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/03/how-actors-create-emotions-a-problematic-psychology/284291/> Access 18/11/2018
14. **Bates, B.**, (1991) Performance and possession; the actor and our inner demons. In G.D. Wilson (ed) Psychology and Performing Arts. Amsterdam: Publishers: Swets and Zeitlinger. pp.11-18.
15. **Goldstein, T. R.**, (2009) Psychological Perspectives on Acting Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts © 2009 American Psychological Association, Vol. 3, No. 1, 6 –9. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Thalia\\_Goldstein/publication/232524220\\_Psychological\\_Perspectives\\_on\\_Acting/links/0f3175342f12928be9000000/Psychological-Perspectives-on-Acting.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Thalia_Goldstein/publication/232524220_Psychological_Perspectives_on_Acting/links/0f3175342f12928be9000000/Psychological-Perspectives-on-Acting.pdf) Access 18/11/2018
16. [https://www.researchgate.net/profile/Thalia\\_Goldstein/publication/232524220\\_Psychological\\_Perspectives\\_on\\_Acting/links/0f3175342f12928be9000000/Psychological-Perspectives-on-Acting.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Thalia_Goldstein/publication/232524220_Psychological_Perspectives_on_Acting/links/0f3175342f12928be9000000/Psychological-Perspectives-on-Acting.pdf) Access 18/11/2018
17. **Klimenko, I.U.G.**, (1994) Teatr kak prakticheskaiya psihologiya. Katarsis. Almanah. Moskva. ss. 84-116.
18. **Ilin, E.P.**, (2013) Emocii I chuvstva. Sankt-Peterburg. Izd. "Piter". s. 410.
19. **Kochnev, V.I.**, (1982) K probleme izucheniya akterskih sposobnostei V: "Voprosy psihologii". © ООО "Voprosi psihologii" © 2001-2016, NIIT MGAFK. S. 109-112. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1983/831/831108.htm> Access 18/11/2018
20. **Sergienko, E.L.**, (2015) Psihologicheskaiya gotovnost k akterskoi profesioanlnoy deiatelnosti. Moskva. V: Pedagogika iskusstva. № 4 "Institut hidigestvenniogo obrazovaniya I kulturologii Rossiyskoi akademii obrazovaniya". <http://www.art-education.ru/electronic-journal> Ss. 122-125. URL: [http://www.art-education.ru/sites/default/files/journal\\_pdf/sergienko\\_122-125.pdf](http://www.art-education.ru/sites/default/files/journal_pdf/sergienko_122-125.pdf) Access 18/11/2018
21. **Wilson, G.**, (2001) Psihologiya artisticheskoi deiatelnosti: Talanty I poklonniki. Moskva. Izd. "Kogito-Centr" s. 41.

22. **Sergienko, E.L.**, (2015) Psihologicheskaiya gotovnost k akterskoi profesioanlnoy deiatelnosti. Moskva. V: Pedagogika iskusstva. № 4 “Institut hidigestvenniogo obrazovaniya I kulturologii Rossiyskoi akedemii obrazovaniya”. <http://www.art-education.ru/electronic-journal> Ss. 122-125. URL: [http://www.art-education.ru/sites/default/files/journal\\_pdf/sergienko\\_122-125.pdf](http://www.art-education.ru/sites/default/files/journal_pdf/sergienko_122-125.pdf)
23. **Zaharov, M.**, (2001) Kontakty s prostranstvom. V sb. Masterstvo rezhissera. Moskva. Izd. GITIS. S. 100.
24. **Koptev L.N.**, (2009) Ob energeticheskom podhode k iskusstvu aktera. V zhurnale “Izvestiya” RGPU imeni Gercena. №106. s. 152 URL:<https://cyberleninka.ru/article/v/ob-energeticheskom-podhode-k-iskusstvu-aktera> Access 18/11/2018
25. **Kostelyanec, V.O.**, (1994) Drama I deistvie: Lekcii po teorii dramy. Vyp.2. Sankt-Peterburg. Izd. LGITMiK, s. c. 109-110.
26. **Stepun, F.A.**, (1998) Priroda aktreskoy dushi. Iz istorii sovetskoi nauki o teatre. 20-ie gody. Moskva. Izd. GITIS.s. 123.
27. **Barboy, Y.M.**, (1988) Struktura deistviya I sovremenniy spektakl. Leningard. Izd. LGITMiK. S. 179.
28. **Smirnov-Nesvitskiy, Y.A.**, (1996) Teatr kak vid iskusstva I Antonen Arto. Materialy mezhvuzovskoi konferencii 24-27 okt. SPGATI. s.8-11.
29. **Stanislavskiy, K.S.**, (1955) Sobr. Soch. V 8 tomah. T. 4. Rabota aktera nad roliy: Materialy k knige. Moskva, Izd. Iskusstvo. s. 41-42.
30. **Stanislavskiy, K.S.**, (1953) Statii, rechi, besedy, pisma. Moskva. Izd. Iskusstvo. s. 663.
31. **Chehov, M.A.**, (1986) Literaturnoe nasledie. V 2 tomah. Tom. 2. Ob iskusstve aktera. Moskva. Izd. Iskusstvo. s. 137-141.
32. **Gracheva, L.V.**, (1992) Vospitanie chuvstv. V Sb. Diagnostika I razvitie hudozhestvennoi odarennosti. Sankt-Peterburg, ss.127-135.
33. **Grotovskiy, E.**, (1988) Teatr I ritual. V gurnale “Teatralnaya zhizn. Nom. 10.ss. 61-72.
34. **Shvydkoy, M.**, (1992) Piter Bruk I Iezhi Grotovski. Opyt parallelnogo issledovaniya. V sb. Teatr Grotovskogo. Moskva. Izd. GITIS. S. 126.
35. **Grotovskiy, E.**, (1988) On ne byl polnostiy samim soboy. V zhurnale “Teatralniya zhizn“. Moskva. № 12, s. 29.
36. **Grotovskiy, E.**, (2003) Teatr I ritual. Ot bednogo teatra k iskusstvu-provodniku. Moskva. Izd. “Artist. Rezhisser. Teatr.” s. 118.
37. **Koptev L.N.**, (1979) Formirovanie tvorcheskoy gotovnoisti aktera k spektaklu. L.N. Koptev. Avtoref. Na sosiskanie uch.stepeni kand.nauk. leningard. LGITMiK. 27 s.
38. **Csikszentmihalyi, M.**, (1990) Flow: The Psychology of Optimal Experience. N.Y. Harper and Row.
39. **Gracheva, L.V.**, (2004) Emocionalnyi trening: iskusstvo vlastvovat soboy. Sankt-Peterburg. Izd. Rech. s. 7-8.
40. **Lotman, Y.M.**, (1989) Assimetria I dialog. Tekst I kultura. Seria: Trudy po znakovym sistemam. Tartu. Vyp. 16. s. 16.
41. **Bates, B.**, (1991) Performance and possession; the actor and our inner demons. In G.D. Wilson (ed) Psychology and Performing Arts. Amsterdam: Publishers: Swets and Zeitlinger. p. 13.
42. **Ozhigova, L.N.**, (2015) Emocioalnoe vygoranie I samoocenka lichnosti u akterov I pedagogov V zhurnale “Teoria I praktika obshchestvennogo razvitiya”. Psihologiya. Nauchnaiya I elektronniya biblioteka “Kiberlinka” URL: [http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv\\_zhurnala/2015/16/psychology/ozhigova.pdf](http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2015/16/psychology/ozhigova.pdf) Final access 18/11/2018