

Стратегии сопереживания в профессиональной деятельности психологов и актеров

В.В. Архангельская*,
ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия,
v-arch2006@yandex.ru

Н.М. Пук**,
ГБОУ «Школа № 1206», Москва, Россия,
puknm@school1206.ru

Вслед за поздними разработками Ф.Е. Василюка в центр рассмотрения ставится сопереживание, понимаемое как деятельность и лежащее в основе некоторых профессиональных сфер деятельности. Профессиональная деятельность требует от исполнителя специальной организации процесса сопереживания в виду необходимости достигать определенных профессиональных целей. В статье представлены результаты исследования рефлексии способов сопереживания специалистами профессий, в которых переживание и сопереживание являются центральным предметом работы, а также результаты качественного исследования стратегий сопереживания специалистами двух профессий: актерами и психотерапевтами. С помощью феноменологического анализа интервью о сопереживании был выделен ряд стратегий сопереживания, которые используют психотерапевты и актеры в своей профессиональной деятельности. Стратегии достижения сопереживания в этих двух профессиональных областях имеют ряд сходств и отличий, обусловленных спецификой профессиональных задач. Выделены типичные трудности, возникающие в процессе сопереживания, и способы их преодоления.

Ключевые слова: переживание, сопереживание, система Станиславского, психотерапия, психологическое консультирование.

Empathy Strategies in Professional Activities of Psychologists and Actors

V.V. Arkhangel'skaya,
Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia,
v-arch2006@yandex.ru

Для цитаты:

Архангельская В.В., Пук Н.М. Стратегии сопереживания в профессиональной деятельности психологов и актеров // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15. № 1. С. 93–101. doi: 10.17759/chp.2019150110

For citation:

Arkhangel'skaya V.V., Puk N.M. Empathy Strategies in Professional Activities of Psychologists and Actors. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-historical psychology*, 2019. Vol. 15, no. 1, pp. 93–101. (In Russ., abstr. in Engl.). doi: 10.17759/chp.2019150110

* Архангельская Виктория Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры индивидуальной и групповой психотерапии факультета консультативной и клинической психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия. E-mail: v-arch2006@yandex.ru

** Пук Наталья Михайловна, магистр психологии, воспитатель, ГБОУ «Школа № 1206», Москва, Россия. E-mail: puknm@school1206.ru

Puk Natalia Mikhailovna, Master of Psychology, Educator, State School #1206, Moscow, Russia. puknm@school1206.ru

Arkhangel'skaya Viktoria Viktorovna, PhD in Psychology, Associate Professor, Chair of Individual and Group Psychotherapy, Faculty of Counseling and Clinical Psychology, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia. E-mail: v-arch2006@yandex.ru

N.M. Puk,

State School #1206, Moscow, Russia
puknm@school1206.ru

Following the later works of F.Ye. Vasilyuk, we put empathy in the center of consideration and review it as a separate activity that lies at the core of some professional activities. Professional activity requires the performer to organize the process of empathy in a special way so that certain professional goals could be achieved. The paper presents results of a preliminary qualitative study on the reflection of empathy strategies in individuals in whose professions experience and empathy are the central subject of work. Using a phenomenological analysis of an empathy interview, a number of empathy strategies were identified that counseling psychologists and actors use in their professional activities. Strategies of achieving empathy in these two professional areas have a number of similarities, as well as a number of differences, due to the specificity of professional tasks. The paper also outlines the typical difficulties emerging in the process of empathy and ways of overcoming them.

Keywords: experience, empathy, Stanislavsky system of acting, psychotherapy, psychological counseling.

В ранних разработках своего подхода Ф.Е. Василюк ставил перед студентами задачу проанализировать, как работают с переживанием актеры в рамках системы К.С. Станиславского, т.е. в «театре переживания». Вероятно, Ф.Е. Василюк предполагал, что в этой области лежит большой пласт еще во многом неосвоенного психологией материала, способного раскрыть не только специфические профессиональные стороны работы артиста, но и общепсихологические закономерности переживания и сопереживания. Можно предположить, что идея Ф.Е. Василюка опиралась на разработки Л.С. Выготским психотехнического метода познания в психологии [8; 19]. Исходя из логики психотехнического метода, можно посмотреть на систему К.С. Станиславского как на целостную, разработанную, успешно функционирующую психотехническую систему работы с переживанием, как на сложно устроенный инструмент работы с переживанием (и сопереживанием), проанализировав принципы действия которого, можно было бы извлечь не только узко профессиональные знания, касающиеся специфических задач работы актера, но и получить новые знания об общепсихологических закономерностях процессов переживания и сопереживания, имеющие общетеоретические значения для психологии и важные как для научной, так и для практической психологии. Пожалуй, эта работа потребует целого ряда серьезных и больших исследований, и она до сих пор еще не проведена в своей полноте. Мы взяли на себя смелость в некоторой степени подступить к этому вопросу. Однако ввиду ограниченности объема одной статьи мы рассмотрим здесь только некоторые аспекты переживания и сопереживания в психотехнических системах, в которых строится работа актера (в системе К.С. Станиславского) и психотерапевта (работающего в рамках недирикативных направлений психотерапии).

Сравнивая профессию актера и профессию психолога-консультанта (психотерапевта), можно выделить как минимум два основных и принципиальных сходства.

1) Обе профессии требуют умения глубоко эмпатически проникать в жизненный мир другого человека, понимать его и сочувствовать ему [4; 10]. Как отмечает В. Дильтей, переживание обладает свойством быть непосредственно данным сознанию [9]. Однако

человеку непосредственно может быть дано только его собственное переживание, и он не может иметь в качестве непосредственной данности переживание Другого. По сути, это означает, что специалист может понять другого и сочувствовать другому только через *специальное развертывание собственного процесса сопереживания*. Когда человек имеет дело с переживанием Другого, ему необходимо инициировать в себе собственные процессы — герменевтического понимания, сочувствия, эмпатического проникновения в жизненный мир Другого [6; 7]. Эта эмпатическая включенность, понимание и сочувствие составляют неотъемлемую часть полной деятельности сопереживания в обеих профессиях. Если же говорить о психотерапии, основанной на сопереживании [7; 11; 13; 24; 25], и о «театре переживания» [1; 16; 18; 22; 23], то и эти процессы составляют основной предмет и материал профессиональной деятельности.

2) Обе профессии требуют специальной производной организации процесса сопереживания, направленной на регулярное и успешное выполнение профессиональной цели и задач [10; 16; 17; 22; 23]. Здесь необходимо учитывать несколько вещей.

Во-первых, в обеих профессиях стоит необходимость достигать полноты сопереживания, в том числе понимания другого и эмоционально-чувственной составляющей сопереживания в каждом случае. Это требование уже ставит особые задачи и предъявляет особые требования к организации процесса сопереживания.

Во-вторых, необходимо иметь в виду проводимое Ф.Е. Василюком разделение между традиционным понятием переживания и переживанием, понимаемым как деятельность. Первое более относится к эмоциональным состояниям, второе представляет собой деятельность, направленную на разрешение критической ситуации и обретение нового смысла [6]. Это же различие Ф.Е. Василюк проводит и по отношению к сопереживанию. Соответственно, сопереживание понимается не просто как эмоциональный отклик на переживание Другого, а как деятельность, направленная на содействие продуктивному ходу переживания-деятельности клиента [7]. Произвольная организация сопереживания и ее деятельный характер означают в частности, что сопереживание *протекает не по законам эмоциональных состояний и реакций, а по законам той деятельности*

(с ее целевой и смысловой организацией), в которой сопереживание участвует. В данном случае — деятельности психотерапевтической или актерской. Это не означает, что сопереживание в результате «профессионализации» перестает быть живым, открытым процессом и становится технологией, прагматично направленной на цель. Как раз в этом случае оно бы утратило свой творческий характер, который присущ обеим профессиям [16; 22; 23]. Но это и не означает, что процесс сопереживания подчиняется только законам протекания эмоциональных состояний. Как говорил Л.С. Выготский, при возникновении высшей психической функции низшие психические функции не исчезают, а встраиваются в систему высшего порядка [8]. Высшая психическая функция не противоречит законам протекания первичных функций, но включает их в себя, организует их по-новому таким образом, что они могут быть направлены на выполнение определенных произвольно поставленных задач. Именно поэтому мы говорим не о тотальном управлении процессом сопереживания, а о его произвольной организации. Переживание-состояние не противоречит переживанию-деятельности, а является его необходимой и важнейшей составляющей, ее основным материалом.

В-третьих, мы видим, что успешное выполнение профессиональной деятельности означает, что в системе деятельности накоплены психотехнические механизмы, с помощью которых обеспечивается произвольная организация процесса сопереживания [19]. В этой статье мы предприняли попытку исследовать, каковы же эти механизмы — через саморефлексию самих профессионалов. Мы понимаем, что выполнение профессиональной деятельности и в том и в другом случае не ограничивается достижением эмоционального отклика, понимания и сочувствия Другому, а включает еще целый ряд специфических для каждой из этих деятельностей профессиональных целей и задач. Но в рамках одной публикации мы не можем ввести столь полный анализ. Поэтому здесь мы обращаем внимание в основном на механизмы, объединяющие эти две деятельности, и направляем свое исследование на тот аспект деятельности, который касается достижения эмпатического понимания и сочувствия и способов обращения с этим аспектом сопереживания (учитывая, что он оказывается встроен в более полную систему деятельности в обоих случаях). Надо

отметить, что ни терапевт, ни актер не могут достичь полноты сопереживания без тех его составляющих, которые обеспечивают понимание жизненного мира Другого и эмоциональный отклик на переживание Другого. Этот аспект мы и сделали предметом исследования, изложенного в данной публикации.

Наша предварительная реконструкция системы К.С. Станиславского в сравнении с психотерапией и консультированием (направлений, ориентированных на работу с переживанием) позволила нам провести следующее сопоставление направленности деятельности сопереживания в этих двух профессиональных системах [2; 14; 20; 21]. Результаты сравнения представлены в табл. 1.

Более подробно мы попытались раскрыть это сопоставление в предыдущей публикации [1]. Из теоретической реконструкции, представленной в таблице, видно, что обе профессиональные деятельности связаны с необходимостью глубокого анализа и понимания переживания другого человека, а также сочувствия, но имеют свою специфику в осуществлении этого понимания и сочувствия (направления деятельности как бы противоположны друг другу). Процесс понимания и эмпатического проникновения в мир переживания другого человека у психотерапевта разворачивается от наблюдения самых различных проявлений клиента к пониманию стоящих за различными проявлениями смыслов [20; 21], у актеров — от известных смыслов персонажа к построению системы действий [16; 22; 23]. При этом действие в системе Станиславского отличается от психологического понятия действия [16; 23]. Можно сказать, что в системе Станиславского действие есть разворачивание смысла через ряд конкретных, выраженных в наблюдаемой форме, в том числе и физических, действий персонажа на сцене, так как задача актера — сделать внутреннюю жизнь персонажа наблюдаемой. Актер должен так глубоко проникнуть в переживание своего персонажа, так полно вообразить себе его переживание, чтобы сделать его внутренний мир непрерывно и полно протекающим во внешнем и внутреннем плане (подобно кинолентке) [16; 22; 23]. Уже из этого предварительного анализа становится ясно, что в работе специалистов обеих профессий ведущим является процесс смыслопорождения и смыслообразования (которые, если смотреть

Таблица 1

Сравнение направленности сопереживания в профессиональной деятельности психологов и актеров

	Психотерапевт	Актер
Конечная цель	Организация работы переживания клиента, приводящая к порождению смысла на стороне клиента. Разрешение проблемы	Организация работы переживания у зрителя, приводящая к порождению смысла на стороне зрителя. Кульминация проблемы
Стратегия	Разворачивание переживания	Разворачивание действия
Тактика	«Расшифровка» и перевод с языка действий (физических действий, телесных и эмоциональных проявлений, скрытых, неосознанных форм коммуникации) на язык переживания и осознанного смысла	«Зашифровка»: перевод с языка известного смысла и переживания на язык действий (физических действий, телесных и эмоциональных проявлений, скрытой коммуникации)
Направление работы	От действия к познанию мотива. Понимание смысла действий	От известного мотива к действию. Понимание смысла действий

с точки зрения более полной системы деятельности, идут как бы в противоположных направлениях). Мы видим необходимость исследования сопереживания в этих двух профессиональных системах по двум линиям: теоретической психологической реконструкции психотехнической системы [8; 19] и исследования саморефлексии и опыта специалистов, а также сопоставления результатов исследований по обеим линиям. В данной работе мы поставили задачу провести исследование по второй линии: исследовать стратегии сопереживания, исходя из того, как они представлены во внутреннем опыте самих специалистов.

Планирование и проведение исследования

Мы предприняли исследование, в котором поставили цель прояснить и описать те стратегии, которыми пользуются специалисты этих профессий для организации процесса сопереживания и которые помогают им наилучшим образом понять и вчувствоваться в жизненный мир Другого и направлять собственный процесс сопереживания на решение профессиональных задач.

В рамках эмпирического исследования были сформулированы следующие исследовательские вопросы.

1. Как разворачивается сопереживание (в том числе в аспекте понимания и эмоционального отклика на переживание другого) в процессе профессиональной работы и каковы его механизмы в деятельности профессионала-психолога, актера?

2. Каковы стратегии достижения понимания и сочувствия другому человеку в профессиональной деятельности психологов и актеров?

3. Какие трудности могут возникнуть в процессе сопереживания, и как они преодолеваются?

Для сбора эмпирических данных нами был выбран метод качественного исследовательского полуструктурированного интервью [5; 15].

После проведения предварительного интервью вопросы для респондентов были сформулированы более простым языком, не включающим специальные психологические понятия, что было актуально прежде всего для группы актеров. Респондентам были предложены следующие вопросы.

1. Как вы считаете, необходимо ли в Вашей профессиональной деятельности умение понимать другого, его внутренний мир? Если да, то для чего?

2. Можете ли вы подробно описать процесс Вашей работы над ролью (для психологов — работы с клиентом)?

3. Что Вам помогает лучше понять персонажа (для психологов — клиента) и его переживания? Что мешает?

4. Можете ли Вы описать какие-то собственные приемы, способы, помогающие глубже понять персонажа (для психологов — клиента)?

5. Как Вы работаете, когда персонаж (для психологов — клиент) на первый взгляд оказывается вам безразличен или вызывает какие-то неприятные чувства?

6. Возникают ли в работе ситуации, когда переживание того, что чувствует персонаж, начинает мешать работе? Расскажите подробнее, что это за ситуации, когда они возникают? Как Вы работаете в таких ситуациях?

В исследовании приняли участие 6 респондентов, из них 3 актера и 3 практикующих психолога и психотерапевта не директивных направлений.

Респондент А1. Профессиональное образование. Снимается в кино/сериалах, начинала как непрофессиональная актриса. Из театральных работ — работы в учебных и дипломных спектаклях. Имеет опыт работы с известными кинорежиссерами страны. Стаж работы — 10 лет.

Респондент А2. Профессиональное образование. Снимается в кино, имеет опыт работы с известными российскими кинорежиссерами, задействована в нескольких театральных проектах в разных театрах. Ставила собственный спектакль как режиссер, снимала короткометражку по своему сценарию, написала 2 театральные пьесы. Стаж работы — 16 лет.

Респондент А3. Профессиональное образование. Работает как в театре, так и в кино (имеет опыт работы с известными российскими кинорежиссерами). Стаж работы — 10 лет.

Респондент П1. Профессиональное образование. Психолог, гештальт-терапевт. Работает со взрослыми и с детьми. Стаж работы психологом — 15 лет, психотерапевтом — 6.

Респондент П2. Профессиональное образование. Психолог, клиент-центрированный психотерапевт. Работает со взрослыми и с детьми. Стаж работы психологом — 9 лет, психотерапевтом — 3 года.

Респондент П3. Профессиональное образование. Психотерапевт, опирается в работе на психоаналитическое направление и понимающую психотерапию. Стаж работы психотерапевтом — 3 года

Для анализа были применены техники описательного феноменологического метода А. Джорджи. [5; 15]. Анализ интервью проводился по следующей схеме [5; 15].

1. Весь текст интервью читается полностью для того, чтобы у исследователя сформировалось общее представление о нем.

2. Из речи респондента выделяются «естественные смысловые единицы» в том виде, в котором они были высказаны респондентом.

3. Доминирующая тема каждой выделенной смысловой единицы формулируется, как ее видит исследователь.

4. Проверка смысловых единиц в разрезе поставленной цели исследования (к содержанию смысловых единиц мы подходим с точки зрения вопроса «Что данное высказывание говорит нам о сопереживании?»).

5. Существенные необходимые темы, выявленные в ходе интервью, связываются в единое описательное утверждение.

Проверка валидности результатов анализа проводилась с помощью процедуры согласования полученных данных с самими респондентами [5; 15]. Полученные результаты были высланы респондентам по электронной почте, проводилось небольшое интервью по результатам исследования. Четыре респондента (2 актера, 2 терапевта) согласились принять участие в валидации. Процедура проводилась однократно, респонденты не внесли существенных поправок в результаты анализа.

В результате анализа текстов интервью нами были выявлены две группы тем, которые были затро-

нута специалистами обеих профессий: первая касается стратегий достижения сопереживания (в фокусе нашего внимания были стратегии, касающиеся эмоциональной составляющей сопереживания, а также понимания), вторая — трудностей достижения сопереживания и способов их преодоления.

Результаты

1. Стратегии достижения понимания и сочувствия Другому

Проанализировав результаты исследования, мы можем выделить несколько *способов достижения (стратегий) понимания и сочувствия к Другому*, которые реализуются профессионалами в своей деятельности и которые оказываются тесно связанными друг с другом.

1.1. *Настрой на уникальность, уважение безоценочное принятие Другого*

Эта установка помогает специалисту безоценочно относиться к любому опыту, который предоставляет клиент (или персонаж). Эта установка делает возможным понять Другого, учитывая несовпадение мировоззрений участников общения: «... вот такая позиция моя, что человек напротив меня может быть любым, в том числе вести себя по-разному, обладать разными качествами, и он не должен в этом отношении обязательно совпадать со мной, вот эта позиция дает мне возможность быть открытой и принимающей, и понимающей...». Эта установка присутствует и в актерской работе: «... ты бы так никогда не поступил, ну попытайся понять, почему этот человек так поступил...».

1.2. *Сбор информации о внешних и внутренних аспектах проявлений переживания*

Эта стратегия связана с наблюдением и анализом всех внешних аспектов проявления переживаний (эмоциональных, поведенческих, речевых и т. д.) Профессионалы отмечают особые значимые признаки и детали поведенческих проявлений клиента (персонажа), по которым они распознают смысл переживания, эти признаки помогают усмотреть не просто отдельные элементы переживания, но делают понятным его в его целостности и единстве. И актеры, и терапевты собирают дополнительную информацию о жизненных обстоятельствах персонажа (клиента), эта информация помогает поместить переживание в определенный контекст (временной, биографический, исторический и др.) и тем самым уточнить его смысл. Актеры, как и терапевты, исследуют окружение героя и его взаимоотношения, его поступки, кажущиеся незначительными детали и т. д. Помимо текста произведения, актер знакомится с историей его написания, биографией автора и другими контекстами, осмысляет детали, уточняя общее представление о персонаже. Основное различие между актерами и терапевтами состоит в том, что психотерапевты используют при этом прямое наблюдение за клиентом, актеры же используют подробный анализ художественного текста: «... Я читаю все ремарки, я беру карандаш и по ходу прочтения письма я отмечаю все, все-все, что связано с Джулией. Там заусенчик на пальчике у нее, там какая-то у нее боль, не с той ноги

встала, или какой-то у нее подъем — все, что относится к персонажу, я просто подчеркиваю, выписываю, потому что из этих деталей тоже складывается картина...».

Ключевое отличие между актерами и психотерапевтами состоит в следующем. Психотерапевты в своей деятельности эмпатически вникают в переживание Другого через внешние проявления переживания, а понимание смысла и глубинных мотивов возникает позже, в процессе дальнейшей работы. В актерской деятельности наблюдается обратная логика: анализ начинается с анализа конечных целей, мотивов, поступков, действий персонажа, его слов, с общей идеи, задаваемой также и идеей режиссера, а потом, путем анализа и специальной работы воображения, эти идеи получают чувственное и конкретное наполнение, выраженное в поведении и внешних проявлениях персонажа.

1.3. Воображение. Одну из ключевых ролей в познании и понимании переживания Другого играет воображение. И в актерской, и в психотерапевтической ситуации воображение позволяет актеру (терапевту) подробно воссоздать перед собой картину обстоятельств ситуации, опираясь на собственный опыт и полученную информацию. Воображение — один из ключевых механизмов, запускающих эмоциональные процессы сопереживания. (Особенно подробно этот процесс представлен в работе актера по системе К.С. Станиславского. Актеру необходимо подробно воссоздать в своем воображении персонажа (так как не все дано в авторском тексте), его внешний вид и поведение, мир его переживаний; смоделировать образ всей ситуации, как видит ее герой, создать в воображении детали, которых нет в тексте, но которые необходимы для выражения переживания персонажа). Воображение играет большую роль в инициации эмоциональной реакции актера: «... это актерская такая работа, работа фантазией. Ты сначала видишь это все в своей голове...».

1.4. Опора на личный опыт переживания. И психотерапевты, и актеры отмечают, что богатый личный опыт переживания различных ситуаций помогает в профессиональной деятельности. Собственные переживания помогают наполнить чувственный компонент сопереживания необходимой глубиной и реалистичностью. По описаниям респондентов, «узнавание» переживания, отсылающее специалиста к своему собственному сходному опыту, полученному в аналогичной или даже совсем в иной ситуации, — один из механизмов сопереживания. «... я точно не могу соприкоснуться с человеком в его чувствах в том случае, если у меня этого нет, если у меня нет опыта проживания такого же чувства, возможно в других ситуациях...». Психотерапевту, в частности, важно уметь отрефлексировать свое собственное переживание и уметь выработать по отношению к нему личностную позицию, иначе он не сможет помочь в этом клиенту. Замечательная иллюстрация этой стратегии, на наш взгляд, найдена одним из респондентов. Это метафора «похода в горы»: «... ты пришла ко мне клиентом, и у нас с тобой такая метафора, что мы вместе с тобой идем в горы. Я, например, не знаю в какие горы мы идем, потому что это твои горы, но я вообще знаю, как в принципе ходить в горы, я там много была, у меня есть специальное снаряжение, я натренирована там под разную высо-

ту, знаю про безопасность, но в горы мы идем в твои, то есть твои горы для меня новые, но как в принципе обращаться с горами и быть там, я знаю. И тогда я немножко впереди тебя, и обучаю тебя в твоих горах, как вообще быть в своих горах: как там ориентироваться, как залезать на самую высокую гору, как спускаться, как спать, как есть там, как прокормить себя. И чем больше гор я посетила, тем лучше у меня навык, тем я лучше натренирована...». Актеры в своей профессиональной деятельности используют метафору «подкладывания» своих переживаний: «... этот опыт сильной эмоциональной травмы, который я теперь могу «подкладывать», наложить на текст...». Это своего рода перенесение своих переживаний во внутренний мир персонажа. То есть после того, как актер понял, что именно переживает персонаж, он ищет в своем опыте похожее переживание и переносит его на персонажа, в конечном итоге как бы вновь переживая свой прошлый опыт, но уже от лица персонажа.

1.5. Внимание к своим переживаниям — стратегия, которую активно используют психотерапевты в своей работе. Анализ своих переживаний помогает психотерапевту отделять личные чувства от чувств, возникающих в ответ на взаимодействие с клиентом. Собственные чувства психотерапевта по отношению к ситуации клиента могут быть использованы в работе как материал для более глубокого понимания проблемы клиента. Психологи также упоминают о том, что профессионал может сознательно отстраняться от своих переживаний волевым усилием на определенное время. «... я обращаюсь также к контрпереносу, то есть спрашиваю себя: а что я сейчас чувствую? Мое ли это, или это я поймала от клиента?...».

Актеры в своей профессиональной деятельности на начальном этапе работы над ролью считают важным *отстранение от своих личных переживаний* по отношению к персонажу: «... важно на начальном этапе при разборе не навязать свое личное отношение к этому, потому что, если я навязываю свое личное отношение к чему-либо, я не об этом человеке рассказываю, а поднимаю свое...». Пока актер проводит работу с текстом и создает образ персонажа, это отстранение позволяет ему увидеть персонажа таким, какой он есть, каким его задумал автор, а не проецировать свои представления. В процессе перевоплощения в персонажа актер включает в работу и опыт своих собственных переживаний, но ему необходимо четко осознавать и контролировать влияние своего опыта на роль.

С четким осознанием границ своих переживаний и сопереживания Другому тесно связано *сохранение дистанции между своим Я и адресатом сопереживания*. Психотерапевты в своей деятельности постоянно варьируют дистанцию между этими образами: «... одна из способностей терапевта туда нырнуть и вынырнуть именно для того, чтобы... понять, а что там происходит, что с ним». Такое перемещение между двумя позициями Я и Другой важно потому, что отклик на переживание клиента необходимо дать из психотерапевтической, профессиональной позиции, этот отклик должен быть продуктивен для клиента.

В актерской деятельности стоит говорить не о варьировании дистанции, а об особом распределении

внимания и одновременном удержании профессионалом обеих позиций: своего Я и образа персонажа. При этом первая подчиняет себе вторую. Такая специфика существует потому, что актеру необходимо одновременно играть персонажа и управлять своей ролью, а также взаимодействовать с другими артистами из профессиональной позиции, помня про задачи, которые он должен выполнить на сцене: «... надо разделять персонажей и себя. <...> Не погружаться в этого персонажа, иначе он будет тебя вести, и ты просто в персонажа этого превратишься, он овладеет тобой...». Описывая феномен удержания дистанции между двумя позициями, актеры прибегают к метафорам «рассказа» (актер, играя персонажа, как бы рассказывает о нем историю со своим отношением к ней), кукловода (актер управляет своим персонажем как куклой, показывая своим телом).

2. Трудности достижения сопереживания в профессиональной деятельности

Анализ опыта респондентов также позволил нам выделить несколько *трудностей сопереживания*, которые могут возникнуть в профессиональной работе психологов и актеров:

2.1. Невозможность децентрации, возникающая при затрагивании другим темы, в которую профессионал оказывается эмоционально вовлечен сам. В этом случае актер фокусируется на себе, теряет возможность увидеть за своими переживаниями самого персонажа. И психологи, и актеры свидетельствуют, что для того, чтобы вернуть способность к децентрации, способность «встать на место другого» важно принять и проанализировать свои собственные болезненные переживания. «... и вроде передо мной сидит другой человек, у него другая ситуация, а я этого уже не вижу, потому что у меня возникает слишком много чувств, и тогда я на его место встать чисто физически не могу...». Подобная трудность есть и у актеров: «... я читаю, а там все очень лично, биографично, и все про мои комплексы. Знаешь, как будто с меня написано».

2.2. Полное слияние с Другим. В этом случае психотерапевт полностью погружается в чужое переживание, чрезмерно идентифицируется с Другим и теряет возможность вернуться в свою позицию. Будучи поглощенным чужим переживанием, терапевт не может способствовать продвижению клиента в решении проблемы. В случае работы актера полное слияние с персонажем также нежелательно. Полная идентификация не позволяет различать свое переживание и переживание персонажа, что может привести к подмене мотивов, чувств персонажа, а также к утрате своего Я: «... если ты встала в то же место и провалилась в ту же боль, почувствовала, как вот эта боль к тебе присоединилась, то ты провалилась, ты уже не вышла, все, вы там вдвоем сидите на этом месте...»; «... есть актеры, которые реально в дурку потом, не смог человек выйти из роли...». Для того, чтобы не допускать полного слияния, бессознательной полной идентификации, профессионалам, как они отмечают, важно работать над большей осознанностью процесса сопереживания.

2.3. Интроекция переживания Другого. Иногда профессионал оказывается неспособным полностью

отстраниться от чужого переживания, перенося его за пределы рабочей профессиональной ситуации в другие жизненные контексты: «... бывают ситуации, когда ты не понимаешь, что ты нырнул во время работы, и не понимаешь, что не вынырнул...»; «Ты понимаешь в какой-то момент, что из-за количества текста, который ты учишь, ты перестаешь говорить своей речью, все время ты говоришь чьими-то фразами...». Для того, чтобы справляться с этой трудностью, профессионал учится отслеживать проявления чужих переживаний в своей жизни (внимание и саморефлексия) и работать с ними. Психотерапевты используют для этого письменные практики, обращаются к личному терапевту или супервизору. Актеры акцентируют внимание на том, чтобы изначально четко удерживать дистанцию с персонажем, и на том, что важно иметь свободное время, чтобы «побыть собой».

2.4. Сложность понимания переживания Другого. Такая сложность обычно возникает из-за отсутствия опыта (как опыта самого переживания, так и опыта профессиональной работы с ним). Большое значение в этом случае играет воображение, особенно ценным здесь представляется именно опыт актеров в развитии воображения: «... специально там, чтобы сыграть роль, не знаю... убийцы, надо убить. Такого не делают. Вот тут включается воображение твое...». Именно воображение помогает представить человеку то, чего нет в его опыте, а, значит, и преодолеть эту трудность.

2.5. Сложность принятия Другого, возникающая из-за негативного личного отношения в клиенту или персонажу. Клиенты, персонажи могут вызывать у профессионалов неприятие. И психотерапевты, и актеры сходятся во мнении, что такое отношение может быть признаком того, что профессионал не замечает или не принимает в себе определенные качества, установки, формы поведения. Поэтому в подобных ситуациях необходимо начать работу с анализа самого себя.

В актерской деятельности трансформация негативного отношения к персонажу в позитивное через анализ и принятие себя — важная профессиональная задача. Она осуществляется через анализ тех фактов, мотивов, чувств и т. д., которые вызывают у актера сочувствие. Поскольку, как отмечают актеры, невозможно хорошо сыграть персонажа, если он вызывает отвержение: «...видишь, как артист наигрывает. ... Ты не веришь...». Кроме того, в этом случае невозможно вызвать сопереживание у зрителя: «...только через сочувствие персонажу актер может что-то дать, он втягивает зрителя в этот процесс любви. Что, мол, «ну не делай так, делай по-другому». Тогда и зритель переосмысливает свою личную ситуацию...», — то есть если не будет принятия, не будет решена одна из основных актерских, театральных задач.

2.6. Сложность разворачивания сопереживания проявляется в том, что у специалиста не возникает эмоционального отклика на переживание другого. Тогда профессионал направляет свою внутреннюю активность на преодоление этой трудности. Актеры работают над личным отношением к персонажу, ища в нем что-то, что может их заинтересовать и вызывать желание его сыграть. Для этого актер внимательно изучает материал, может с помощью творческого воображения создавать необхо-

димые детали, которые вызывают у него самого эмоциональный отклик. С появлением интереса к персонажу начинается разворачивание сопереживания. Психотерапевты направляют свою волю для поиска «точки входа» — тех мельчайших деталей поведения и других проявлений, которые вдруг вызывают живой эмоциональный отклик: «... еще более сосредотачиваюсь на клиенте, на его рассказе, ищу, на что можно опереться: какая-то промелькнувшая эмоция, что-то в теле, может быть, какое-то слово...». В психотерапевтической работе отсутствие сопереживания и трудность в его порождении психотерапевты рассматривают как проявление того, как сам клиент обращается со своим переживанием. В таком случае ситуация подвергается анализу со стороны психотерапевта и может быть вынесена на обсуждение с клиентом.

Обсуждение

Постановка профессиональных целей и задач, выполнение которых основано на процессе сопереживания, заставляет специалиста достаточно хорошо отразить те способы и механизмы, с помощью которых он достигает понимания и сочувствия, заставляет выработать определенные стратегии произвольной организации этих процессов. Испытуемые указывают на важность проработки личного опыта переживания, дают рефлексивный отчет о том, каким именно образом им удается достигать эмоционального отклика и понимания другого, используют значимые метафоры для рефлексивного описания деятельности сопереживания.

И психологи, и актеры указывают на целый ряд сходных стратегий, хотя также существуют и различия, обусловленные спецификой профессиональной работы в обоих случаях. Например, обе группы специалистов указывают на принципиальную важность богатства личного опыта переживания и его проработки, но характер их использования в профессиональной деятельности различен.

Анализ стратегий, которые применяются в профессиональной практике для достижения понимания и сочувствия в рамках работы сопереживания, показывает, что все стратегии сопереживания применяются не по отдельности, а взаимосвязано. Например, трудности достижения эмоционального отклика или принятия другого часто разрешаются с помощью творческой работы воображения, воображение часто опирается на личный опыт переживания, личный опыт, пусть даже полученный в других ситуациях, способствует безоценочному принятию и более глубокому пониманию переживаний другого и т. д.

Исследование показало, что в процессе сопереживания важнейшую роль играет воображение. Процессы воображения, по словам респондентов, оказываются «пусковыми» механизмами эмоциональных процессов сопереживания. Воображение в работе специалистов, с одной стороны, носит репродуктивный характер и активно использует материал личного опыта, но также имеет и активный творческий характер, помогая «смоделировать» новый опыт, которого до сих пор у специалиста не было. На наш взгляд, роль

воображения в процессах сопереживания еще не до конца изучена на теоретическом и практическом уровне. В актерской работе по системе К.С. Станиславского развитие воображения занимает центральное место, и накопленный психотехнический опыт работы с творческим воображением и сопереживанием может оказаться полезным как для понимания общепсихологических механизмов сопереживания, так и для развития мета-навыков психолога-консультанта.

Влияние личного опыта на процессы сопереживания также нуждается в дальнейшем подробном исследовании. Использование личного опыта в профессиональной деятельности, по самоотчетам самих специалистов, ставит и психолога-консультанта, и актера в особое отношение к самим себе и к собственному опыту, заставляя осуществлять важнейшую его рефлексию и проработку. Специалисты используют свой личный опыт в инструментальном ключе, личный опыт приобретает новый статус: из частного факта личной биографии он становится особого рода «инструментом» достижения сопереживания и выполнения профессиональных задач. Здесь мы видим, например, что психологи больше используют навыки самоисследования опыта переживания критических ситуаций (метафора «умения ходить в горы» и сопровождения клиента в исследовании его переживания подобно «проводнику»). Актеры в большей степени используют сам материал собственного переживания

для моделирования переживания персонажа (метафора «подкладывания» своего опыта под переживание персонажа). Однако в обоих случаях специалисты активно используют собственный опыт для достижения более глубокого понимания, принятия и сочувствия.

Еще одним важным результатом оказывается указание профессионалов на необходимость уметь произвольно управлять дистанцией между Я и Другим, варьировать степень эмпатического проникновения в мир Другого и рефлексивного осознания собственных чувств. В обоих случаях четкое и осознанное разделение своих чувств, своих собственных процессов переживания и сопереживания и переживания Другого помогает более точно понять Другого в его уникальности. Это умение, а не просто способность к эмоциональному отклику помогает организовывать сопереживание и направлять его на выполнение профессиональных задач. Специалисты указывают на то, что спонтанный эмоциональный отклик не всегда однозначно полезен в работе и может приводить к профессиональным трудностям: невозможности децентрации, слишком большой неосознанной идентификации с клиентом или персонажем, неконтролируемой интроекции переживания Другого в собственный процесс сопереживания и т. д. Умение произвольно и осознанно управлять установлением дистанции между Я и Другим оказывается основой для профессиональной организации деятельности.

Литература

1. Абалкин Н.А. О творческом методе К.С. Станиславского. М.: Знание, 1952. 31 с.
2. Архангельская В.В. Переживание и сопереживание в профессиональной деятельности психологов и актеров // Психология и психотерапия. Методология исследования, практика. М.: Неолит, 2018. С. 57–81.
3. Архангельская В.В. Проблема понимания в современной индирективной психотерапии: дисс. ... канд. психол. наук. М., 2005. 194 с.
4. Басалаев С.Н. К эмпатическому восприятию в довербальном сценическом общении // Искусство и искусствоведение: теория и опыт; слово в системе искусств: сб. науч. тр. Вып. 6 / Под ред. Г.А. Жерновой. Кемерово: КемГУКИ, 2008. С. 43–62. doi:10.17223/22220836/29/4
5. Бусыгина Н.П. Качественные и количественные методы исследований в психологии. М.: Юрайт, 2016. 423 с.
6. Василук Ф.Е. Психология переживания. М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
7. Василук Ф.Е. Сопереживание как центральная категория понимающей психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 205–227. doi:10.17759/cpp.2016240511
8. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл; ЭКСМО, 2005. 1136 с.
9. Дильтей В. Описательная психология. СПб.: Алетейя, 1996. 160 с.
10. Ильин М.А. Общение в концепции актерского искусства К.С. Станиславского // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2011. Серия 15. Вып. 2. С. 34–48.
11. Карягина Т.Д. Эмпатия, ее роль и значение в консультативном процессе // Понимающая психотерапия:

References

1. Abalkin N.A. O tvorcheskome metode K.S. Stanislavskogo [About the creative method of Stanislavsky]. Moscow: Publ. Znanie, 1952. 31 p.
2. Arkhangel'skaya V.V. Perezhivanie i soperezhivanie v professional'noi deyatel'nosti psikhologov i akterov [Experience and empathy in the professional activities of psychologists and actors]. *Psikhologiya i psikhoterapiya. Metodologiya issledovaniya, praktika* [Psychology and psychotherapy. Methodology, research, practice]. Moscow: Publ. Neolit, 2018, pp. 57–81.
3. Arkhangel'skaya V.V. Problema ponimaniya v sovremennoi indirektivnoi psikhoterapii: Dis. kand. psikhol. nauk. [The problem of understanding in modern non-direct psychotherapy. Ph.D. (Psychology) diss.]. Moscow, 2005. 194 p.
4. Basalaev S.N. K empaticheskomu vospriyatuyu v doverbal'nom stsenicheskom obshchenii [To empathic perception in zhoverbalnom scenic communication]. In Zhernovoi G.A. (ed.), *Iskusstvo i iskusstvovedenie: teoriya i opyt: slovo v sisteme iskusstva* [Art and Art Criticism: Theory and Experience: A Word in the Arts System]. Kemerovo: KemGuKI, 2008. Vyp. 6. 276 p. doi:10.17223/22220836/29/4
5. Bussygina N.P. Kachestvennye i kolichestvennye metody issledovaniya v psikhologii [Qualitative and quantitative research methods in psychology]. Moscow: Publ. Yurait, 2016. 423 p.
6. Vasilyuk F.E. Psikhologiya perezhivaniya [Psychology of experience]. Moscow: Publ. Moskovskogo universiteta, 1984. 200 p.
7. Vasilyuk F.E. Soperezhivanie kak tsentral'naya kategoriya ponimayushchei psikhoterapii [Co-experiencing as a Key Category of Co-experiencing Psychotherapy]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* [Counseling Psychology and Psychotherapy], 2016. Vol. 24, no. 5, pp. 205–227. doi:10.17759/cpp.2016240511 (In Russ., abstr. in Engl.).
8. Vygotskii L.S. Psikhologiya razvitiya cheloveka [Psychology of human development]. Moscow: Publ. Smysl, EKSMO, 2005. 1136 p.

теория, методология, исследования: сб. статей / Под общ. ред. Ф.Е. Василюка. М.: МГППУ, ПИРАО, 2009. С. 60–84.

12. Карягина Т.Д. Эволюция понятия «эмпатия» в психологии: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2013. 175 с.

13. Карягина Т.Д. Экспериментальные подходы в современной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2013. № 4. С. 126–152.

14. Карягина Т.Д. Эмпатия как метод: точка зрения современной гуманистической психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 5. С. 178–204. doi:10.17759/cpp.2016240510

15. Квале С. Исследовательское интервью. М.: Смысл, 2003. 301 с.

16. Кнебель М.О. О действенном анализе пьесы и роли. М.: Искусство, 1959. 70 с.

17. Найденко М.К. Элементы экспериментальной психологии в системе К.С. Станиславского // Культурная жизнь Юга России. 2014. № 4. С. 126–128.

18. Найденко М.К. Система К.С. Станиславского: социокультурные основы и культурологические основания: дисс. ... докт. культурол. наук. Краснодар, 2005. 305 с.

19. Пузырей А.А. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского и современная психология. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1986. 117 с.

20. Роджерс К. Клиентоцентрированный/человекоцентрированный подход в психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2002. № 1. С. 54–69.

21. Роджерс К. О становлении личностью. М.: Прогресс, 1994. 256 с.

22. Станиславский К.С. Работа актера над собой. М.: Художественная литература, 1938. 576 с.

23. Товстоногов Г.А. Зеркало сцены: в 2 т. Т. 1. Л.: Искусство, 1980. 302 с.

24. Шермазян Л.Г. Сопереживание как внутренняя деятельность консультанта // Понимающая психотерапия: теория, методология, исследования. М.: МГППУ; ПИРАО, 2009. С. 135–151.

25. Шерягина Е.В. Житейская и профессиональная психологическая помощь: понятийное поле и проблематика // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Т. 24. № 1. С. 8–23. doi:10.17759/cpp.2016240102

9. Dil'tei V. Opisatel'naya psikhologiya [Descriptive psychology]. Sankt-Peterburg: Publ. Aleteiya, 1996. 160 p. (in Russ).

10. Il'in M.A. Obshchenie v kontseptsii akterskogo iskusstva K.S.Stanislavskogo [Communication to the concept of acting art of Stanislavsky]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta [Bulletin of St. Petersburg University]*, 2011. Seriya 15. Vyp. 2, pp. 34–48.

11. Karyagina T.D. Empatiya, ee rol' i znachenie v konsul'tativnom protsesse [Empathy, its role and importance in the counseling process]. In Vasilyuk F.E. (ed.), *Ponimayushchaya psikhoterapiya: teoriya, metodologiya, issledovaniya [Co-experiencing psychotherapy: theory, methodology, research]*. Moscow: Publ. MGPPU, PIRAO, 2009, pp. 60–84.

12. Karyagina T.D. Evolyutsiya ponyatiya «empatiya» v psikhologii. Avtoref. dis. kand. psikh. nauk. [The evolution of the concept of “empathy” in psychology. Ph.D. (Psychology) Thesis]. Moscow, 2013. 175 p.

13. Karyagina T.D. Eksperimental'nye podkhody v sovremennoi psikhoterapii [Experiential approaches in modern psychotherapy]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2015, no. 1, pp. 126–152. (In Russ., abstr. in Engl.).

14. Karyagina T.D. Empatiya kak metod: tochka zreniya sovremennoi gumanisticheskoi psikhoterapii [Empathy as a Method: from the Stainpoint of Modern Humanistic Psychotherapy]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2016. Vol. 24, no. 5, pp. 178–204. doi:10.17759/cpp.2016240510. (In Russ., abstr. in Engl.)

15. Kvale S. Issledovatel'skoe interv'yū [Research interview]. Moscow: Publ. Smysl, 2003. 301 p. (in Russ.).

16. Knebel' M.O. O deistvennom analize p'esy i roli [On the acting analysis of the play and the role]. Moscow: Publ. Iskusstvo, 1959. 118 p.

17. Naidenko M.K. Elementy eksperimental'noi psikhologii v sisteme K.S. Stanislavskogo [Elements of experimental psychology in the system of K.S. Stanislavsky]. *Kul'turnaya zhizn' Yuga Rossii [Cultural life of the south of Russia]*, 2014, no. 4, pp. 126–128.

18. Naidenko M.K. Sistema K.S. Stanislavskogo: sotsiokul'turnye osnovy i kul'turologicheskie osnovaniya. Diss. dokt. kul'turolog. nauk. [The Stanislavsky system: sociocultural foundations and cultural foundations. Dr. Sci. (Psychology) diss.]. Krasnodar, 2005. 305 p.

19. Puzyrei A.A. Kul'turno-istoricheskaya teoriya L.S. Vygotskogo i sovremennaya psikhologiya [Cultural-historical theory of L.S.Vygotsky and modern psychology]. Moscow: Publ. Moskovskogo universiteta, 1986. 117 p.

20. Rodzhers K. Klientotsentrirovannyi / chelovekotsentrirovannyi podkhod v psikhoterapii [Client-centered / person-centered approach in psychotherapy] *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2002, no. 1, pp. 54–66.

21. Rodzhers K. O stanovlenii lichnost'yu [A Therapists View of Psychotherapy]. Moscow: Publ. Progress, 1994. 256 p. (in Russ.).

22. Stanislavskii K.S. Rabota aktera nad soboi [Actor's work on himself]. Moscow: Publ. Khudozhestvennaya literatura, 1938. 576 p.

23. Tovstonogov G.A. Zerkalo stseny: v 2 t. T. 1. [Scene mirror: in 2 vol. Vol. 1]. Leningrad: Publ. Iskusstvo, 1980. 302 p.

24. Shermazanyan L.G. Soperezhivanie kak vnutrennyaya deyatel'nost' konsul'tanta [Co-experience as an internal activity of consultant]. In Vasilyuk F.E. (ed.), *Ponimayushchaya psikhoterapiya: teoriya, metodologiya, issledovaniya [Co-experiencing psychotherapy: theory, methodology, research]*. Moscow: Publ. MGPPU, PIRAO, 2009, pp. 84–115.

25. Sheryagina E.V. Zhiteiskaya i professional'naya psikhologicheskaya pomoshch': ponyatiinoe pole i problematika [Common and professional psychological help: conceptual framework and issues.]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2016. Vol. 24, no. 1, pp. 8–23. doi:10.17759/cpp.2016240102 (In Russ., abstr. in Engl.).