

THE ROLE OF THE SENSE MEMORY TRAINING IN THE EDUCATION OF ACTORS

Abstract: The paper examines the problem of Sense Memory training as a central one in the actor's education. It is pointed out that the ability of the actor to make use of this kind of memory will make him authentic and his reactions – personal ones. The connection between the sensation and the emergence of emotions is analyzed – if the actor manages to recover a given sensation, this automatically brings out of his subconscious a particular emotion, which he has had in his past. The history of using the Sense Memory training which starts with V.I. Nemirovich-Danchenko in Russia and is continues by R. Boleslavski and L. Strasberg in USA is outlined in this paper. It is concluded, that if this kind of training is used in actors' education in Bulgaria, then an actor with broad emotional range could be formed.

Author information:

Maria Ganeva
Associate professor, PhD in Theatre Arts
University "Dunarea de Jos"
of Galati, Romania, Faculty of Arts
✉ maria.ganeva@ugal.ro
🌐 Bulgaria

Keywords:
sense memory, sensation, emotion, emotional
memory, actor's training, psycho-physical
state of the actor

Въведение.

З а съжаление в българското театрално образование по актьорско майсторство много от педагозите подценяват сетивния тренинг, вероятно защото им се струва, че е далеч от театралността, напомня им за „битовия“ театър. Те равнодушно го подминават като грешно го оприличават на „игра на състояния“. Резултатът е появата на студент-имитатор. Той няма развити рефлексии, той е нечувствителен, не улавя нюанси, играта му е схематична, груба, праволинейна и е подчинена единствено на режисьорската воля. Речта му е механична и форсирана, тялото – дресирано да изпълни задачата, но не е свободно и не е подчинено на собствените му вътрешни импулси. „Няма такъв термометър – пише руският театрален педагог С. Гипиус – който би ни позволил да измерим най-главното в процеса на раждането на актьора – повишаването на неговата „емоционална грамотност“, на неговата растяща способност да проявява големи, истински чувства. Но ако се заемем с първата тухличка, която лежи във фундаменталната основа на чувството – *усещането*, което е достъпно за нашето въздействие, то ние ще можем по косвен начин да измерим „емоционалната грамотност“. Вероятно тя ще се повиши толкова, колкото ще се увеличат сензорните (сетивните) умения.“ [1, с.195]

Теория.

Психиката на човека започва от *усещанията* (англ. sensation), а органите на чувствата (сетивните органи, произвеждащи усещането и представляващи сложен нервен апарат) са единствените канали, по които светът прониква в човешкото съзнание. Според едно от най-популярните определения, усещанията са „прости елементи на съзнанието като цветове, звуци, миризми и др., т.е., те са субективни отражения на отделни признаци или свойства на обективните явления, предизвикани от физикохимичните дразнители, които въздействат върху сетивните органи.“ [2, с.633] Различават се вътрешни или интерорецептивни усещания: от собствените органи и външни: екстерорецептивни – тактилни (осезателни), визуални, акустични

(слухови), густаторни (вкусови), осмични (обонятелни), термични (температурни), болеви, статико-кинестетични (равновесни), двигателни усещания, усещане за ускорение или вибрация.” [2] Наричайки усещането “най-простия процес, в който се проявяват всички основи на парадоксално-специфичните характеристики на психическото”, известният психолог Л. Векер подчертава, че “то съставлява онази изходна област в сферата на психическите процеси, която се разполага до границата, която рязко отделя психическите от не-психическите или до-психическите явления.” [3, с.40] Нататък – усещанията са първичния материал на психическите образи, които се формират на по-сложно ниво – на нивото на възприятията.

За какво му е всичко това на актьора? Какво му дава?

В живота ние усещаме рефлекторно. Но сценичното пространство разрушава хармоничния саморегулиращ се механизъм на ежедневно ни съществуване. Мускулите на необучения актьора конвулсивно се стягат, вниманието му се изплъзва от въображаемия обект и неудържимо се устремява към черната дупка на залата. С тренирането на сетивата (органиите на възприятие), с изучаването на механизмите на възприятие и адаптирането им към работа в “аварийния” режим на сцената, се започва формиране у актьора на професионална нагласа, която включва в себе си условието “да бъдеш естествен в противоестествените условия на сцената”, или, по думите на Й. Гротовски – се изработва безценното чувство за “вътрешен реализъм”. Да уточним, че на сцената актьорът изпитва *повторни* усещания – като резултат от възприятие на въображаем дразнител, за това говорим за трениране на *паметта* на сетивата.

Връзката „сетивен спомен – чувство “ в работата на актьора

Паметта за усещанията е пряко свързана с *емоционалната памет*, както и с процеса на *мислене*. Доказаната от В. М. Бехтерев връзка между усещанията, движенията и емоциите дава обективно основание да се твърди, че колкото повече се увеличават сетивните възможности на актьора, толкова повече се разширява сферата на неговите мисловни и емоционални възможности. За да се задвижи паметта на емоциите, е необходимо по асоциативните нервни клетки да се мине през „входа”, а той е именно процесът на „усещане”, който, както вече стана ясно, е на границата на „физиологичното” и е най-елементарният психо-физически процес. Той е достъпен за контрол и може съзнателно да бъде усвоен и използван в процеса на игра. По този начин – посредством активирането на петте сетивни органа, или т.нар. сетивна памет, се провокира (събужда се и се превръща от памет в реалност) емоционалната памет на актьора. И тези чувства няма да бъдат имитирани, абстрактни, наиграни, а ще са тези, които актьорът някога вече е изпитал в някакво време и в конкретни обстоятелства от живота си. Само по този начин чувствата на актьора могат да задействат емпатията на зрителя и той да им повярва, да съпреживее катаклизмите на сценичния образ. Във всички времена и във всички театрални направления винаги е стоял един и същ мъчителен въпрос: как да се появят чувствата на актьора, без те да са насилвани, нарочно изиграни, демонстрирани? Как да се появят спонтанно, сякаш с „магическата пръчка“? В случая тази „магическа пръчка“ е умението на актьора да си служи с паметта на сетивата. А именно: без да се опитва директно да извика, да си припомни чувствата, които той като човек е изпитвал в миналото в дадени обстоятелства, актьорът си спомня (възкресява) сетивните усещания, които са *съпровождали* появата на определени чувства. Тези сетивни усещания трябва последователно и максимално конкретно да се репродуцират в съзнанието на актьора (мириса на лавандула или мириса на влажния южен въздух, усещането за грапавина на стените на къщата, където е била случката) и тогава те могат асоциативно да „измъкнат“ от подсъзнанието на актьора онези чувства, които той е изпитвал тогава – в ситуация на раздяла (отчаяние, мъка, сриване в ада, агония) или подем на силите, радост, победоносно чувство на тотално щастие – ако току-що съм се срещнал с най-любимия си човек, например. За целта актьорът трябва да се упражнява: той трябва многократно да „извиква“ в паметта си необходимото сетивно усещане. След като усилено и дълго тренира възникването на даден

сетивен спомен (за жажда, студ, дъжд, вечерна тъмнина, влага и т.н.) той вече може да го използва като пусков механизъм в даден момент на сцената за появата на чувството, което е необходимо.

От историята на сетивния тренинг.

„Емоционалната памет“ и „сетивната памет“ като инструмент в обучението на актьора са част от ранния етап от системата на К. С. Станиславски. Неговите ученици М. Успенская и Р. Болеславски, които емигрират в САЩ след турнето на МХТ през 1920 г. и основават там своя школа, преподават “системата” като методологически се опират именно на тези принципи. Болеславски и Успенская стават непосредствени учители на бащата на американската педагогика Ли Страсбърг, възпитал такива актьори като М. Брандо, Д. Хофман, А. Пачино, Р. Де Ниро, М. Стрийп. В книгата си “Първите шест урока” (от която и днес се учат американските студенти и актьори), Р. Болеславски обяснява на начинаеща студентка следното: “Вие имате нужда от духовна концентрация върху емоциите, които съществуват, но са изкуствено сътворени или представени. Не започвайте от “Ноктюрното” на Шопен, а от нотната стълбица. Тази стълбица са петте Ви сетива: зрение, слух, обоняние, допир и вкус. Те ще бъдат ключа към Вашето творчество така, както е нотната стълбица. Научете се да управлявате тази стълбица, научете се как с цялото си същество да се концентрирате върху сетивата си, за да ги доведете до там, че да работят в изкуствени условия, да им давате различни задачи за решаване и да творите решенията.”[4, с.11- 12] Чак след като актьорът „напълно притежава своите пет сетива в различни въображаеми ситуации” – работа, която Болеславски оценява като продължителна и тежка, с висока цена на време и опит, той може, според американския педагог, да се обърне към развитието на емоционалната памет. [4, с. 16-17] Уроците на Р. Болеславски датират от 20-те, 30-те години на ХХ век и впоследствие се превръщат в основа на Метода на Л. Страсбърг (американски вариант на системата на Станиславски). По ирония на съдбата в страната, където се заражда учението за ролята на сетивната памет – Русия, тази теория е дискредитирана и извадена от официалното обучение. Материалистически ориентираната идеология на сталинските времена елиминират от системата на Станиславски всички мъгляви, трудно обясними метафизични идеи, между тях – и темата за усещанията. Тази толкова фина и деликатна материя се превръща в табу, а в култ се издига тезата за *действието*. Изискванията то да бъде логично, истинско, целесъобразно и продуктивно звучали прагматично и ясно и посочвали единствено вярната и сигурна основа, на която може и трябва да стъпи актьорът. Схоластичните догми плъзват и към театралните академии. Възцарилият се страх от преиграване, от това да не „играеш чувство” или „състояния”, поражда мъртвите шампи на скованата, неемоционална, суха, еднолинейна игра. Тези шампи постепенно формират безстрастни, вдървени, мумифицирани актьорски личности, пришпорвани от не по-малко рационално-ориентирани режисьори и педагози, които упорито повтаряли: „не играй чувства, действай!”. Противопоставяйки се на тази тенденция, руският педагог и режисьор З. Я. Карагодски пише: „Може би трябва да насочим цялата наша режисьорска и педагогическа енергия не към това да забраняваме да се играе чувството, а към това да възпитаваме, тренираме и държим в готовност апарата, който сътворява чувството и да създаваме условия той да работи безотказно.” [5, с. 342] Ли Страсбърг влага в изучаването на този въпрос цялата си педагогическа страст. Припомнянето на сетивните обекти на сцената за него става основен методологически прием, както в обучението на актьора, така и в процеса на изграждане на спектакъла. На паметта на сетивата, „Sense Memory”, той посвещава голяма част от времето си, прекарано в Студията, където се обучават неговите ученици. Страсбърг съставя стотици упражнения, подробно обяснява тънкостите при изпълнението им и с упоритостта на изследовател търси точния ефект. “Известно е, - пише той, че тези упражнения пробуждат и фокусират импулсите на актьорското въображение и пораждат в него вяра в способност да реагира на стимули, които отсъстват в

действителност. Тук актьорът не се старее да имитира действието или да излезе извън рамките на собствените си реакции. Неговите усилия са насочени към това, той отново да възприеме въображаемите стимули и да им отговори с прости мускулни усилия такива като: да си обуе чорапите, да постави чашата на чинийката, да нареже и пробва лимон. Актьорът непрекъснато оперира в ежедневието си с тези прости реалности. Те са ясни, обективни и са извън сферата на емоциите. Но тази работа с простата реалност развива способността на въображението да оперира впоследствие с много по-сложни и трудни обекти, каквито той по-късно ще срещне на сцената. Тези упражнения дават възможност да се провери дали ще може после актьорът, опирайки се на подобни усещания, да създаде въображаем емоционален живот, който отсъства от опита му: например, да умре, да убие някого и т. С други думи, тренира се механизъм, с помощта на който после може да правиш на сцената всичко, което поискаш.” [6, с. 99]

Психо-физическото самочувствие на актьора като част от сетивния тренинг.

В много от пиесите средата, климата, природните особености са решаващи за развитието на действието. и не са само живописен акомпанимент, а са двигател на случващото се. В пиесата “Вуйчо Ваньо” на А. П. Чехов в трето действие през нощта навън има буря с гръмотевици и дъжд. Никой не спи, всички герои са превъзбудени, желанията се изострят, нормалните дневни спирачки вече не могат да ги удържат и те се изливат в поредица от екзалтирани обяснения, наливане с алкохол, душевно буйство.

В разказ на Хемингуей не спира да духа вятър (Three Day Blow). Горещ, нестиващ ураган. Героите са опустошени и изнервени. Как да се изиграе това? Или “Имен ден” на Чехов – гениален разказ за една бременна жена. Парк, река, пикник, задушно, флирт... и трагичен край. „Трамвай желание” на Т. Уилямс. Първа сцена... жарко градско пладнe, скърца трамвай. Сестрата Бланш е пристигнала – прашна, зашеметена от палежа на южните лъчи...Алабама...после прохладна стая в чуждата къщата, алкохол и нервна треска. Жега и алкохол. Прахоляк...пек...отново: как да се изиграе това? Разбира се, режисьорът ще създаде атмосфера – звуци, осветление, някоя подходяща музика... Да, но атмосферата в театъра трябва да *мине* през артиста, да го *прониже*, да се превърне в негова жива биологическа памет. Или: в конкретно психо-физическо самочувствие.

В теорията и практиката на актьорското майсторство за първи път този проблем е обособен и акцентиран от В. И. Немирович-Данченко (основател на МХТ заедно с К. С. Станиславски, режисьор и педагог). Той обръща внимание на факта, че вярно намереното самочувствие на актьора е силно средство за нюансиране на играта. „В последно време – пише В. И. Немирович-Данченко – аз за това така упорито подчертавам необходимостта от физическо самочувствие, защото го смятам за великолепно средство в борбата с шампите... Намереното самочувствие може да върши чудеса.” [7, с. 208] Той задавал на актьорите, с които репетирал, въпроса: „В какво самочувствие сте дошли – лято ли е, горещина ли е? Студено ли е? ...Вие не донесохте със себе си „времето навън”, не го донесохте с цялото си тяло. Намерете го, не е толкова лесно. Намерете какво е „студено” – казвал той. [7, с. 615] Психологията обяснява човешкото *самочувствие* като „преживяване на себе си в конкретното своеобразие, форма на протичане и изразеност на психо-физичните състояния“. [2, с. 513] Върху формирането на вярно психо-физическо самочувствие у актьора влияят външните, атмосферни обстоятелства, както и всички негови субективни „интероцептивни” усещания. Към тях спадат волевите усещания, неуловимите дискомфортни състояния, емоционалната трескавост и превъзбуда или обратното – спадът на енергията. За тези специфични процеси в човека И. М. Сеченов смятал, че “носят характера на тъмни чувства”. Ако актьорът успее изцяло да пренастрои организма си, достигайки пълнотата на търсеното самочувствие (наричано „физическо” или „психо-физическо”) – той е на прага на качествено нова игра.

Идеите на Немирович-Даначенко са продължени от американския режисьор и педагог Ли Страсбърг. Той дори превръща работата с психо-физическото самочувствие в репетиционен метод. Тук предлаганите обстоятелства се превръщат в чувствено-реална среда. „През петдесетте години – пише той, - през които се занимавам с театър като актьор, режисьор, педагог – открих, че ако актьорът подходи към дадена сцена интелектуално, това рядко дава резултати на сцената. Той продължава да мисли едно, а да върши друго. Ако знае обаче как да създаде мотивация чрез сетивата и емоциите, то тогава той ще постигне първоначалната си задача– да пресъздава нещо психологически или физически вярно”. [8, с.210] Една от критиките, които Л. Страсбърг отправил към изпълнителите на разказа на Хемингуей „Три дена вятър” е такава: „Като не се изследва физическата задача за пресъздаване на онова, което става с вас вследствие на вятъра, вие изпускате нещата, които правят тази сцена необходима. Фактът, че духа, задържа техните (на героите – М. Г.) нормални дейности и ги подтиква към друго и това допринася за тяхното полуинтроспективно, полупияно състояние. Ако бяхте създали този основен обект, това би било довело до по-голямо чувство за неосъзната драма и при двама ви. Това нямаше да бъде само една сцена, в която двама души се срещат, но и сцена, при която бихме възприели личните елементи като наистина подходяща част от сцената.” [6, с. 128]

Заключение.

Овладеяването на сетивната памет на актьора посредством подробен и дълготраен тренинг му дава огромни възможности за автентично сценично присъствие. Актьорът трябва да е сигурен, че колкото повече развие усещанията си (свали техния праг на възприятие и ги изостри), колкото повече усещания запомни и се научи да ги възпроизвежда на сцената, толкова по-лесно ще може да предизвика у себе си необходимата му емоция. Тя винаги е някъде накрая на някое изпитано от него в живота усещане. Спомни си го и емоцията ще се породи – заедно с мисълта, която ще потече гладко и контролирано.

Работата с *психофизическото самочувствие* е ключът с който се отключва вратата на въображаемия живот така, че той да се превърне в собствено, лично преживяване.

References:

1. **Gippius, S.V.**, 1967: Gimnastika chuvstv. Trening tvorcheskoi psihotehniki. Leningrad. Moskva. Izdatelstvo “Iskusstvo”. s.195.
2. **Rechnik** po psihologiya. 1989: Sofiya. Izdatelstvo “Nauka I izkustvo”. s. 633. s. 513.
3. **Vekker, L.M.**, 1998: Psihika I realnost. Edinnaya teoriya psihicheskikh processov. Moskva. Izdatelstvo. “Smisl”. s.40.
4. **Boleslavski, R.** 2003: Acting. The First Six Lessons. Theatre Arts Books. Routledge New York and London. s. 11- 12, 16-17.
5. **Korogodskiy, Z.Ya.** 1996: Nachalo. Sankt-Peterburg. SPbGUP. s. 342.
6. **Strasberg** At the Actors Studio. 2000: Tape-recorded sessions Edited by Robert H. Hethmon Theater Communications Group. NY. s. 99. s. 128.
7. **Nemirovich-Danchenko, V.I.**, 1984: O tvorchestve aktera. Moskva. Izdatelstvo “Iskusstvo”. s. 208, s. 615.
8. **Strasberg, L.**, 1988: “Mechta za strast – razvitiето na Metoda”. Teatralen byuletin. № 5,6. s. 210.