

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ**

**Л. В. Грачева**

**АКТЕРСКИЙ**

**ТРЕНИНГ:**

**теория и практика**

**РЕЧЬ**

Санкт-Петербург

2003

ББК88.4 Г 78

*Санкт-Петербургская государственная академия театрального искусства*

**Грачева Л. В.**

Актерский тренинг: теория и практика .- СПб.: Речь, 2003.- 168 с., илл.

15ВЫ 5-9268-0231-8

Книга адресована преподавателям и студентам творческих учебных заведений. Может быть полезна профессиональным актерам и режиссерам. В ней приведены этапы тренировки и развития организма в процессе обучения актеров, многие из упражнений или направлений тренировки могут применяться в учебном процессе любого творческого учебного заведения.

Книга заинтересует всех, кто любит театр, она позволяет прикоснуться к тайнам творчества.

**ISBN 5-9268-0231-8**

© Грачева Л. В., 2003

© Издательство «Речь», 2003

© П. В. Борозенец, обложка, 2003

## ***Оглавление***

**Предисловие (В. М. Фильштинский)**

**Вступление**

**Этапы тренинга**

**Первый этап. Дневник тренера**

**Дневники тренинга студентов**

**О тренировке воображения**

**Тренинг действия. Ролевой тренинг. Дневник тренера**

**(о механизмах возникновения «другой» личности;**

**о регулирующей роли слова в организации поведения**

**в жизни и на сцене)**

**Дневники прошлых лет. Тренинг и текст**

**Отрывки из дневника тренера за 3-й курс**

**Тренинги текст**

**Литература**

## *Предисловие*

Книга Ларисы Вячеславовны Грачевой, с которой я имею честь тесно сотрудничать вот уже 12 лет, представляется мне очень интересной. Эта работа будет любопытна, по-моему, всем, кто занимается театральным делом. Я уже не говорю именно о театральных педагогах, которым она адресована напрямую.

В чем же, на мой взгляд, серьез этой книги?

Известно, что обучение актерской профессии — сложный, многоуровневый процесс. Набор предметов в современном театральном вузе широкий. Это не только актерское мастерство, но и подчиненные ему речь, танец, акробатика, музыкальная грамота, сольное пение и т. д. Каждый из этих предметов имеет свой язык, свою технологию, свою терминологию. Но вот само актерское мастерство наименее разработано. И это естественно. Это предмет наиболее молодой. Ведь танцу, пению, акробатике тысячи лет — тогда как актерское мастерство подверглось впервые пристальному исследованию только Станиславским. Это сложная дисциплина. Я думаю, в будущем она обязательно будет разделена на разные предметы. Будут, например, выделены «беспредметные действия», «наблюдения», «этюды на свободную реакцию». Все это технологические разделы актерского мастерства. И далее. У каждого актера, у каждого серьезного художника есть две главные заботы. Во-первых, это создание или, скажем, выращивание произведения искусства, а второе — это работа над собой: развитие, поддержание в должной форме и совершенствование своего инструмента, то есть творческого организма. Иначе говоря, — тренинг. И, думается, тренинг тоже должен быть выделен из актерского мастерства в отдельный предмет. Именно тренингу и посвящена книга Л. В. Грачевой.

И тут я хочу выразить особую радость тем, что благодаря, в частности систематическим усилиям Л. В. Грачевой, тренинг в нашей мастерской уже стал отдельным предметом. Это для нас очень важно, потому что тренинг вырабатывает такое состояние актерского организма, когда он не просто разогревается, а становится как бы чреват творчеством. Одновременно и сам

тренинг, как явствует из книги Л. В. Грачевой, становится, если им заниматься систематически, глубоким и захватывающим творческим процессом.

Мне кажется, что читатель, знакомясь с этой книгой, будет порою удивлен, и даже озадачен скрупулезностью подхода Л. В. Грачевой к объекту исследования. Может быть, иногда читатель, читатель-практик даже немного устанет от теории, от науки, от сложных научных понятий. Но такова уж Лариса Грачева — у нее свои убеждения, свои подходы. Она просто не позволяет себе рассуждать о чем-то, не опираясь на солидный научный фундамент. Она считает важным привлекать к размышлениям параллельный доказательный материал из биологии, физиологии, психолингвистики и т. п. Хотя мы бы, честно говоря, поверили ей и так — на слово. Впрочем, не на слово, а как отличному практику. Тем и ценна работа Л. В. Грачевой, что это труд одновременно и теоретика и практика. Лариса была, например, очень тонким режиссером — педагогом большинства наших курсовых спектаклей — «Милые мои сестры», «Дядя Ваня», «Веселится и ликует...». Она поставила хороший спектакль «Записки сумасшедшего», она ведет прекрасные мастер классы и т. д. И все-все ее уроки неотрывны от нашей практической педагогической программы, от нашей педагогической сверхзадачи. Главным критерием для Л. В. Грачевой является практичность тренинга, его эффективность, его, я бы даже сказал, осязательность. Например, как точен и полезен для практики придуманный Ларисой цикл упражнений «навязанный ритм»! Я подчеркиваю все это не случайно. Ведь сколько сейчас проводится модных тренингов — один другого сложнее, один другого вычурней, один другого «восточней». А какова их связь с реальным творческим процессом, с реальным ростом и созревaniem драматических артистов? Для меня представляется очень важным также ставка Л. В. Грачевой на творческую самостоятельность студентов. У нее студенты не только азартно тренируются, но и сами изобретают новые тренинги, становятся тренерами для себя и друг для друга. Это дорогого стоит.

Однако не стану дальше предварять работу Л. В. Грачевой. Я уверен, что театральные педагоги и все читатели сами разберутся в этой щедрой, страстной

книге, книге, которая посвящена увлекательному процессу обучения драматического артиста.

*В. М. Фильштинский, режиссер,  
руководитель актерской мастерской,  
профессор СПбГАТИ*

## ***Вступление***

Автору представляется необходимым поговорить с читателем о практике и теории актерского тренинга, о безусловной необходимости их соединения, о том, что может предложить практической сценической педагогике наука и о возможных перспективах исследований в области психофизиологии творчества, подсказанных практикой педагогики.

Рождение актера — живой, иногда болезненный уникальный процесс. Уникальность его состоит не только в единственности и неповторимости каждого ученика, но и, конечно, в личности, индивидуальности учителя. Нельзя раз и навсегда обучить педагогике сценического искусства: каждый педагог, будь он трижды талантлив и опытен, рождается снова и снова с каждым набором актерского курса, с каждым новым учеником, изобретая всякий раз новые «педагогические системы», возможно, непригодные для других педагогов.

Зачем же тогда *нужна* эта книга?

Мне кажется, здесь уместнее другое слово: она не «нужна», а может оказаться полезной для педагогов, вне зависимости от их педагогических и эстетических устремлений. Потому что в ней мы попытаемся, во-первых, размышлять не о «системах» обучения вообще, а только об одной из важнейших составляющих обучения — об актерском тренинге, во-вторых, в наших размышлениях представлен не итог, а направление поиска в области актерского тренинга.

Направление это заключается в объективизации усилий сценической педагогики, объяснении некоторых упражнений с точки зрения психофизиологии, а также в поиске новых упражнений, подсказанных современными знаниями о механизмах творчества.

Сразу оговоримся книга не претендует на разъяснение «ключевых позиций» природы актерского искусства, закономерностей в развитии обучающихся.

Многозначность понятий и «терминологическая суеда»<sup>1</sup> в предмете «сценическая педагогика», существующая, как представляется автору,

на сегодняшний день, не позволят, возможно, некоторым читателям-педагогам принять какие-то отдельные упражнения или целые разделы. Именно поэтому вся практическая часть — собственно упражнения — заключена в форму

<sup>1</sup> Известно, например, различие в применении термина «событие». С точки зрения школы Г. А. Товстоногова, событие — это процесс, событие, сумма предлагаемых обстоятельств с одним действием. С точки зрения А. М. Паламишева, событие — это действенный факт, то есть некое новое предлагаемое обстоятельство, которое становится ведущим. Такие же разночтения имеются по поводу понимания термина «этюд». С одной точки зрения, этюд должен иметь сюжет (даже обсуждается, кто за него отвечает: актер или режиссер), кульминацию, развязку, с другой точки зрения, этюд неповторим, делается актером как эскиз художником, для исследования какого-то обстоятельства, среды, в том числе, для исследования события. В таком случае, конечно, не может идти речи о сюжете, кульминации и т. д.

«Дневника тренера» (почему тренера, станет понятно из контекста). Дневник как жанр все-таки позволяет излагать сложившиеся представления и взгляды в развитии, в становлении их у автора. Хочется надеяться, что сомнения, ошибки и устремления, таким образом, будут осмысляться читателями вместе с нами.

Здесь не будет споров о тех или иных терминах и законности их применения. Дело не в них. Будем размышлять об уникальном явлении природы — об актере, об особенностях актерской одаренности и возможностях ее развития в процессе обучения.

Убежденность автора в том, что сценическая педагогика это наука, а, следовательно, имеет свои закономерности и законы, объективные, независимые от времени, пространства или онтологии эстетических

представлений от Платона до Арто и т. д., стала побудительным мотивом составления и опубликования этих записок. Впрочем, уже само понятие «сценическая педагогика» оказалось слишком широким. Ведь оно включает и *воспитание* творца, и *овладение* профессией, и *развитие* организма человека в процессе обучения. Наверно, именно всеохватность предмета и создает «завалы», приведшие эту науку к «оцепенению»: понятие «школа» стало словом-заклинанием, за которым нет психофизиологических открытий К. С. Станиславского. Остался «скелет» — «система». Истлели и остались в истории как обращение К. С. Станиславского к современной ему науке, так и его предвидения, на которые психофизиология опирается — почти половину века. От заклинаний скелет не превратится в живое существо. Вероятно, нужно новое осмысление, нужны новые открытия.

Целью работы является рассмотрение этапов развития творческого организма (изменений психофизиологических характеристик) студентов театральной школы в процессе обучения актерской профессии. Естественно, рассмотрением мы не ограничимся, попробуем также разобраться, чем вышеназванное развитие на каждом этапе обеспечивается. Оказалось, правда, что это русло — тренинг, проходящее по дну широкой «реки» сценической педагогики, является самым главным, потому что именно там расположены родниковые ключи, источники, подпитывающие, наполняющие живительной влагой всю реку. Хочется через прошлое и настоящее воззрений на актерский тренинг увидеть, что должно сформироваться в будущем.

На пороге XXI века в театральном искусстве вообще и в сценической педагогике, в частности, возник некий совокупный духовный импульс, который связан с именами нескольких практиков и теоретиков актерского искусства России и Европы века XX. И при всем разнообразии оттенков, составляющих импульс, если можно так выразиться, или при разнообразии тонов, составляющих цветовую гамму картины, наблюдается какой-то общий субстрат, общий стержень, на который нанизываются бесконечно разные и не сводимые к единому знаменателю открытия К. С. Станиславского, М. А.

Чехова, В. Э. Мейерхольда, Б. Брехта, Е. Гротовского. Практика привела этих мастеров к осознанию необходимости *метода, техники тренировки актера*, особых систематических усилий, связанных не с освоением навыков профессии, а с развитием психофизического аппарата, инструмента, которым пользуется актер для извлечения нот, составляющих музыку творческой души.

Здесь не будет сравнительного анализа или обзора открытий упомянутых гениев, тем более, что открытия одних зачастую опрокидывают всякий «порядок», установленный другими, или неожиданным образом новый «переворот» оказывается подтверждением и развитием уже существующих представлений.

Создана «несущая конструкция» сценической педагогики, которая перешла по наследству в век следующий, чтобы дать точку опоры дальнейшим поискам. Если попытаться описать эту «конструкцию» в нескольких словах или даже на нескольких страницах, то, пожалуй, не найдется и двух человек, которые согласятся с ней безусловно. Причина, во-первых, в той самой «терминологической суете», во-вторых, в личномприятии или неприятии любого элемента «конструкции» каждым педагогом. Кьеркегоровское «ироническое сознание», заполнившее предыдущий, XX век, либо не имеет своего самостоятельного творческого «Я» (и тогда возникает игра терминами), либо заключается в отказе от этого «Я». «Иронический человек» произносит чужие слова, выговаривая их по-особенному, он как бы и соглашается с ними, но в то же время не соглашается. Ирония двусмысленна, она находится на грани приятия и неприятия.

Такая грань приятия и неприятия возникла и в сценической педагогике. Один говорит: «Да, такое явление (метод) существует, но называть его нужно иначе», другой говорит: «Нет, этого явления (метода) не существует, но, если бы К. С. Станиславский его не описал, то не было бы и техники М. А. Чехова». Зачастую, личный опыт применения диктует приятие, либо неприятие, понимание, утверждение отрицание того или иного метода.

Сомнения и противопоставления связаны не только с тонкостью и зыбкой «призрачностью» обсуждаемого предмета, но и с ницшеанским неверием во все теории познания и методы, которое захватило сознание человека второй половины XX века. Лучше всех эту особенность сознания сформулировал Хосе Ортега-и-Гассет: «...люди проявляют чрезмерную поспешность и, склоняясь к лучшему, забывают, что каждый акт предпочтения открывает пустоту в нашей душе. Нет, нет, не будем оказывать предпочтения или, лучше сказать, предпочтем не предпочитать».

К. С. Станиславский открыл объективные закономерности актерского творческого процесса, независимые от индивидуального приятия или предпочтения. Наследники оставили себе скелет — «систему» вместо продолжения поисков и удовлетворились этим в большинстве своем.

Рассматривая «систему» в контексте культуры и театрального искусства трех последних десятилетий, невозможно не признать, что путь, по которому направил нас К. С. Станиславский, путь поиска объективных закономерностей актерского творчества, синтезирует в единое целое все методы и техники, открытые позднее. Продолжение пути, как представляется, — не в придумывании новых техник, а в изучении *природы* актерского творчества и поиске способов приближения к *природе*.

Сам язык человека — его способ мышления — определяет, какие «истины» могут быть декларированы при помощи этого языка. Теория относительности не может быть адаптирована для преподавания в старшей группе детского сада: утратится суть открытий, превращая их в вульгарную простоту или недоказуемую сказку. Поэтому, исследуя природу актерской души, нам приходится «продираться» к терминам языка исследования законов *природы*, то есть пользоваться знаниями и открытиями психофизиологии творчества, которые нельзя упростить и адаптировать. Либо сценической педагогике нужно «подняться» до понимания сложных терминов — понятий современной науки, то есть нового мышления (представляется, что именно в этом мы становимся преемниками и подлинными наследниками К. С.

Станиславского), либо она останется в прежней «суете», применяя все те же термины, переставляя их местами, и будет спорить о достоинствах и недостатках каждого.

Выскажу предположения, которые пока не стали опорой в традиционных представлениях об актерском искусстве и актерской психотехнике. Возможно, не все согласятся с ними безусловно, некоторые назовут это «научообразием» или «теоретизированием», но и они, убеждена, понимают, что пришло время «собирать камни».

Далее, очень кратко и почти без комментариев представлены этапы тренинга в процессе обучения, такими, какими они проявились в работе мастерской В. М. Фильштинского Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства в последние десять лет, а также представлены дневниковые записи автора с описанием упражнений и размышлениями о месте и роли тренинга в обучении актерскому мастерству.

Построение тренинга именно в такой последовательности и применение определённых упражнений проверялось не только практически, но и с позиций психофизиологии. По моему предложению и с моим участием группа ученых из Института мозга человека РАН под руководством Н. П. Бехтеревой занималась изучением динамики изменений психофизиологических характеристик студентов в процессе обучения. В той мере насколько данная задача подвластна современной науке, изучались предикторы актерской одаренности, эмоции в сценической ситуации, воображение, проверялась психофизиологическая действенность некоторых упражнений и направлений тренировки. Деятельность такой совместной лаборатории стала возможной с помощью и участием ректора Академии театрального искусства Л. Г. Сундстрема, проректора по научной работе Г. А. Лапкиной, а также Фонда «Театр и культура».

Поэтому в описании некоторых упражнений, особенно нетрадиционных для сценической педагогики, мы будем останавливаться на механизме их действия, последовательности выполнения и результате воздействия на психофизику. Нас интересовало, что меняется в организме обучающихся, а что

остается неизменным. Таким образом, мы могли искать или придумывать новые упражнения, если становился понятным характер изменений, которые влечет за собой выполнение предыдущих.

Возможно, описание механизма воздействия конкретных упражнений, подтолкнет других педагогов, наших читателей, к придумыванию

своих приемов, направленных на развитие актерского качества, изученного нами с точки зрения психофизиологии. Такова главная цель книги.

Поскольку в дальнейшем описании упражнений мы иногда будем ссылаться на результаты наших исследований для подтверждения установленной нами действенности упражнений, кратко перечислим измеряемые нами психофизиологические характеристики. Нас интересует активация и деактивация вегетативных процессов и мозгового обеспечения в процессе выполнения тех или иных упражнений. В частности, мы хотим установить разницу в изменении психофизиологических характеристик у актеров и не актеров (контрольной группы). Разница позволяет выявить некие предикторы актерской одаренности и обучаемости человека. Характеристика «активация», безусловно, относится к актерской одаренности. Это следует из важнейшего, на наш взгляд, открытия, сделанного в процессе исследований. Это действительно открытие, потому что, впервые в мире наука и сценическая педагогика получили статистически достоверные данные о психофизиологических различиях актеров и не актеров.

Хочется начать именно с этого, потому что открытое нами качество относится не к появившимся в процессе обучения, а к имеющимся у студентов актеров первого курса, то есть в самом начале обучения. Мы делали электроэнцефалограмму (ЭЭГ) в процессе выполнения творческого задания, но перед этим записали фоновую ЭЭГ с закрытыми и открытыми глазами. Первое удивление было связано именно с разницей в фонах. Считается, что фон ЭЭГ, как отпечатки пальцев, у здорового человека на протяжении жизни не меняются. Оказалось, что при открывании глаз у студентов первого актерского курса происходит активация мозговых процессов, а у студентов не актеров

(контрольная группа) при открывании глаз ничего не меняется. Вероятность ошибки оказалась равна миллионным долям, что позволяет считать эти данные статистически достоверными.

Конечно, данный результат не заставит мастеров курса, делающих актерский набор, ориентироваться на результаты психофизиологических исследований, которые могут проводиться в процессе отбора абитуриентов. Но представляется, что в случае сомнения в абитуриенте такое исследование может оказаться для мастера полезным.

Итак, первая характеристика — фоновая ЭЭГ с закрытыми и открытыми глазами. Далее мы фиксировали изменения ЭЭГ в процессе выполнения различных творческих заданий. Например, в процессе проживания в воображении (сидя в кресле с закрытыми глазами): 1) личного острого эмоционального переживания, бывшего в прошлом студента, 2) предлагаемых обстоятельств, выбранных нами, 3) предлагаемых обстоятельств и ситуации из третьего акта пьесы А. П. Чехова «Дядя Ваня». Кроме перечисленных, были даны задания, связанные с речевой регуляцией (проговаривание ассоциаций на предложенное слово или слова), сочинение рассказа по предложенным словам и т. д.

Помимо ЭЭГ, мы делали измерения вегетативных показателей: частоты сердечных сокращений, кровяного давления, электрокожного сопротивления в биологически активных точках на кистях рук и стопах ног. По последним данным возможно судить об активации или деактивации всех внутренних органов (сердца, легких, желудка и т. д.).

И еще одно исследование, которое имеет непосредственное отношение к проверке психофизиологической действенности отдельных упражнений и направлений тренировки. Оно только началось и здесь рано говорить о статистической достоверности, так как, но уникально тем, что позволяет регистрировать изменения в организме в процессе выполнения отдельно взятых упражнений из различных этапов тренинга. Речь идет об измерении «площади

и окраски свечения биологического объекта, помещенного в электромагнитное поле высокой частоты».

Коллектив петербургских ученых под руководством К. Г. Короткова создал прибор «Корона ТВ», позволяющий фиксировать и регистрировать изменения психофизических состояний на основе анализа площади, окраски и дефектов свечения вокруг тела человека — так называемой «ауры». Предшествующие нашему эксперименты показали, что при волевом изменении психофизического состояния (от депрессии к радости и наоборот) через концентрацию внимания на противоположных обстоятельствах, меняются как параметры площади свечения, так и параметры интенсивности и цвета окраски свечения «короны» («ауры»). Компьютерные методы обработки изображений позволили следить за изменением на количественном уровне, то есть заложить фундамент сертификации изменений состояний сознания.<sup>1</sup>

Конечно, пропустить такую возможность регистрации результатов воздействия некоторых упражнений актерского тренинга нельзя. Поэтому после обращения к разработчику прибора «Корона ТВ» К. Г. Короткову между театральной академией (СПбГАТИ) и институтом точной механики и оптики был заключен договор о совместной научной деятельности и проведено пилотное исследование, результаты которого поставили перед нашей совместной с Институтом мозга человека РАН лабораторией новые задачи.

Мы начали проверку действенности определенных упражнений при помощи регистрации изменения вышеназванных параметров. На результатах этих исследований более подробно остановимся в последующем изложении. Необходимо с самого начала указать на несколько насильственное выделение предмета «Актерский тренинг» из всего цикла дисциплин, включенных в «Мастерство актера» в соответствии с программой обучения. Кроме программных заданий на уроках актерского мастерства и актерского тренинга,

в

этот цикл входят специальные дисциплины «Сценическая речь», «Пластическое воспитание», а также «Вокал», «Музыкальная грамота и

ансамблевое пение», «Акробатика», «Цирковое искусство». Все дисциплины цикла объединены общей целью, общей педагогической устремленностью педагогов, составляющих педагогическую «бригаду». Подчеркнем еще одну важную деталь: в педагогическую «бригаду» входят и педагоги по истории театра, литературы, изобразительного искусства и т. д.

Каждый предмет, тем не менее, имеет свою стратегию и тактику обучения, свои этапы, свои упражнения, свои повороты в обучении. Принципиальным является то, что многие упражнения в несколько ином варианте исполнения, но аналогичные по цели воздействия применяются во всех указанных дисциплинах. Например, дыхательные упражнения, направленные на общее психофизическое развитие или на умение управлять вниманием, имеются в каждом специальном предмете.

<sup>1</sup> ***Короткое К. Г. От эффекта Кирлиан к биоэлектрографии. СПб.: Ольга, 1998.***

Впрочем, не только дыхательные. Это важно, потому что дает возможность тренировать организм студента комплексно, систематически, предлагает студенту некий особый и постоянный режим жизни во время обучения.

Понятно, что при таком подходе, общем для всей педагогической бригады, трудно определить, что именно оказывает тот психофизиологический эффект изменения психофизиологических характеристик, который определен в нашем исследовании.

Однако наша задача заключалась не только в том, чтобы проследить динамику развития обучающихся при воздействии всего комплекса тренировки, но и в том, чтобы проверить психофизиологическую действенность некоторых особых упражнений именно актерского тренинга, определяющих, задающих целые направления тренировки. Поэтому в дальнейшем изложении мы будем говорить именно об актерском тренинге, его структуре, этапах и целях, понимая и имея в виду, что в исследуемый период на обучающихся

воздействует не только он, но все комплексное воспитание в системе обучения. Более того, далее, в разделе «Тренинг действия. Ролевой тренинг» будут представлены и обоснованы упражнения, которые, на первый взгляд, имеют право быть прерогативой предмета «Сценическая речь». В главе рассматривается регулирующая роль слова в организации поведенческого акта человека, но столь же существенное значение этот регулятор имеет в тренировке восприятия, реактивности и воображения, а также в работе над ролью, следовательно, на наш взгляд, здесь сплетаются в единое целое задачи и методы и актерского тренинга, и сценической речи. Это очень хорошо: именно такой подход и является задачей комплексного обучения. Перечисленные дисциплины составляют предмет «Мастерство актера» и имеют общие цели.

## Этапы тренинга

Рассмотрим этапы тренировки актера, при условии, что тренинг является обязательной составляющей дисциплины «Мастерство актера» на протяжении всего периода обучения.

В тренинге должна быть своя логика — от «гамм и арпеджио» до более сложных «пассажей». Для разграничения задач тренинга и программы актерского мастерства условимся называть педагога по тренингу «тренером». Это снимет путаницу. Спортивность термина не должна смущать, ведь спортивный тренер добивается видимого результата: отжимался 10 раз — теперь 50, не делал переворота — теперь делает. Такой же определенной, на наш взгляд, должна быть задача актерского тренера.

Тренер занимается подготовкой организма актера к восприятию им основ профессии. Если постигаемой основой профессии в первом семестре является задача «"Я" в предлагаемых обстоятельствах», то задачей тренинга должно стать исследование и изучение каждым студентом своего «Я», изучение возможностей своих органов чувств, внимания, воображения. Этот этап условно назван нами «Актерская терапия». Медицинское слово «терапия» позволяет нам акцентировать внимание на необходимости «излечения» начинающих артистов от барьеров восприятия-реактивности, сформированных предшествующей жизнью. Психологи называют такие барьеры, ограничивающие восприятие и останавливающие реакцию, «броней характера»; физически она выражена в виде очагов хронических мышечных перенапряжений в отдельных группах мышц. Это не просто зажимы: кроме мышечного напряжения, привычно удерживаемого мышцами, аналогичное напряжение (возбуждение) остается в определенных зонах коры головного мозга после пережитого стресса. Поэтому напряжения в мышцах становятся хроническими. Избавиться от них только усилием воли или вниманием к зажиму невозможно. Нужна специальная индивидуальная работа — терапия. Это требует индивидуального времени и внимания тренера. Освобождение от «зажимов» не произойдет само собой: появится, может быть, сценическая

смелость, но не мышечная свобода. Нельзя избавиться от хронических мышечных перенапряжений, обусловленных всем предыдущим развитием личности, только привычкой публичного высказывания. Количество этюдов и ежедневность выхода на площадку очень важны, но без специальных, направленных на уничтожение данного очага перенапряжения, индивидуальных упражнений, зачастую существенных изменений не происходит.

Мы видим, что студент *X* выполняет все задания, упорно и с умом учится, а к зачету не имеет этюда, который имел бы право быть вынесенным на публичный показ. Бездарен? Или туго скрученной пружине его установок («броня характера») нужен еще год, и тогда прорвутся открытость восприятия и свобода реакции?

Начало наших поисков в области актерского тренинга было положено в 1991 г. Уже тогда тренинг в нашей мастерской стал занимать особое место в воспитании актеров. Но приведенный здесь дневник тренера относится уже к набору студентов в мастерскую в 1996 г. Именно в этот период были начаты наши исследования. Мы столкнулись с необходимостью пристально рассмотреть развитие каждого студента не только субъективно, но и с помощью измерения психофизиологических характеристик, которые меняются, как выяснилось, в процессе обучения в определенную сторону (сходные изменения были обнаружены у большинства успешных по педагогической оценке учеников). Эта работа позволила выстроить некую модель развития в процессе обучения.

Кроме того, набрав в 1996 г. новый курс, мы впервые ввели очень важное задание, которое стало ярким показателем обучаемости. Это самоанализ тренинга. Студенческие дневники тренинга — уникальное явление. Студенты подробно записывали все упражнения и делали обязательный анализ ощущений после их выполнения, отвечая на вопрос: «Что я тренирую этим упражнением?» Повторное, спустя некоторое время, выполнение упражнения также анализировалось, и сравнивались

ощущения и достижения в упражнении через три-шесть месяцев, в течение всего первого курса и далее. Ведение дневника стало обязательным на всех этапах тренинга.

Помимо интереснейших данных о развитии студентов, мы получили представленные в мечтах К. С. Станиславского своего рода «учебники тренинга и муштры», составленные индивидуально для каждого. Записанные упражнения оказались

систематизированными: мышечная свобода, дыхание, внимание (объем, концентрация, переключение), энергия, непрерывность видений, непрерывность внутренней речи, ритм, связь тела и воображения. На тренировку каждого из элементов было предложено множество упражнений. Каждый студент, используя записанный анализ ощущений в процессе выполнения, выбрал для себя те упражнения, которые помогли именно ему.

Этапность задач тренинга связана с логикой обучения. Во втором семестре появился элемент «общение», «взаимодействие». Интересно, что еще в самом начале семестра студенты сами поставили вопрос о необходимости тренинга на взаимодействие и предложили целый ряд упражнений, но об этом речь ниже.

Следует отметить, что подходы к элементу «общение», как и к другим элементам актерской техники, у тренера и педагога различны. При схожести задач для их решения привлекаются все-таки различные средства; тренера в меньшей степени волнует успешность этюда в целом, но для него важна «сцепка» во взаимодействии. Для обеспечения «сцепки» делаются специальные упражнения. Студенты с удовольствием придумывают их сами. Упражнение должно повторяться столько раз, сколько это необходимо, пока не добьешься видимого результата. Этюд, как известно, неповторим (при повторе этюда воображение работает заново, следовательно, этюд становится немного другим при повторе, если остается живым). Более того, этюд не обязателен для тренинга взаимодействия; всем известны упражнения, тренирующие чувство партнера, — «Зеркало», «Двойник», «Найти

спрятанную вещь», «Объясниться без слов» и т. д. Здесь будут предложены и другие упражнения, рожденные в мастерской.

Следующий этап тренинга я бы определила как «тренинг действия». Представляется, что его место — в третьем и четвертом семестрах, когда студенты, в соответствии с программными требованиями, прикасаются к элементу «сквозное действие». Вплетающийся в «тренинг действия» «ролевой тренинг» можно отнести к следующему этапу и, начиная с пятого семестра, вплотную заниматься им. Анализ содержания этапов тренинга требует отдельного разговора. Здесь только кратко обозначим, что «тренинг действия» нацелен на научение организма непрерывности импульсов, позволяющих действовать, а «ролевой тренинг» охватывает сферу работы воображения в роли. Некоторых аспектов этой темы мы коснемся более подробно в следующих главах. Однако даже схематическое обозначение этапов, мне кажется, ясно указывает на необходимость внимательного рассмотрения вопроса о целесообразности введения в учебные планы специальных часов тренинга.

В первом семестре он еще проводится систематически в часы актерского мастерства, но позже, с нарастанием количества программных заданий и отрывков, а потом на старших курсах при выпуске спектакля, ему уделяется все меньше времени. Отдельная строка в расписании не помешала бы ни в выпускной период, ни перед зачетом по актерскому мастерству, когда, как всем нам известно, непрерывность процесса обучения становится в какой-то степени спазматической.

Добавим, что упражнения «Актерской терапии» должны вплетаться во все этапы тренинга, как личная разминка.

Итак, в первой главе представлен первый этап тренинга, названный «Актерская терапия». Он связан с необходимостью такой тренировки организма студентов-актеров, которая формирует в учениках специфическое психофизическое самочувствие, называемое как в психофизиологии, так и некоторыми театральными деятелями (Е. Грозовский) «готовностью к творчеству». Это самочувствие определено обретением навыков

саморегуляции как самоуправления психофизиологическими процессами, освобождения от психомышечной «брони», навыков управления вниманием; в некоторой степени, обретением навыков овладения новыми состояниями сознания, отличными от «средненормального», по определению Н. А. Бердяева.

Во второй главе жанр дневника несколько сковывал общие размышления, поэтому говорить о тренировке воображения мы будем в более свободной форме: объяснения упражнений будут переплетаться с их описанием.

В третьей главе перед нами встала еще более сложная задача, так как и упражнения второго этапа, и упражнения последующих этапов, связанные с текстом автора, регулирующей ролью слова, еще мало кому известны и, вероятно, без строгих объяснений механизма их действия могут показаться не бесспорными или мало действенными, а это не так. На сегодняшний день мы уже можем говорить о статистической достоверности наших психофизиологических исследований, касающихся объективного воздействия этих упражнений. Описание всех психофизиологических предпосылок упражнений, связанных с текстами, усложнило язык.

Но если К. С. Станиславский не «побоялся» прочесть произведение И. П. Павлова «Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных», то почему бы нам, современным педагогам, не попытаться понять смысл (а не термины) нескольких цитат из научных текстов, которые имеют непосредственное отношение к нашему делу?

И, наконец, в последней главе, которая, по сути, является заключением, мы возвращаемся к старым дневникам тренера, предшествующим тем, что представлены в первой главе. На наш взгляд, именно тогда тренинг занял в нашей мастерской особое место, потребовал пристального внимания, рассмотрения и изучения.

### ***Первый этап.***

### ***Дневник тренера***

Мы посвятим этот раздел содержанию и концентрации заданий тренинга 1-го курса, частоте введения в тренинг новых заданий и анализу системности познания студентом своего творческого организма в течение первого года обучения. Некоторые упражнения мы помещаем без подробной их расшифровки, так как они широко известны и достаточно упоминания их названий, часть упражнений взята из нашей книги «Тренинг внутренней свободы»<sup>1</sup>, где они даны с подробным анализом целей и результатов воздействия.

Итак, первое занятие!

<sup>1</sup>**Грачева Л. А. Тренинг внутренней свободы. СПб.: Речь, 2003.**

**2 сентября**

♦ *«Внимание в рабочем полукруге».* Традиционное упражнение первого занятия. Правильно и бесшумно поставить стулья в рабочий полукруг, добиться пространственной точности и коллективной координации. Расстояния между стульями должны быть абсолютно одинаковыми.

Упражнение относится к развивающим, а не к воспитывающим. Оно начинает воздействие на восприятие — реактивность, тренирует *новое* внимание. Цель — научить себя обращать внимание на то, на что раньше обращать внимание не требовалось; это — главное условие расширения восприятия. Этой же цели посвящено следующее упражнение.

♦ *Как одет сосед справа,* увидеть на «внутреннем экране» — в воображении, записать.

Кроме того, о чем мы уже сказали, с этого упражнения начинается тренировка воображения. Оказывается, слова «увидеть что-то на "внутреннем экране" или в воображении» понятны отнюдь не всем. Я сталкивалась с этим довольно часто, особенно когда проделывала такие упражнения со студентами-экономистами, у которых читала курс «Основы актерского мастерства и режиссуры». Они «честно» признавались, что, когда закрывают глаза, ничего не видят, а с открытыми глазами, видят то, на что смотрят. Понятно, что они просто не осознают видения, следовательно, этому тоже нужно учиться.

*Домашнее задание:* запоминать, представлять в воображении окружающих людей.

Начали заниматься мышцами.

♦ «Кулак» (мышечное упражнение). Сжать кулак до боли, удерживать напряжение, сколь возможно долго. Остальные мышцы свободны, насколько это получается сейчас. Сбросить напряжение, ощутить вибрации пальцев и покалывание в мышцах кисти. Далее, на следующих занятиях, переходим к другим мышечным группам (предплечья, плечи, таз, ноги и т. д.). Начинаем *осознавать* разделенность групп мышц. Это необходимо в первую очередь, потому что никакие общие упражнения не смогут повлиять на очаги хронических мышечных перенапряжений, а, следовательно, на устойчивые нервные связи — доминанты, образованные прошлым опытом. Но если я не умею напрягать плечи до изнеможения, оставляя расслабленным все тело, то мне не удастся последовательно воздействовать на каждый очаг отдельно. Например, при работе с плечами ступни, в которых также есть очаг напряжений, будут немного напрягаться вместе с плечами, а небольшое напряжение только усилит очаг. Нужно учиться разделять мышечные группы и управлять ими по отдельности, чтобы уметь через напряжение до изнеможения освободить конкретную группу мышц.

В нашем психофизиологическом исследовании, о котором уже шла речь, мы при помощи прибора «Корона ТВ» измеряем «ауру» (площадь свечения) до и после выполнения этого упражнения (при включении всех мышечных групп все тело «сжимается в кулак»). Из устных отчетов студентов выяснилось, что в упражнении обязательно включается воображение: воля, которая заставляет удерживать напряжение в теле, «подсовывает» воображению причины. Например: я сжался, потому что пролезаю внутри тесной трубы, пока не доберусь до конца, нельзя отпускать напряжение. Картина свечения анализируется по многим параметрам, но есть один, который указывает на активное включение воображения. Это отрыв и некоторое удаление от общей картинки фрагмента свечения, как искры от костра, светящейся самой по себе.

На картинках «ауры» ясно видны всполохи (у одних больше, у других меньше) особого состояния сознания. Ученые называют этот эффект *феноменом усиления фрагментации паттерна ГРВ* (газоразрядной визуализации — картинки свечения) и *образованием в ряде случаев дистантных выбросов эмиссии*.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> **Фрагментация паттерна — увеличение параметра «количество фрагментов» изображения. Контур изображения часто имеет прерывистый характер, состоит из нескольких фрагментов. Дистантные выбросы эмиссии — удаление отдельных фрагментов на некоторое расстояние от общей картинки; наличие таких фрагментов указывает на появление особого (измененного) состояния сознания.**

♦ «*Арки Лоуэна*» (упражнение заимствовано из «телесной терапии» А. Лоуэна). Это упражнение, как мне кажется, не применялось в сценической педагогике ранее. Оно взято из дзенских психотехник и его выполнение заключается в принятии определенной «напряженной позы», как называл это А. Лоуэн.

Напряженные позы (здесь приведена одна из трех основных поз) составляют основу биоэнергетического тренинга. Они помогают высвободить мышечное напряжение через дрожь и произвольные движения. Тело в позах максимально сбалансировано.

Встать, расставив ноги на расстояние примерно 45 см, носки повернуты вовнутрь, колени согнуты. Кулаки поставить на поясницу и прогнуться назад так, чтобы линия, соединяющая точки между лопатками на позвоночнике и середины расстояния между ногами, была перпендикулярна полу. Удерживать позу 2-3 мин.

Если поза правильна, то начинаются вибрации в тех группах мышц, которые имеют очаги хронических напряжений. Регулярность применения этой и других поз ведет к освобождению мышечных групп и частичному

снятию хронического возбуждения в соответствующих зонах коры головного мозга.

♦ *«Электрический ток»* (психомышечное упражнение). Цель упражнения — последовательное освобождение групп мышц от напряжения. Участники стоят «стайкой». Руки опущены. В пальцах рук начинаются вибрации, как будто бьет электрическим током. Вибрации распространяются на всю кисть. Через минуту они захватят руку до локтя, далее — с тем же интервалом — плечи, верхнюю половину тела, наконец, все тело «бьет электрическим током». Общая длительность упражнения 6 минут: по минуте на каждую добавившуюся группу мышц.

В результате в теле появляется ощущение тепла, покалывание в коже, расслабленность мышц. Упражнение (называлось оно, конечно, иначе) имеет древние дзенские корни, его полезность проверена тысячелетиями. Однако имеется и современное научное обоснование его действенности. Расслабление достигается избыточным напряжением. В данном случае, как и в некоторых последующих упражнениях, «усталости» мышц мы добиваемся не статическим напряжением, а работой той или иной группы. Кроме того, в упражнении не требуется специальной концентрации внимания, оно автоматически концентрируется только на внутренних ощущениях (о чем-то

другом думать в этих обстоятельствах невозможно, «безмыслие» — освобождение сознания достигается само собой). Нужно отметить, что упражнение очень действенно для освобождения мышц: как показывают исследования, площадь свечения «ауры» после выполнения существенно увеличивается.

♦ *«Нитка»* (упражнение для освобождения позвоночника). Внимание концентрируется на внутренних ощущениях. Что происходит в теле при выполнении этих упражнений?

Участники садятся на корточки, обхватывают колени руками, голова прячется в колени. Вы — клубок ниток, вас разматывают, кто-то тянет за

нить и заставляет кувыряться вперед, и назад, и в стороны с разной скоростью. Клубок становится все меньше и меньше (перекаты и кувырки не менее трех минут), пока не разматывается в нить: участники лежат на спине. Ваша нить состоит из двух волокон (правая половина тела — одно волокно, левая — другое). Кто-то дергает за волокна в противоположном направлении, туда и обратно. Импульс движения задают ступни ног, колени прямые, носки ступней на себя. Две половинки тела сдвигаются относительно друг друга в течение 3-5 минут.

Естественное после кувырков головокружение и напряжение околопозвоночных мышц в первой и второй фазе упражнения приведут к глубокому бессознательному расслаблению. Сопутствующий эффект — при систематическом выполнении снимаются остеохондрозные проявления.

### 3 сентября

Упражнения на внимание:

♦ «Фотограф». Студенты становятся в групповую фотографию, «фотограф» должен мгновенно зафиксировать — «сфотографировать» группу в своем воображении. На время удалив «фотографа» из аудитории, нужно изменить «фотографию» — позу или поворот головы у одного из участников.

♦ В стойке на голове читать вслух хорошо известное стихотворение и перемножать в уме двухзначные числа. Мы имеем дело с тремя объектами внимания: 1) удержать тело в неустойчивом равновесии; 2) правильно умножить, а это возможно, если видеть на «внутреннем экране» листок с цифрами и перемножать их, например в столбик, 3) сохранять непрерывность речи. Это трудное упражнение, и с первого раза почти никогда не получается. Но спустя некоторое время студенты начинают соревноваться в скорости счета, а судьи ревностно следят за непрерывностью произнесения стихотворения.

♦ Держать ритм песни. Начать петь вслух хором, по хлопку ведущего продолжить «про себя», по следующему хлопку — продолжить вслух.

Традиционные упражнения актерского тренинга не требуют комментариев, поэтому на них останавливаться не будем.

#### 4 сентября

♦ «*Арки Лоуэна*». Опишем вторую арку. Обратное кольцо: лягте на пол на спину, согните колени и расставьте ноги на расстояние 30 см.

Прогните спину, притягивая себя к лодыжкам руками. Только макушка, плечи и ступни касаются пола. Положите кулаки под пятки, колени выдвигаются вперед. Дышите глубоко, максимально расслабьте ягодичы.

Таз начинает дрожать. Для усиления ощущения качните таз вверх-вниз несколько раз. Цель «арки» та же, что в вышеописанном случае, но задействованы другие группы мышц. Чтобы усилить эффект от упражнения, можно задать участникам тему воображения. Например, стоя (лежа) в позе, проделать в воображении путь из дома в институт. Таким образом не только тренируется внимание: это усложнение позволяет несколько дольше удерживать позу без болевых ощущений.

♦ «*Электрический ток*» (это упражнение желательно делать ежедневно, хотя бы в течение месяца).

♦ Учить стихотворение и отвечать на вопросы сокурсников. Вопросы должны быть простыми, не требующими размышлений: когда родился, как зовут маму

и т. д. Упражнение направлено на тренировку внимания, учит сознательно концентрироваться на главном, а реакции на внешние раздражители превращать в автоматизмы.

#### 5 сентября

♦ «*Уши*». Это упражнение особенно полезно, если заметно утомление студентов от предшествующих занятий, нет «настройки души» на радость творчества. Как известно, ушные раковины имеют множество биологически активных точек. Ушная иглотерапия применяется для лечения ряда заболеваний. В нашем случае его цель — также снятие напряжений, но, в отличие от предыдущих («Нитка», «Электрический ток», «Арки»),

воздействуем напрямую на психическое, на нервное напряжение, минуя ход от мышечной группы к соответствующей нервной связи.

Упражнение делается следующим образом: взять себя за мочки ушей и подергать их вниз 15-20 раз, то же проделать с верхушками ушей, захватить пальцами ушные раковины и дергать их в стороны, крутить ушные раковины по часовой стрелке и обратно 15-20 раз. Растереть уши ладонями.

В результате выполнения уши покраснеют, станут горячими, будет чувствоваться легкое покалывание, но не это самое главное. Интересно, что тепло и легкость заполняют голову, она станет, как воздушный шарик, «парить в воздухе», как будто она не связана с телом. Усталость исчезает, настроение улучшается.

♦ *«Лицо партнера (новое в старом)»*. Рассмотреть лицо партнера, увидеть то, чего раньше не замечал. Не стараться выискать побольше новых подробностей, а спокойно, с любовью отмечать, например, тонкие морщинки, пятнышко над бровью, найти в этом красоту. Не обязательно потом перечислять все это публично. Нужно учиться просто смотреть.

♦ Поднять себя энергией звука (словами, стихами) из положения лежа.

Начать можно с того, что сказать студентам: «Расслабить все мышцы». Если они уже что-то поняли, то они упадут на пол, где стояли. Добиться в положении лежа полного, насколько это возможно на данном этапе, расслабления, проверить все мышечные группы, «растечься по полу, как медуза». Чтобы сказать хоть одно слово, нужно напрягать какие-то мышцы, а этого делать не хочется и не надо. Начинать надо с шепота в расслабленном теле. Лучше всего выбрать любимые стихи. Есть только слово, звук, который постепенно наполняется энергией. Поднять себя словом, звуком, превратиться из медузы в «вертикального» человека (есть такое понятие «вертикальность», или «осевой человек»).

♦ *«Резонанс»*. Продолжать читать стихи потолку и услышать, как звук возвращается обратно, потом читать стене (это легче, можно подойти близко и

услышать «ответ»), потом полу, потом воображаемому стадиону зрителей (разная энергия; анализировать участие тела).

♦ «*Дыхание в разных обстоятельствах (под дождем, на жаре, в мороз, поднимаясь в гору и т. д.)*». Упражнение по смыслу противоположно упражнениям «на память физических действий и ощущений». Ничего не делать, только вспомнить дыхание в разных обстоятельствах и попробовать дышать так. Тело сразу начинает включаться; меняем обстоятельство — с дождя на мороз и т. д. Кроме тренировки переключения внимания, упражнение дает студентам возможность перейти к физическому действию в этих обстоятельствах без специального умозрительного придумывания. Остановились на «дышать под проливным дождем». Если студентов не останавливать и не переключать дальше, то через некоторое время у всех возникнет и место действия, и другие обстоятельства, в том числе, «что я делаю здесь, под дождем».

♦ «*Побыть под дождем*». Этюд не придуман заранее, а рожден предыдущим упражнением.

### 7 сентября

Тренинг не проводился! Так сложилось занятие. Была беседа, были гости, требовался показ. А тренинг для показа, особенно на первом этапе, не годится, это профанация.

### 9 сентября

♦ «*Гнев*». Студентам предлагается *последовательно* выполнить следующую цепочку физических действий: сидя на полу, 1) стучите кулаками по полу, 2) колотите ногами по полу, 3) крутите головой в разные стороны, быстро, 4) говорите «не хочу, не буду», 5) сделайте все это одновременно.

Очень важно не произносить название упражнения. Студенты ничего не должны играть, только выполнить заданные движения. Конечно, при одновременном выполнении должен прорваться крик. Если у кого-то из студентов не получается, то А. Лоуэн в своей терапии рекомендует

«сомкнуть большие и указательные пальцы рук педагога на сонной артерии и гортани», что попросту означает слегка «придушить» студента: шок заставит его издать крик. Чаще всего студенты-актеры делают упражнение сразу и с удовольствием. В крике, как в позволенном себе акте выхода за «рамки» воспитания, они иногда заменяют слова. Вместо заданных «не хочу, не буду», добавляют все, что хотят прокричать, возникают обстоятельства, которые они сразу после упражнения даже не в состоянии выразить словами. Говорят: «По-моему, я испугался» или «По-моему, я добивался, чтобы меня услышали».

Когда же я проделываю упражнение со студентами других специальностей (на лекциях по «Основам актерского мастерства и режиссуры» с экономистами и театроведами), у них крик получается в редких случаях и почти никогда с первого раза. Они не позволяют себе быть.

Упражнение очень действенно для психологической разгрузки и снятия хронических напряжений, на лице в особенности. Как показали исследования, в результате выполнения упражнения площадь свечения «ауры» значительно увеличивается у всех актеров и даже у некоторых испытуемых контрольной группы (у кого получилось закричать с первого раза).

♦ *«Брюшное дыхание»*. Лежа на полу, расслабив мышцы, набирать воздух в легкие, субъективно ощущая, что он заполняет все тело до паха. Мышцы живота подтягиваются при вдохе, как бы помогая воздуху пройти вниз от легких к низу живота. При выдохе мышцы живота расслабляются, воздух выходит из всех пор тела. Спустя пять минут можно, не напрягая мышцы, начать озвучивать выдох любым звуком.

♦ *«Звучащее тело»*. Если «брюшное дыхание» получается, можно предложить студентам представить, что воздух распространяется по телу не только до низа живота, но до самых пяток, все тело наполняется воздухом, а при выдохе воздух со звуком выходит из всех пор кожи, согревая ее. Начать можно с согревания ног, при этом в ногах возникают мелкие вибрации, они

«звучат». С каждым выдохом-звуком тепло поднимается выше, вибрировать и «звучать» начинает все тело.

♦ *«Ускоренный ритм дыхания»* (задача — анализировать ощущения в теле). После короткого отдыха от предыдущего упражнения предлагаю, показываю заданный ускоренный ритм дыхания. В данном случае используется верхнее дыхание — воздух заполняет только верхушки легких. Интенсивный короткий вдох через нос и активный выдох. Через 2-3 минуты становится трудно дышать в этом ритме, наступает головокружение и легкое оцепенение в пальцах рук и ног, продолжаем дышать еще минуту-две. Потом можно разрешить «перестать дышать». Упражнение делается ради нескольких мгновений (иногда 3-4 минуты). Перенасыщение кислородом действительно позволяет перестать дышать на некоторое время. Сознание свободно, как чистый лист. Иногда на «листе» возникают картинки. Их анализом занимается психотерапия, используя для диагностики проблем пациента. Мы этого не делаем, просто отмечаем, что видения-картинки возникают сами по себе и чаще не связаны с сегодняшним днем.

Больше пяти минут это упражнение поначалу делать не следует, организм должен постепенно привыкать к новым состояниям сознания!!!

♦ *«Стихотворение-«молитва»*. Вариант упражнения «Поднять себя энергией звука». Слово «молитва» добавляется как психологический обман самого себя: «если я подниму себя молитвой и докричусь до неба, то моя просьба будет выполнена». Из положения лежа — тело абсолютно расслаблено — поднять себя энергией звука, докричаться до неба; стихи начинаются с шепота, есть только увеличивающаяся энергия звука, надо при помощи стихотворения или своих текстов попросить о чем-то небо. Интересно, что часто спустя несколько дней студенты сообщают мне, что то, о чем они просили, исполнилось. Конечно, здесь случайное совпадение, но, согласитесь, оно увеличивает веру в действенность упражнения.

**11 сентября**

♦ Снять с себя тугой обтягивающий и сжимающий все тело и голову резиновый костюм — скафандр (представить, что тело сковано жестким резиновым скафандром, сжато, напряжено до последней мышцы; постепенно высвободить мышцы кистей рук, затем, помогая себе руками, стянуть его с головы, освободить все тело до кончиков пальцев на ногах). Мы применяем это упражнение, но опыт показывает, что в нем очень легко уйти в игру, в показ «как мне трудно снять скафандр» вместо настоящего перенапряжения — расслабления всех мышечных групп последовательно, на что оно и направлено. Это пример, когда трансформация психотерапевтического упражнения в форму актерского тренинга (скафандр — предлагаемые обстоятельства для перенапряжения) часто снимает действенность упражнения. Здесь нужно особое внимание к каждому, чтобы успеть заметить профанацию.

♦ *«Пластилиновые люди»*. Сесть на корточки, сгруппироваться, представить, что тело — ком пластилина, упругого, жесткого и клейкого; внутренним усилием вытащить из кома, «вылепить» руку, потом вторую, голову, плечи и т. д.; получился пластилиновый человек; познакомиться за руку с таким же пластилиновым партнером; склеились? — расцепитесь, напряжение в теле максимальное; объясните что-нибудь партнеру, слов нет, есть звук, такой же вязкий и неподдающийся, как тело; следующий этап — жаркое солнце растапливает пластилин, превращая его в полужидкую массу, растекшуюся по полу — полное расслабление.

♦ Вспомнить мысли сегодняшнего утра, говорить вслух, подключить тело — проснуться. Это упражнение — логическое продолжение традиционного упражнения на память физических действий и ощущений (например «Чистка зубов»). Разница в том, что мы начинаем не с физических действий, а с мыслей: «О чем я подумал сегодня, когда проснулся? Мне было холодно вылезать из-под одеяла, и я попытался сквозь сон сказать себе, что еще рано. Тогда почему звонил будильник? Нет, сегодня нельзя опаздывать на танец, меня в прошлый раз не пустили. Надо вставать» и т. д. Точность

ощущений всплывает в мыслях: холодная вода, нужно сделать погорячее, мыльная какая-то паста, о-о!, это папин крем для бритья, а про точность физических действий — объем мыла, щетки и т. д. студенты думать не успевают и руки вспоминают сами, бессознательно. Получается точнее.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> В зачете по актерскому мастерству за первый семестр были представлены «Цепочки физических действий и ощущений, взятые из литературы» (упражнение подробно описано в статье В. М. Фильштинского «Три упражнения» в сборнике «Как рождаются актеры» Под ред. В. М. Фильштинского, Л. В. Грачевой. СПб., 2001). где, в том числе, были цепочки физических действий с воображаемыми предметами. Так называемыми ПФД (память физических действий) специально не занимались, но точность овладения воображаемым предметом оказалось большой. То есть развитие внимания, воображения, мышечной свободы помогает выполнению этого упражнения без особого акцента на тренировку пространственной точности, объемов, веса и т.д.

А вот физические ощущения иногда приходится проверять: «Умываешься холодной водой? Пойдем к настоящему крану, умывайся по-настоящему. Разница есть? Какая?»

♦ Прогулка по Моховой в воображении, мысли вслух. Обычно я позволяю студентам «прогуляться» по Моховой во время занятия только при условии, что при этом они удерживают какое-нибудь напряжение в теле в это время. Например, стоять в любой арке Лоуэна или, что оказалось не очень просто, стоять на одной ноге. Сколько удержишь равновесие, столько можешь гулять по Моховой. Естественно, что удержать равновесие долгое время удастся только тем, кто действительно в воображении погружается в «другую реальность» — в прогулку. Есть одна сложность: нужно проговаривать вслух, почти бормотать мысли, не пересказывать, что вижу и слышу (хотя пересказ в какой-то мере тоже может быть), а либо думать на заданную тему, либо вспоминать свою реальную прогулку по Моховой в

последнее время. Говорение вслух только в начале кажется усилием, потом, когда внимание на «прогулке» становится удерживать все труднее и стоять на одной ноге почти невозможно (спустя минут пять-семь), это говорение становится якорем, который все еще позволяет удержать равновесие и внимание. Они держатся за слова и говорят их все громче и громче.

Упражнение тренирует организм сразу в нескольких направлениях. Во-первых, здесь присутствуют три типа внимания — мышечное, интеллектуальное и внимание на воображаемом событии, ведь студенты должны вспомнить и «увидеть на внутреннем экране» именно Моховую улицу, ее дома и дворы. Во-вторых, стояние на одной ноге, кроме естественного избыточного напряжения на определенные группы мышц, дает организму неустойчивое равновесие и после нескольких тренировок тело учится удерживать его бессознательно. В-третьих, говорение вслух провоцирует мышление (об этом подробно в следующей главе) и позволяет удерживать внимание на воображаемом объекте значительно дольше.

### **13 сентября**

♦ Идти по кругу и рассказывать вслух о воображаемом — лучшем в мире! — месте своего рождения (главное условие — непрерывность рассказа); рассказывать себе, потом партнеру, потом небу, толпе на митинге. Понятно, что непрерывность текста о месте рождения заставляет непрерывно думать и фантазировать, «сочинять» реальность. Непрерывность удастся сохранить только, если зацепиться в воображении за какую-то картинку-видение. Тогда эту картинку можно рассматривать подробно и долго, рассказывать о прошлом и будущем этого места, о случаях из раннего детства, которые сочиняются тут же. Чтобы «разогнать» воображение и видения, лучше начать говорить самому себе (идти по кругу); через некоторое время можно выбрать партнера и говорить это ему, но партнер имеет такое же задание, следовательно, нужно, чтобы он, «не слушая», услышал меня — другая

энергия. Попробую говорить всем — «толпе», они говорят свое, но должны услышать меня, только меня — энергия больше, не только звучания, но и мышления, и тела. Тема может быть любая, не только «Место рождения»; например, одна из студенток предложила тему «Какие люди будут жить через 100-200 лет».

Комментарий 2002 г. Очень интересный случай рассказал студент нашего курса<sup>2</sup> (первый год обучения), вернувшийся после зимних каникул. Он проводил тренинги с детьми в театральной студии, где занимался до поступления в Академию. Тему «наговора» (так мы стали называть

**<sup>2</sup> Курс СПбГАТИ при Государственном Пушкинском театральном центре под руководством Л. В. Грачевой и В. Э. Рецепттера.**

упражнение к этому времени) он придумал сам: «Расскажите, как вы родились». Дети 10-15 лет «наговорили» в упражнении подробности своего рождения вплоть до цвета стен в помещении и внешности врача, принимающего роды, а также количества медперсонала. После этого студент расспросил родителей, и оказалось, что многие дети в упражнении вспомнили действительные подробности своего появления на свет. На наш взгляд, это и

есть «возбуждение бессознательного сознательным путем». Далее будем искать способы исследования этого феномена вместе с учеными из Института мозга человека РАН.

♦ По предварительному сговору студенты надевают на себя как можно больше одежды (как капуста — три пальто, две пары брюк, несколько рубашек и свитеров, шапка с завязками). Далее нужно в очень быстром темпе говорить, как в предыдущем упражнении, продолжая его, рассказывать о придуманном месте своего рождения и при этом очень медленно раздеваться (разделение ритмов тела и мышления, независимость тела в интенсивном процессе мышления), после этого наоборот.

В этом упражнении важным является именно «сочинение» места рождения. Припоминание настоящего места рождения включает совсем другие механизмы мозга, аффективную память и т. д. Мышление в этом процессе будет связано не с воображаемыми обстоятельствами, а с настоящими. Нам же нужно уже сейчас сочинять и «присваивать» себе предлагаемую жизнь, пусть пока предлагаемую собственной фантазией.

Тренировочным моментом упражнения является, конечно, разделение темпоритмов мышления (речи) и физической активности. Это сродни осознанию разделенности групп мышц — напрягая плечи, не обязательно напрягать ноги и т. д. Увеличивая темпоритм речи, не нужно «тащить» за ним темп тела. Очень трудное упражнение, и с первого раза получается не у всех. Кому-то легче медленно говорить и быстро раздеваться, а кому-то наоборот (видимо, это зависит от того, что для данного человека легче превращается в автоматизм). Важно, чтобы одежда была настоящая, а не воображаемая, препятствия должны реально отвлекать внимание от мышления на тело.

### **14 сентября**

Переключение телесного внимания, воображения.

Идти босыми ногами по воображаемому горячему песку, по льду, по крупной гальке, по битому стеклу, по траве; по команде тренера переключаться с одной воображаемой поверхности на другую. Акцент на том, что здесь тренируется именно переключение внимания, нужно успеть «погружаться» за короткое время и так же быстро переключаться.

Также упражнение полезно для массажа биологически активных точек стоп. Как известно, на стопах расположено множество акупунктурных точек, отвечающих за энергетику и функциональное состояние организма. Каждый вид почвы под ногами требует особого расположения стопы и нажатия определенных точек то на носках, то на пятках, то на боковой поверхности стопы. Но это дополнительный эффект, о котором студентам знать не обязательно. Главное, чтобы они успевали почувствовать острые камни, или

невыносимый жар песка, или колющую остроту снега под голыми стопами. Отметим, что об обстоятельствах в данном случае я не говорю ни слова, но они почти всегда (не с первого раза) возникают: один добежал по снегу из бани до сугроба, другой на спор пошел бродить по битому стеклу и т. д.

♦ Забивать воображаемый гвоздь в разных обстоятельствах: на морозе, в парной бане, на крыше десятиэтажного дома без страховки (по команде тренера переключаться из одной среды в другую, не прекращая забивать гвозди). Цель упражнения та же, что и в предыдущем, но здесь акцент ставится на выполнении физического действия.

♦ Изучаем разные виды внимания (тактильное — по рукам угадать, кто твой партнер, звуковое — по одному звуку угадать партнера, зрительное — «Фотограф», пластическое — «Зеркало», «Двойник», телепатическое — спиной друг к другу угадать жест партнера). Последнее задание вызывает наибольший интерес. Оно получается почти всегда, если предыдущие задания партнеры выполняли вместе. Видимо, происходит какая-то информационная настройка друг на друга, что подтверждают эксперименты биомедицинской информатики<sup>1</sup>.

**<sup>1</sup> Биомедицинская информатика и эниология (проблемы, результаты, перспективы). Сб. трудов. СПб.: Ольга, 1995.**

На этом упражнении хочется остановиться подробнее, так как оно, кроме внимания, развивает остроту восприятия, органы чувств. Мы предложили студентам называть органы чувств органами восприятия, нам кажется это более точным.

Комментарий 2002г.: в 2001 г. (1-й семестр 1-го курса) мы устроили «олимпиаду на органы восприятия» между двумя актерскими мастерскими<sup>2</sup>.

**<sup>2</sup>Мастерская В. М. Фильштинского и мастерская Л. В. Грачевой, В. Э. Рецептера при Государственном Пушкинском театральном центре. Автор занималась тренингом студентов и в той, и в другой мастерской.**

Виды соревнований и форму организации придумали студенты. Каждый отвечал за проведение какого-нибудь соревнования на отдельный вид восприятия: тактильное, обонятельное, вкусовое, энергетическое (упражнения на чувствование движения с закрытыми глазами или спиной к спине, на поиск спрятанной вещи и т. д.), зрительное, слуховое и т. п. Эта игра, на наш взгляд, повысила мотивацию в выполнении снова и снова упражнений, направленных на развитие органов восприятия, а, следовательно, повысила их действенность.

### **15 сентября**

♦ *«Зоны внимания»*. Студенты разбиваются на пары: контролер и исполнитель. Контролер следит за тем, чтобы исполнитель находился в заданной им зоне, и переключает внимание из одной зоны в другую. Есть три зоны: внутренняя — внимание только на внутренних ощущениях, внутреннем восприятии (болит, чешется, пульсирует, бьется сердце и т. д.), внешняя — вижу, слышу, осязаю, принимаю, средняя – мысли, ассоциации, видения. Все проговаривается исполнителем вслух. В каждой зоне нужно находиться столь долго, сколько задает контролер. На анализе этого упражнения мы остановимся чуть далее, разбирая записи в дневниках тренинга студентов.

### **16 сентября**

♦ *«Клубок ниток»* (упражнение описано выше; оно так же, как и «Электрический ток», должно, на наш взгляд, делаться ежедневно).

♦ *Пробить стену* — разбежаться и броситься на стену (реальную или воображаемую), пытаться ее пробить или сдвинуть, делать это до полного мышечного изнеможения. Последующее мышечное расслабление снимает, как говорилось выше, и психические барьеры. Часто студенты помогают себе звуком. Если крик вырывается, значит ученики уже научились «позволять себе» быть.

♦ *Прорасти через глинистую почву* («Я — растение»). Об упражнении также подробно поговорим в связи с дневниками студентов. Важно, как они понимают цели и действенность упражнения.

Первые две недели представлены схематично, но подробно, чтобы дать представление об объеме направлений тренировки. Сразу появились упражнения на

освобождение мышечных групп, внимание, «дрессировку» мышления, ритмы ума и тела, дыхательные упражнения, память физического самочувствия, управляемую энергетику.

Уже в конце первой недели дневники тренинга легли на педагогический стол для проверки записей. Было отмечено, что чем подробнее записан анализ ощущений после выполнения упражнения, тем более успешно оно выполняется при повторении.

### 17 сентября

Далее записям упражнений уделим меньшее внимание, важнее проследить анализ связи тренинговых заданий и программных заданий мастерства. Остановимся только на неизвестных упражнениях и тех датах, когда появлялись новые направления.

Сегодня мастером курса В. М. Фильштинским сформулировано важнейшее для нашей программы обучения понятие «триады», принципиальное начало программы — слагаемые жизни на сцене и жизни в жизни: *физические ощущения и физические действия, мысли, воображение*. Эти «три кита» более осязаемы, управляемы, тренируемы, чем классические «ум, воля, чувство». Давая такую триаду жизни человеческого духа в жизни и на сцене, мы, тем самым, открываем творческую копилку будущих актеров. Ведь запоминать физические ощущения и физические действия в тех или иных личных обстоятельствах возможно, также возможно запоминать цепочку мыслей и цепочку видений.

Вот оно: сегодня озвучено важнейшее слагаемое актерской психотехники — *воображение*. *Как объяснить студенту, что без воображения ни старательно исполненные точные физические действия, ни правильно сделанные упражнения на внимание и мышечную свободу не помогут ему стать артистом. Все останется обманом, пока студент не раскроет его сам в первом же серьезном этюде, а иногда только в роли.*

Слово *обман* не хочется заключать в кавычки, потому что, если педагог по-настоящему не обеспокоен развитием воображения студента, то навыки и

умения профессии сделают его, может быть, удачливым «штукарем», но не артистом.

Иногда студенты недооценивают необходимость работы воображения, и это связано, конечно, с нашей педагогической торопливостью и кажущейся неуправляемостью процесса возникновения яркого воображения, особенно на первом этапе. Это происходит по нескольким причинам. Одна из них — в упрощенном принятии пафоса «системы» Станиславского: «сознательным путем возбуждать бессознательное». Зачем искать способы развития, тренировки и возбуждения воображения, если есть упражнения на память физических действий, есть, наконец, «метод физических действий»? Ответа на этот вопрос зачастую не требуется. Он риторический, так как тем, кто его задает, ответ понятен, как дважды два: «Воображение развивается в вышеназванных упражнениях, а также во всех остальных традиционных упражнения актерского тренинга, наконец, в программных заданиях мастера». Ну, а если студент еще и освободится мышечно во всем комплексе пластических занятий и т. д., то специально говорить о воображении и не нужно.

Это категорически неверно! Утверждаю, и готова предоставить уже имеющиеся на сегодняшний день объективные психофизиологические доказательства. Активное воображение требует особого состояния сознания, некоторые ученые называют его измененным; не отягощая текст сложными терминами, назовем его особым, отличным от нормального. Бытовое воображение, пассивное,двигающееся за действием присуще каждому человеку или почти каждому. Творческое воображение активно и продуктивно, оно нуждается в специальной тренировке, и для его возбуждения маловато таких привычных для нас слов, как «действие» или «если бы». Недаром К. С. Станиславский назвал «если бы» магическим. Он понимал, что кроме проговоренного в привычных терминах есть что-то еще — непознанное. Поэтому для одних «действие», «предлагаемые обстоятельства», «если бы» становятся манком для воображения, для других нет.

Требуется специальная работа с сознанием. По подробности овладения она похожа на работу с мышечными группами: для начала нужно осознать их разделенность, чтобы потом бороться с хроническими очагами зажимов отдельно. Так и здесь нужно вначале понять, что сознание может иметь разные состояния. Напомним, как определил Ю. М. Лотман состояние, «именуемое вдохновением». Он связывает это с «целенаправленной полушарной дестабилизацией»<sup>1</sup>.

**<sup>1</sup>Лотман Ю. М. Асимметрия и диалог. Текст и культура// Серия: Труды по знаковым системам. Тарту, 1989. Вып. 16. С. 16.**

Приведем высказывание полностью: «...при одновременной (т. е. нормальной) работе обоих полушарий головного мозга имеет место определенное торможение активности каждого из них, между тем как выключение одного из полушарий стимулирует активность другого, как бы выходящего временно из-под контроля... Состояние, именуемое вдохновением, равно как и другие психологические эффекты, свойственные творческому мышлению и творческой деятельности, возможно, связаны с целенаправленной дестабилизацией полушарной активности». В переводе на «педагогический» язык это означает сознательное управление своим восприятием — реактивностью, своим сознанием, управление «контролером», притормаживанием логического.)

О существовании иных, отличных от «средненормального» состояний сознания, напоминать, пожалуй, уже глупо, также глупо доказывать, что творческое сознание — творческое самочувствие — отлично от «средненормального». Вспомним, что еще Н. А. Бердяев писал: «Путь реализации человеческой личности лежит от бессознательного через сознание к сверхсознательному... нет абсолютно непроходимой границы, отделяющей сознание от подсознательного и сверхсознательного. По, что представляется средне-нормальным сознанием, с которым связывается общеобязательность

*и закономерность, есть лишь известная ступень затверделости сознания, соответствующая известным формам социальной жизни и общности людей. Но выход из этого средненормального сознания возможен, и с ним связаны все высшие достижения человека, с ним связаны святость и гениальность, созерцательность и творчество»* (курсив мой. — Л. Г.)<sup>1</sup>

**<sup>1</sup> Бердяев И. А. Проблема человека. (К построению христианской антропологии)// Ступени. Философский журнал. 1991. № 1. С. 95.**

Это же очень подробно проанализировал современник К. С. Станиславского, театральный критик Ф. А. Степун в эссе «Природа актерской души»: «Настоящий актер... всегда совершенно особое существо... Его душевный мир всегда полифоничен, его душа — всегда мучительное многодушие. Субъективный смысл его творчества для него потому всегда один и тот же: расширение жизнью на сцене тесной сцены своей жизни, реализация на театрально упроченной территории мечты своего многодушия и исцеление своей души от разрывающих ее противоречий... Процесс изживаемой жизни непрерывно перерождает душу актера... Это значит, что актер высшего типа... является носителем сознания не только эстетического, но в каком-то смысле уже мистического... Мистика как специфический элемент современного театрального искусства правомерна, таким образом, лишь постольку, поскольку она больше, чем иллюзия, и меньше, чем религия»<sup>2</sup>.

**<sup>2</sup>Степун Ф. А, Природа актерской души//Искусство. Журнал Российской Академии художественных наук. М., 1923. № 1. С. 143-171.**

Уже «старинные» на сегодняшний день открытия имеют современные психофизиологические подтверждения особых состояний сознания, сопутствующих творческому самочувствию. Одно из них — лотмановское утверждение. Следовательно, не учитывать в актерском тренинге

необходимости обучения студентов управлению состояниями сознания, на наш взгляд, уже нельзя.

О подобном упражнении пробую рассказать далее.

### **18 октября**

Делаем упражнения на «раздвоение» тела и мышления, на глубокую концентрацию внимания. Продолжаем исследовать жизнь в разных физических средах, изучать физическое самочувствие.

Опишем упражнение, которое очень осторожно, постепенно, не насилуя организм студентов на результат, начинаем применять, не давая ему особых объяснений. Пусть студенты сами попробуют объяснить зачем это нужно. А упражнение как раз нацелено на «целенаправленную полушарную дестабилизацию».

Упражнение имеет три этапа.

1. Тест на разделение тела на левую и правую половины. В мои учебные годы это упражнение применял в предмете «Сценическое движение» профессор К. Н. Черноземов: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз; правая рука начинает совершать движения — вперед, вверх, в сторону, вниз — на четыре счета (четверти), левая рука совершает те же движения на восемь счетов (восьмушки). Обычно тест получается через 5-10 мин и не представляет особой сложности для студентов-актеров. Но это упражнение потому и названо тестом, что получается не у всех, у не актеров почти никогда не получается без муштры, без длительной тренировки. Если все-таки получилось, можно перейти к самому упражнению.

2. Лечь на пол после выполнения любого упражнения на активное расслабление («Электрический ток», «Нитка», «Пробить стену» и т. д.). Представить себе, что левая половина тела лежит на льду (только левая), затем представить себе, что правая половина тела лежит на горячем-горячем песке. Здесь выдумывать обстоятельства глупо, нужно только по-настоящему вспомнить физические ощущения «холодное-горячее». Если не получается с первого раза, можно начать с кистей рук: одну руку опустили в кипяток, другую

положили на лед. Далее половинка тела — на раскаленном песке, другая — на льду.

Если упражнение получилось, то педагог может проконтролировать результат визуально. Обычно дрожать (зримо вибрировать) начинает все тело, но при этом одна половина ощутимо нагревается, другая — ощутимо остывает. В данном упражнении «метод физических действий» не работает: человек лежит неподвижно. Если студент начнет хоть чуть-чуть двигаться или показывать, что ему холодно, все уйдет, нельзя замерзнуть только половиной тела. Механизм упражнения основан на самовнушении через воспоминание физических ощущений.

«А если не вспомнится?» — спросите вы. Тренируйте память физических ощущений. Опускайте руку в очень горячую воду столько раз, сколько потребуется для запоминания этого ощущения и т. д. Если организм уже знает, что такое концентрация внимания на внутренних ощущениях (например, упражнение «Зоны внимания»), то, в конце концов, это упражнение получится. Более того, за одаренными людьми при выполнении этого упражнения нужно следить особо, потому что, когда оно получится, физиологическая реакция (дрожь) может быть столь сильна, что может напугать и студента, и педагога. Бояться нечего, нужно предложить студенту представить себе что-то другое, например, «теплое солнышко и легкий теплый ветерок успокаивают твою дрожь, тело расслабляется».

3. Третий этап упражнения заключается в разделении тела на две половинки — двух разных людей. Например, одна половинка — мужчина, другая — женщина, одна половина любит, другая — ненавидит, одна хватает, другая отбрасывает и т. д.

Из подобных упражнений нельзя делать этюды или показы. Это принципиально. Показ превратит упражнение в пластическую муштру без всякого разделения сознания. Пусть тело ошибается, не оно здесь главное. Главное, чтобы «разделилось» на две половины сознание, вначале это

вызовет дисгармонию и хаос в сознании, а потом будет пережито новое состояние сознания, «отличное от средненормального».

### 26 октября

Начали делать упражнение «Круги плача, круги смеха». Очень острое психотерапевтическое упражнение. Оно активно воздействует на «броню» характера — очаги хронических мышечных зажимов. Тренирует спонтанность реакций, аффективную память, переключение, обеспечивает психоэмоциональный разогрев, дает психическую разгрузку и способствует уменьшению избыточных мышечных напряжений.

Делается оно так: на площадке выгораживаются стульями два круга — «круг плача» и «круг смеха»; нужно по очереди входить в каждый круг, оставаясь там, сколько хочешь, и плакать или смеяться, соответственно; обстоятельства не задаются. Плакать удастся почти всем, некоторым сразу, другим через некоторое время, при этом последние часто начинают с физического «метания» в замкнутом пространстве. Не удалось заплакать тем, как видно из их последующего анализа, кто начинал с придумывания обстоятельств — «что я делаю в этом пространстве, что это за пространство и т. д.». Смеяться, как выяснилось, начать труднее, но труднее и остановиться потом. Получилось опять же у тех, кто, не раздумывая, захохотал сразу, почти насилуя себя, а потом заражаясь этим «бессмысленным» смехом на самом деле. У некоторых в процессе возникли обстоятельства: почему смеются, где находятся, у других не возникли, не успели, говорят, я помешала, предложив выйти из круга.

Возможны разные вариации этого упражнения. Например, задается какой-то темп движения (легко, если очень быстрый или очень медленный). Студенты ходят (бегают) парами. Задание: один плачет, другой смеется.

Движение в заданном темпе важно, потому что часто именно он «подсовывает» обстоятельства.

В этот период мы уже тренируем взаимосвязь физической жизни, мыслей, обстоятельств: вне обстоятельств нет мыслей, вне мыслей нет поведения (физических действий), телу не на что отзываться, кроме бессознательных реакций, автоматизмов.

Упомянем об упражнении, которое мы любим делать в разных формах. Иногда оно проводится без обстоятельств, как бы технологически: из положения «лежа» в расслабленном теле при помощи звука, иногда текста (стихи или свои слова) поднять себя — заставить встать и докричаться до неба. Без мышечных усилий, есть только звук, только шепот в расслабленном теле, регулятор усилий — звук. Чаще всего, несмотря на отсутствие предлагаемых обстоятельств, они возникают, и всегда возникает смысл «просьбы к небу».

В другом виде делаем упражнение как игру в шаманов: засуха, ты не можешь подняться, нет сил, все «пересохло» — горло, дыхание, мысли; твои звуки, твои слова приманивают дождь; проси у неба дождя. В любом случае, это упражнение помогает решению многих задач: здесь затрагиваются сила звука, энергия, активность действия, глубокая концентрация, острое физическое самочувствие «жажды».

Педагогические задачи нашей мастерской в этот период сформулированы так: «Стихии (вода, воздух, почва, огонь) и тело». Изучаем физическое самочувствие во взаимодействии с природой. Принципиальное 'задание программы первого семестра заключается в тренировке организма студента на отклик в связи с предлагаемыми физическими обстоятельствами (жара, холод, ветер, гололед, болезнь и т.д.). В задании, конечно же, тренировочность присутствует. Более того, задание для тренировки организма и выбрано. Но! Этюд на взаимодействие со «стихиями» включает в себя уже все признаки жизни, все тренируемые нами элементы, ибо этого требует «чувство правды». А если организм еще не готов (тренировочные задачи, очевидно, должны

обгонять методические программные задания), если восприятие-реактивность не открыты, то замечания, сколь бы точны они ни были, еще не могут помочь недотренированному, не способному к концентрации, к переключению, к беспрепятственной реакции на импульс организму.

*Упражнения тренинга позволяют сконцентрировать внимание №а каждом проявлении организма*, не только на памяти физических действий и ощущений, но на памяти мышц, ритмов, эмоций, на непрерывности воображения. Следовательно, начало педагогической работы над этюдами ни в коем случае не отменяет тренинг как «муштру» организма при помощи специальных ежедневно повторяемых упражнений. Более того, у тренинга появляется индивидуальный материал, предоставляемый обстоятельствами этюда.

«Стихийным» тренингом занимались весь семестр, и к концу его обнаружили интересные открытия. В. М. Фильштинский предложил включить в зачет по актерскому мастерству экзаменационные билеты, в которых заданы определенные физические обстоятельства, например, «баня», «в тумане» и т. д., а студент должен без подготовки, вытащив билет, пойти в этюд, где главным становится заданное в билете обстоятельство. То есть этюд не только не репетировался, но и не задумывался студентом заранее. Он брал билет, сразу выходил на площадку и начинал с заданного физического обстоятельства. Оказаться в воображаемой физической среде, творить воображаемую реальность для себя и для зрителей — для нас это смысл и задача не только этого этапа тренинга, но и всех последующих этапов. Просто начинаем мы с жизни тела в воображаемых (предлагаемых обстоятельствах). Отметим, что в тех этюдах, которые получились на зачете, возникли сами по себе не только физические обстоятельства, возник круг обстоятельств некоего отрезка жизни. Это очень важно, потому что этюд требует спонтанности восприятия и реакций, неосознанности и несформулированности. С воображаемой жизни тела начинается «предлагаемая» «жизнь духа».

## 29 октября

Кроме «стихийных» упражнений, продолжаются повседневные упражнения: работа над отдельными группами мышц требует, выражаясь школьным языком, «усидчивости»: надо делать их каждый день в обязательном порядке, несмотря на однообразие. Другие упражнения, скажем, на энергетику, требуют ежедневной «неленивости души». Поэтому, если тренер не уделяет им дотошного и обязательного внимания, вскоре они могут надоесть, как знакомая игрушка.

Обязательность тренинга должна стать, на наш взгляд, ведущим обстоятельством обучения.

Этюды делать интереснее, они всегда новые, но они же и развращают, если пропустить, не обратить внимания на устремленность к «игре», к исполнению какой-нибудь роли — пусть самого себя в этюде. А упражнение, скажем на «раздвоение сознания» (полушарная дестабилизация), требует тренировки, и схалтурить (наиграть) нельзя — либо у тебя замерзнет одна рука, а другая окажется горячей, либо нет, что легко проверить тренеру, просто потрогав кожу. Это упражнение я достаточно подробно описывала выше, но оно, несомненно, требует особого длинного разговора и для многих покажется не бесспорным. Тем не менее, это и есть, по моему убеждению, «арпеджио и гаммы», без которых то же задание «стихий» не выполнить.

Есть мнение, что так называемые эстетические чувства не имеют отношения к физиологии. Мы убеждены, что «чувство правды» без включения физиологических реакций организма недостижимо. Конечно, очень трудно поверить в предлагаемые обстоятельства «до пота», но это должно стать идеалом, к которому устремлена тренировка организма. В противном случае, какому такому «эстетическому чувству правды» мы учим? Как сказал в одном интервью Л. А. Додин: «Человеческую кровь нельзя подменять актерской».<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Кожевникова Н. Лев Додин. Интервью // Пульс. Октябрь. 1999.*

Очень важна осознанность в освоении упражнений, понимание, для тренировки чего они применяются. Запись в дневнике тренинга и анализ выполнения позволяют контролировать процесс.

### 26 ноября

Состоялся контрольный урок под названием «Случай из жизни». Необходимо заметить, что контрольные уроки в нашей мастерской — это встреча со зрителем. Мы приглашаем «мам и пап», коллег, студентов из других мастерских. Поэтому упражнение оказывается публичным в полном смысле слова.

«Случай из жизни» — очередной важнейший поворот программы обучения, задание заключается в припоминании существенного случая собственный из жизни и пробе — этюде себя нынешнего в тех обстоятельствах с партнером или партнерами на площадке. Партнер из помощника может превратиться в участника только при условии, если сможет найти ассоциативно схожие ситуации в своей жизни. А это непросто.

Это очень важное задание, где задачи тренера и педагога тесно переплетаются. Особенно эффективно упражнение, если выбираются (припоминаются) острые, серьезные, стрессовые ситуации. Тогда оно сродни исповеди или психоанализу, когда вербализуется, выносится во внешнее выражение что-то болезненное или очень значимое для данной личности

Помимо развития эмоциональной памяти, такое публичное высказывание действует как психотерапевтическое средство освобождения от «следов» прошлого, которые образовались в период действия обстоятельств этюда, немало поспособствовали в формировании «брони характера».

Задание требует полной искренности, исповедальности высказывающегося и душевной тонкости слушающих его педагогов и студентов. Педагог должен обеспечить у студентов настрой на приятие и помощь. Конечно, для контрольного урока были выбраны те «случаи», которые не требовали специальной подготовки смотрящих, иногда случайных зрителей, и не могли нанести студенту травмы, связанной с реакцией зрителей. То есть были

выбраны этюды, где «следы прошлого» уже преодолены и подлинное возвращение к ним (проживание еще раз) доставляло скорее странное двойственное удовольствие.

Вообще, это упражнение можно предлагать только после достижения некоторого единения и близости участников группы — студентов курса, оно же объединяет еще больше.

Различие между тренировочными и педагогическими задачами при выполнении задания сродни различию между режиссером и психотерапевтом. Для психотерапевта не важно, интересна ли получившаяся психодрама, важно, что участник вспомнил свой «тот» крик в «тех» обстоятельствах, а про остальное рассказал суетливо и невнятно. То же в «случаях из жизни». Удалось на несколько мгновений вспомнить свой страх, стыд, радость, по-настоящему отозваться на это воспоминание, значит этюд хорош, полезен студенту. Кроме того, задание позволяет привлекать свой жизненный опыт, анализировать свое восприятие и; реакции в сложных жизненных обстоятельствах, начинает готовить актерскую творческую «копилку».

Здесь, пожалуй, уместно сказать, что упомянутое психофизиологическое исследование, помимо задач диагностики развития, ориентировано и на проверку воздействия таких специальных упражнений «Актерской терапии». «Терапия» — термин медицинский, но именно такие задачи стоят перед тренером (особенно на первом этапе обучения). Подвижность и пластичность доминант, образующих «**броню характера как свойство организма**» помогает «не тормозить» в жизни и на площадке, означает умение увлекаться, концентрироваться, погружаться, видеть и слышать больше. Этим, в частности, определяется важность задания «Случай из жизни».

### **17 ноября**

Уже в ноябре возникла серьезнейшая проблема — повтор этюда.

Глубочайший смысл этюдного метода, вообще говоря, диктует неповторимость этюдов. Они не являются произведениями искусства; этюды — подготовительные эскизы, создаваемые художником **во множе-стйе, не для** зрителя. Конечно, бывает, что у талантливого художника эскиз талантлив и самостоятелен, но, так или иначе, результат не зависит от желания мастера. Эскиз для него — это разминка глаза, руки, видения, воображения, пространственной точности, иногда — разминка души.

Для нас этюды — это те же эскизы. Конечно, на 1-м курсе не идет речь о работе над «полотном», но, несомненно, можно говорить о работе над «картиной» своего организма, своего существа. То есть, этюды про себя, про других, про животных и т. д. также являются разминкой тела, ума, воображения, видений, служат для изучения проблем «Я и пространство», «Я и физическая среда», «Я и обстоятельства, в которых я когда-то был», «Я и физическое самочувствие».

Очень важно, чтобы этюд рождался сам, как отклик всей психофизики, а не был «поставлен» педагогом. Только в этом случае он полезен в обучении и в работе над ролью. Признаюсь, мы даже перед зачетом не позволяем себе репетировать этюды. Только смотрим, обсуждаем и отбираем те, которые проверяются «на повтор». Если студенту удалось «присвоить» обстоятельства (свои или чужие) здесь и теперь, то его этюд не выдуман из головы, реакции рождаются на площадке и при повторе они будут другими, но тоже живыми, а значит, этюд выдержал повтор. В противном случае играют «сценки», а этюд превращается в сцену. Как «текст ложится на мускулы языка», так живое восприятие прекращается при повторе, лишившись новизны первого показа. Пользы от этого нет, а вреда много — артист учится играть. Конечно, в этюде не может быть оговоренного сюжета, только обстоятельства, которые воспринимаются «здесь и теперь» и на которые нужно реагировать «здесь и теперь». При повторе этюда круг обстоятельств, захваченных восприятием, может быть несколько иным, следовательно, и реакции будут другими. Я не имею ничего против «оценок», но убеждена, что это инструмент работы над

ролью более режиссерский, чем актерский. Да и режиссер должен подвести актера к верной оценке, а не «выстраивать» ее, как это иногда называется.

Мы не рекомендуем студентам репетировать этюды перед показом педагогу, надо только оговорить обстоятельства, пространство. Согласны даже, если в этюде с названием «Ссора» никакой ссоры не получилось, а вышло наоборот «Объяснение в любви», если оно было живым. Это происходит только в том случае, если мышление и воображение работают при повторе этюда заново. Каждый этюд — единственный. Уточнение обстоятельств, уточнение физических действий при обсуждении должны возбуждать новое воображение, несколько иное мышление. Как этого добиваться? Опять обратиться к тренингу. Есть целый комплекс упражнений «на повтор».

Часть упражнений этого раздела предложена С. В. Гиппиусом<sup>1</sup> («Врезка», «Переключение на гусеницу» и т. д.). Имеются упражнения Н. В. Демидова на спонтанность реакции, тренирующие включение мышления, воображения «здесь и теперь». Впрочем, это проблема, над решением которой нужно думать.

### **1 Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. СПб.: Речь, 2001.**

Вторая проблема этого периода — живое восприятие партнера и живое сегодняшнее взаимодействие. Элемент «общение» появляется у нас уже в первом семестре в связи с этюдами «случай из жизни», которые чаще всего требуют партнера. Впрочем, этот термин не произносится. Мы называем партнеров по этюду «помощниками» или «участниками», делая упор на то, что «помощник» превращается в «участника», если ему удастся «присвоить» себе предложенные обстоятельства. Вновь потребовались тренировочные упражнения. Некоторые из них приведем здесь. Они тренируют не столько партнерство и

общение, сколько восприятие «здесь и теперь», в том числе, восприятие партнера.

1. «Королева» (это упражнение было предложено стажером мастерской В. М. Фильштинского). Одна из студенток садится на стул — трон, остальные

студенты приходят к ней с какой-нибудь «информацией» — обстоятельствами, им что-то нужно от королевы. Королева всех приходящих казнит. Задача каждого — прожить как можно дольше. После казни пяти-шести визитеров остальным участникам должны стать понятны критерии королевы — что и как можно делать в ее присутствии, с кем, и почему она вступает в диалог, хотя бы на короткое время. Упражнение — игра, но студенты очень серьезно в нее погружаются. Кто-то настаивает на своем и при следующем приближении повторяет с еще большей экспрессией, например, просьбу о помиловании, другие улавливают, что именно не понравилось королеве (подошел слишком близко, смотрел в глаза, повернулся спиной и т. д.), и делают другие попытки прожить дольше, используя, в том числе, опыт других визитеров, если удастся его уловить.

В этом упражнении даны обстоятельства взаимодействия и даже текст: «Казнить».

2. В следующем упражнении задано только место действия, например, скамейка в парке или скамья на станции метро. Упражнение делается парами. Начинает тот, кто раньше сообразит обстоятельства — «информацию», второй должен принять «информацию», не отвергать ее, но потом ситуацию изменить. Пример: студентка М. с волнением ждет кого-то важного для себя на скамейке станции метро, появляется студентка К., которая тоже кого-то ждет, но у нее в руках книга, читает, хохочет. Студентка М. вначале раздражается, потом просит не смеяться так громко. Партнерша читает ей вслух действительно смешные вещи, втягивая ее в другое событие.

В данном случае свобода их существования (воображения) ограничена только местом действия.

3. В следующем упражнении свобода воображения обстоятельств скована только общей абстрактной темой, например, «любовь», «Моцарт», «тишина» и т. д. Тема не является обстоятельством, обстоятельства должны возникнуть ассоциативно в связи с темой. Задача та же — начинает тот, у кого раньше возникают обстоятельства, партнер должен принять «информацию»,

начиная с очевидных обстоятельств, в том числе физических — комната, улица, погода, событие, и должен их изменить.

Последняя ступень в иерархии освобождения от заданности общих обстоятельств — упражнение, в котором каждому партнеру тайно сообщается тема («любовь»—«вина», «безумие»—«ответственность» и т. д.). В этом упражнении студент, начинающий этюд, совершенно свободен в «рождении» обстоятельств. Не в выборе, а именно в рождении обстоятельств, потому что у него нет времени на обдумывание, но уже "через несколько секунд возникает место действия и начинают мелькать "обстоятельства. Партнер со своей темой (ассоциативно связанной с его "обстоятельствами) должен принять эти обстоятельства и поменять их.<sup>1</sup>

Все педагогические проблемы обучения так или иначе замыкаются

4. а необходимость специальных тренингов для решения каждой из них.

<sup>2</sup>*С переходом к отрывкам из литературы мы иногда задаем темы, косвенно связанные с обстоятельствами отрывка. Например, к «Свиданию Офелии и Гамлета» предлагаем темы «Безумие» и «Вина». Студенты не знают, что имеется в виду «Гамлет», это делается в тренинге. Но после удачного выполнения задания обычно сами понимают, что так и должны были вести себя в этюде к данному отрывку.*

### **Декабрь**

Продолжается «психотерапевтический» тренинг: мышцы, внимание, ритм, энергия, воображение, физическое самочувствие. Программы ежедневных тренингов связаны с программными этюдами.

Тема этого периода, следующий поворот программы обучения — «Цепочки физических действий и ощущений, взятые из литературы». О задании подробно написано в статье «Три упражнения» В. М. Фильштинского.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Как рождаются актеры. Книга о сценической педагогике. Коллективная монография//Под ред. В. М. Фильштинского, Л. В. Грачевой. СПб.: СОТИС, 2001.*

Очень существенное и важное задание. Уметь вычитать в литературе отрывок, где подробно описана физическая жизнь героя, и попробовать повторить физические действия, исследовать их логическую цепочку. В хорошей литературе подробно описаны не только физические действия, физическое самочувствие, физическая среда, но и ритмы происходящего (физического).

. Контрольный урок для нас действительно «контролер» не столько успешности студентов, сколько успешности; методики и эффективности тренинга, это «сгусток» методики, когда уточняется и определяется дальнейшее направление обучения.

Логическим и очень интересным продолжением обучения мне кажется; задание, данное на каникулы. Студентам предложено выписать из литературы цепочки мыслей и воображения (видений). Цель — учиться! непрерывности мыслей и связи их с физической жизнью у хороших авторов.

Чем глубже мы изучаем физические действия, тем интереснее и определеннее выявляется проблема мышления: о чем думает человек, чем занято его воображение.

Точность выполнения цепочки физических действий приближает к событию, к обстоятельствам, помогает не умозрительному, а практическому анализу роли. Но смыслом открытия Станиславского было, главным образом, возбуждение верного воображения, мышления, чувствования. Зачастую же обнаруживается только пунктир воображения, уточнение подробностей физической жизни не заполняет «дыр» во внутренней речи. Нужен специальный тренинг воображения!

Декабрь посвящен именно этому: тренировке непрерывности внутренней речи, видений, изучению мышления. Контрольный урок по цепочкам

физических действий подтвердил опасения: мышление нуждается в специальной тренировке

### ***Февраль—апрель***

Начался новый семестр, даны новые задания, связанные с общением, взаимодействием. Очень важно теперь не прекратить заниматься тренингом своего организма. Упражнения на внимание, энергетику кажутся теперь студентам детской игрой первого семестра, чем-то, пройденным в младенчестве. То же самое, к сожалению, происходит и с нами, педагогами. Поток этюдов увеличивается, нужно все посмотреть, подробно обсудить, и поэтому тратить время на то, что не имеет сейчас непосредственного отношения к заданиям, становится «жалко». Эта беда определена включенностью тренинга в часы мастерства. Требуется педагогическая воля и новые повороты в упражнениях, чтобы продолжать.

Мне кажется, что поворот был найден весьма удачно. Я предложила каждому студенту построить свою индивидуальную программу тренинга на основании записей в дневнике тренинга, придумать свои упражнения по всем темам и провести тренинг в группе.

Сколько фантазии они вложили в придумывание формы своего тренинга, как увеличилось количество упражнений на каждую тему! Определились лидеры, халтурщики и заблуждающиеся. Всегда интересно участвовать в тренинге и обсуждать идеи и предложения других. Каждый студент имел свою оценку и суждение по поводу предложенной программы. Некоторым удалось провести за семестр 5-6 тренингов, они объясняли необходимость дополнительного выхода на группу желанием проверить обдуманную с учетом замечаний программу (хотя я знаю, что таким образом лидеры часто выручали халтурщиков).

Студенты первыми подняли вопрос о необходимости тренинга на общение, взаимодействие, а вслед за этим стали включать в свои программы только что

придуманные упражнения на эту тему. Была лишь договоренность обсуждать накануне совсем новые упражнения, которые они хотели предложить группе.

Иногда я вмешивалась в проведение тренинга, если видела, что задания плохо объяснены или слишком сложны, но чаще в этом не было нужды — я сама смотрела «открыв глаза и уши», с большим интересом. Из упражнения «Танцевать монолог»<sup>1</sup>, однажды во время тренинга родилось другое — «танцевать отрывок». И сразу появилось много вариаций — «танцевать внутреннюю речь», «танцевать событие». Уже на следующий день появился первый «балет» по сквозному действию романа

***<sup>1</sup>Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. СПб.: Речь, 2003.***

Флобера «Мадам Бовари», из которого выбирались отрывки для этюдов. Роман был предложен для курсового исследования В. М. Фильштинским не просто так, была идея курсового спектакля. Выяснилось, что пластически студентам легче выразить содержание, ритмы происходящего в сцене, в отрывке. Телами они понимают, по крайней мере, на первом курсе, больше, чем умом. В результате до спектакля мы, к сожалению, не добрались (возникли другие интересы и планы у руководителя мастерской, у педагогической бригады), но под руководством педагога нашей мастерской по пластическому воспитанию Ю. Х. Василькова наши «балеты» превратились в самостоятельное произведение, которое показывалось зрителям, в том числе, французским гостям из парижской театральной академии, и имело художественный успех.

Пластическое выражение мышления или пластическое предположение о происходящем в отрывке, в произведении также стало важным делом в тренировке мышления, воображения. Пластика требует существования в определенном темпоритме. Если студент предлагает к упражнению музыку, то ее ритм становится водителем ритма воображения и мышления. А музыка также выбирается ассоциативно, это музыкальное предположение об обстоятельствах и ритмах этюда.

И, наконец, вернемся к домашнему заданию, данному на каникулы, — к тренировке мышления по цепочкам мыслей. Нужно здесь признаться, что это упражнение мы, педагоги, не до обсудили, не додумали. Из выписанных студентами цепочек мыслей и воображения были выбраны те, в которых подразумевается физическая активность, есть острое событие. Далее было дано задание попробовать сделать обратный ход: воссоздать физическую жизнь в обстоятельствах отрывка на основании цепочки мыслей. Зачем? Тренируем связь физической жизни, воображения, мышления, уточняем соединенность ритмов мышления и физической активности. Наконец, в работе над ролью студентам тоже придется воссоздавать физическую жизнь на основании текста роли и ремарок автора.

Для начала студентам было предложено подробно и точно воспроизвести на площадке место действия, как оно описано в отрывке, то есть создать для себя точную авторскую среду обитания. Затем они входили в это пространство и «думали» цепочку мыслей отрывка. Чтобы помочь себе, начинали «думать» вслух. Не было точного авторского текста, пробовалась только цепочка — логика мыслей. Иногда до входа в выгороженное пространство начинали «наговаривать» вслух мысли, предшествующие отрывку (за десять минут «до того как»), «гоняя» себя по аудитории в разных ритмах. Когда «хотелось», входили в выгородку, продолжая мыслить вслух. Следует отметить, что сам текст и способ произнесения почти сразу менялись: либо речь становилась тише, либо исчезала связность и безостановочность, либо оставалась только прямая речь. Этюд и физическая жизнь возникали не всегда, но всегда получалось начало этюда, всегда была психо-эмоциональная сфера, были исходные обстоятельства. Причиной неудач чаще всего являлось не подробное пространство, в котором не за что было «ухватиться», в котором нельзя было жить.

Подход показался нам интересным, но он требует пристального и длительного внимания. Несколько этюдов были весьма удачными и имели продолжение, но индивидуальное упражнение уже не совпало с программным

изучением взаимодействия во втором семестре. Мы перестали делать его в группе, не успевали смотреть моноупражнения, если были заявки на парные этюды, хотя индивидуальная работа продолжалась, и хочется надеяться на ее полезность. Упражнение имеет непосредственное отношение к тренировке мышления. Впрочем, на тренировке мышления мы подробно остановимся в следующей главе, все-таки такой тренинг сложен для первого семестра и даже для первого года обучения. Как нам кажется, на этом этапе возможно только осторожное прикосновение к данной теме.

Возникла другая область интересов, и важнейшее место в ней заняла проблема приближения к точному тексту автора в отрывке из литературы. Этюд — это спонтанность реакций, повороты в этюде нельзя специально выстраивать, к ним нужно приближаться. Этюд неповторим, а текст автора должен повторяться из показа в показ, в каждой пробе. Нужно каждый раз рождать именно те слова, что написаны у автора. Как? У студентов уже есть панацея — они говорят о необходимости специального тренинга на рождение точного текста. Мне кажется, что одно упражнение, которое возникло у нас в этот период, очень важно. Студентам было предложено выбрать из отрывка три фразы, которые кажутся ключевыми, остальной текст не обязателен. Далее делать этюд на событие в обстоятельствах, предложенных автором, имея заранее только три фразы. Убеждена, что если бы занимались упражнением не одно-два занятия, а серьезнее и подробнее, приблизились бы к тексту автора. Нужно было тратить время на уточнение ключевых фраз, обстоятельств, делать этюды на один и тот же отрывок снова и снова. Это, собственно,

и есть «проверка телом». Может быть, для таких упражнений и нужны индивидуальные занятия (для участников одного этюда), но где их взять?.. Проблема все та же — отсутствие отдельного времени.

Все вышеизложенное подтверждает связанность проблем тренинга и программы актерского мастерства, но доказывает и раздельность способов решения каждой. Тренинг нацелен на развитие организма, а на занятиях по мастерству идет освоение профессии, одно без другого не существует, и тем, и

другим нужно заниматься всерьез и последовательно на протяжении всего обучения.

Несколько цитат из высказываний студентов при обсуждении индивидуальных тренингов, проведенных с группой:

Проверить в тренинге, как пульсирует мысль...

Слово рождается из подготовленного мыслью тела... (Замечательное открытие, которому будет посвящена следующая глава. Здесь акцентирую внимание на том, что студенты понимают это сами, своим организмом, своим умом уже в конце первого курса.)

Перемена действия — это возникновение новой области интересов... (Эта мысль была высказана после наших танцевальных «открытий».)

Тренировать умение — верить обстоятельствам до самозабвения...

При появлении мыслей в обстоятельствах физические ощущения становятся автоматизмами...

Далее более подробно проанализируем записи студентов.

### ***Дневники тренинга студентов***

Как уже говорилось выше, запись упражнений тренинга была принципиальным требованием с первого учебного дня. План записи каждого упражнения также был предложен нами: подробное описание упражнения, ответ на вопрос: «Что я тренирую этим упражнением?», анализ личных ощущений после выполнения. В анализе ощущений часто появлялись интересные личные открытия, неожиданные даже для педагогов:

Далее приведем отрывки из студенческих дневников. Заметно, что записи почти каждого из них существенно отличаются от предложенной нами формы — кому-то важны именно ощущения после выполнения, нравятся они или нет, другие уделяют основное внимание ответу на вопрос: «Что я тренирую?», то есть рациональному осознанию целесообразности упражнения. Полезно и важно и то, и другое. Просто у

одних сильнее развита память ощущений, и они *так* запоминают упражнение лучше, другие запоминают схему, а ощущения при повторном выполнении могут возникать и другие.

Остановимся на упражнении «Звучащее тело», которое мы начали делать чуть ли не в самом начале обучения. Его описание дано раньше, но приведем его еще раз.

Участники лежат на полу в расслабленном состоянии, дыхание «брюшное», начинают озвучивать выдох, например, звуком «ж-ж-ж». Внимание на дыхании. После нескольких дыхательных циклов нужно направить звук в голову: «звучит» голова, включены все головные резонаторы. Энергия выдоха увеличивается, звук наполняет плечи, руки и грудную клетку, далее солнечное сплетение и живот, все тело «излучает» звук. Руководитель может сказать, что нужно представить воздух выходящим не через дыхательные пути, а через поры кожи, вместе с ним наружу вырывается звук. Можно варьировать ритмы дыхания. Увеличение ритма помогает быстрее достичь состояния «звучащего тела». Это упражнение вызывает резкое расслабление мышц, выплеск застоявшейся энергии, тело становится легким.

Вот как записали его студенты.

Р.: «Звучащее тело.

Согреть дыханием и звуком тело. Ощутить вибрацию. Звук и вибрация останавливаются там, где прячется зажим! У меня согрелись ноги, до бедер сильнее. Очень заболела спина! Где там проблема? Может, можно так, звуком, лечить головную боль! Учащенное дыхание. Как будто сейчас заплачешь».

К.: «Дышу, наполняя звуком все тело. Звук исходит из каждой клеточки кожи, тело нагревается, как на солнце. Мыслей нет. Ощущаю невесомость тела, я не на земле, я лечу, а звук несет меня, чтобы не упасть, нужно увеличить энергию звука, не переставать дышать. Перестала дышать—звучать. Тело, как осенний лист, спланировало на ковер и, кажется, движение воздуха способно его перекачать».

Х.: «Лежу на полу, полностью расслабившись, я чувствую, как медленно раздуваются ноздри и через носоглотку проходит чистый, прохладный, светлый воздух. Он вначале очень холодный, где-то в ноздрах, в середине носоглотки, потом становится все теплее и теплее. При выдохе чувствуешь, что вначале выходит теплый воздух, потом все горячее и в конце совсем горячий. Он мне кажется насыщенным и очень темным. Во время дыхания все органы, связанные с ним, не спеша готовятся к принятию воздуха и также, не спеша, избавляются от него. Все работает, как отлично налаженная машина. Ощущение, что ты расплзлась на полу, как медуза, осталось только дыхание и звук, которые еще поддерживают твою жизнь».

Эти записи хороши, потому что ощущения, которые должны возникнуть в результате выполнения упражнения — расслабленность, концентрация внимания на внутренних объектах, свобода ассоциаций — возникли, хотя Р. анализировала то, что не получается, а другие не анализировали, а только фиксировали ощущения. Отметим, что в задании тренера не давались обстоятельства, не говорилось, каким должен быть результат, тем не менее, у первой студентки возникло желание заплакать, а две другие «родили» обстоятельства в процессе выполнения. Кстати, при повторном выполнении упражнения у Р. получилось «зазвучать» всем телом, спина не болела. Позже она записала в дневнике: «Нужно уметь быть свободной. Физическая свобода помогает внутренней свободе. *И наоборот*».

Это существенное личное открытие студентки, потому что именно такая задача является важнейшей на первом этапе тренинга, названном здесь «Актерская терапия».

Сравним описание еще одного упражнения, принципиального для данного цикла, также связанного с расслаблением психомышечной «брони» через перенапряжение: упражнение «Я — растение. Прорасти из семечка через глинистую или любую твердую почву».

Х.: «Мне легче следить за общим напряжением в теле, чем конкретно пробиваться через что-то. Вот сейчас написала и поняла, в упражнении все

было наоборот! Не напрягалась по-настоящему в начале. Но зато не пробилась по настоящему! Просто мне мешают обстоятельства: я — росток. Сразу начинается — кто? Куда? Откуда? Сколько лет? Где мама?.. Из-за поиска обстоятельств не отпустила себя. Головой понимаю, что в этих обстоятельствах я бы давно уже кричала, звала на помощь...»

У.: «Добиться физической свободы (мышцы, сбросить зажимы). Лежу на полу. Дыхание спокойное. Я — цветок, который в какой-то момент начинает пробиваться через асфальт. Это достигается за счет полного напряжения всех мышц. Напряжение до боли в суставах. Сначала руки буравят асфальт и, наконец, появляются на свет. За руками все тело медленно напряженно пролезает через дыру в асфальте. Преодоление. И только на самом верху сбросить напряжение. Тело становится легким. Оно начинает дышать. Но дыхание не спокойное, а жадное...»

Первая запись не подробна и вроде бы рациональна, вторая — описывает весь последовательный процесс выполнения упражнения. Н6! Из педагогических наблюдений за этими студентками позднее, на третьем курсе: если первой девочке сказать «Кричи!», она закричит сразу, другой нужно подробно объяснить обстоятельства, в которых она должна закричать и, тем не менее, крик может не получиться. У первой же на вопрос: «Почему ты закричала?» ответ появится не сразу. Он будет не очень определенным: «По моему, я испугалась...». В упражнении она верно анализирует происшедшее: «не отпустила себя». Стала придумывать обстоятельства и забыла про главное — необходимость пробиться к свету через темноту и к свободе через преодоление. Мне кажется, что верный анализ не получившегося упражнения помог ей в результате больше, чем дисциплинированная запись — второй девочке. Очень важен самоанализ в обучении.

Уже упоминалось, что во втором семестре студенты сами придумывали и проводили с группой свои программы тренингов. Приведем несколько примеров.

### **Программа 1**

Программа предложена нашим выпускником предшествующего набора. Он пришел на занятие и провел тренинг с первокурсниками. Для нас это очень важный момент: тренинг оказался необходимым для него в профессиональной жизни.

1. Кисти рук за спиной соединены, ладони крепко прижаты и во время упражнения не должны разжиматься. Наклониться вперед, прямые руки заломить из-за спины как можно дальше вперед. Быть в этом положении

2 минуты.

2. То же положение, но прогиб назад и руки отведены назад.

3. Сидеть в глубоком «плие», тело прямое, руки согнуты в локтях и сжаты — 2 минуты.

4. Переместиться, не меняя положения корпуса, на одну ногу 1 минута, на другую — 1 минута.

5. Разделиться на пары, встать вдоль стены. Дотолкнуть без рук впереди стоящего партнера до другой стены. Впереди стоящий сопротивляется.

6. Вы в деревне. Вышли ранним утром на крыльцо или оказались виоле, на дороге и т. д. Еле-еле моросит дождь. Вы только что проснулись и еще не оделись. Дождь сильнее, ливень, вам приятно. Вы прячетесь под навес. Стекающие струйки воды вы ловите ладонями, пытаетесь умыться. Восторг охватывает вас, и вы пулей вылетаете под ливень.

7. Вы в кругу. Партнер напротив вас чем-то очень смешон. Вы хохочете, заливаетесь смехом, находя все больше и больше смешного в нем

Вы плачете, глядя на партнера, он вызывает в вас острейшую грусть, тоску, жалость, боль и т. д. Рыдаете и хохочете, потому что смешнее человека не придумаешь.

8. Вы в лесу. Заблудились? Вечер, страшно, прислушиваетесь к каждому звуку. Чем дальше, тем страшнее. Ведущий стучит в пол палкой... Вам становится отчаянно смешно, вы хохочете над всем, над своей ситуацией, над происходящим вокруг, над собой. Вдруг услышали нежную музыку. Сказка.

Вам хорошо. Музыка становится агрессивной. Вы хохочете, прыгаете, у вас зверская радость.

9. В обеих вытянутых вперед руках по воображаемой палке. Под какую-то балалаечную музыку нужно высоко прыгать, поднимая колени к палке, вбивать ногами всю агрессию в пол. Темп высокий. Долго, до полного изнеможения. Упали на пол.

10. В пяти метрах от вас находится предмет, который жизненно важно взять и убежать с ним. *Я очень хочу* взять предмет, но все движения, как в дурном сне, делаю замедленно, в рапиде. Медленно преодолеваю вязкость пространства и *беру* предмет, и убегаю.

Краткий комментарий: разминка построена абсолютно верно по логике «раскачивания маятников» — мышечный разогрев (напряжение-расслабление в упражнениях 1-5), эмоциональный разогрев (упражнения 6-9), ритмический разогрев (упражнения 8-10), при этом все: упражнения с 6-го по 10-е требуют включения воображения (обстоятельств).

## **Программа 2**

1. Бег по кругу. По команде ведущего отжиматься от пола. Снова бег. По команде ведущего — приседания. Бег. По команде ведущего стоять в стойке на голове и читать стихи. Снова бег.

2. Продолжаем бежать.

Бег — проявление воли к жизни:

— по земле, в жару;

— по песку;

— по воде;

— в смоле (смола до щиколотки, до колена, до паха);

— выбираемся из смолы, начинается дождь, продолжаем бежать по горячему песку;

— вбегаем на мостик, прыгаем в воду. Вышли из воды, вытираемся полотенцем.

3. Вы в коридоре. С двух сторон двери. Вам нужно срочно войти в одну из дверей справа, там жара +50 °С, попробуйте побыть там какое-то время. Выбежали в коридор и сразу в дверь слева, там мороз -50 °С, побудьте там. Выбежать. Стойте в коридоре, тело помнит слева мороз, а справа жару. В солнечном сплетении рождается звук, наполняет все тело, кричите. Лопаются пространство от напряжения, падайте.

4. Встаньте в круг. Внутри круга огромная энергия, готовая разрушить круг, удерживайте круг без соединения рук. Поднимите энергию круга руками вверх, над собой. Огненный шар энергии над вами. Сужайте круг, опрокиньте шар на себя. Вы оглушены. Вы растете. Вы огромны. Говорите: «Мы все можем, мы все сделаем, мы все можем, мы все сделаем...».

Краткий комментарий: полагаю, что в этом тренинге предложена более мощная «раскачка» воображения, но здесь есть опасность, что не все в группе тренированы столь сильно, сколько требует эта разминка. Такое резкое переключение от жары к холоду возможно только при достаточно высоком уровне подготовленности. Отметим, что в этой группе разминка получилась, и последнее упражнение соединило участников, наполнило их коллективной энергией. Что тренирует последнее упражнение? Оно основано на самовнушении и может получиться только в том случае, если получились предыдущие упражнения разминки. Поэтому ничего оно не тренирует, кроме соединения, кроме установки на общее дело — занятие, спектакль и т. д. Впрочем, это, согласитесь, очень важно.

### **Программа 3**

Названа — «На взаимодействие».

1. Лечь на спину и сразу подпрыгнуть, упасть, расслабиться. Снова подпрыгнуть по хлопку ведущего. Прodelать это 15 раз.

2. Лежа на спине, пройти по всем группам мышц — напряжение до изнеможения, затем расслабление.

3. Расслабились. Слушаем звуки вокруг нас. По звуку выбрать себе партнера, подойти к нему, догадываясь, тебя ли он выбрал. Если не тебя, выбрать другого.

4. Друг напротив друга. Предельно внимательны, как бы растворитесь друг в друге. Один делает резкое движение рукой, ногой, головой

(очень простое, в нем участвует минимум мышц). Другой синхронно улавливает, что хочет сделать партнер и делает вместе с ним. Ритм движений — одно движение в пять секунд. Можно тихо считать вдвоем вслух. Поменялись.

*О тренировке воображения*

Блаженство художественного творчества заключается для артистической души прежде всего в возможности одновременно жить всеми своими противоречивыми душами, в обретении вне жизненной территории и для реализации своего много души я и тем самым, в уводе своей первопланной, конкретной жизни из-под знака раздвоения и борьбы, из-под угрозы взрыва и катастрофы.

Федор Степун<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Степун Ф. А. Природа актерской души // Искусство, журнал Российской Академии художественных наук. М., 1923. № 1. С. 143-171.*

Существует в актерском тренинге зона, остающаяся самой неисследованной и почти не задетой как теоретическими размышлениями, так и открытиями практической педагогики. Эта зона называется «пробуждение воображения».

Начиная с 1-го курса, мы занимаемся важнейшими элементами актерской психотехники: внимание, мышечная свобода, память физических действий и ощущений, физическое самочувствие, характерность. Слово «воображение» мы тоже употребляем довольно часто, но не давая определенного ответа на вопрос о том, тренируется оно или нет.

Мои собственные представления на этот счет, связанные как с открытиями психофизиологии (концепция доминанты А. А. Ухтомского, «"броня" характера»), так и с изучением практики мировой сценической педагогики (тренинги Е. Грозовского, Э. Барбы, восточные психотехники) не отражают до конца даже понятия об особенностях именно актерского воображения. Ибо, если говорить о тренировке, о «пробуждении», то нужно знать, что пробуждать — «слона или божью коровку». Энергетические, возбуждающие упражнения дают некоторый общий подъем, разогрев психофизики, как бы снимающий шоры «средненормального» сознания и подготавливающий организм к творчеству. Но они не позволяют настроить

воображение на специфический актерский лад, потому что пока нет ответа на вопрос, что такое «актерский лад», актерское воображение и как с ними управляться.

Естественно, что ответ на этот вопрос стал первейшим в наших психофизиологических исследованиях, о которых упоминалось ранее. Один из

ответов уже получен. Позволю себе рассказать о некоторых результатах, представляющихся очень важными, потому что из разряда педагогического предположения они перешли в разряд объективной закономерности.

На первом этапе изучалось влияние некоторой воображаемой (только воображаемой, не сыгранной телом), представленной на «внутреннем экране» ситуации на деятельность всего организма — работу сердца, легких и т. д. Измерение активности организма (всех важнейших внутренних органов) велось при помощи специального прибора, позволяющего контролировать деятельность организма по двенадцати каналам через биологически активные точки на кистях рук и ступнях ног. Кроме того, прибор давал возможность выявить среднее значение индекса функционального состояния всего организма до и после задания.

Студентам было предложено вспомнить и заново прожить в воображении острую эмоциональную ситуацию, бывшую в жизни каждого испытуемого. При этом фиксировалось время воспоминания. После воспоминания надо было сформулировать оттенок главной эмоции, все воспоминание не произносилось вслух, поэтому комплексов, связанных с опубликованием своего переживания или интимного факта биографии, не было. Испытуемый сидел в кресле, ничего не играл и только представлял себе нечто.

В эксперименте приняли участие тридцать студентов-актеров и двадцать студентов других специальностей Академии (экономисты, театроведы — контрольная группа). Выяснилось, что по целому ряду параметров возникают некоторые закономерности, настолько очевидные, что указывают на явную психофизиологическую особенность актерского воображения. Оказывается, при воспоминании в воображении острой стрессовой ситуации организм

студентов-актеров в различной степени активизируется по всем каналам. Реакцию активации в результате работы воображения мы называли «актерской реакцией», и она отмечена у 95% студентов-актеров, а само актерское воображение назовем «телесным», ибо оно активизирует все существо человека.

Абсолютно аналогичная, но противоположная по знаку картина наблюдалась в контрольной группе. У 90% студентов этой группы отмечено снижение активации и индекса функционального состояния. То есть «неактерское», «не телесное» воображение не затрагивает организм, и за время выполнения задания снижение активации организма происходит естественным образом, так как испытуемый сидит в кресле неподвижно, не делает никаких «физических действий» (так же, как и испытуемые-актеры).

Следует отметить, что почти все испытуемые знали, какой результат мы ждем, и что именно мы хотим проверить. На своих лекциях по основам актерского мастерства у экономистов и театроведов я специально касалась этого предмета. Многие из них мечтали и мечтают стать актерами, пытались поступать, поэтому хотели «дать актерскую реакцию», чтобы доказать себе и мне, что они — актеры. Они старались «переживать», и я понимаю их расстройство, вплоть до хлопанья дверью, когда на их вопрос о результате я отвечала отрицательно. Следующие старались еще больше, но эта особенность воображения не зависит от старания или хотения. Видимо, это зависит от одаренности, во-первых, и от обученности, во-вторых. Студенты-актеры третьего курса, как показали исследования, «включаются» интенсивнее, то есть активация организма у них больше, чем у студентов первого курса. Значит, по-видимому, мы этому учим.\*

Из этого эксперимента можно не делать никаких выводов, так как «это и так известно практически», как скажут некоторые педагоги. А можно сделать целый ряд выводов, в том числе, «опасных» для сценической педагогики: ведь, если воображение так влияет на деятельность организма, то занятия актерским творчеством и тренингом актерского воображения, которое мы называли «телесным», опасны и вредны для здоровья. Это предположение мы пока

отставим в сторону, потому что оно никак не доказано, и представлено здесь лишь для того, чтобы снять сомнения в отношении непредвиденности для нас, испытателей, такого вывода оппонентов. Уже сегодня в психотерапии известен и применяется метод: вторичного проживания стресса для избавления от его последствий

Поэтому обратимся сразу к выводам, практически важным для сценической педагогики.

*Первый*, конечно, важен для диагностики актерской одаренности, ибо повышение активации организма в результате работы воображения отмечено у большинства студентов-актеров (95%).

*Второй* нуждается в подтверждении, требует продолжения наблюдения за студентами 1 -го курса, принимавшими участие в обследовании: включенность организма в переживание воображаемой ситуации выше у студентов 3-го курса, активность деятельности органов у них изменяется значительно больше, чем у студентов 1 -го курса. Необходимо установить, связан ли установленный факт с обучением: развитием воображения, включаемости — соединенности организма и воображения - или такие качества они имели изначально при наборе на актерский курс? Если верно первое, то очень важно установить, что именно влияет на развитие данного качества. Естественно, у нас есть предположения на этот счет, потому что некоторые упражнения «Актерской терапии» имеют именно такую цель, но, тем не менее, нужна экспериментальная проверка.

*Третий* вывод может быть сделан из анализа соответствия изменения психофизиологических характеристик и успешности обучения по субъективной педагогической оценке: отмечено, что студенты 3-го курса, у которых активность организма в результате деятельности воображения не повышается, не являются успешными.

Но все-таки остановимся на втором выводе и попытаемся предположить, что же именно повлияло на развитие «телесного» воображения у студентов 3-го курса, какие упражнения или направления тренинга, из применяемых в

методике нашей мастерской, могли оказать такое влияние. Для этого еще раз обратимся к структуре и этапности тренинга в процессе обучения.

В «Дневнике тренера» были приведены упражнения тренинга 1-го курса, самого важного, на наш взгляд, этапа, готовящего организм к творчеству, к будущему освоению навыков профессии. Цикл упражнений этого периода был назван нами «Актерская терапия»: тренировка внимания, мышечной свободы, свободы восприятия и реакции, энергетики, освоение элементов взаимодействия, снятие психических и физических блокировок, обусловленных предыдущим опытом личности, обретение специфического самочувствия «готовности к творчеству». Далее были сформулированы направления очередных этапов тренинга: тренинг Действия и Ролевой тренинг, не отменяющие упражнений и задач первого этапа, а дополняющие их.

Второй год обучения поставил свои задачи. Оказалось, что ни то, ни другое не возможно без особого внимания к тому, что называется тренинг воображения, хотя само название нуждается в расшифровке.

Напомню, что эта проблема встала еще в декабре — в конце первого семестра в связи с заданием «Цепочки физических действий, взятые из литературы».

Небольшая цитата из дневника тренера за 1-й курс:

Точность выполнения цепочки физических действий приближает к событию, к обстоятельствам, помогает не умозрительному, а практическому анализу роли. Но смыслом открытия Станиславского было, главным образом, возбуждение верного воображения, мышления, чувствования. Зачастую же обнаруживается только пунктир воображения, уточнение подробностей физической жизни не заполняет «дыр» во внутренней речи. Нужен специальный тренинг воображения!

Но для начала все-таки нужна расшифровка самого слова «воображение», потому что, употребляя привычный термин, мы зачастую говорим о разных вещах. Поясним, что, с нашей точки зрения, вошло в понятие «воображение». Это сумма мышления и видений, заполняющих сознание в каждый момент времени. Нет воображения без мышления и

сопутствующей ему внутренней речи, нет воображения без видений. В какой-то момент одно из этих слагаемых вдруг становится превалирующим, и тогда мы говорим: человек мыслит, а в другой момент — человек представляет. Впрочем, одно без другого не существует.

Свободное воображение это не только непрерывность внутренней речи и видений, но и свобода восприятия, непривязанность и несхематичность мышления, поток ассоциаций и его незапрограммированность. Когда-то Эйзенштейн назвал, как мне кажется, подобный вид мышления «экстазом монтажа». Даже в естественном (не сценическом) самочувствии возбужденное воображение монтажно. По сути, оно состоит из возникающих ассоциативно фрагментов «картинок» и мыслей. Слово «экстаз» иллюстрирует непрерывность и бурность потока. Если подробное мышление возникает в связи с предлагаемыми обстоятельствам (воображаемой жизнью), то в свободе и правде бытия на площадке можно не сомневаться. Но как этого добиться? Как тренировать свободу воображения и мышления? Что поддается сознательному управлению? Мышление ли вытягивает за собой картинки-видения, или же, наоборот, последовательность видений возбуждает «соответствующее» мышление?

Приведем одну запись Эйзенштейна, описывающую замысел сценария «Американской трагедии»:

Что это были за чудные наброски монтажных листов!

*Как мысль, они то шли зрительными образами* (курсив мой. — Л. Г.), со звуком синхронным или асинхронным,

то как звучания, бесформенные или звукообразные: предметно-изобразительными звуками...

то вдруг чеканкой интеллектуально-формулируемых слов — «интеллектуально» и бесстрастно так и произносимых, с черной пленкой, бегущей безобразной зрительности...

то страстной бессвязной речью, одними существительными или одними глаголами; то междометиями, с зигзагами беспредметных фигур, синхронно мчащихся с ними...

то бежали зрительные образы при полной тишине,  
то включались полифонией звуки,  
то полифонией образы.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Эйзенштейн С. М. Одолжайтесь! // Собр. соч. М.: Искусство, 1964. Т. 2. С. 77-78.*

Здесь для нас очень важны две вещи (впрочем, об этом справедливо упоминал уже К. С. Станиславский). Видения — зрительные образы — являются составляющими мысли, видения — не только картинки, но и звуки, сюда же следует отнести, наверно, и запахи и т. д. То есть видения — это память, обеспечиваемая прошлым восприятием, которая возбуждается мышлением на актуальную сегодня тему.

Возбужденное мышление активно, монтажно и «экстазно». Яркий пример такого мышления, правда, не в жизни, а в искусстве — творчество Ф. Феллини. Все его фильмы — это его личное зримо, художественно выраженное мышление на выбранную тему. Это поток его мышления, в котором перемешаны прошлое, настоящее и будущее, в котором видения, звуки и интеллектуальные высказывания слиты воедино.

Спор о том, что в жизненной ситуации возникает раньше — видение или мысль, похож на спор о курице и яйце. Но все-таки в этой непрерывности достаточно выделить некий законченный фрагмент, чтобы понять: Мысль, а вместе с ней внутренняя речь, рождается от восприятия, и уже Она возбуждает ассоциативный, чувственный, интеллектуальный и прочий опыт.

Дальнейшие соображения могут показаться наивными, потому что, уверена, об этом думали все, но, чтобы сделать недоговоренное очевидным, их необходимо проговорить вслух.

Чем занято воображение действующего в роли актера? Как связаны воображение и мышление? Конечно, их нельзя отделить друг от друга, это единый поток сознания, в котором перемешаны мысли (в свернутом — отрывочном виде) и картинки-видения. Но в то же время мышление поддается тренировке, самоуправлению: можно тренировать непрерывность, остановку — безмыслие, перехват мыслей у партнера, мышление в определенном ритме или изменение ритма мышления в зависимости от внешнего задаваемого ритма, можно длительное время концентрироваться на мышлении на заданную тему. (Все эти упражнения мы делаем.)

Воображение в этом случае остается ведомым, оно управляется мыслью, но не только ею. Чем еще? Как тренировать собственно само воображение, если это возможно? Мысль есть результат — осознание неосознанного прежде восприятия, это может быть как восприятие внешнего, реального или воображаемого раздражителя, так и восприятие ассоциации, продиктованной памятью (говорю о ком-нибудь, а в голове вдруг возникает воспоминание о собственном походе или противоположном поступке). Мысль может быть логична или алогична. Отнюдь не каждая мысль сопровождается картинками-видениями. Всем известно наше театральное утверждение — роль нужно учить не словами, а видениями. Но все-таки признаемся, что это преувеличение. Картинки возникают скорее от алогичных мыслей, связанных с восприятием и осознанием ассоциативного, аффективного.

Видения не поддаются упорядочиванию и запоминанию, потому что в этом случае будут уже не видения, будоражающие наши чувства, тело, ум, заставляющие сворачивать с прямолинейной (обдуманной) логики поведения и мышления, а список выученных *предвиденных*, картинок, где мы все знаем наперед. Это скорее насилие над воображением, псевдовоображение, закрывающее каналы подлинного мышления, воображения, восприятия.

В упомянутом исследовании особенностей актерского воображения я всегда спрашивала у студентов, как они вспоминали. Было несколько вариантов ответов: 1) я вспомнил ситуацию, с чего все началось, как это было, 2) я

вспомнил пик ситуации, как меня оскорбили, обидели, обрадовали, 3) я вспомнил эмоционально острое чувство стыда, вспомнил, как кровь прилила к лицу, а потом стал вспоминать, как это случилось.

Кому же принадлежали ответы? Третий ответ принадлежал студентам с острой физиологической реакцией на воображаемую (вспоминаемую) ситуацию. Второй ответ — студентам, которые вспоминали в свернутом виде (время воспоминания короткое), здесь были и «актерские» и «неактерские» реакции («актерская» реакция — повышение активации организма). И, наконец, первый ответ принадлежал студентам, у которых произошло снижение активации, их организм как бы «успокоился» от воспоминания стресса (ведь они не двигались, **продолжали сидеть в кресле, а само воображение не возбудило ни сердце, ни легкие и т. д.**), эмоцию они вспомнили умозрительно, ситуативно — набором последовательных картинок — кинолентой видений от начала до конца. Хотя задание всем давалось одинаковое — прожить эту ситуацию в воображении еще раз.

Следовательно, для одних (актеров) впереди эмоциональная память, включающая тело, для других — последовательность событий, не затрагивающая эмоциональную сферу.

Но вернемся к тренировке воображения. Итак, тренировать его обдумыванием последовательности и запоминанием «картинок» нельзя, не возбуждается «картинками» восприятие — реактивность, эмоции, чувства, тело, наконец. Рассмотрим возможности тренировки воображения через мышление, опосредованно. Как это делать?

Тренируя внимание, мы делаем это через тренировку его свойств: объема, концентрации, переключения, устойчивости и т. д.

Каковы же свойства мышления в жизни, «мысли — в жизни», как называет это соратник и последователь Е. Гроувского Э. Барба? Первое, конечно, это непрерывность мышления, не непрерывность логики, а непрерывность и постоянство заполнения «внутреннего экрана» картинками, отрывками мыслей, ассоциациями, представлениями о возможном будущем.

Тренировать непрерывность мы пробовали двумя способами:

1. Научиться прерывать ее, то есть осознать, что такое «перерыв» в мышлении.

2. Возбуждать и провоцировать непрерывное мышление на заданную тему, не сковывая его логикой, правильностью-неправильностью по отношению к теме.

Более подробно рассмотрим это на примерах упражнений. Во всех приведенных упражнениях мы будем проговаривать мышление вслух. Это не проговаривание внутренней речи, оно включает в себя нечто значительно большее по объему. А само проговаривание требует значительно большего времени, чем мышление, поэтому можно произносить только отрывки мыслей, ассоциаций, видений в свернутом виде, главная задача здесь — безостановочность.

Регулятором является внешний ритм: нам уже известно об открытиях психофизиологии, касающихся воздействия внешних ритмов на человека, которые становятся «водителем» биологических ритмов.

Попробуем этим воспользоваться.

*Первое упражнение*, которое мы пробовали делать еще на первом курсе, проводилось следующим образом: студентам было дано задание рассказать о своем воображаемом, не настоящем, а нафантазированном месте рождения, идеальном, пусть сказочном. (Тема может быть любой, например, одна из студенток предложила тему «Какие люди будут жить через 100-200 лет».) Они шли по кругу, хлопками ведущий задавал темп движения и темп мышления-речи. Начиналась работа с разогрева всего аппарата, участвующего в процессе, студенты еще никому не адресовали свои рассказы, не было задачи быть услышанными, надо было только проговаривать вслух, почти бормоча, и непрерывно. Менялся темп, задаваемый движением: то замедлялся, то ускорялся. Спустя 5-7 минут непрерывного говорения и представления, соответственно, подробностей воображаемого места рождения, когда воображение, и фантазия, и тело настроились на задание, следовало

усложнение: внешний темп задавал темп движения, речь же и мышление должны действовать в про-тивофазе — чем быстрее движение, тем медленнее речь, и наоборот.

Следующее усложнение — не прерывая рассказа, выбрать себе партнера и рассказать ему, стараясь быть услышанным и понятым, несмотря на то, что партнер имеет то же задание. Это требует другой энергии.

Затем мы экспериментировали с количеством энергии: продолжить рассказ полу, потолку, небу, стадиону слушателей. Но главной задачей оставалась непрерывность на протяжении всего упражнения, длящегося 30-40 минут.

На 3-м курсе мы попробовали несколько вариаций этого упражнения, которые, на наш взгляд, имеют непосредственное отношение как к тренировке воображения вообще, так и к работе над ролью, поскольку приучают мышление не буксовать, не прерываться в обдумывании заданной темы.

Первая вариация заключалась в усложнении навязанного ритма, это уже были не четверти или восьмушки, а стихотворные ритмы — говорить и думать на заданную тему предлагалось верлибром или стихами (сколько получится рифмы). По-прежнему, главная задача — непрерывность, а вот темы мы взяли более сложные, требующие не только «полета свободной фантазии», но и включения ассоциативного мышления, памяти. Вначале это были довольно отвлеченные темы: гроза, осень, Моцарт, музыка... Они не требовали обдумывания, и такая непривязанность открывала поток сознания (проговариваемый), куда «влезали» ассоциации, картинки, всплески бывших эмоций по поводу заданной темы, память, интеллектуальные знания или «обрывки» чувствований.

Как было отмечено студентами, в первые пять минут идет настройка языка и мышления на ритм и тему, затем минут десять-пятнадцать проходит «в кайфе» от того, что получаются «стихи», а затем открываются какие-то «шлюзы», когда поток воображения и неведь откуда взявшихся знаний о теме заливает сознание и, говоря строфу, уже торопишься произнести следующую, которая просится

наружу. Студентами же было замечено, что «виною» тому ритм, он тянет за собой и разогревает воображение.

Пример записи из дневника тренинга студентки Р.:

Задан ритм и тема. Я подхватываю ритм и непрерывно думаю вслух на эту тему. Трудно удержаться и не уйти в сторону. Иногда заикливаешься на одном слове, а надо двигать мысль и говорить в ритме. Темы — «Осень», «В лесу», «Осень жизни». Не нужно времени на подготовку. Тема возникает сразу и мысли тоже. Цепкость мысли, максимальная сосредоточенность. Мысли возникают какие-то легкие, неожиданные. Очень мешает, если кто-то из смотрящих реагирует на мое поведение или слова. Зрителей не должно быть, или они должны быть невидимыми и неслышимыми. Иначе приходится начинать все сначала. Управление мыслью!

Следующая вариация этого упражнения, вероятно, может вызвать разное отношение к нему. Мне кажется, что А. С. Шведерский в своей работе «Внутренняя речь в работе над ролью»<sup>1</sup> имеет в виду нечто подобное. Он пишет: «В жизни, встречаясь с острой конфликтной ситуацией, нравственными противоречиями, мы непрерывно "проигрываем" возникшие обстоятельства. Мы обсуждаем эти обстоятельства сами с собой, "видим" себя в ситуации поступка, предугадываем, моделируем поведение других людей... Масштаб этих наших размышлений может простирается от мелких суетных забот до размышлений о судьбах человечества и смысле жизни. В этом процессе часть очевидных для нас обстоятельств и отношений принимает во внутренней речи свернутую

<sup>1</sup> **Шведерский А. С. Внутренняя речь в работе над ролью. Методическая разработка. Л.:ЛГИТМиК, 1988. С. 14.**

форму... Чтобы воспитать в себе внутренний мир персонажа, опыт жизни которого еще далек от исполнителя, актер проживает процесс, обратный жизненному...».

Мы попробовали вместо отвлеченной темы взять нечто — фразу из авторского текста или некие слова, связанные со сверхзадачей — непосредственно имеющее отношение к ролям, над которыми работали в тот момент студенты. В это время мы начали работу над спектаклем «Дядя Ваня» по пьесе А. П. Чехова.<sup>1</sup> «Войницким» была дана тема — «Пропала жизнь...» — фраза из 3-го акта, «Соням» — «Не любит!», «Серебряковым» — «Уехать». При этом была договоренность: мы не играем, мы скорее рассказываем обо всем, что связано с темой и моим персонажем, стихотворный ритм остается «водителем» ритма воображения. Каждому было позволено выбрать свой ритм.

Понятие «правильно-неправильно» устранили из задания, правильным являлась только непрерывность потока сознания. Выяснилось, что это гораздо более сложное задание, так как ассоциации, мысли и воображение довольно быстро «кончаются» — нечего дальше говорить. Но ведь о себе человек может рассказывать непрерывно целый день, его биография, воспоминания никогда не кончатся, следовательно, трудность заключается в необдуманности, недоразобранности жизни своего персонажа. Чтобы помочь себе, выбрали тему «Общее прошлое персонажей». Например, Войницкий и Серебряков рассказывают об их общем прошлом, как они познакомились, чем Серебряков заслужил уважение Войницкого, что было дальше — случаи из жизни, «вспомненные» каждым. Сначала студенты говорили это себе — воспоминания вслух, потом друг другу по очереди, перехватывая инициативу и начиная словами «А помнишь?...», потом друг другу одновременно, заставляя себя слушать.

Несколько отрывков из дневников тренинга:

**<sup>1</sup> Премьера спектакля «Дядя Ваня» состоялась в январе 2000 г.**

Нужно расслабиться и говорить на тему (прошлое персонажа из пьесы «Дядя Ваня») только то, что приходит в голову. Сначала приходит какой-то бред, потом личные ассоциации. Вначале стихов не получается. Вспоминаю

случай в электричке, напоминающий Телегина и Войницкого. Потом переключаюсь на Елену Андреевну. На ее чувство. Потом перехожу на личные ассоциации. Стихи

уже есть. Начинаю говорить о любви. Стихами говорить очень легко. В какой-то момент перестаю контролировать то, о чем говорю, и получается просто поток. Возникают чувства. Очень легко телу. Хочется смеяться, громко говорить...

Говорим вдвоем одновременно (со студентом, репетирующим Серебрякова. — Л. Г.). Сначала не знаю, с чего начать. Начинаю с воспоминания о своих первых приездах в усадьбу, о природе, как все мне было ново. Вспоминаю Веру Петровну (первая жена Серебрякова), как я с ней познакомилась. Все равно еще немного трудно, больше чего-то придумываю, и воображение тормозится. Потом перехожу на то, как стала сходитья со своим будущим мужем, вспоминаю консерваторию. С этого момента мне очень легко говорить, вспоминать, как будто это действительно со мной было. Интересно еще и то, что я говорю именно о том времени, которое в пьесе. О кружках, о людях, о том, что тогда происходило в стране. Говорю о своем муже, как познакомились, какие темы были общие, чем увлекались. Что сначала было легко, понимали друг друга. Потом что-то изменилось. Очень подробно *вспоминаю* (курсив мой. — Л. Г.), как он работал, и какие у него возникали проблемы. Как я осталась одна... Как у него возникла мысль уехать. Отчего это произошло. В общем, мне было очень легко и интересно об этом говорить.

Помимо новых соображений о прошлом каждого персонажа, которые «вспомнились» в рассказах, потому что непрерывность требовала новых подробностей, возникла так называемая настройка воображения и сферы чувств на репетицию. Мы готовились к репетиции третьего акта, «скандал» на предыдущей репетиции не получился, в нем не участвовали, а присутствовали все участники сцены.

Упражнение тренинга настроило их эмоциональную сферу на основной конфликт, ведь припоминая подробности и события прошлого, проговаривая

их, как бы «вспоминая», они прожили их в своем воображении, включая в процесс себя, свое тело, сердце, дыхание (именно это подтвердил наш психофизиологический эксперимент). А если сердце забилося чаще и кровь запульсировала в висках по поводу воображаемых обстоятельств, то можно сказать, что они восприняты не умозрительно и реакции — оценки не будут придумываться, они будут возникать из восприятия.

То есть в упражнении произошло то, что А. С. Шведерский назвал «накоплением проблемной ситуации»: «Очень часто определение мотивов поведения и определение действия опережает этот важнейший процесс накопления всей полноты проблемной ситуации (курсив мой. — Л. Г.), отчего само действие становится усеченным и не отражает необходимой емкости и глубины».1

<sup>1</sup> **Шведерский А. С. Внутренняя речь в работе над ролью. Методическая разработка. Л.:ЛГИТМиК, 1988. С. 37.**

Итак, один из способов тренировки непрерывности воображения, с нашей точки зрения, это *навязанный внешний ритм*. Далее, вероятно, можно экспериментировать с разными ритмами и исследовать их влияние на организм и воображение (очевидно, что это влияние будет различным). Скажем, медленный равномерный ритм по логике здравого смысла должен успокаивать, настраивать на гармонию с окружающим. Оказывается, это не всегда так, это зависит, во-первых, от времени воздействия, во-вторых, от исходного эмоционального состояния. Если оно было относительно спокойным, не тревожным, то равномерность сосредоточит, поможет сконцентрироваться, в противном случае она может вызвать взрыв раздражения или нетерпения — при малом времени воздействия, а при большом (более 15 минут) и настройке, установке на подчинение ритму — все-таки концентрирует и снимает начальную тревожность.

Тревожность, по Леонгарду, — качество личности, связанное с контролем и саморегуляцией.<sup>1</sup> Следует разделить: существует личностная тревожность как качество личности и реактивная (ситуативная) тревожность — состояние

личности в данный отрезок времени (жизни), в данной ситуации. Что касается реактивной (ситуативной) тревожности, то она снижается в процессе выполнения упражнения с медленным «навязанным» ритмом. Это явление известно каждому: взволновался, испугался чего-то — сажусь и слушаю музыку, выбираю ту, что успокоит меня, или медленно считаю до десяти.

Высокая личностная тревожность означает высокий контроль. Контроль мешает восприятию нового, является преградой всякому обучению, особенно обучению актерской профессии. В таком случае, если личностная тревожность в пределах нормы (по Леонгарду), то упражнения, в которых регулятором является *«навязанный» ритм*, подчиняют себе тело и воображение, в противном случае жесткий контроль мешает выполнению упражнения и пробуждению потока воображения.

Снижением контроля мы занимаемся с 1-го курса. На это нацелены как упражнения на внимание и мышечную свободу, так и упражнения, связанные с управляемой энергетикой, эмоциональным переключением. Кроме того, снижению контроля способствует привычке публичного высказывания, которая формируется в результате выполнения обязательного методического требования: ежедневность выхода на площадку

**<sup>1</sup> Психология и психоанализ характера. Сб. статей. Самара: Бахрах, 1998.**

Но упражнения с навязанным ритмом стоит делать тогда, когда проблема контроля снята, иначе они не будут эффективны. Именно поэтому мы не упоминали подобные упражнения в связи с первым этапом тренинга, хотя в индивидуальном порядке они могут применяться уже в первом семестре, в связи с заданием «Цепочки физических действий и ощущений, взятые из литературы».

*Еще один блок упражнений для возбуждения воображения вырос из упражнений М. А. Чехова «на атмосферу».* Они также связаны с ритмом, так как именно ритмом отличается одна атмосфера от другой. Имеются в виду не

только ритмы происходящего события, но и биологические ритмы его участников, существующих в событии: их совокупность создает атмосферу — ритм события. Здесь также имеется водитель ритма — ведущее предлагаемое обстоятельство события. Упражнения М. А. Чехова на подчинение атмосфере, «усиление» атмосферы и изменение атмосферы, по сути, связаны с подчинением, усилением и изменением ритма.

А. А. Ухтомский показал, что работа воспринимающих систем мозга подчинена определенному ритму (биоколебаниям).<sup>1</sup> Этот ритм меняется в зависимости от ритма импульсов, поступающих из внешней среды — обстоятельств, событий и ритмов всех его участников. Синхронность (резонанс) действует как катализатор, определяющий ответную реакцию и ее вегетативное обеспечение у каждого участника (краснеет, бледнеет, сердце колотится или успокаивается, дыхание учащается и т. д.).

Актер на сцене должен *воспринимать* воображаемые обстоятельства, но это означает, что его биоколебания в какой-то степени должны подчиниться ритму этих обстоятельств. Это установлено нами экспериментально. Подобно уже описанному эксперименту на проживание в воображении собственной стрессовой ситуации, мы решили проверить, как будет реагировать организм на проживание в воображении не своих обстоятельств жизни, а предлагаемых, то есть на проживание в воображении ситуации, не случившейся в жизни, а представленной «если бы...». Для этого мы выбрали острую стрессовую ситуацию для всех участников сцены в третьем акте пьесы А. П. Чехова «Дядя Ваня». Как выяснилось, при проживании в воображении предлагаемых обстоятельств (скандал из третьего акта) происходит активация функционального состояния, пульсограмма делает невероятные скачки, ее вид соответствует разбору: в разборе «скандала» было выделено три эпизода, и на пульсограмме «нарисованы» три эпизода, с пиком в центре каждого. Подробно об этом эксперименте чуть ниже.

Мы пробовали делать упражнения М. А. Чехова, описанные в «Технике актера». В одном из них предлагается войти в комнату, и почувствовать, какая

там атмосфера, с тем, чтобы потом присоединиться к ней или изменить ее. Тренировочная трудность возникла не конкретно в самом задании М. А. Чехова, а в создании атмосферы — начинался театр, особенно, если в комнате оставалось более одного человека. Чтобы избежать этого, я попробовала в качестве приема, погружающего каждого в какую-то атмосферу, психотерапевтический диагностический метод.

<sup>1</sup> Учение А. А. Ухтомского о доминанте и современная нейрофизиология. Сб. научи, трудов / Под ред. А. С. Батуева, Р. И. Кругликова, М. Г. Ярошевского. Л.: Наука. 1990. С. 65-70.

Мы начали с интенсивной физической разминки — упражнения «Электрический ток», «Нитка» (подробно описаны в первой главе); затем несколько минут концентрации внимания. Абсолютно расслабленное от предыдущего перенапряжения тело, на внутреннем экране — голубое небо без единого облачка, мыслей нет, если облачко-мысль появляется, нужно проследить, как оно уплывает из поля зрения. Но это только подготовка к упражнению.

Далее я прошу студентов оказаться в воображении в лесу, ничего не делать, не двигаться, не изображать. Подсказываю им маршрут и действия: вы идете по лесу — какие деревья вы видите, какая почва под ногами, какое небо, погода, выходите в поле, кого или что вы видите, какая трава или что растет. Идите через поле к реке (какая река, какая вода, какой берег, течение?), на другом берегу вы видите дом, это ваш дом. Переправляйтесь через реку, подойдите к дому (какой дом, крыльцо?), войдите в него, осмотритесь, найдите лестницу в подвал, спуститесь по ней, в дальнем углу вы видите альбом со старыми фотографиями, откройте его (кто на фотографиях?), выберите одну фотографию и уходите из подвала. В доме никого нет, выходите из дома. Послушайте себя: какое у вас настроение, как вы себя чувствуете?

В психотерапии это упражнение используется для диагностики психического состояния пациента в данный момент. По цвету травы, деревьев, по бурности реки или мутности воды, по глубине подвала и возрасту фотографий психотерапевт определяет причины и глубину психического расстройства или психологические проблемы пациента. Далее следует лечение: при повторном прохождении этого маршрута пациент при помощи врача корректирует свое воображение, например, меняет пожухлую траву на ярко-зеленую, а скошенное колючее поле — на луг, покрытый васильками и ромашками. Самое важное в этой методике — фотографии, по мнению специалистов, в них обычно выражены причины, породившие стресс и последующие изменения психики, особенно важна та фотография, которую пациент уносит с собой. Глубина подвала указывает на степень осознанности причины или «загнанности» ее в подсознание. Уничтожить причину можно, порвав фотографию или рассмотрев ее новым взглядом, отстраненным временем.

Вроде бы в этой лечебной методике нет ничего общего с актерским тренингом? На наш взгляд, есть. Здесь также происходит самоуправление психическим при помощи воображения. Но это не все. Я использовала этот ход для неумозрительного, определенного не словесно проникновения в некую атмосферу. После выхода из «путешествия в свой дом» участникам было предложено разделить на пары и делать чеховские упражнения на узнавание и перемену атмосферы в продолжение только что проделанного «путешествия». Они должны были разгадать, в каком настроении-самочувствии находится партнер, подстроиться под его самочувствие или переменить его, при этом сказав друг другу две фразы: «Поторопись», и в ответ — «Некуда спешить».

Известно, что последнее задание — сказать заданный текст, вступить во взаимодействие без предварительного сговора сочетается с этюдами и

методикой современника, соратника и оппонента К. С. Станиславского Н. В. Демидова.<sup>1</sup>

У каких-то пар начались очень интересные этюды, по сути, похожие на демидовские. Однако в отличие от демидовских этюдов, где предлагались только фразы, каждый имел не умозрительную, а подлинно существующую в теле «атмосферу». Кто-то оказался расслабленным и улыбался, кто-то тихо плакал, сжимал кулаки и т. д. Можно назвать это самочувствием или исходным событием, суть дела от этого не меняется. После посещения «дома» в воображении каждый вышел оттуда с определенным настроением и самочувствием. Перемена атмосферы одного из участников — ведомого, была испробована, таким образом, собственным телом. Одно дело, когда мы фиксируем такие изменения в жизни и запоминаем их, другое дело — когда нам, несколько, правда, «странным» образом, предлагаются обстоятельства. Это своеобразный аутогипноз. Но ведь таким же образом можно погрузить себя в предлагаемые обстоятельства пьесы, в «роман жизни». На это, собственно, и направлены упражнения, связанные с «наговором» прошлого из жизни роли. Пример из дневника тренинга студентки:

Я поняла, что значит вдыхать запах атмосферы, слушать ее как музыку. Когда началось взаимодействие с партнером, я пыталась удержать свое настроение (идиллическое), но он его разрушил, его атмосфера была злой и действенной.

Речь идет не только о ритмах этюда, сцены, но о ритмах биоколебаний каждого, обеспечивающих ту или иную реакцию, поведение, вегетативный отклик. Без умения управлять собственными ритмами, собственными биоколебаниями, без подчинения организма воображению никакие «магические если бы...», никакие подробные разборы не помогут воспринимать воображаемые обстоятельства. «Воображение важнее знания», — говорил Альберт Эйнштейн. Именно поэтому в наших упражнениях понятие «правильно — неправильно» устранено из обсуждения. В тренинге важнее научить

воображение, мышление быть свободным, чтобы потом в репетициях отбирать возникшие мысли и видения.

Это умение свободы мышления и воображения нуждается в длительной тренировке, она начинается еще на первом курсе в упражнениях на память физических действий и ощущений. Последнее слово здесь особенно важно, потому что на развитие памяти ощущений эти упражнения, главным образом, и направлены, только в этом случае они полезны и тренировочны для организма. Надо научить свой организм — сердце, легкие и т. д. — подчиняться воображению, заставлять его функционировать в соответствии с предлагаемыми

*<sup>1</sup>Демидов Н. В. Искусство жить на сцене. М., 1965*

ему ритмами-обстоятельствами, которые не обязательно задаются словами, «от ума», они могут быть заданы музыкой, цветом (об этом речь ниже) и т. д. Далее способность к саморегуляции развивается в упражнениях на внимание, на мышечную свободу, которые являются краеугольным камнем обучения, с нашей точки зрения, затем — в упражнениях на развитие воображения, о которых мы сейчас и рассуждаем.

Ритм мышления — «водитель» ритмов воображения и соответствующих вегетативных реакций. Это не просто предположение. И теперь можно подробнее остановиться на уже упоминавшемся исследовании вегетативных изменений и изменений мозговой деятельности в процессе проживания в воображении предлагаемых обстоятельств из третьего акта «Дяди Вани». Мы получили статистически достоверные данные.

В эксперименте участвовали студенты-актеры 4-го курса и студенты-экономисты (контрольная группа). Всем мужчинам было предложено прожить в воображении заданную ситуацию от имени Войницкого, всем женщинам — от имени Елены или Сони (по их выбору). И с теми, и с другими была проведена

предварительная работа по разбору и анализу обстоятельств роли, по событийному разбору собственно сцены скандала. Затем делались измерения фоновой активности организма (по методу Л/аса^аяг — измерение электрокожного сопротивления в биологически активных точках по двенадцати каналам для установления активации всех жизненно важных органов и установления индекса функциональной активности всего организма), делалась запись фоновых ЭКГ и ЭЭГ, измерялось кровяное давление. После этого испытуемые проживали в воображении «предлагаемые обстоятельства». В процессе эксперимента постоянно фиксировались изменения на ЭКГ и ЭЭГ, затем вновь делались измерения индекса функционального состояния после проживания в воображении «предлагаемых обстоятельств» и измерялось кровяное давление. Были взяты группы из двенадцати актеров и двенадцати неактеров.

Эксперимент показал: у контрольной группы в процессе выполнения задания индекс функционального состояния в основном снижается (94%), изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС) практически не происходит, у актеров индекс функционального состояния повышается у всех (100%), то есть весь организм в целом активизируется, артериальное давление после переживания повышается у всех испытуемых-актеров, в отличие от контрольной группы. Рассмотрение изменений ЧСС требует особенно пристального внимания: понятно, что у всех актеров (100%) количественные изменения весьма существенны, у некоторых амплитуда колебаний пульса попадает в пределы от 55 до 120 ударов в минуту за время эксперимента (10 минут). Но самое интересное, что все картинки записи ЧСС имеют выраженные три эпизода «скандала» в соответствии с разбором, например у Войницкого: первый эпизод — Войницкий застал Елену, целующуюся с Астровым (ЧСС делает первый скачок), второй эпизод — «обсуждение» предложения Серебрякова о продаже усадьбы (ЧСС делает второй скачок), третий эпизод — выстрел (ЧСС делает третий скачок). У разных персонажей максимальные изменения в разных эпизодах: у «Войницких» — первый эпизод, у «Сонь» — первый эпизод (для

нее первый эпизод связан с известием от Елены о результатах ее переговоров с Астровым), у «Елен» —> третий эпизод(выстрел).

Данные, полученные по результатам электроэнцефалограммы (ЭЭГ), на наш взгляд, уникальны. Дело в том, что в этом эксперименте было и второе задание, связанное с проживанием в воображении ситуации, которая не предложена автором, а фантазируется, сочиняется испытуемым в обстоятельствах автора «здесь и теперь». Исследуя эмоции в предлагаемых обстоятельствах (а именно этот механизм и хотелось изучить) мы должны были обратиться к эмоциям разных знаков — положительной и отрицательной. Брать еще одну пьесу и выбирать оттуда отрывок с положительными эмоциями мы не решились. Слишком сложно было бы в один день, более того, в один час (продолжительность всего эксперимента для каждого испытуемого) погрузиться всерьез в разные обстоятельства, в разные жизни. Поэтому мы предложили испытуемым оставаться теми же Войницкими, Еленами, Сонями, но предположить, что было бы, «если бы»... Например, что было бы с Еленой, если бы Войниц-кий не вошел со своим букетом, а задержался где-то и не прервал поцелуй с Астровым, или что было бы с Соней, «если бы» Елена сказала ей: «Он (Астров) тебя любит», или что было бы с Войницким, «если бы» Серебряков сообщил о своем отъезде в Москву и для этого собрал всех в час дня, как у Чехова. Оказалось, что ситуация, которая сочиняется «здесь и теперь», у актеров дает реакцию активации — возбуждения зон коры головного мозга, в процентном отношении гораздо ббольшую, чем ситуация, предложенная автором. Даже у не-актеров есть (вдесетяро, а то и более низкая, чем у актеров), но все-таки активация (возбуждение). В то время как «предлагаемые обстоятельства» активируют даже у актеров меньшее количество зон коры, у не-актеров в этом задании происходит почти тотальное торможение — снижение электрической активности зон коры.

Связано ли это со знаком эмоции или все-таки с тем, что ситуация сочиняется, а не предлагается, пока не известно. Но факт остается фактом —

проживание в воображении ситуации, которая сочиняется «здесь и теперь» активизирует не только вегетатику, но и мозг в значительно большей степени.

Конечно, можно продолжить исследования и «набрать» большую статистику, но такие одинаковые изменения у всех до одного из двенадцати испытуемых актеров и двенадцати испытуемых не-актеров (контрольная группа) уже сейчас доказывают многое. Первое и самое главное: они подтверждают, что тренированное воображение актеров включает весь организм, во всех аспектах его деятельности. Происходит это без проиг-

рывания сцены, а значит, физическая жизнь в сцене (физические действия) не столь существенна для данного результата. «Рычагом» включения организма является воображение. Воображение же есть мышление и видения. Как мы уже упоминали, видениями-картинками управляет именно мышление в «предлагаемых обстоятельствах». Значит, тренировка мышления, особого, может быть, мышления в роли нуждается в пристальном внимании сценической педагогики и дальнейших исследованиях психофизиологии.

Кстати, в связи со всеми предыдущими размышлениями о влиянии «навязанного» ритма речи на мышление и, соответственно, на жизнь в роли, хочется вспомнить философские открытия одного из интереснейших философов XX столетия Мартина Хайдеггера. Язык Хайдеггера — это язык заклинаний, вслушивание в слово, уносящее сознание в дора-циональные способы мышления без расчленения понятий на «знаю» и «не знаю». По его представлению, «хозяином» истины и не-истины является язык. Он заставляет мышление видеть мир как мир синонимов и антонимов, противопоставляет зло добру, небо земле и т. д.

Но Хайдеггеру важно, не что говорить языком, а как говорить. Как пишет историк искусства, культуролог А. К. Якимович: «Важен метод мышления и говорения, важно "как". Он (Хайдеггер. — Л. Г.) добивался (поскольку нельзя высказать молчание) какой-то странной, неясной речи, многомысленного пророчески-простодушно-ученого, хитроумно-нелепого говорения и плетения словес... Эротически соединяясь с возлюбленным Словом, он вместе с ним

погружался в Единое и не хотел присутствия страшного соперника Разума. Он знал привычку нашего сознания, вышколенного в тысячелетней школе просвещения. Сознание вышколено так, что оно каждому слову моментально подбирает противоположность.... Таким образом и просвещен наш разум. Он не имеет силы взглянуть в глаза нерасчлененному Бытию.... Мы заперты. Отпереть клетку, вырваться из всемирного расщепления...»<sup>1</sup>

Эти мысли мне кажутся важными не с философской или любой другой точки зрения, а именно с практической. Они являют собой теоретическое обоснование наших практических проб в тренировке мышления и воображения через мышление. Именно это мне и представляется, когда я предлагаю студентам отказаться от всех своих «знаю — не знаю», «правильно — не правильно» и не бояться «брета», как некоторые моментально оценивают свои пробы на непрерывность мышления и речи в навязанном ритме. «Бред» — определение того самого вышколенного просвещенного сознания, удерживающего в «клетке».

Итак, представляется, что управление ритмом мышления можно тренировать через «навязанные» ритмы речи. Эти упражнения мы уже упомянули, а более подробно рассмотрим механизмы связи речи и мышления в третьей главе.

Обратимся к другим способам провокации воображения при помощи ритма. Второй способ управления ритмом существования — дыхание. Исследования биоэлектрической активности мозга подтвердили ее связь с частотой дыхания и сердечным ритмом. Механизм «ритмостимуляции» активности мозга через

<sup>1</sup> Якимович А. К. Магическая вселенная. М.: ГАЛАРТ. 1995. С. 52

Итак, представляется, что управление ритмом мышления можно тренировать через «навязанные» ритмы речи. Эти упражнения мы уже упомянули, а более подробно рассмотрим механизмы связи речи и мышления в третьей главе.

Обратимся к другим способам провокации воображения при помощи ритма. Второй способ управления ритмом существования — дыхание.

Исследования биоэлектрической активности мозга подтвердили ее связь с частотой дыхания и сердечным ритмом. Механизм «ритмостимуляции» активности мозга через дыхание был отмечен еще А. А. Ухтомским.<sup>1</sup>

Что такое «ритмостимуляция» через дыхание? Объяснить это легко на примере древних дзенских упражнений: дышать как 1) необъезженный конь, поднимающийся в гору, 2) тигр, готовящийся к прыжку, 3) прислушиваясь, 4) убегая, 5) подкрадываясь. Это перечисление предлагаемых обстоятельств, не правда ли? Но упражнение требует не прислушаться, а дышать так, как дышат, прислушиваясь. Верное дыхание (ритм) возбудит верный в этих обстоятельствах отклик ума и тела, верную реакцию.

Ухтомский пишет: «Установка определенной центральной группы (зон мозга) на определенный ритм работы — это и есть событие, которое предрешиено нам в данных условиях резонирования на внешние стимулы преимущественно этой группы, а раз она зарезонировала, она и определяет дальнейшую работу целого на данный момент».<sup>2</sup>

В. В. Смолянинов пишет о принципах саморегуляции совершенно определенно: «...волновые процессы возбуждения лежат в основе, по-видимому, всех актов биологического самоуправления».<sup>3</sup> Следовательно, нужно искать способы самовоздействия (провокации себя) на эти самые «волновые процессы возбуждения».

Третий способ «ритмостимуляции» — движение, ритм тела. Это самый понятный вид, но менее действенный, так как откликнуться организмом (добиться резонирования) можно только на полюсные ритмы — очень быстрый и очень медленный, которые, как известно, влекут за собой соответствующее дыхание, ритм сердца, мышления и т. д.

Например, мы пробовали управлять воображением (или, по крайней мере, провоцировать его) при помощи ритмов тела «в неудобстве»: после выполнения крайне напряженной (до мышечного изнеможения и головокружения) физической разминки студентам задавались «неудобные позы», и в них они

<sup>1</sup> **Охнянская Л. Г., Мишин В. П. О роли колебательных и волновых процессов жизнедеятельности организма//Физиологическая кибернетика. М., 1981.**

<sup>2</sup> **Ухтомский А. А, Собр. соч. Л., 1951. Т. 2. С. 70.**

<sup>3</sup> **Смолянинов В. В. Локомоторная теория относительности. Препринт. ИПИ АН СССР. 1984. С. 20.**

должны были говорить (бормоча) на заданную тему. Тогда репетировался второй акт «Дяди Вани», поэтому взяли тему «Гроза». Однако Чехов не упоминался в задании, нужно было вызвать в воображении все, что связано с этим словом у каждого, и проговорить. Чем дольше тело оставалось в неудобном положении (акробатическая «свечка», например), тем быстрее и громче студенты начинали говорить, тем больше ассоциаций, картинок, стихов о грозе и т. д. возникло в их памяти. Неудобство создало напряжения, следовательно, несмотря на статичность тела, сделало его ритмы и ритмы мышления более активными и динамичными.

Вот как описывает одно из таких упражнений в своем дневнике тренинга студент Б.:

Задан ритм движения в кругу, хлопками можно помогать себе удерживать этот ритм. Дается тема, например, «Тупик». Мысли, ассоциации, видения, воспоминания и т. д. также подчиняются ритму. Не сбиваясь, тело, мысли и воображение в одном ритме. По команде меняешь движение: идти задом, гусиным шагом и т. д., сохраняя внутренний и внешний ритм. Важна непрерывность, свобода, пустота, подчиненность первому импульсу. Тело не должно мешать мышлению. Оно начинает существовать как бы отдельно, и краем слуха я слышу новые команды для него, но это не прерывает моего воображения на тему. Чем быстрее темп, тем свободнее ты должен быть в

своих ассоциациях. Если ассоциации уходят далеко в сторону, можно повторять в ритме несколько раз тему — «тупик, тупик, тупик...».

Тупик — это стена в пустыне, к которой человек шел тысячи километров. Можно разрушить эту стену. Вся жизнь ради этих мгновений, когда рассыпается стена. Тупик это всегда граница. Когда выныриваешь из воды океана и лежишь на спине. Твоей легкости хватило только на то, чтобы вынырнуть, а выше не поднимаешься. Тупик? За твоей спиной миллиарды тонн воды. Морские гады пожирают друг друга. Жидкость океана это кровь и слезы. А перед тобой голубое чистое небо. И понимаешь постепенно, что Бог везде, и плоть возникла от грехопадения, но и там Бог. И поэтому любовь распространяется на все, вплоть до последней камбалы на дне. И это положение на грани не такое уж плачевное...

Домашнее задание: «думать мысль» на заданную себе тему в течение часа».

А вот еще одна запись. Студентка К. (очень одаренная, на наш взгляд) пишет:

В упражнении воображение возникает в ритме, но в этюде или сцене на площадку выхожу — и нет воображения. А начинаешь насильно вызывать нужные картины — тормозишь, и тебе кричат: «Где текст?» Вообще, не понимаю, что значит воображение на площадке. На речи, когда читаем с Валерием Николаевичем, все понимаю. Иногда он говорит: «Вот, правильно. Это и есть воображение». А я ловлю себя на том, что я-то, когда читала, никаких картин не видела. Откуда же это воображение тогда взялось? Странно все это. Я вижу картину за словом и понимаю, что надо эту картину выпукло словом выразить, чтобы всем зрителям стало понятно, что я имею в виду! Когда же я конкретно просто что-то вижу, никто из зрителей этого не видит!!! Должен быть посыл энергии. Вот, например, в упражнении на восприятие друг друга. Я была в паре с Алешей. Я стояла спиной к Алеше и слушала его импульсы ко мне, а он должен был находиться в каком-то остром событии и, соответственно

этому событию, совершал какое-то физическое действие — резко шагнул, поднял руку. Я в воображении видела его, чувствовала его посыл энергии ко мне и в точности повторяла те же физические действия. Нельзя абстрактно передавать действия, нужно что-то конкретное транслировать партнеру. Энергия!!!

Студентка сама совершила открытие, которое для иных еще нуждается в доказательствах: *нельзя управлять видениями-картинками, они либо возникают, либо нет, можно управлять только мыслью — активно (энергия) думать в обстоятельствах, и тогда картинки обязательно возникнут*, даже если актер не успеет зафиксировать их сознанием (пример студентки из урока по сценической речи). И это наверняка произойдет, если студенты учатся (в тренинге, в частности) управлению мышлением на площадке. Это и есть способ активизации воображения.

Конечно, все эти способы имеют прямое отношение к работе над ролью. Но прежде всего это способы длительной тренировки организма, предшествующей работе над ролью, то есть способы работы над собой. Организм, воображение нужно научить откликаться на мышление.

Это утверждение может вызвать сопротивление. Ибо мышление нам привычнее относить к сознанию, а воображение, по общему представлению, включает в себя и бессознательное. Более того, оппонентам сразу припомнится «айсберг», в котором сознание — только надводная, небольшая часть, а бессознательное — подводная часть айсберга, неосознаваемая часть существа человека, его индивидуальности. Это, конечно, верно. Но в том-то и дело, что именно эта небольшая часть — сознание и является регулятором всей деятельности организма человека и самого человека, то есть всей его не только физической, но и психоинтеллектуальной деятельности. Сознание — это средство, сознание — это ключ. Сознанием управляет не восприятие или связанные с ним эмоции, а мышление и воображение. Восприятие органов чувств, ощущения, представления — это только антенны для связи с миром, но антенны не управляют, а осуществляют взаимодействия под управлением

мышления. Более того, мышление и воображение часто управляют восприятием: «не вижу», «не слышу» того, что может повредить моим представлениям (психологическая защита). Мышление и воображение регулируют и эмоции. Сознание не зависит от деятельности, оно ею управляет, управляет разумом, организующим, в свою очередь, деятельность. Но мышление — инструмент сознания, а не разума. «Хозяин» своего мышления, то есть человек, научившийся регулировать мышление, имеет внутреннюю позицию, которая способна формировать внешние обстоятельства.

Внешние обстоятельства это реальность, имеющая то или иное материальное выражение. Но великое открытие Эйнштейна ( $E = mc^2$ ) говорит нам, что материя и энергия взаимозаменяемы. Следовательно, внешние обстоятельства — это в какой-то степени только внешняя энергия, некие внешние вибрации, обладающие ритмом. Наша личность — это наши привычки, опыт, установки, сформированные жизнью. Все это выражается привычной для нашего восприятия длиной волны. «Навязанный» ритм учит организм воспринимать и транслировать ритмы и энергии разной длины, расширяет восприятие, сознание, управляет энергией. Ритм управляем. Внутренний ритм человека в равной степени определен внешними вибрациями и внутренними. Феномен усвоения ритма, о котором я упоминала, лежит в основе саморегуляции при помощи ритма, а, следовательно, регуляции восприятия, эмоциональной сферы. Все это возможно благодаря усвоению сознательно избранного ритма мышления.

Сознание, как известно, определено речью, а речь — отчасти — дыханием, значит регулятор мышления, эмоций, восприятия и т. д. — ритм речи, дыхания. Прежде чем пойти дальше в рассуждениях о воздействии ритма, отметим, что мы все время говорили о Сознании, а не о Разуме. Это разные понятия. Разум не допускает в сознание надразумные вещи.

А именно это — осознание того, что раньше было неосознаваемым — и является целью ритмостимуляции сознания.

Мы не упоминали пока о ритмостимуляции пластической, о восприятии телом «навязанного» ритма. О его воздействии очень хорошо известно каждому из собственного танцевального опыта, пусть даже бытового, не связанного с искусством. Ритм тела, будь это движение под музыку или под собственное «раз-два-три» меняет дыхание, сбивает бытовой ритм мышления, ритм восприятия.

Упражнение на пластическую ритмостимуляцию воображения может быть применено в работе над ролью, оно описано в разных вариантах в «Тренинге внутренней свободы»<sup>1</sup> и в первой главе книги. Имеются в виду все танцевальные вариации: «Танцую монолог», «Танцую мысль», «Танцую внутреннюю речь», «Танцую событие». В связи с предыдущим упражнением, можно попробовать «танцевать атмосферу».

Зачастую выразить словами, точно сформулировать столь тонкое понятие, как «атмосфера», не получается. Тогда можно попросить станцевать свое ощущение о сцене. Тот же «доклад» Серебрякова из третьего акта «Дяди Вани» и весь последующий скандал можно протанцевать всем его участникам.

«Преступление и наказание», мы осуществили это предположение. Правда, оно не касалось определенной сцены: задание потребовалось для изучения обстоятельств, толкнувших Раскольникова к его идее. Петербург, Сенная площадь, люди города, обитатели Сенной — вот что стало темой наших «балетов на Сенной». Как уже упоминалось, принципиальным шагом в нашей мастерской был переход к проведению

<sup>1</sup> **Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. СПб.: Речь, 2003.**

У каждого из них свои ритмы. В начале это индивидуальный танец, свое ощущение о смене атмосфер, чтобы тело откликнулось на ритмы-ощущения, потом можно позволить объединить все «танцы», разрешить танцевально взаимодействовать и воздействовать друг на друга. Режиссер, наверное (?), может репетировать при помощи изменения танцевальных ритмов участников, это может оказаться более понятным, чем словесное уточнение обстоятельств (хотя, конечно, не отменяет последнего). Осознание обстоятельств, таким образом, придет через тело, которому предложены иные ритмы, возбуждающие иное воображение, которое можно не переводить в слова. Впрочем, это только предположение. Мы не пробовали.

Комментарий 2002 г.: со студентами 2-го курса мастерской В. М. Фильштинского, приступившими к пробам по роману Ф. М. Достоевского

собственных авторских разминок с группой каждым студентом. Таким образом, каждый студент хоть раз за семестр оказывался тренером. В данном случае тренер должен был подготовить фонограмму музыкальной партитуры (набор разных музыкальных отрывков и шумов, звуков). Это были его ассоциации на тему «Петербург, Сенная площадь». Добавим, что каждый из студентов перед заданием провел на Сенной не менее часа, делая наблюдения, «вдыхая» атмосферу. Затем тренер предлагал свою музыкальную партитуру группе, а группа «танцевала» свои ассоциации про час, проведенный на Сенной, в заданных им ритмах. Первый же «балет» оказался интересным. Он длился 50 минут, и уже через 10 минут после начала в аудитории возник город, Сенная площадь с ее постоянными обитателями и людьми, зачем-то пришедшими сюда сегодня. Перемена ритмов на фонограмме меняла событие и самочувствие толпы. Первый эпизод мы потом (в разборе) назвали «Агрессия», второй — «Праздник рвани», третий — «Агрессия побитых псов». Кроме сюжета у некоторых возникла очень интересная хореография. А главное, у всех появилась «жалость и гадливость». Пожалуй, это похоже на отношение Раскольникова, который называет толпу «вшами». На следующей разминке другой тренер

предложил другие музыкальные отрывки, а, следовательно, другие ритмы и другие ассоциации и т. д. Через несколько разминок уже можно было отбирать наиболее точные ритмы, которые в большей степени провоцировали рождение атмосферы и самочувствия человека с Сенной площади. Кстати, студенты «танцевали» ассоциации к своим современным наблюдениям, а я и несколько присутствующих зрителей увидели Петербург Достоевского.

Аналогичный опыт мы получили в другой мастерской<sup>1</sup>. Там не было общего

литературного материала, над которым работали бы все. Задание этого периода сформулировано так: «Я претендую». Из предложенного нами большого списка студенты выбирали произведение и роль, которую они хотят играть. Затем каждый должен был доказать это, сделав целый блок этюдов, зачинов к произведению, взглядов на произведение или его части. Таким образом, общего «балетного» тренинга быть не могло. Но студенты, узнав у товарищей с параллельного курса о наших экспериментах, попросили проводить с ними такие тренинги, а темы предложили сами. Они носили

абстрактный характер: «Свои и чужие», «Чужой», «Мать», «Война» и т. д. Выяснилось, что при помощи этого вроде бы абстрактного тренинга мы приблизились к исследованию

**<sup>1</sup> Мастерская СПбГАТИ при Государственном Пушкинском театральном центре.**

проблем произведения А. С. Пушкина «Джон Тенер» (перевод А. С. Пушкиным записок североамериканского белого человека, прожившего 30 лет с индейцами), к которому уже давно прикасались в тренинге.

Но, главное, на наш взгляд, даже не исследование произведения таким образом. Главное, что даже скептики и «халтурщики» скоро признали, что в этом тренинге схалтурить не получается, он втягивает, заставляет сознание освободиться от воздействий реальности, включает воображение на заданную

тему, а в результате, после выполнения «дает мощную психологическую разгрузку и кайф, даже если плакал в балете».<sup>1</sup>

### **<sup>1</sup>Цитата из дневника тренинга студента.**

На вопрос, в чем же «кайф», студент ответил: «Я забыл себя такого и рад, что удалось вспомнить».

Полагаю, что такие опыты мы продолжим, они приближают и к произведению, и к соединению обстоятельств с собой, кроме того, как выяснилось, имеют психотерапевтический эффект.

Попробуем рассмотреть *другие способы провокации и активизации воображения.*

Одно из упражнений этого цикла — «Мяч воображения» — направлено на тренировку актерской реактивности — реактивности тела и воображения.

Упражнение выполняется в двух вариантах: группой и парами. В первом случае группа стоит кружком или, что сложнее, в свободном порядке располагается на площадке. Всем дано задание «думать мысль», то есть в заданном общем ритме проговаривать вслух ассоциации, видения, «обрывки» мыслей, интеллектуальной информации на заданную абстрактную тему, как это уже описывалось выше. У одного человека из группы в руках мяч, которым он играет в том же заданном ритме. В любой момент, когда ему захочется, он может бросить мяч любому участнику, выкрикнув фразу, проговариваемую в данный момент. Партнер, поймавший мяч, во-первых, должен его поймать, во-вторых, подхватить

ассоциацию, видение и т. д., посланное ему вместе с мячом, его воображение-мышление должно откликнуться на новое. При этом мышление оказывается в некоторой растерянности, «на краю утеса», по выражению Э. Барбы, в неустойчивом равновесии пустоты, из которой стремится вырваться. Это активизирует воображение, заставляет его «выбалтывать» неосознанное.

Приведу показательный, на мой взгляд, пример: была выбрана тема «Любовь». Одна из студенток долго и безостановочно говорила абстракции:

«Ромео и Джульетта, музыка, Ахматова, сероглазый король, измена, потребность души» и т. д. Другая говорила о своей любви, рассказывала случай из своей жизни. Мяч воображения был отправлен первой студентке со словами: «Я ощущаю его прикосновения». Она должна была повторить фразу и продолжить свою цепочку мыслей. Девочка повторила чужую фразу и вдруг заплакала, и стала говорить о том, о чем, как она потом призналась, она старалась забыть... и думала, что уже забыла. После тренинга она сказала, что возможность выговориться вслух позволила ей посмотреть на эти обстоятельства со стороны.

Во втором варианте упражнение делается парами, в каждой паре свой мяч. Некоторое время он находится у одного из партнеров, до тех пор, пока язык и мышление не настроятся на заданную тему и ритм. По команде ведущего мяч становится связующим звеном между мыслями и воображением партнеров. Они бросают друг другу мяч, выкрикивая свои мысли, воспринимая мысли партнера и отвечая на них. Это требует немедленной реакции тела и воображения. Это очень трудно и не может получиться с первого раза, требует тренировки реактивности без рефлексии и контроля.

Когда контроль преодолен, воображение-мышление на заданную тему не может «кончиться», так как сознание оказывается дополненным содержанием бессознательного, объем которого, как известно, не имеет границ. (После выполнения этого упражнения требуется упражнение на полное расслабление.)

Японское упражнение — *ритуал «Рэнга»* (в переводе с японского — сплетенные строфы), коллективное поэтическое сотворчество, относится к этому же циклу. В дзенской философии это своеобразный вид медитации, но он использовался также в мирском тренинге театра Но. После упражнений на релаксацию и концентрацию группе задается общий ритм (лучше, если это будет фонограмма, например, капающей воды или морского прибоя и т. д.) и общая тема. Далее (после пятидесятиминутной настройки воображения) мысли — строки озвучиваются по очереди, воображение становится как бы общим,

хотя каждый «сочиняет свою мысль». Тема может быть задана в любой форме — не только в словесной форме, но и, например, в музыкальной. (Более подробно это упражнение описано в моей книге «Тренинг внутренней свободы», СПб.: Речь, 2003). По рассказам участников в такие моменты на «внутреннем экране» возникают общие или похожие картины — место или время, или физическое ощущение, или, например, на тему «Моцарт» начинает звучать в мозгу одинаковая моцартовская музыка.

Механизм действия этих упражнений также основан на усвоении «навязанного» ритма для возбуждения воображения. Это механизм физиологический. Однако существует и гуманитарное обоснование, данное М. М. Бахтиным в его трудах по эстетике. Диалог сознаний начинается с текста. Слово — это центр значений и ассоциаций, расходящихся в стороны, как круги на воде. М. М. Бахтин пишет: «Можно ли найти к человеку и к его жизни... какой-либо иной подход, кроме как через созданные или создаваемые им знаковые тексты... Физическое действие человека должно быть понято как поступок, но нельзя понять поступка вне его возможного (воссоздаваемого нами) знакового выражения (мотивы, цели, стимулы, степени осознанности и т. п.). Мы как бы заставляем человека говорить (конструируем его важные показания, объяснения, исповедь, признания, доразвиваем возможную или действительную внутреннюю речь и т. п.)».<sup>1</sup>

<sup>1</sup> **Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. М., 1979. С. 292-293.**

Текст понимается М. М. Бахтиным как всеобщая форма общения. Текст включает в себя и речь, написанную на бумаге, и просто живую речь человека в процессе общения. Бахтин трактует текст и как форму самопознания и как форму общения.

Таким образом, *превращение мышления на определенную тему в текст* в наших упражнениях обязательно будет расширять сознание и способствовать

познанию человека — персонажа. Кроме того, любой текст, по утверждению Бахтина, всегда понимается в контексте мышления воспринимающего его человека. В. С. Библер, исследователь творчества М. М. Бахтина, пишет: «На одном полюсе вырастает бесконечный контекст, вселенная "понимаемых текстов" (в Большом времени существующая). На другом полюсе углубляется авторский текст, или, точнее, замкнутое (и вобравшее образ автора) "произведение". Она также оказывается всегда тождественным себе и — вместе с тем — бесконечно развивающимся (замыкаясь в своем контуре), неисчерпаемым. В каждом новом контексте "текст — произведение" по-новому раскрывает, актуализирует, углубляет, поворачивает свой смысл, отвечая на иные вопросы, вопрошая иное читательское сознание. И еще. Я могу понять произведение-текст лишь в бесконечном контексте реальных и возможных ответов и вопрошаний, диалогов. Но кто этот "Я"?... Во всех ответах и вопрошаниях я могу участвовать только как действующее (вопрошающее и отвечающее) лицо драмы».<sup>2</sup>

<sup>2</sup> **Библер В. С. Идея культуры в работах Бахтина // Сб. Одиссей. М., 1989. С. 33.**

Ниже В. С. Библер говорит, что сознание своего «Я», свое бытие нельзя «осознать (со стороны?) как нечто целостное, завершенное, законченное... «Для себя я всегда еще не решен, незакончен, не оформлен; у меня нет — по отношению к себе — того "избытка видения", что дается в<sup>на</sup>находимостью (выделено мной. —Л. Г.)»».<sup>1</sup>

<sup>1</sup> **Библер В. С. Идея культуры в работах Бахтина //Сб. Одиссей. М., 1989. С. 43.**

Таким образом, упражнения на мышление вслух относительно заданной автором темы есть ни что иное как диалог сознаний, позволяющий воспринимать смысл текста в контексте современного бытия, использование «избытка видений», данного «в<sup>на</sup>находимостью». И еще: «Гуманитарное мышление не от плохой

жизни обращается к человеку через текст, текстом, читая текст, слушая речь. В тексте человек живет вне своего (физического) бытия; в тексте человек видит себя глазами *другого*, слышит ушами *другого*...».<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Там же. С. 36.

Создавая свои тексты, а мышление вслух есть текст, выполняющие упражнение постигают не только персонажа, о котором они говорят, но и себя в диалоге с персонажем, автором.

*Еще один способ тренировки, настройки воображения, который применяется в нашей мастерской, наше принципиальное программное задание — наблюдения за другими людьми.*

Студенты ежедневно должны записывать в дневники тренинга хотя бы одно наблюдение за человеком, за событием, подсмотренное на улице или где-то еще. Запись тренирует осознание увиденного, позволяет контролировать, что именно они наблюдают в человеке. Но сейчас мы говорим не о полезности записей, хотя в идеале их дневники наблюдений должны стать их творческими «записными книжками». Мы говорим о тренинге воображения.

Более полно задание называется «Наблюдения и догадки». Имеется в виду, что, наблюдая за человеком всего пять минут, можно многое предположить о нем, о его прошлом, семье, работе, здоровье, образе мыслей. Часто эти догадки умозрительны, если делаются «от здравого ума», «с холодным носом».

Мы попробовали делать догадки, «отпуская» воображение, в каком-то смысле «насилуя» его, использовали при этом условие непрерывности речи на тему, как это описывалось в предыдущих упражнениях (например, рассказать о воображаемом месте рождения). Студенты «одевались» в костюмы своих наблюдений, затем мы начинали с простых

вещей — беги, опаздывай, как это делает твой человек, ведь опаздывать и бежать приходится всем, даже старикам; читай газету, как это делает твой человек, выскажись вслух о прочитанном, скажи это, как мысли вслух для себя,

а теперь расскажи эти мысли публично всем присутствующим. О чем тебе интересно читать в газете? О политике, о культуре, анекдоты, программу передач ТВ?

Когда-то на ТВ была передача, в которой людей с улицы, очень разных, приглашали в павильон, стоявший где-нибудь около Красной площади, и предлагали сказать несколько слов президенту, предупреждая, что будут это снимать. Многие отказывались, другие, преодолевая зажимы и комплексы, высказывались, третьи начинали играть что-то перед видеокамерой. О каждом можно было понять за одну-две минуты очень много. Я предложила это задание студентам: пусть ваши люди-наблюдения войдут в такой маленький видеопавильон для одного человека и выскажутся о чем-то в эфире. Оказалось, что такое «выступление» в тренинге зачастую говорило о человеке больше, чем последующий приготовленный заранее этюд. Однако такие экзерсисы — только разминка воображения.

Далее всем задавался общий ритм мышления-движения, и нужно было непрерывно рассказывать себе о себе-наблюдении: имя, возраст, семья, дети, образование, где родился, что люблю, что ненавижу, чем занимаюсь в жизни, с кем дружу, чем увлекаюсь, как отношусь к тому или иному событию в стране и в мире (упражнение делалось в период, когда началась война в Югославии) и т. д. Не требовалось стройности рассказа или оформленности мыслей, как и в рассказе о воображаемом месте рождения, нужна была только непрерывность потока осознания себя: картинки-видения, ассоциации, даты, люди и т. д.

Конечно, очень многое из сказанного случайно, и не поможет работе над ролью, но, спустя 10 минут после начала рассказа, когда поверхностные биографические слова кончаются, а нужно продолжать говорить, вновь открывается поток воображения, «вспоминаются» случаи из жизни, даже одежда, которую носили много лет назад. Можно подталкивать их воображение: «Вспомните смешные случаи, расскажите про то, чего вы боялись в жизни или боитесь сейчас, кто ваши родители и т. д.» (конечно, речь идет об обстоятельствах наблюдения).

Воображение относительно человека, которого увидел на улице, должно быть расширено, но не умом, а телом, ритмом его (того человека) мышления и речи. Можно сказать, что таким образом каждый создает бахтинский *текст героя*, который соединит его сознание и бытие с собственными.

Вот цитата из дневника тренинга студента 3.:

Не знаю, как это объяснить, но для меня главный тренинг для наблюдений, это побыть «им», как можно дольше, предоставляя «ему», а не себе полную свободу. Только так получается что-то открыть, додумать, но это не я додумываю, а наблюдение рассказывает про себя... Иногда человек возникает (это тоже тренинг) лишь от какого-то взгляда, интонации, жеста... Этому жесту, взгляду тоже нужно дать свободу, позволить им повертеться где-то в мыслях, они становятся подробнее, подробнее, к жесту добавляется еще какое-то телодвижение, самочувствие, мысли, и так, постепенно, может возникнуть человек, но совершенно бессознательно. Ответить на вопрос, где я этого человека видел, невозможно.

Другая студентка написала следующее:

Мне нужно хоть пять минут побыть в наблюдении до начала этюда, чтобы тело и мышление настроились. Если не получается, можно сделать карикатуру на наблюдение, преувеличить зерно, тогда легче возникают мысли. Если хочешь попробовать старушку, то помогает, когда увидишь себя на внутреннем экране в процессе старения, медленно стареют глаза, нос, рот. Постареть в воображении до 90 лет. Рассказать вслух об этой бабушке ее голосом.

В связи с заданием «Наблюдения» в наших тренингах на непрерывное мышление, мне кажется, очень многое «натренировалось» у студентов для работы над ролями в других спектаклях. Потому что, если я могу сочинить, «о чем думает человек, про которого знаю совсем мало», то «сочинять»-воображать про человека, о котором написана целая пьеса, становится легче.

И все-таки, это не решает полностью проблемы управления мышлением. Каким образом, за счет каких механизмов можно управлять мышлением, а вслед

за ним и воображением? Как показывают современные исследования, таким механизмом является внимание.

*Несомненно, очень важную роль в тренинге воображения играет внимание. Его тренировкой мы занимаемся с первого курса (переключение, объем, концентрация, распределение, устойчивость). Нам представляется, что в активизации воображения механизм внимания играет ведущую роль, потому что он является регулятором всех поведенческих актов. При помощи внимания особого рода и силы человек может управлять своим восприятием, реакциями, эмоциями, физическим самочувствием, поведением, наконец.*

Что это за особый род и сила? В одном из сводов правил по тренировке памяти, составленном в 400 г. н. э., записано: «Первое, что нужно знать: если вы направите внимание на события, проходящие через ваш разум, то вы лучше их воспримете».<sup>1</sup>

**<sup>1</sup> Njрман D. A. Mtmory and attention. An introduction to human information processing. NY: John Wille & Sons. Inc. 1969.**

Вот и ответ на наш вопрос о способах провокации воображения и восприятия.

Древний источник говорит не о восприятии внешних воздействий, а о событиях, «проходящих через разум», то есть существующих в воображении. И современные исследования связи внимания, восприятия, мышления подтверждают это: «...направление внимания на центральные (несенсорные) стимулы может повлечь за собой скрытое эфферентное торможение в рецепторном аппарате... (в этом случае) сенсорные системы могут выполнять две функции: опосредовать внимание через избирательное блокирование сенсорных реле, а также регулировать восприятие "внутренних" стимулов».<sup>2</sup>

<sup>2</sup> **Нейрофизиологические механизмы внимания. Сб. трудов//Под ред. Е. Д. Хом-ской. Изд. Моск. университета. 1979. С. 94.**

То есть при помощи внимания можно «обмануть» свое собственное восприятие, «подсунув» ему вместо реальных воздействий внутренние (воображаемые) стимулы.

Восприятие внутренних стимулов определено направленным на них вниманием. То есть не делай физических действий, которые ты делаешь «в холоде», чтобы согреться, а «направь внимание на событие "в холоде", проходящее через твой разум», то есть представь его, а не изображай действие в нем. Физическая активность тоже требует внимания, следовательно, оно уже будет не вполне сконцентрировано на воображаемом событии. Не дрожи, чтобы замерзнуть, а вспоминай через подробности физических ощущений, мыслей, видений, как ты мерз, и задрожешь. Это утверждение не опровергает мейерхольдовское «начинай убегать, а потом испугаешься». Здесь речь идет о провокации физического самочувствия, а не эмоций через мышление. Эмоции — предмет особенный, к нему мы еще обратимся. Наше утверждение, конечно, ни в коем случае не опровергает, а наоборот, подтверждает действенность упражнений «на память физических действий и ощущений», они и направлены на тренировку восприятия воображаемых ощущений. Обращаю внимание, что речь идет именно об упражнениях «на память физических действий и ощущений», а не о «методе физических действий»,

иногда эти разные инструменты, предложенные нам К. С. Станиславским, смешиваются в одно.

В упражнениях «на память физических действий и ощущений» речь идет о тренировке произвольного внимания, объектом которого становятся ощущения себя. Это сложно и требует дополнительных упражнений на внимание. Приведем некоторые из них.

На первом курсе мы делаем упражнение, очень важное для нас, так как оно тренирует и переключение, и концентрацию внимания, и управление своим организмом. Опишем его еще раз.

«*Зоны внимания*»: студенты знают три зоны внимания, в каждой из которых они должны быть непрерывны (восприятие, мышление и речь). Упражнение делается в парах — исполнитель и контролер. *Внутренняя зона* включает восприятие (с проговариванием вслух) внутренних ощущений при игнорировании всех остальных раздражителей — слышу, вижу, ощущаю все свои внутренние процессы (бьется сердце, чешется нога, пульсирует висок, потеют ладони, урчит в животе и т. д.). *Внешняя зона* включает восприятие внешних раздражителей, воздействующих здесь и теперь: слышу, вижу, обоняю, осязаю и т. д. *Средняя зона* — мысли, ассоциации, картинки. Восприятие в каждой зоне отрывочно, но проговаривается вслух. Контролер задает переключение из одной зоны в другую, следя за тем, чтобы исполнитель оставался только в заданной зоне (сколько угодно долго). Самое трудное — избавиться от мыслей и ассоциаций средней зоны, находясь во внутренней или внешней.

Интересен неожиданный феномен, выявленный в процессе анализа исполнителями своих ощущений после выполнения упражнения: если продолжительное время находиться во внутренней зоне, долго и подробно вслушиваться в ритм собственного сердца, то он начинает подчиняться ритму, в котором я говорю о нем (быстро говорю — ритм учащается, медленно — успокаивается). То же самое относится к другим ощущениям внутренней зоны — урчание в животе прекращается, если долго вслушиваться в него (рассказывать о нем), пульсация в виске «переезжает» на новое место, причем в то, которое представляется в воображении, даже вспотевшие ладони высыхают, если внимание долгое время направлено на них, а вместо ощущения влажности появляются ощущения тепла, или холода, или покалывания.

Это очень напоминает о психофизиологических экспериментах с биологической обратной связью, когда испытуемые видят на экране монитора ритмы своего мозга и по собственному «хотению» меняют их. Ин-

тересно было бы узнать: что помогает такому самоуправлению — вглядывание в рисунок (ритм на экране) и желание его изменить, например, увеличить частоту, или, другое, скажем соединенность рисунка с самочувствием в данный момент, например, «я волнуюсь, поэтому ритм "частит", попробую представить себе, что я спокоен, нахожусь дома и хочу спать».

Кстати, некоторые разъяснения на этот счет дает, как мне кажется, эзотерическое знание. Мантры как механизм воздействия на организм определенных комбинаций звуков способны за несколько минут не только изменить психофизическое самочувствие, но даже убить человека; они же могут лечить. В основе этого вида воздействия лежит сознательное овладение низшими вибрациями. Низшими вибрациями тантрическая йога называет физические вибрации (волновые колебания) каждого органа. А поскольку, как утверждает современная нейробиология, человек есть колебательный контур, и вся его жизнь и деятельность есть волновые колебания, то воздействие мантр получает уже, опосредованно, и научное подтверждение. Однако как воздействуют мантры: при помощи отстранения от себя или «навязывания» себе определенных вибраций?

Сколько теоретических и практических выводов о «вечных вопросах» сценической педагогики и актерского искусства можно было бы сделать, знай мы ответ на этот вопрос... Если механизм самоуправления работает по первому принципу — изменить рисунок, существующий как бы отдельно от меня — то «образы» М. А. Чехова, с которыми он вел диалоги, задавал вопросы («Дневник о Дон Кихоте»), а потом «имитировал» их поведение, требуют одной настройки, подготовки, тренировки. А второй принцип самоуправления подтвердит или уточнит, или подвергнет сомнению с физиологической точки зрения теорию, связанную с «я есмь».

Л. М. Веккер пишет: «Актуальное же функционирование образов воображения именно в качестве программ деятельности сопряжено, по-видимому, именно с формой оперативного воображения. Последнее связано не с абстрактно-логическим интеллектуальным отображением времени путем соответствующих умозаключений о временной последовательности событий, а с исходными формами психического времени, непосредственно воспроизводящими его течение от прошлого через настоящее к будущему. Такая свойственная именно оперативному воображению форма воспроизведения времени, которая включает в себя парадоксальное сочетание последовательности и одновременности, созда-

вая тем самым возможность обратных ходов по его оси, *обеспечивает реальный механизм и фактический ход процессов психического регулирования деятельности*».<sup>1</sup>

ли

<sup>1</sup> **Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов М Смысл, 1998. С. 586.**

Как в жизни, так и на сцене процесс деятельности обеспечивается оперативным воображением, которое, в свою очередь, провоцируется мышлением.

Таким образом, воображение является регулятором как поведения и деятельности, так и восприятия, и реактивности человека. Мир таков, каким мы себе его представляем. Следовательно, продолжим говорить о способах провокации воображения.

О физических (физическое неудобство, танцевально-пластическое выражение мысли), ритмических (рече-мыслительных) и чувственных («Круг плача, круг смеха») провокациях воображения мы упомянули, а ассоциативные провокации, на мой взгляд, очень интересные, предложили студенты. Им было дано задание придумать себе упражнение на «разминку воображения». Они придумывали и записывали их на занятии, то

есть обмениваться мнениями и идеями не имели возможности. Несговариваясь, почти все предложили «разминать» воображение цветом.

А. А.: «Всем представить, что находимся в комнате с красными стенами. Менять цвет помещения. Пытаться как-то существовать, в зависимости от того, где ты находишься. Задача — в голове все время удерживать цвет».

Л. К.: «Я часто ассоциирую эпизод пьесы или жизни со шлейфом определенного цвета... и в теле искать этот цвет, чтобы я была окрашена в него».

Н. Т.: «Задается цвет какой-то, по ассоциации попасть в какое-то место, начать действовать. По хлопку ведущего цвет меняется» и т. д.

Потребность в цветовой стимуляции воображения не случайна. По известной теории Г. Гельмгольца, восприятие цвета есть восприятие излучений с разной длиной волны, то есть восприятие ритмов. А о механизме ритмостимуляции мы уже говорили, его влияние на работу воображения доказано и теоретически, и практически в сценической педагогике. Воздействие цвета, таким образом, это воздействие определенного «навязанного» ритма.

Студентам было предложено провести свой «цветовой тренинг» с группой:

1. Разогрев — 10 прыжков из положения «лежа» с криком в небо по хлопку ведущего.
2. Упасть, расслабиться, «выкинуть» из головы все мысли.
3. Представить перед собой ярко-желтый цвет.
4. Вспомните, что вы видели сегодня такого цвета. Какие ассоциации, чувства, мысли возникают в голове в связи с желтым цветом? Бормочите вслух.
5. Откройте глаза, окажитесь в абсолютно желтом пространстве, попытайтесь с ним взаимодействовать. Действуйте. (Спустя 3 минуты.) Пойте.

Отметим, что одна из девочек заплакала сразу, как открыла глаза, дальше — больше. Остальные студенты реагировали по-разному: кто-то стал прыгать и улюлюкать, кто-то погрузился в глубокую сосредоточенность, иные не

погрузились никуда, а через несколько секунд стали что-то наигрывать, глядя на остальных — например, моторно себя «заводить».

Самое интересное обнаружилось, когда мы со студентами стали обсуждать тренинг:

Н.: «Мало нагрузки в разогреве. Когда упала, в воображении спазм, а не видения, Но вдруг удалось себя отпустить, возникла полная свобода представлений в связи с цветом».

«Спазм» — это прекрасно, это и есть «сознание на краю утеса», по выражению Э. Барбы, хотя субъективно это не очень приятное ощущение пустоты, которую хочется немедленно заполнить. Но без пустоты, без «спазма» свобода представлений и не наступит. Настя этого не знала, поэтому назвала возникшее у нее ощущение «спазмом». Представляется, что с такого же «спазма» — пустоты должны начинаться уже упомянутые демидовские этюды. Ведь предложенный актеру текст нужно «забыть», как говорит Н. В. Демидов, то есть нет ничего — ни обстоятельств, ни текста, только два человека на сценической площадке, которая может оказаться чем угодно, например парком или стадионом, благодаря их совместному воображению «здесь и теперь».

С.: «Желтый цвет — это боль, это червячки в воде, которые впиваются в кожу. Плакала от боли».

М.: «Возникло много мимоз, ощутил запах, стало радостно. Возбуждение. Желтое пространство захотелось раскрасить, как у Ван Гога».

Т.: «Желтый цвет вызвал приступ тошноты».

Л.: «Хотелось кричать».

П.: «Желтый цвет вызвал тупость и бездействие».

Показательно, что чувства иногда полюсно противоположны. Но особенно важно, что все возникшие от цвета ассоциации эмоциональны и физически ощутимы — запах, боль, расслабленность. То есть цвет возникает в теле, во-первых, как ритм, во-вторых, в виде вегетативной реакции. Уверена, что наши измерения зависимости активации организма от работы воображения показали бы существенные изменения после этого тренинга.

Вернемся еще раз к физиологическому эксперименту, демонстрирующему зависимость активации организма от воображаемой ситуации у актеров и не-актеров. Как уже упоминалось, была обнаружена очень важная закономерность: изменение уровня функционального состояния в процессе выполнения задания. Функциональное состояние (ФС) определяют как активность нервных центров, при которой реализуется та или иная конкретная деятельность человека. Современные исследования установили, что ФС оценивается по совокупности средних значений возбудимости, реактивности и подвижности нервной системы. Изучение нейронных механизмов ФС дает основание рассматривать его как особый класс функциональных систем, связанных с так называемой модулирующей системой мозга.

Это означает, что работа воображения (у актеров) не только меняет частоту сердечных сокращений, дыхание и т.д., но моделирует иную стратегию поведения, восприятие, реакции, как если бы эти раздражители воздействовали реально. Иные ритмы в теле возникают от изменений ритмов мозга. Это нуждается в проверке и еще раз указывает на необходимость продолжения психофизиологического исследования особенностей актерского воображения и динамики его развития в процессе обучения. Если мы будем знать, что именно меняется, нам легче будет придумать, как еще это можно развивать, потому что понятно: управление функциональным состоянием и есть саморегуляция, самовоздействие, самоуправление психическими и физическими процессами. И зависят они, главным образом, от воображения, а не от поведения.

Это, на самом деле, нам известно очень хорошо. Тренированному студенту относительно легко «схватить» сильные воображаемые обстоятельства, особенно физические (сильная жара, сильный мороз). Легко возбуждать острые чувства при помощи «острого» поведения (если я дерусь, то я разозлюсь или испугаюсь). Недаром возник наш закон «обострения предлагаемых обстоятельств», который часто провоцирует преувеличение и театральность и уводит от жизни.

Приведу еще одну цитату из обсуждения описанного выше «цветового» тренинга.

Н.: «Слово "действуйте" все сразу сделало мертвым. Пропали мысли, пропало ощущение радости, пропала желтая среда. Начала быстро придумывать, что бы я могла тут делать, и все ушло. Если до этого я лежала, и мне самой хотелось петь, то после команды "действуйте" на предложение "пойте" я не откликнулась, мне расхотелось».

Вот какое *упражнение для провокации-возбуждения воображения* предложила Н.:

Снять с себя все лишнее, все, что возможно. Освободить руки и ноги. Бегать, ходить или размахивать руками, как угодно быстро, главное, не сидеть! Постепенно почувствовать в этом свободу, можно дурачиться. Стараться довести себя до полного физического освобождения. И — по хлопку остановиться, широко раскинув руки и запрокинув голову в небо. Издать очень-очень красивый звук, послушать его и и-и-и-и начать говорить на не известном в мире языке (если не получится, начать еще раз со звука). Незвестный язык должен родить неизвестные мысли и действия.

Как выяснилось после тренинга, «неизвестные» мысли были связаны с доминирующим у каждого участника мотивом. У мальчиков в основном возникли абстрактные, но очень эмоциональные мысли и поведение. У девочек в большинстве мышление оказалось связано с личными переживаниями. Но были и такие, кто начал говорить о Войничке, о Соне... (о своих ролях, над которыми работали в этот период). Я спросила: «А если бы вам всем предложили говорить от имени персонажа, это было бы труднее?» — «Нет! Что вы! Гораздо легче. О своем заговорить вслух даже на неизвестном языке гораздо труднее, поэтому захотелось думать и говорить абстрактно в связи с собой, а про Серебрякова мне нечего скрывать от посторонних».

В предложенном студенткой упражнении много интересного.

Во-первых, понятно, что вступительная освобождающая часть обязательно изменит функциональное состояние, то есть предложит пси-

хофизические обстоятельства не словами, а ритмом тела, ритмами движения. Во-вторых, в этом взбудораженном самочувствии легко заговорить на тарабарском языке, легче, чем на нормальном, потому что чувства не оформляются в слова — понятия, а изливаются в неоформленном виде. В-третьих, действительно, на каком-то этапе от психофизического самочувствия (а не от ума) рождаются мысли (оформленные не в

слова, а только в ритмические звуки неизвестного языка) и вслед за ними обстоятельства.

Другое упражнение, которое предложила эта же студентка на следующем уроке, вот уж точно нуждается в психофизиологической экспериментальной проверке. Потому что доказать его действенность иначе нельзя.

*Упражнение:* участники лежат на полу, мышцы расслаблены, они должны в воображении проснуться сегодняшним утром, вспомнить, что они делали, как это было, о чем думали, что чувствовали. В воображении же проделать всю цепочку своих действий — зарядка с изрядной нагрузкой на мышцы, приготовление завтрака, сам завтрак и т. д. до ухода из дома.

Упражнение продолжалось 30 минут студенты лежали на полу и ничего не «делали». После упражнения у всех было одно и то же субъективное ощущение: что они размяты физически, сосредоточены и некоторые заявили даже, что они сыты, так как «позавтракали» только что. Проверить это экспериментально, хотя бы частично, достаточно просто. Один из способов — исследование индекса активации функционального состояния. (Мы это проделали, как уже упоминалось, с актерами и контрольной группой до и после воспоминания в воображении стрессовой ситуации.) Думаю, что аналогичные изменения должны быть и в этом случае. Хотя, как понимают все педагоги, «схалтурить» в этом упражнении проще простого.

Приведем еще одно упражнение, предложенное группе студентом П.:

Внутренний метроном начинается с учащенного ритма и постепенно замедляется до полной остановки. Из точки остановки Любовь распространяется на

тебя, на аудиторию, институт, улицу, район, город, страну, материк, земной шар, солнечную систему, Вселенную.

На огромном экране вы видите замедленный фильм про своего героя (роль, наблюдение). Найдите одно слово, которое его определяет, и повторяйте его, продолжая смотреть фильм. Смотрите, как он ведет себя, когда он в гневе, когда он радуется, попытайтесь повторять за ним. Метроном ускоряется до нормального удобного вам сейчас ритма, продолжайте смотреть фильм и повторять за ним.

Отметим, что и этому студенту для возбуждения воображения потребовались манипуляции с ритмами и отсутствие заданности предлагаемых обстоятельств. Обстоятельства должны рождаться в теле, тогда они будут восприниматься не умозрительно. Это все очень не случайно.

В заключение этой части «Дневника тренера» только упомяну об эксперименте, который совсем недавно проведен со студентами третьих курсов (актеры и контрольная группа), — об исследовании психофизиологических коррелятов творческого процесса.<sup>1</sup>

**<sup>1</sup> Отметим, что в контрольную группу входили не только студенты-экономисты 3-го курса, но и студенты-театроведы, для которых слово является материалом творчества**

Регистрация ЭЭГ проводилась в момент творчества, связанный с сочинением рассказа по заданным словам; было предложено несколько заданий разной степени сложности: — сочинение рассказа по заданным словам из разных семантических полей; *E* — сочинение рассказа из слов, принадлежащих одному семантическому полю; ? — сочинение рассказа, вернее, сложение слов в рассказ, который уже имеет место быть, нужно только изменить падеж слов или переставить их местами.

Оказалось, что зоны мозга, связанные со зрительным воображением (наши «видения»), активизируются только при выполнении задания О. При этом также активизируются зоны, отвечающие за эмоциональные процессы.

Эмоциональные процессы включаются и в задании *Е*, но зрительное воображение (видения) уже не включается. Возможно, это связано с отсутствием многовариантности (творческой) в сочинении рассказа, где логические связи и образы уже заданы набором слов («ученик», «тетрадь», «стол» и т. д.). Цепочка слов из разных семантических полей (*О*) не диктует однолинейной логики, она требует ассоциативного мышления, за словами в их соединении встает картинка зрительного воображения.

То есть зрительное воображение возбуждается словами, установлением связей между словами и стоящими за ними понятиями, это тянет за собой зрительное воображение. Этот эксперимент, несомненно, подтверждает наши упражнения на «сочинение рассказа — наговор» на заданную тему, в том числе, связанную с ролью. Это должно, как показал эксперимент, возбуждать воображение. Отметим также, что некоторые испытуемые студенты-актеры сочиняли свои рассказы в стихах; навык такого воображения в «навязанном» себе ритме они, вероятно, приобрели в тренинге.

Кроме того, именно этот эксперимент (набрана необходимая с психофизиологической точки зрения статистика) позволил сделать уникальное, на наш взгляд, открытие. Явление, о котором я хочу сказать, известно каждому творческому человеку, но впервые оно получило психофизиологическое подтверждение. Оказывается, что усложнение задания ведет к активации связей зон коры у актеров и торможению связей у контрольной группы.<sup>1</sup>

**<sup>1</sup> То есть даже для студентов-театроведов слово не является провокатором воображения в такой степени, как для актеров.**

При выполнении творческого задания высокой степени сложности у контрольной группы начинается активный тормозной процесс и возбужденных зон не добавляется совсем, в то время, как у группы актеров наблюдается активация, то есть актуализация резервов.

Начатые эксперименты требуют продолжения, это важно как для сценической педагогики, так и для науки. Вторая поможет первой в установлении способов развития организма, мышления, воображения, которые действуют объективно, как законы природы. Это естественно, ведь АКТЕР — уникальное явление природы, которое должно быть изучено настолько, насколько это возможно сегодня.

*Тренинг действия. Ролевой тренинг. Дневник тренера*

*(О механизмах возникновения «другой» личности, о регулирующей роли слова в организации поведения в жизни и на сцене)*

Слово *кави* означает одновременно «видящий Истину» и «поэт». Человек был поэтом, потому что он был пророком. Это очевидный, но совсем забытый факт. Поэтому, наверное, имеет смысл сказать несколько слов об искусстве как о средстве восхождения сознания

*Шри Ауробиндо*<sup>1</sup>

Совершенно согласен с вами и в том, что нужен специалист... Если бы я знал новейшие изыскания, может быть, они подсказали бы мне что-нибудь

*К. С. Станиславский*<sup>2</sup>

Размышления, представленные в первых главах, надеюсь, подтверждают нашу идею о том, что актерский тренинг — не только средство обучения будущих артистов, не только «гаммы и арпеджио» для подготовки организма в умении пользоваться навыками профессии, обретаемыми в школе. Актерский тренинг и есть главный навык, который должен оставаться с актером на протяжении всей актерской жизни. Мы называли педагога по тренингу «тренером», но если по окончании института, придя в театр, актер хочет заниматься творчеством, он сам для себя должен стать тренером.

**<sup>1</sup> Сатпрем. Шри Ауробиндо или путешествие сознания. Пер. с фр. А. А. Шевченко, В. Г. Баранова. Л., 1989.**

**<sup>2</sup>Станиславский К. С. Театральное наследство. М., 1955. С. 241, 244.**

Большинство упражнений цикла, названного нами «Актерская терапия», должны войти в ежедневный актерский туалет и стать ритуалом жизни; только в этом случае возможно развитие актерской души после окончания учебного заведения.

Именно с этой целью, начиная с 1-го курса, мы ввели обязательные записи всех упражнений и анализ ощущений после их выполнения. Свои дневники

тренинга студенты называли по-разному, но почти всегда шутливо, не верили на первом курсе, что простые вещи, которые они проделывают со своими мышцами, телом, дыханием и т. д., должны будут оставаться с ними на всю жизнь. Например, так: «Уникальный учебник "Тренинга и муштры", составленный К. Р.», или «Дневник моей жизни в искусстве».

Но вот наступил 3-й курс — время активной работы над курсовыми спектаклями. У каждого есть роль, то есть материал для индивидуального тренинга, связанного с подготовкой к этой роли, к жизни в роли. Новые задачи освоения профессии, мастерства актера, новые связи между тренингом и содержанием занятий по актерскому мастерству. Упражнения цикла «Актерская терапия», кроме десятиминутной общей разминки, переходят в сферу индивидуальной тренировки.

Содержание групповых тренировочных занятий определяется методическими требованиями этого периода: для нас это прежде всего освоение сквозного действия и «зерна» роли. Поэтому главные направления тренинга также могут быть объединены циклами: «Тренинг Действия» и «Ролевой тренинг». Некоторые упражнения зачастую трудно отнести к тому или иному циклу, потому что они решают и те, и другие задачи. Но все-таки попробуем определить задачи и проанализировать некоторые упражнения этого периода. Все упражнения опробованы в нашей мастерской, но, вероятно, многим покажутся новыми или неизвестными. Их целесообразность обоснована современными открытиями психофизиологии, психолингвистики и т. д.

Поэтому, чтобы не быть голословными в утверждении безусловной действенности упражнений начнем, как водится, с известных сегодня объективных закономерностей.

Впрочем, вначале приведу один пример, который, как мне кажется, имеет отношение к рассматриваемой теме, диалог между двумя уважаемыми профессорами сценической педагогики:

Х.: Как вы учите непосредственности реакции и сиюминутности поведения в предлагаемых обстоятельствах? Возьмем, к примеру, простое упражнение «*Найти спрятанную вещь*».

У.: Студенты начинают с настоящего поиска, и им дано задание запомнить свои физические действия. Потом мы даже записываем эту цепочку. Затем они проделывают ту же самую цепочку физических действий, как если бы не знали, где находится спрятанная вещь.

Х.: И что? Непосредственность поиска остается? Ведь нет?

К.: Чаще не остается, но у нас есть хитрость, мы прячем вещь в другое место, а ищущему по «цепочке физических действий» студенту этого не говорим. И когда он, выполнив всю цепочку, не находит вещь, он осознает, что такое непосредственность восприятия и реакции, что значит искать по-настоящему. Тут-то я и говорю ему: «Видишь, насколько беднее было твое поведение в сценических обстоятельствах по сравнению с жизненными».

Х.: Это он и так знает. А как все-таки научить его полноценно «искать спрятанную вещь»? Я, кажется, придумал, как это делать. Нужно, чтобы студент не выполнял никакой цепочки физических действий, а *сочинял* каждый раз заново, в данном случае, как он ищет спрятанную вещь. Понимаете, он должен сочинять жизнь заново в каждой репетиции, на каждом спектакле. Это и есть творчество.

Мне очень понравилось это утверждение Х. — «*сочинять жизнь*», можно употребить другое слово, например, «инициировать», «прощупывать каждый раз заново». Правда, в тот раз мы недоговорили до конца и не расшифровали, что же именно должен «сочинять» («инициировать») студент. Физическую жизнь? Нет. Физическая жизнь — это все то же уточнение и изменение цепочки физических действий. Обстоятельства? Не годится, обстоятельства предлагаются автором. Остается только одно: он должен «сочинять» (инициировать) мысли в заданных обстоятельствах. Слово *сочинять*, конечно, можно заменить на привычное — думать в обстоятельствах. Но вот именно это и не получается само собою. А задание «сочинять» не сковано рамками правильности-неправильности, в конце

концов, в следующий раз я могу *сочинять* после уточнений и замечаний педагога. Я сочиняю (инициирую) мышление, которое тянет вслед за собой воображение и поведение.

И еще один чрезвычайно важный момент: термин «сочинять» предполагает необходимость слова как инструмента мышления. Пусть это слово относится к внутренней речи. Но именно слова, речь лежат в основе мышления, воображения, поведения, если человек находится в сознании.

В наших исследованиях, посвященных изучению эмоций в предлагаемых обстоятельствах, мы используем ситуацию скандала из третьего акта «Дяди Вани» А. П. Чехова. Студентка контрольной группы, сидя на стуле с электродами на голове, в воображении «прожила» в роли Сони весь третий акт всего за пять минут. После этого мы предложили ей прожить в воображении другую ситуацию: что было бы, если бы Елена Андреевна сообщила ей, что Астров любит ее и собирается сделать ей предложение. Она должна была «сочинить» жизнь себя — Сони в этих обстоятельствах. Через пять минут я остановила ее и спросила, что он;) успела прожить. Оказывается, она успела только пережить новость, а вспомнила, что вокруг люди и отец с дядей Ваней о чем-то громко спорят, только в тот момент, когда я ее остановила. В первом опыте девочка «проживала» в воображении цепочку событий третьего акта в свернутом виде, это не были ее мысли, ее тексты (внутренние и внешние) в связи с обстоятельствами, во втором опыте она «застряла» на все это время в своих мыслях в обстоятельствах Сони, правда, в другой ситуации. Ее мышление приблизилось по скорости к реальному времени. Можно сказать, что в этом случае студентке удалось присвоить мышление-сознание Сони. В первом случае она знала, что будет дальше (Чехов написал), поэтому ее мышление, воображение не работали. Она шла по событиям третьего акта. Во втором случае студентка должна была «сочинить», «инициировать» свое поведение: бежать к Астрову, или уйти в парк, когда сделает предложение, почему не показывает вида, что любит, и т. д. Ей потребовалось реально осмыслить новость.

Представляется, что этот факт нуждается в особом выделении и комментариях. Начнем с того, что названная студентка принадлежала к контрольной группе. То есть задание «прожить в воображении предлагаемую ситуацию (представить себя в ней)» для нее внове. Перед экспериментом с ней, как и с другими, был уточнен разбор третьего акта, еще раз проговорены обстоятельства и события. Она *знала*, с чего начинается и чем кончается предлагаемый ей эпизод жизни. Поэтому, на наш взгляд, в процессе эксперимента студентка не проживала (воспринимать — думать — реагировать), а припоминала все события эпизода, ее мышление, ее представление о будущем и прошлом (то есть ее воображение) не включились. Во втором случае она *не знала*, чем должен кончиться эпизод, ей пришлось думать, а для этого действительно вообразить себя в предложенных обстоятельствах, чтобы «сочинить», как бы она себя повела в них. Таким образом, это особое качество воображения — представить себе что-то — даже не нуждается в специальной тренировке, это свойство воображения развито в какой-то мере у каждого: представьте, что вы выиграли в лотерею крупную сумму денег, — воображение сразу «полетит» в сторону их возможного применения и т. д. В ситуации, написанной автором, будущее (чем кончится эпизод) известно, воображение не «летит» к «потребному будущему». Нет нужды представлять (воображать), что бы я почувствовала, что бы я делала, как бы я себя вела, то есть нет нужды представлять содержание мышления, смысл.

Психолог В. В. Налимов, вообще говоря, рассматривает сознание как «механизм, процесс, оперирующий смыслами»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> **Налимов В. В. Спонтанность сознания. М.: Прометей, 1989. С. 189.**

Природа смыслов раскрывается автором через триаду *смысл—текст—язык*. Следовательно, присвоение другого, чужого сознания в работе над ролью

идет обратным порядком от языка (проговаривание авторского текста) к тексту (внутреннему или внешнему, сочиненному носителем сознания — актером) и далее к смыслу, то есть к другой личности, к другому сознанию. Смыслам Налимов придает значение особой реальности, самостоятельное существование. Смыслы обладают энергией и информацией. Последние открытия в области биоинформационных систем<sup>2</sup> позволили сблизить представление о смыслах с представлениями о свойствах физической материи.

<sup>2</sup> **Биомедицинская информатика и эниология (проблемы, результаты, перспективы).** Сб. трудов. СПб.: Ольга, 1995.

Это стало возможно после того, как смыслы — явления качественные — были связаны с числом путем распределения меры на смысловом пространстве. Таким образом, можно сказать с некоторой долей преувеличения, что смыслы обрели физическую реальность.

*Рассмотрим механизмы управления воображением при помощи речи, подсказанные психолингвистикой.* Итак, слово имеет смысловое семантическое поле, то есть произнесение или восприятие слова включает в мозг механизм воспроизведения связанного с данным словом смыслового, ассоциативного ряда, индивидуального для каждого человека.

*Психолингвистика говорит, что, в принципе, можно сознательно перенастроить вызванное словом семантическое поле.* А. Р. Лурия пишет: «Если каждое слово вызывает семантическое поле, оказывается вплетенным в целую сеть произвольно всплывающих ассоциаций, легко видеть, что применение слов или называние предметов отнюдь

не является простой актуализацией определенного смысла. Как припоминание слова, так и называние предмета являются процессами *выбора* данного слова из целого комплекса всплывающих связей...»<sup>1</sup>

<sup>1</sup> **Лурия А. Р. Язык и сознание.** Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. С. 135.

Отметим произвольность «всплывающих» благодаря слову ассоциаций, то есть механизм управления бессознательным сознательным путем. Применение субъектом данного слова определено двумя факторами: 1) частота, с которой встречается слово в данном языке, и 2) частота, с которой встречается данное слово в прошлом опыте субъекта. То есть применение слов относится к обстоятельствам жизни, к «зерну».

Вспомним, что проблема рождения точного авторского текста — одна из важнейших проблем сценической педагогики на этапе перехода к ролям. Обычно мы рассматриваем этюд как эскиз, где не требуется точный текст. В этюде главным становятся живое восприятие и реакции актера. Но мы хорошо знаем, как сложно потом говорить не те слова, которые хочется произнести в живом этюде, а те, что написаны автором в сцене. Они «не рождаются». Мы мучительно придумываем упражнения на рождение текста, иногда продуктивные. НО! Если у каждого человека семантическое поле слова (ассоциации и т. д.) определено прошлым опытом жизни — обстоятельствами, то точный текст автора *«родиться» не может*. Может только в фантастическом примере совпадения семантических полей у актера и персонажа, то есть в сказочных условиях совпадения прошлого опыта. Следовательно (а психолингвистика полагает, что это возможно) должен быть обратный ход — от точного текста к «зерну», к перестройке семантических полей.

У хорошего автора написаны слова индивидуальности, то есть слова, которые говорит Войницкий, имеют точные семантические поля, они не случайны. Разгадывание обстоятельств жизни по тому, что говорит персонаж, или по тому, что говорят о нем, нам известно. Но оказывается, уже само произнесение *точного текста* рождает в мозге актера нечто, что смыкается с содержанием персонажа, потому что существует еще и фактор частоты применения слова в языке.

Мы ищем способы настройки мышления, и оказывается, что произнесение точного текста уже само по себе настраивает мышление. Л. М. Веккер пишет: «... общекодовая структура речевых сигналов преобразуется в другие частные формы кодов, характерные для специфической информационной природы сенсорных (ощущения), перцептивных (восприятие), общемыслительных, концептуальных или эмоциональных форм психической информации... речь — специфический интегратор человеческой психики...»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> **Веккер Л, М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998. С. 613, 614.**

То есть, произнося слова — текст, мы задаем речевой код, кодируем целостный информационный обмен, создаем общий психофизический контекст речи и определенный речью психический настрой.

Приведу цитату из статьи А. В. Эфроса, как мне кажется, подтверждающую эту мысль: «В голову все время приходят одни и те же не слишком оригинальные примеры, с помощью которых я пытаюсь объяснить студентам, как ничем не сдерживаемая, так называемая общая, абстрактная фантазия отличается от фантазии, относящейся к делу. Представьте себе, что человек подходит к роялю и беспорядочно, не зная нот, не имея слуха, бьет рукой по клавишам. Для него не имеет значения, что клавишей много и каждая из них

что-то значит. Он просто извлекает из рояля некий хаос звуков... Бурное воображение все время должно сочетаться со знанием законов искусства. Точная структура — один из таких законов. ...Когда я попросил ребят перестать забавляться и попробовать приблизиться к тексту, чтобы хоть немного расшифровать его, они приготовили новые работы. Этот показ отличался от прежних тем, что был скучнее. ...Они теперь познакомились как бы с двумя полюсами. Один — веселая, но далекая от существа выдумка, другой — скучная, не согретая пылким воображением, конкретность. ...Настоящее внимательное прочтение не похоже ни на свободное фиглярство, ни на скучную арифметику. Я не готовился к разбору, а хотел именно при них, без всякой подготовки, пройти весь путь от незнания к знанию. Чтобы продемонстрировать, что же такое более или менее точное «фотографирование» шекспировской сцены. *Когда твой «фотоаппарат» работает исправно, то в сцене схватывается и суть, и темперамент, и вся конструкция, и стиль* (курсив мой. — Л. Г.)».<sup>2</sup>

То, что А. В. Эфрос назвал «фотографированием» текста и исправностью «фотоаппарата», имеет отношение и просто к разбору сцены вместе с режиссером, но главное, все-таки, это тренированный организм, тренированное мышление и воображение читающего текст, когда сама речь, а не умозрительное осмысление текста дадут понимание содержания, конструкции, темперамента и т. Д

<sup>2</sup>        **Эфрос А. В. Как я учил других//Современная драматургия. 1989, № 2. С. 244,245.**

М. А. Чехов говорит о театре Будущего так: «Сценическая речь выйдет из теперешнего натуралистически-хаотического состояния и путем специальной работы обретет художественно прекрасную и духовно глубокую выразительность, которая будет понятна каждому зрителю вне зависимости от языка, так как художественная убедительность речи далеко превосходит пределы узкого, рассудочного смысла слов»!. Действительно, слова не есть

смысл и название предметов и явлений, они — кирпичики сознания, и «художественная убедительность речи» это художественная убедительность «другого» сознания, «построенного» при помощи слов. Это важно при всей практической, как известно педагогам, недостаточности метода. Поэтому все-таки изобретенные нами «этюды с точным текстом» очень важны, они имеют не только репетиционную, но и тренировочную пользу и относятся к тренировке «зерна».

В. Н. Галендеев пишет: «Видение — ассоциативная вспышка воображения, видение — глубокое творческое знание, видение — богатая артистическая память и является, по К. С. Станиславскому, духовной материей слова. Как говорение ради говорения, так и видения ради видений не нужны артисту. ...Мысли и видения нужны для действия, то есть для взаимного общения артистов между собой. Эти обе линии (мыслей и видений, практически неразделимые. — Л. Г.) еще больше сплетаются в процессе общения, где в работу вступает действие, заключающееся в том, чтобы передать другому то, что видишь и мыслишь. (...) Видения внутреннего зрения (заставляют) действовать, и это действие выражается в заражении другого своими видениями. Слово и речь тоже должны действовать, то есть заставлять другого понимать, видеть и мыслить так же, как говорящий...».<sup>2</sup>

Избирательность мозгом именно данного слова связана, как уже выше было сказано, с семантическим полем — словарем данного человека, привычкой использования слов в определенном смысле, частотой использования, сформированной жизнью. В тормозном состоянии избирательность затруднена, это отмечено во всех экспериментах, как с патологическим тормозным состоянием, так и с естественными — засыпание, утомление. Но мы говорили еще и о сознательном тормозном состоянии как специфическом состоянии сознания, в котором сознательно приторможено реальное восприятие, а его место занимает воображение

<sup>1</sup> **Чехов М. А.** Литературное наследие. В 2-х т. М.: Искусство, 1986. Т. 2. С. 129. <sup>Г</sup> **Галендеев В. Н.** Учение К. С. Станиславского о сценическом слове. Л.: ЛГИТМиК, 1990. С. 69-70.

(предлагаемые обстоятельства). Но этому состоянию сознания должны быть также свойственны признаки тормозного состояния, в том числе, потеря четкой избирательности, четкого селективного всплывания именно данного слова по определенному смысловому признаку.

В этих случаях, согласно данным экспериментов<sup>1</sup>, с равной вероятностью всплывают слова, сходные с искомым по смысловому, понятийному, звуковому признакам. Амнестическую афазию — речевое расстройство, при котором возникают проблемы с формулированием мыслей, забыванием слов часто связывают не с недостатком памяти, а с ее избытком. Следы в памяти всплывают не избирательно, в связи с чем затрудняется задача выбора нужного слова.

Представляется, таким образом, что задача тренировки мышления актера в роли связана с «притормаживанием» собственных семантических полей, собственной избирательности слов и расширением своего прошлого опыта до «опыта» роли. «Лишая» мышление избирательности в упражнениях на поток сознания (см. главу «О тренировке воображения»), мы, конечно, не добиваемся патологии, «не бьемся» за психическое расстройство актера, но «сбиваем» с собственного сознания шоры своего прошлого опыта, заставляем его оказаться «на краю утеса», как называл это состояние Э. Барба. Или выходим за пределы «средненормального сознания», по Н. А. Бердяеву.

В доказательство последнего утверждения о расширении сознания таким путем приведем высказывание Л. М. Веккера: «...совершающиеся на основе операциональной активности речевых и речемыслительных действий пространственно-временные преобразования позволяют удерживать в рамках относительно стабильного объема все большее информационное содержание. На основе роста информационной емкости *образующихся таким образом интегративных структур сознания* (курсив мой. — Л. Г.), охватывающих

разные классы и уровни психических процессов, объем внимания переходит в объем сознания и как бы смыкается с последним».<sup>2</sup>

Далее будут приведены личные тренинги студентов для настройки воображения на роль, которую сегодня предстоит играть в спектакле.

Одну из таких настроек хочется привести здесь. Студент В, начинает с того, что расслабляется и «пытается сохранить пустоту», чтобы -

<sup>1</sup>        **Лурия А. Р. Язык и сознание. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1998. С. 137, 138.**

<sup>2</sup>        **Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998. С. 625.**

потом при помощи слов роли занять «пустоту сознанием персонажа». К необходимости пустоты — тормозного состояния он пришел самостоятельно. На мой взгляд, это способный студент, он интуитивно почувствовал необходимость «пустоты».

Предыдущие размышления рассматривали роль слова (речи) в организации мышления. Однако его роль столь же существенна в организации всех психических процессов, от восприятия до воображения, и, главное — для управления поведением. Эту мысль о регулирующей роли слова можно доказать еще одним высказыванием Л. М. Веккера, очень подробно исследовавшего механизмы управления поведением и творчества: «Комплекс мышечных сокращений, реализующих общекинетическую мелодию движения и действия, управляет информацией, но не является ею. Речевое же действие и осуществляющая его речевая моторика, будучи также специфической частной формой исполнения и поэтому будучи актом действия и компонентом деятельности в прямом смысле этого слова... остается актом переработки информации. ...Таким образом, на входе в интраиндивидуальный канал информационного обмена (обеспечивающий всю психическую деятельность — восприятие, реактивность, цели поведения, воображение, моторику. — Л. Г.)

стоит прием речевых сигналов, слуховых или зрительных, а на выходе ...опять-таки сигналы, речевые коды, но уже не слуховые или зрительные, а моторно-кинестетические, звуковые».<sup>1</sup>

Впрочем, для нас важны не только подтверждения естественных наук, но и «признание» творца, поэта. Далее приведем отрывок из стихотворения И. Бродского, который также подтверждает наши размышления, приоткрывая одну из тайн творчества.

Муза точки в пространстве Муза утраты  
очертаний, как скарעד гроши,  
в состоянье сполна оценить постоянство: как форму расплаты  
за движение — души.  
Вот откуда пера,  
Томас, к буквам привязанность.  
Вот чем  
Объяснятся наше тяготенье, не так ли?

<sup>1</sup> **Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998. С. 612-613.**

от страницы, от букв, от — сказать ли! — любви  
звука к смыслу, бесплотности к массе  
и свободы — прости  
и лица не криви — к рабству, данному в мясе,  
во плоти, на кости  
У всего есть предел:  
Горизонт у зрачка, у отчаянья — память,  
Для роста —  
расширение плеч.  
Только звук отделяться способен от тел,  
вроде призрака, Томас.  
Сиротство

Звука, Томас, есть речь!  
Оттолкнув абажур,  
глядя прямо перед собою, видишь воздух:  
анфас  
сонмы тех, кто губою  
наследил в нем  
до нас.

Это отрывок из стихотворения Иосифа Бродского «Литовский ноктюрн: Томасу Венцлова». Строки поэтически, художественно, подтверждают мысль, что поведение совершается в речи, и речь — единственное беспредельное, соединяющее всех и каждого, некая константа «как форма расплаты за движение души». Впрочем, это гениальное стихотворение хочется цитировать еще и еще, потому что оно иллюстрирует также и диалогичность (Бахтин) «Я — герой», которую Бродский называет диалогом с призраком: «Чем питается призрак? Отбросами сна, отрубями границ, шелухой цифири: явь всегда норовит сохранить адреса...». А последние строки, которые я приведу, просто объясняют смысл наших упражнений на проговаривание темы, связанной с ролью:

Муза, прими  
                        за арию следствия, петую в ухо причине,  
то есть песнь двойнику,  
и взгляни на нее и ее до-ре-ми  
там, в разреженном чине,  
у себя наверху  
с точки зрения воздуха.  
Воздух и есть эпилог  
                        для сетчатки — поскольку он необитаем.  
Он суть наше «домой»,  
восвояси вернувшийся слог.

В интервью, данному Джованни Бутаффава для журнала *иЕхргеэзо* 06.12.1987 г., И. Бродский говорит: «Мне очень нравится преподавать... Я обучаю толкованию поэзии, но многие мои студенты начинают писать стихи. Я обычно не отговариваю их, наоборот. ...Эти стихи станут для них внутренним пламенем, которое согреет, если наступит оледенение. Есть знание рациональное, знание интуитивное и то знание, которое Библия именует откровением. Поэзия (ритм речи, мышления. — Л. Г.) находится где-то на полпути между интуицией и откровением. В университете молодое поколение сталкивается лишь с одним типом знания — с рациональным, которым реальность не исчерпывается»<sup>1</sup>.

Теперь, получив «подтверждение» нашим размышлениям от великого поэта, вернемся все же к психолингвистике.

Рассмотрим *роль слова в организации волевого акта*. Это имеет непосредственное отношение к ролевому тренингу и к тренингу действия. Важное открытие психологии заключается в том, что источники волевого акта «не следует искать в биологических факторах, определяющих жизнь организма, или в духовных факторах»<sup>2</sup>, входящих в состав психической деятельности. Идея Л. С. Выготского, объясняющая организацию волевого акта, основана на анализе речевого развития ребенка. Вслед за ним рассмотрим этапы возникновения у ребенка внешней и внутренней речи. Что способствует возникновению внутренней речи? Как становление внутренней речи связано с развитием внешней?

Приведем еще одну цитату из работы А. Р. Лурии: «...Развитие произвольного действия ребенка начинается с практического действия, которое ребенок производит по указанию матери... *речевые инструкции* матери перестраивают его *внимание* (курсив мой. — Л. Г.), выделяя вещь из фона... на следующем этапе он начинает пользоваться своей собственной внешней речью, сначала сопровождающей действие, а затем опережающей его, наконец, на дальнейшей стадии развития эта внешняя речь ребенка "интериоризируется",

становится внутренней речью, которая принимает на себя функцию регуляции поведения... Так

<sup>1</sup> **Бродский И.** Большая книга интервью. М.: Захаров, 2000. С. 287, - **Лурия А. Р.** Язык и сознание. Ростов-на-Дону: Феникс. 1998. С. 145.

возникает сознательное, опосредованное речью произвольное действие»<sup>1</sup>.

Речевая инструкция взрослого оказывает побуждающее, а не тормозное влияние на движение, даже если она несет запрет: «Не делай этого!» Далее, у ребенка побуждающая функция собственной речи также возникает раньше, чем тормозящая. Это связано с инертностью тормозного процесса. Недостаточная подвижность нервных процессов оказывается препятствием для возникновения сложной реакции выбора, как в рождении слова, так и в рождении движения, поведения.

Инертностью тормозного процесса стоит воспользоваться в тренинге. Как? «...При возникновении внутренней речи возникает *сложное волевое действие как саморегулирующая система*, осуществляемая с помощью собственной речи ребенка — сначала развернутой, затем свернутой»<sup>2</sup>.

Далее: «...Ребенок сначала должен подчиниться речевой инструкции взрослого... Иными словами, развитие произвольного действия ребенка начинается с практического действия, которое ребенок производит по указанию взрослого; на следующем этапе он начинает пользоваться своей собственной внешней речью, сначала сопровождающей действие, а затем опережающей его... наконец, на дальнейшей стадии развития эта внешняя речь ребенка... становится внутренней речью, которая принимает функцию регуляции поведения...»<sup>3</sup>.

Таким образом внутренняя речь начинает принимать участие в организации тех сложных видов интеллектуальной деятельности, которые П. Я. Гальперин называет «умственными действиями». «Умственные действия, являющиеся основой интеллектуальной деятельности человека, создаются на основе

*сначала развернутой, а затем сокращенной и свернутой речи*».\* В приведенной цитате утверждение подчеркнуто мною, потому что именно эта мысль является теоретическим обоснованием тренировки мышления с помощью «разворачивания» свернутой внутренней речи.

Упражнения с проговариванием внутренней речи вслух известны в актерских мастерских. Часто можно услышать задание студенту, играющему этюд: «Говори внутреннюю речь вслух!» Педагоги актерского

<sup>1</sup> **Лурия А. Р. Язык и сознание. Ростов-на-Дону: Феникс. 1998. С. 146.**

<sup>2</sup> **Там же. С. 146.**

<sup>3</sup>**Там же. С. 146.**

<sup>4</sup> **Там же. С. 171.**

мастерства знают, что чаще всего студент начинает «нести» повторяющуюся ерунду, связанную с восприятием «здесь и теперь» — в обстоятельствах этюда. Иногда это вносит некий «оживляж» в происходящее (если это моноэюд), в других случаях возникает «тормоз», и студент судорожно выдумывает, что бы сказать, переставая думать в этюде.

Ошибка этих упражнений иногда кроется в неправильном понимании привычного термина «внутренняя речь», применяемого в сценической педагогике. С одной стороны, термин заимствован из психологии, с другой стороны, законы рождения и функции внутренней речи, известные психолингвистике, часто игнорируются сценической педагогикой.

Приведем пример говорения вслух внутренней речи в этюде, в котором достоинством было названо именно это, на уроке в одной из актерских мастерских. Этюд «Утро»: из палатки появляется парень, протирает глаза, смотрит на небо и говорит: «Эх, хорошо! Солнышко. Хорошо. Рыбку половлю» и т. д., сто раз повторяя и варьируя текст, иллюстрирующий его хорошее настроение этим утром. Другой пример — студентка проговаривает все, что видит и слышит, как акын, добавляя к этому свою оценку «как бы» обстоятельств этюда: «Я слышу его шаги. Интересно, он зайдет ко мне? В

комнате беспорядок. Нужно убратся...». Оба эти примера не имеют никакого отношения ни к внутренней речи, ни к мышлению. Более того, они мешают мышлению и жизни на площадке, потому что не имеют ни возбуждающего, ни тормозного влияния на регуляцию нервных процессов, а «главное место» в сознании уже занято. «Главное место» в сознании всегда принадлежит слову.

Какой же должна быть внутренняя речь, свойственная подлинному мышлению, и как ее тренировать?

Прежде всего, отметим, что внутренняя речь, с точки зрения психологии, есть побудитель «умственного действия» и волевого акта. Далее, внутренняя речь не является просто речью про себя, она строится по тем же законам лексики и семантики, что и внешняя речь. Она никогда не дублирует внешнюю речь или то, что можно сказать внешней речью. Интеллектуальный акт происходит иногда в десятые доли секунды, за это время, как ни «сворачивай» речь, нельзя успеть произнести ни про себя, ни вслух ни одного слова. В то же время, интеллектуальный акт всегда побужден обязательной внутренней речью. Какая же она?

Для обозначения функций внутренней речи в психолингвистике фигурируют два термина: «тема» и «рема». «Тема» — общий смысл задачи, стоящей перед человеком и требующей обдумывания в данное время.

Не имеет значения, хочет человек обдумывать это или нет, «тема» — обстоятельства, которые *активизируют*, *«понуждают»* мышление, а значит, и внутреннюю речь. «Рема» — что нового, не сказанного во внешней речи, следует добавить, какое именно действие следует выполнить. Внутренняя речь не содержит подлежащих, не носит обозначающего характера, она только указывает, в какую сторону нужно направить действие, всегда оставаясь в свернутой форме, *всегда* сохраняя свой предикативный (предикат в грамматике — сказуемое. — Л. Г.) характер, всегда обозначая только план дальнейшего высказывания или действия.

Внутренняя речь, конечно, может быть развернута, поскольку произошла от развернутой внешней речи, и данный процесс является обратимым по мере *надобности*. Вот эта самая *мера надобности* — наиболее важный момент в

использовании внутренней речи в роли или в тренировке мышления. Мера надобности определяется только сознательно: когда человек хочет что-то обдумать, принять какое-то решение, не всегда, а только в особые моменты своего бытия, он как бы специально «разворачивает внутреннюю речь», в какой-то мере уподобляя ее внешней. Для упрощения назовем это явление сознательной внутренней речью. Однако даже в этом случае остается и бессознательная внутренняя речь, может быть, не связанная с темой, как регулятор поведения человека в момент обдумывания.

Интересный пример мышления в роли приведен в книге Е. А. Лебедева «Мой Бессеменов». Евгений Алексеевич описывает явление смещения внутренней речи роли и актера в тот момент, когда партнер забыл текст: *«Здесь случилось невероятное. На спектакле, после которого я записал именно это место (вообще, я записывал по свежему следу многих спектаклей), актер, исполнявший роль Перчихина, вдруг забыл текст. Но мое, бессеменовское, чувство к Перчихину было столь интенсивным, что выключиться я не сумел и чувства мои перенес на актера, моего партнера и товарища...* Что там говорит Перчихин? Опять про птицу! Ну, погоди, всажу я тебе занозу. Ага! Текст забыл! Так тебе и надо, и не подскажу я тебе его! Крутишься? Выворачиваешься? Крутись, крутись, балда ты эдакая! Ну, слава богу!.. вспомнил, покатился! Вот я тебя богом-то шибану, к совести твоей тебя призову, эдак издалека, спокойненько! Ты мне только реплику правильную дай! Вот так. На вот тебе! — "А ловить ее, птицу-то, грех. Знаешь?" Я даже повернулся к нему от удовольствия! Здорово я его! А? Смотри!

Все глядят, и дети повернулись! Что же они? От него ждут ответа? Почему от него? Значит, они на его стороне? Опять, значит, против меня?»<sup>1</sup>

Все слова — мысли актера в роли рождены восприятием «здесь и теперь», то есть «по мере надобности». Отметим также, что в этом виде внутренняя речь Е. А. Лебедева записана после спектакля. В процессе же пребывания на площадке она существовала в свернутом виде и, если бы Лебедева попросили произносить все это

вслух, никакого «интенсивного чувства» ни к Перчихину, ни к партнеру, забывшему текст, не возникло бы, сознание оказалось бы занято другим.

Таким образом, когда в этюде мы просим студента проговорить внутреннюю речь вслух, мы насилуем его мышление *без меры надобности*, прекращаем настоящую внутреннюю речь человека — актера, заменяя его эрзацем, псевдовнутренней речью роли. Настоящую свернутую внутреннюю речь нельзя проговорить, можно проговорить только помышленное, обдуманное — внутреннюю речь по *мере надобности* развернутую. А это возможно отнюдь не в каждый момент жизни в этюде, в роли.

*Другое дело в тренинге* — тренировка мышления, разворачивание и проговаривание внутренней речи актера по поводу, скажем, обстоятельств жизни персонажа. Отметим разворачивание внутренней речи именно актера, а не роли. Этот процесс действительно очень полезен для возбуждения воображения по поводу роли, для настройки эмоциональной сферы. Именно для этого, как мне кажется, Е. А. Лебедев «разворачивал» свою внутреннюю речь, записывая ее, готовясь, тем самым, к следующим спектаклям. Это его тренинг воображения в работе над ролью.

Примеры такого рода работы над ролью в тренинге описаны в главе «О тренировке воображения». Остановимся на них еще раз. Актерам, репетирующим, скажем, Войницкого, дается тема «Пропала жизнь» — чеховский текст Войницкого из третьего акта. Как говорилось ранее, уже эти слова при проговаривании возбуждают определенные цепочки ассоциаций и в связи с ролью, и в связи с жизнью и прошлым опытом актера.

В тренинге — настройке мышления-воображения перед спектаклем мы часто используем слово как регулятор воображения. Иногда студенты наговаривают себе прошлое персонажа, иногда, заставляя тело жить

<sup>1</sup> *Лебедев Е. А. Мой Бессеменов. М.: Искусство, 1973. С. 33.*

в активном ритме, в этом же ритме проговаривают авторский текст какой-либо сцены, чаще той, что подготавливает кульминацию. Например, студент, играющий Серебрякова, проговаривает сцену из второго акта, когда необходимость изменений в их совместной жизни становится очевидной.

Еще один пример такого рода из нашего репетиционного опыта. Репетировали сцену «Елена — Соня» из начала третьего акта, когда Соня признается Елене в любви к Астрову. У студентки С., репетирующей Соню, не получается, хотя только что она верно сделала разбор. В ее монологе есть фраза: «Я молилась всю ночь». Я прошу ее рассказать, о чем она молилась, что просила у Бога, в чем каялась. Девочка начинает проговаривать какие-то слова — общее место и быстро выдыхается, останавливается. Тогда я говорю, что Соня молилась всю ночь, ей было что сказать Богу, ты тоже не имеешь права останавливаться, пока я тебя не остановлю, говори непрерывно. Она робко начинает, но уже через пять минут слова и мысли «заставили» ее упасть на колени, заплакать, потому что именно в эту ночь у нее начал рождаться монолог финала, который определит ее убеждения и мировоззрение на много лет вперед. Через десять минут я остановила ее и попросила тут же перейти к репетируемой сцене. Теперь она с полным правом сказала текст «я молилась всю ночь». Заплакали обе, и сразу стало понятно, почему Елена вдруг предложила Соне поговорить с Астровым. В разборе, когда мы говорили об острой жалости Елены к Соне, это было непонятно. А сейчас ничего объяснять не пришлось.

Помните часто употребляемое педагогическое замечание студенту: «Сколько ни повторяй: "Мне страшно", ты себя не загипнотизируешь, посмотри на дверь, оттуда угроза или из окна, подойди к окну, осторожно выгляни. Теперь тебе страшно» и т. д. по цепочке физических действий? Оказывается, все именно наоборот. «Загипнотизировать», вернее, настроить на что-то себя словом можно — включаются ассоциации, мышление, внутренняя речь, чувства, а только физические действия не задействуют нужные механизмы мозга. Воздействует на мышление ритм физической жизни, и только ритм. Даже если характер физических движений не будет иметь никакого отношения к роли, но в момент «умственного действия» актер будет просто двигаться (ходить) в соответствующем ритме, это заставит мышление работать в том же ритме. Именно этим — возбуждением

мышления, разворачиванием внутренней речи, мы и занимаемся в тренинге. Очень важны для тренировки

подлинного возбуждения мышления длительность выполнения упражнения, сознательное, волевое удерживание речи, а значит, мышления, около темы.

Более того, экспериментальные исследования показали, что именно внутренняя речь руководит физическими действиями, и наоборот быть не может: поражение лобных долей мозга приводит к нарушению той формы организованного с помощью собственной внутренней или внешней речи действия, которое складывается у ребенка уже к трем-четырем годам. Такого больного просят выполнить простое физическое действие — показать кулак в ответ на показанный ему кулак, он это выполняет. Но потом его просят показать палец в ответ на показанный кулак. Он верно проговаривает задание, но все-таки показывает кулак, а не палец, то есть не может подчинить свое действие словесной инструкции, вступающей в конфликт с наглядным образцом. Он говорит: «Теперь надо показать палец», однако показывает кулак, имитируя движение экспериментатора.

Впрочем, о первичности внутренней речи по отношению к физическим действиям в жизни известно и так. Предшествующие размышления и примеры приведены из-за того, что сомнителен, с точки зрения психофизиологии, обратный ход — от партитуры физических действий к верному мышлению, внутренней речи, а тем более к рождению точного авторского текста роли, то есть внешней речи. В доказательство этого приведем еще одну цитату: «Передача сигнала на мышцы, их сокращение и обратное поступление сенсорных сигналов в кору потребовало бы не менее 300-500 мс. Это вызвало бы значительное рассогласование по времени между мозговой основой мыслительного процесса и его воспроизведением в субъективной сфере, что сделало бы последовательную *внутреннюю речь* (курсив мой— Л. Г.) невозможной, а сами эти переживания ненужными. Именно поэтому механизм обеспечения психических переживаний и для

речевых функций должен быть внутримозговым и иметь своей основой единую интегрированную систему связей проекционных и ассоциативных зон коры с речевыми».<sup>1</sup>

Кстати, по учению Р. Штайнера<sup>2</sup> управлять поведением при помощи «воления» (действие — волевой акт) может только человек, достигший совершенства ясновидящего, который освобожден от связей между

<sup>1.</sup> **Основы психофизиологии. Учебник // Под ред. Ю. И. Александрова. М.: ИНФРА-М., 1997. С. 216.**

<sup>2.</sup> **Штайнер Р. Как достигнуть познания высших миров. Ереван, 1992. С. 124**

волением, мышлением и чувствованием. Впрочем, конечно, все эти высказывания приводятся здесь не для того, чтобы «отменить» действие как инструмент работы над ролью. Наоборот, этот умопостигаемый элемент метода действенного анализа относится к «разведке умом», к изучению обстоятельств жизни роли и пьесы, но, выводя на первое место мышление и речь в регуляции поведения, я говорю именно о *тренинге действия, научении действовать* в воображаемых обстоятельствах. Поэтому далее проговорим то, что касается управления поведением с помощью речи, мышления.

С точки зрения Л. С. Выготского, мысль не является готовым образованием, которое только *воплощается* в речи. Процесс перехода мысли в речь более сложен: мысль проходит ряд этапов, *формируется или «совершается в речи»*. Рассмотрим этот процесс более пристально: может быть, это поможет объяснить некоторые упражнения тренировки мышления или подскажет новые.

Как превращается неясная мысль — предощущение мысли, в ясную, развернутую форму речевого сообщения? Выготский определил формирование речи как переход субъективного смысла в понятный другим знак в форме речевого высказывания. Иногда проговаривание вслух, то есть попытка перевести смысл в знак помогает сделать понятным этот знак и для себя, а не только для других. Всем знаком пример: объяснил что-то другому и сам лучше понял. Решающую роль в этом процессе играет *внутренняя речь*. Она, как уже

говорилось, имеет характер отдельных слов и их потенциальных связей, которые содержат все валентности слова (все смыслы, в которых оно может быть применено) в свернутой форме.

Свернутая внутренняя речь имеет возможность вновь разворачиваться и превращаться в организованную внутреннюю речь. Речевое высказывание включает не только схему обозначения означаемого, но и контроль над протеканием всплывающих компонентов высказывания, выбор нужных речевых компонентов, требующий специальных усилий — «умственного действия». Контроль или выбор слов формоорганизует мысль, но он же зачастую выхолащивает смысл, делая его плоским. *Контроль — «сторож», «швейцар» на границе осознания неосознанного.* Он, конечно, нужен, но он же мешает в определенном смысле. Он ограничивает замкнутую структуру высказывания, которая должна тормозить все побочные ассоциации. Нарушения этой «замкнутости» психологи относят к патологии. Но замкнутость отсутствует и у детей.

Нас, конечно, не интересует патология, но проблема снижения контроля существует как в психотерапии, так и в сценической педагогике. В психотерапии это необходимо для избавления пациента от личных комплексов и проблем. В сценической педагогике, с одной стороны, для избавления от «бытового паралича», «брони характера», с другой стороны, для снятия шор «средненормального» сознания, ограничивающего «внутренний смысл» речевого высказывания.

От влияния этого «сторожа» здоровому человеку просто невозможно избавиться. Но «просить» его не вмешиваться, насколько это возможно, нужно учиться. Это то, что М. А. Чехов называл «освобождением от собственной личности» в анкете по психологии творчества. Это один из способов тренировки, «овладения» чужим мышлением — мышлением персонажа. В тренинге актеру нужно, как минимум, попытаться избавиться отчасти от собственного контролера, который рожден его личным опытом.

Второй открытый психолингвистикой обязательный компонент речевого высказывания, который очень важен нам для тренинга мышления, — «внутренний смысл» речевого высказывания, эмоциональный контекст. Эмоциональный контекст в жизни порожден целью высказывания. Вне этого контекста «сторож» не знает, что отбирать, что пропускать в речь, а что притормаживать. Возможно ли говорить вне эмоционального контекста? Будет ли это означать, что таким образом мы обманули «сторожа»?

В жизни такие ситуации тоже иногда встречаются. Примером может быть любое заученное заранее высказывание или слова, которые говорятся для сокрытия подлинного внутреннего смысла, — обман, моторное выговаривание общих фраз.

Третий компонент речевого высказывания — диалогичность (даже в монологе). Речевое высказывание всегда адресовано кому-то, часто самому себе. И рассматривая этот вопрос, конечно, не обойтись без идей М. М. Бахтина о диалогичности сознания вообще в его, сознания, предельном и идеальном состоянии в эстетическом деянии: «...*другое Я* — не просто эмпирически наличный "чужой человек", но — именно *герой*. Не забудем, что эстетическое отношение "избытка видения" возможно только в своеобразном общении автора и героя. Что это означает? "Герой" здесь не просто "герой произведения". Герой это другой человек, который воспринимается мной и понимается мной как мне необходимое Ты, *мне насущное Ты*, такое Ты, без которого мое бытие бессмысленно.

Я его (героя) воображаю, во-ображаю (возвожу в образ), и именно этим во-ображением я его могу воспринять как целостное, замкнутое, завершенное, и — вот парадокс — абсолютно вменяемое, иное, отдельное от меня — и именно, поэтому особенно насущное (ведь без него я не могу быть собой)»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>. **Библер В. С. Идея культуры в работах Бахтина // Одиссей. Сб. статей. М.: Наука, 1989. С. 43.**

И еще: «Такой во-ображаемый мной и вненаходимый — по отношению ко мне — другой человек насущен мне и воображен мной не как равнодушный "Он...", но как Ты, как *Собеседник*, — как иное Я, способное меня увидеть и услышать (!) со стороны, следовательно, *могущее меня завершить, замкнуть в личность*. Именно мое бытие в качестве Ты, мое бытие в глазах, в ушах, в сердце другого, и есть цель всей моей эстетической деятельности»<sup>2</sup>.

Мне кажется, здесь кроется ответ на многие вопросы относительно существования в роли — от себя или от другого. Человек, чтобы полноценно быть собой, должен уметь быть разным. Сознание диалогично по сути. Это в жизни. А на сцене законы жизни зачастую игнорируются. Мы попробуем рассуждать о тренировке мышления, воображения, умении «быть другим», «освободиться от собственной личности» и т. д. при помощи известных на сегодня законов.

Итак, наша тренировка мышления в роли должна опираться на действующие в жизни механизмы, уже известные сегодня. А именно:

1. Внутренняя речь в роли, в этюде должна рождаться, не минуя этапов ее возникновения у ребенка: проговаривание всего потока сознания на тему в развернутой форме, шепот, переход к собственно внутренней речи в свернутой форме.

2. Так же, как у детей, проговаривание потока сознания на тему должно лишь в малой (какой?) степени подчиняться контролю (правильности-неправильности разбора).

3. Эмоциональный контекст в рассказе самому себе о персонаже носит характер оправдания всего происшедшего в жизни персонажа. Рассказ должен носить диалогичный характер.

4. Слово является важнейшим шагом перехода от чувственного познания к рациональному, то есть важнейшим орудием формирования сознания человека по мере развития личности — освоения многозначности слов, контекстов, того, что значимо для личности. То же

<sup>2</sup> Там же. С. 44.

относится к возникновению «другой» личности — роли. Слово является инструментом создания вымышленной личности. Чем больше актер «наговорил» о роли, тем отчетливее для него сознание вымышленной личности.

5. Слово, звучание речи человека имеет волновой характер, а значит, ритм и частоту, воздействующие на ритмы головного мозга, на ритм существования человека, на эмоции, поведение и т. д. «...Ритмичность временной последовательности предъявляемых стимулов создает возможности для вероятностного прогноза, для сенсорно-перцептивной экстраполяции, иными словами, — возможности для реакции на стимул воображаемый, но реально не воздействовавший».<sup>1</sup>

В наших упражнениях «наговаривания» в ритме стимулом являются слова, сказанные самому себе по поводу обстоятельств роли. Важно не только что человек говорит (значения слов, подтекст, интонация, смысл), но и то, как он говорит (ритм, темп, громкость, «насыщенность» — использование всех резонаторов). Здесь нужна тренировка, следовательно, начинать нужно с того, что проще. Проще говорить тихо, в медленном темпе, не думая о правильности смысла.

<sup>1</sup> **Веккер Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М.: Смысл, 1998. С. 578**

Далее необходимо усложнение (как в жизни, при развитии личности), требуется усилие: усложнение ритма и усиление громкости, использование всяческих препятствий (например, тело «в неудобстве», как мы это делали в упражнении «Гроза», описанном выше), может быть применено и использование противоположных ритмов тела — движения и мышления — речи (быстрый ритм движения и медленный речи или наоборот).

В жизни слова рождаются от видений, от внутренней речи. В работе над ролью видения и внутренняя речь должны рождаться благодаря слову. Вначале

это вчитывание в слова автора, потом наговаривание собственных текстов по поводу обстоятельств. Поскольку про это «другое» сознание еще ничего не известно, есть только текст автора, то про ритмы, темп и т. д. речи, а тем более, про интонации, паузы и т. д. говорить еще рано. Начинается работа с довольно абстрактного наговаривания про роль, обстоятельства от имени актера, фантазируется его жизнь «героя», среда, случаи из жизни, не написанные автором, но про которые можно догадаться на основании изучения роли. Слова обязательно потянут за собой картинки — видения и ритм тела, но не сразу, после многих погружений, после возвращения снова и снова к тексту автора.

*Воображение актера включается словом* (не авторским текстом, а собственными словами, рожденными мышлением, спровоцированным авторским текстом). *Актер рождает и «воспитывает», формирует новое сознание, новую личность.* И этапы этого процесса нельзя игнорировать: от наглядно-чувственного восприятия роли (как у ребенка), от развернутой внешней речи, сопровождающей всякую деятельность, к свернутой внутренней речи, к контексту авторских слов роли.

Помимо нового сознания, рождающегося таким образом, рождается и новая индивидуальность со своими особыми реакциями, восприятием, благодаря ритму речи, слов, ритмам мышления, движения.

В главе 2 приведен ряд упражнений для провокации воображения актера, во многих из них использованы перечисленные психолингвистические свойства речи человека.

Ниже приведены записи о некоторых появившихся совсем недавно упражнениях ролевого тренинга, которые с моей точки зрения очень важны, потому что *верны психофизиологически*; они объективно влияют на сознание актера в роли, как законы природы, хочет этого актер или нет.

**25.05.99**

Оказывается, ритм авторского текста также является регулятором ритма жизни на сцене. Проработка видений в течение двух лет работы над пьесой дала

студентам много подробностей и знаний о жизни персонажа. «Груз видений» с каждым новым прогоном при переходе от этюда к сцене и к акту утяжелял и удлиннял их существование. Они не фальшивили, не ввали, но как будто тормозили перед каждым словом. Мышление и воображение в развернутом виде — подробное и «много обстоятельное», как будто бы мешало жизни.

М. В. Груздов (педагог нашей мастерской) предложил прочитать текст под секундомер, соблюдая знаки препинания. Оказалось, что первый акт читается 18 минут. Следующий этап упражнения — «пройти акт ногами» с «текстом подряд», соблюдая мизансцены. После первого прогона у студентов было удручающее впечатление — где же видения, я был пустой и т. д. Ничего, попробуйте еще раз так же. При втором прогоне у кого-то уже замелькали видения, несмотря на темп. Но темп тащит за собой ритм. После четвертого прогона задание темпа было снято, но язык и мышление уже настроились на новый ритм, возникла упругость. Назовем это упражнение «техникой быстрого текста».

**26.05.99**

Не читать по книге, а говорить текст, сидя в рабочем полукруге, гораздо сложнее, они забывают текст, если не проигрывают сцену, хотя бы в воображении. Останавливать и репетировать ритмы в этом процессе нельзя, здесь может быть только одно условие — «текст подряд».

**29.05.99**

Техника «быстрого текста» получила новый поворот. Говорить текст абзацами. Внутри каждого почти нет пауз — знаков препинания. Абзацы строятся по логике «куска»-эпизода. Паузы допустимы только между абзацами. Третий акт шел 32 минуты. Чистое чтение, сидя, — 20 минут.

Второе упражнение этого дня, на энергию текста — «прокричать третий акт». Получилось! Важно отметить, что задание совпало с характером третьего акта.

**30.05.99**

Мы говорим: верное действие — процесс достижения цели и т. д. — возбуждает чувства. Чувства скорее возбуждаются в поиске цели. Тот же Серебряков во втором акте страдает от неосознанности, несформулированное™ цели. Как только он решит уехать, к нему вернется уверенность счастливого человека.

**21.06.99**

А. С. Шведерский рассказал упражнение Л. Ф. Макарьева на воображение: нескольким студентам дается задание оказаться в воображении на берегу реки. Видите стадо коров — расскажите, что вы видите, какие они, сколько. Каждый добавляет свои подробности. Нужно подхватывать воображение других.

Мне кажется, это очень интересное упражнение, но необходимо одно уточнение: если дано конкретное место действия, то мышление и воображение должны быть конкретны, постепенно должны определиться обстоятельства, следовательно, внутренняя речь. Тогда в массовом упражнении требуется предварительный сговор об обстоятельствах, в противном случае подробности, «воображенные» партнером и произнесенные им, могут разрушить мое видение — у меня нет леса, а партнер говорит: «Смотри, одна корова пошла к лесу». Конечно, я могу пристроиться и тут же «добавить» лес в свою картинку — рассматриваемую

киноленту, но каждая следующая реплика партнера грозит тем же, я не успеваю погрузиться.

Другое дело, когда нет конкретной картинки, нет задания «оказаться на берегу реки», а дана тема мышления, пусть такая же: «Стадо коров на берегу реки». В этом случае воображение не привязано к личным обстоятельствам, подробности или ассоциации, сообщенные партнером, только возбуждают, подталкивают мое воображение, рождая мои дополнительные ассоциации, заставляют сворачивать с однолинейной логики. Например, я рассматриваю

пейзаж и говорю: «Лес затянут дымкой», а партнер добавляет: «Похоже на пейзажи Клода Моне», а я вспоминаю пейзаж Шарля Добиньи, где дымка — не прием, а точность погоды, облачного неба.

Главное отличие, пожалуй, в том, что я не галлюцинирую пейзаж, не представляю картинку, а думаю на заданную тему. Тогда ничто не сможет сбить меня.

### **3.09.99**

А. С. Шведерский рассказал, что он попробовал применить наше упражнение на непрерывность мышления-речи. Его студенты (2-й курс) должны были парами рассказывать друг другу случаи из своей жизни одновременно. Говорить и слушать партнера. Студенты сказали, что это очень трудно, хочется слушать, а нужно еще и говорить. А. С.: «Вот эта трудность и тренирует ваше управление воображением, мышлением. Ведь в жизни восприятие человека многообъектно, он и слышит, и думает, и отвечает. Вы осознали трудность восприятия партнера».

### **4.09.99**

Начался новый учебный год, продолжается дневник тренера, хотя это уже 4-й курс. Идет активная работа над дипломными спектаклями. На десятое сентября назначена премьера «Дяди Вани». Все наши мысли и чувства сейчас связаны со спектаклем и, конечно, с ним связаны темы тренингов.

Опять возникла необходимость работы над воображением. Мы работаем над этим спектаклем два года. Казалось бы, разобрана-переразобрана каждая сцена, каждое обстоятельство. Но, как выяснилось, разборов для активизации-«включения» воображения недостаточно. Репетируем третий акт. Скандал в доме Войницких. И очень важным, для этого акта особенно, является ПРОШЛОЕ. Вера Петровна — мать Сони,

первая жена Серебрякова. Кто она, какая она была, какой ее помнит каждый? Оказывается, общности воображения не хватает. Студент, играющий Войницкого, начинает «вспоминать» свою сестру вслух: она была большая,

широкобедрая, у нее были светлые длинные волосы и широкое милое лицо. Что дальше? Все останавливается на внешности, не хватает всем общей жизни.

Пробуем упражнение, подробно описанное в предыдущей главе: говорить в заданном стихотворном ритме про Веру Петровну без остановок. Каждый ходит по кругу в заданном ритме и непрерывно рассказывает о Вере Петровне в этом же ритме, непрерывно самому себе, но вслух, почти бормоча. Воображение должно быть конкретно, то есть тема включает не общие характеристики Веры Петровны, а общие случаи из жизни. Встали спиной друг к другу, парами, продолжаем говорить на тему «Вера Петровна». Последующее усложнение теоретически должно было активизировать речь, а, следовательно, мышление и воображение: я предложила каждой паре попытаться сдвинуть друг друга спиной — физическая нагрузка, часть сознания, часть «сознательного» внимания тратится на физическое сопротивление партнеру. Наверно, это усложнение хорошо использовать в отвлеченном тренинге, когда студенты учатся быть непрерывными. Но в данном случае, в упражнении, используемом для роли, репетиции, оно, как выяснилось, помешало — непрерывность осталась, речь стала громче, а конкретность пропала.

После сели в кружок и стали по очереди рассказывать друг другу случаи из общей жизни, «вспомненные» каждым.

**Соня:** А помнишь, как мы катались на санях и перевернулись, мама хохотала в сугробе, румяная, с выбившимися из-под серой меховой шапки волосами.

**Войницкий:** А помнишь, нам принесли телеграмму о ее смерти, мы сидели в моей комнате и писали счета, вошел замерзший мужик с абсолютно синим носом, он ездил на станцию к поезду, мы отправляли деньги Александру в Москву, он вошел и просто снял шапку и мы как-то сразу все поняли. А потом мы слонялись целый вечер и ночь по дому, а утром поехали в Москву.

**Соня:** Это ты слонялся, а я собиралась. Упаковала твой баул, свой чемодан, помогала бабушке. Мы все думали, зачем это все, что брать с собой? Надо ли вообще что-то брать?

**Серебряков:** А я тогда остался с ней один в квартире. Врач был вечером, сказал, что надежды нет, но она как раз в тот день чувствовала себя лучше и мы пили чай, я не ожидал, что это может случиться в тот вечер. Я еще был зван в консерваторию, на концерт. Не пошел, потому что отпустил прислугу.

**Соня:** Она уменьшилась в два раза. Белая-белая, иссохшая лежала.  
И т. д., и т. п.

Когда в аудиторию во время рассказов вошел В. М. Фильштинский, он подумал вначале, что студенты рассказывают про что-то свое. Раньше мы этой темы не касались, тем не менее, студенты «сочинили» очень много существенного для своих ролей.

Дала задание студентам «думать мысль» о Вере Петровне по дороге в институт. Едешь в транспорте, скажем, сорок минут, будь непрерывен в мышлении на эту тему, несмотря на то, что тебя толкают, отвлекают, даже спрашивают о чем-то.

**05.09.99**

В. М. (Фильштинский) уточнил название и цель упражнения: «Мотор воображения», тренирует одно из свойств воображения — непрерывность.

**06.06.99**

В. М. (Фильштинский) поставил вопрос: как применить тренинг в работе над ролью? Нужно помочь студентке, которая играет Марину Тимофеевну. В третьем акте у нее нет слов, она не встает с места. Чем занято ее воображение? Предложила ей взять в помощники любого студента или студентку, чтобы та просто читала ей текст третьего акта, а Марина Тимофеевна должна участвовать в сцене — говорить те слова, которые она не говорит у Чехова, но обязательно думает так — мышление вслух. Упражнение нельзя делать без помощника, потому что ритм читаемого им текста должен стать водителем ритма мышления вслух — нужно «успеть» говорить свои мысли между текстом автора. Следующая репетиция показала, что упражнение действительно.

**07.06.99**

Не проводила групповой тренинг. Попросила каждого провести для себя личную разминку — настройку на репетицию. Цель — «привести себя в творческое самочувствие». Сразу после разминки предложила записать разминку в дневники тренинга. Собрала дневники тренинга у студентов.

Читаю.

Н. М.: «Выхожу на площадку или в какое-нибудь другое место, где с помощью движения можно набрать скорость. Скорость может быть большая или

очень маленькая, то есть можно начинать ходить очень быстро до тех пор, пока ноги не станут нести сами, и ты не будешь думать о них, потом скорость снижается, снижается, тогда можно выбрать тему и говорить на эту тему, но только так, чтобы попасть в скорость своих ног и не прерываться, или держать паузу, чтобы она удерживала скорость идущих ног. Можно начать наоборот, очень медленно идти, очень осторожно, делая каждый шаг, и позже чувствуешь, что можно быстрее увеличивать скорость. И в том, и в другом варианте начала приходишь к одному — откуда можешь говорить слова. За словами не слежу, говорю просто на тему, постепенно это складывается в какой-то рассказ, тогда продолжаешь сочинять рассказ. Потом можно дойти до того, что начнешь быстро бегать или наоборот, остановишься совсем, но скорость твоего внутреннего движения будет похожа на ту, что ты продолжаешь двигаться реально. Рассказ продолжается...»

Т. Б.: «Хожу по кругу, ощупываю пространство звуком. Убыстряю ход, бегу, не задевая никого. Во время рывка начинаю говорить текст. То убыстряю бег, то замедляю. Во время рывков гораздо яснее концентрация и ясность содержания».

А. Т.: «Физический разогрев — бег, прыжки, отжимания, скрутка, растяжка. Разогрев всего тела звуками Ж, А, У, Э (от макушки до стоп). Рассказываю себе линию воображения работника в доме Войницких в это утро (первый акт) — как проснулся, что делал, о чем думал, про хозяев, про их скандальный завтрак. Про отношения в доме. Утром мыл бочки от

подсолнечного масла. Прodelал это с одной бочкой (воображаемой). Погода, запахи, воздух, одежда, обувь, голод».

Т. Т.: «У меня был очень суетный день, поэтому начала с того, что "отодвинула" его от себя — представила себе, что это какой-то очень тяжелый куб передо мной и передвинула его подальше от себя — сильное напряжение до изнеможения, а потом — пустота. Увидела в воображении женщину, которая стала для меня прототипом Марины из "Дяди Вани", ее походку, взгляд. Попробовала идти по кругу, как она. Стала вспоминать и говорить себе подробности этого дня в доме Войницких (первый акт). Разозлилась, когда вспомнила ссору за завтраком. Иван Петрович опять бранился с профессором».

А. М.: «Было дано задание привести себя в творческую форму. Две минуты на размышление. Я долго думать не стал, а начал бегать по разным траекториям со словами тела, со звуками. Я знаю, что для того, чтобы мне привести себя в творческое самочувствие, мне нужно вспотеть. Я прыгал, бегал, потом вообразил себя маленьким ребенком, и сразу моя беготня обрела смысл. Задание на непрерывность мышления у меня редко получалось, я уставал от собственного бреда, который говорил. Но в этот раз я решил принципиально не останавливаться. Поначалу я долго повторял одни и те же фразы, но потом вспомнил о теме судьбы, которая является сквозной линией Телегина. Это мне очень помогло. Мне сразу представился какой-то флигель, где я сегодня с утра проснулся,, увидел ослепительное солнце, которое пробивалось через желтые занавески, и понял, что, если я сейчас умру, то это будет очень хорошо, потому что счастье мое огромно, я прожил жизнь не зря. Потом я стал эту мысль обсуждать с самим собой и первый раз ни разу не остановился, не прервался до самого конца разминки. Если бы Лариса Вячеславовна не сказала "стоп", я мог бы продолжать сколько угодно».

Н. Т.: «Стою на голове и говорю вслух мысли и действия моего сегодняшнего утра. Продолжаю говорить про свой день, хожу по кругу и задаю себе ритм мышления-движения хлопками. Ускоряю, замедляю ритм. Главное, чтобы не было остановок. Сделала "Электрический ток". Села, успокоила

дыхание, попробовала "Три круга внимания". Ловлю себя на том, что с внешнего все время сбиваюсь на средний круг. Разрешила себе быть только в среднем. От своего среднего круга (мысли) перешла к среднему кругу Елены Андреевны. Переключилась на ее внутренний круг во втором акте — самочувствие во время грозы. От этого потекли мысли о моей (Елениной) прошлой и теперешней жизни, о моей эпизодической роли в этой жизни. Очень себя (Елену) жалко. От мыслей побежала. У меня часто так бывает: когда мне очень хорошо или очень плохо, я бегу, набираю скорость, лечу, чтобы обогнать мысли».

П. Б.: «Ходила в разных ритмах, подробно вспоминала вслух сегодняшнее утро — как проснулась, что делала. Меняла ритмы: быстро хожу, медленно говорю и наоборот. Сейчас работаю над отрывком из "Гамлета", поэтому попробовала настроиться на Офелию. Говорила с братом стихами. Очень получилось».

А. А.: «Физическая разминка, болела шея, пытался ее размять. Потом ходил по аудитории и разговаривал с Офелией стихами. Сочинял стихи, думал о том, что я ей скажу, когда увижу. Я пытался объяснить как опасна связь с Гамлетом, к чему это может привести. Говорил, что я ее очень люблю, отношение ее к Гамлету считаю временным чувством. Мне не хочется уезжать, я скучаю по сестре и отцу. Вернусь из Франции, как только смогу. Пока».

О. Х.: «Почти сразу легла на пол лицом вниз, лоб на скрещенные ладони. Сначала просто хотела расслабиться, но почему-то вслух стала перечислять то, что делала и с чем сталкивалась сегодня днем. Мысль не прерывалась даже, когда рядом ходили и шумели. Это не отвлекало. В результате вспомнилось много подробностей, о которых бы я никогда не вспомнила. И почему-то, вспомнив все это, я поняла, почему у меня сегодня именно такое настроение и именно такое физическое состояние». (Эта студентка не занята в спектакле.)

И. Б.: «Не знал с чего начать. Полежал на полу, успокоился. Представил, что я нахожусь в Сестрорецке на берегу залива. Ходил по песку, строил из песка стену. Потом очутился на даче в Сосново. Представил, что только что я —

Серебряков проснулся. Стал говорить стихами внутренний текст. Вспомнил то утро перед завтраком до начала первого акта».

А. Р.: «Сжимала кулаки до боли, руки к телу прижимаешь со всей силой до предела, которого нет. Отпускаешь, и они сами летят, как птицы, и не чувствуешь их, и тянет в разных направлениях, и кричишь, кружась на месте. Пробую остановиться, но меня качает, метает, бросает. Крикнула себе: "Стоять!" И как будто, кто-то другой приказал мне, и я удержалась на месте. Какое-то второе "Я". Такие волны — волны — волнища мурашек по всему телу».

Мне кажется, что первая запись очень точна с точки зрения воздействия этого упражнения на воображение и связи ритма движения, мышления, воображения. Очень интересно, что Н. Т. использует в подготовке к репетиции самые первые упражнения «Актерской терапии» — тренинг 1-го семестра.

**09.09.99**

На прогон спектакля «Дядя Ваня» пришли наши выпускники К. Хабенский и А. Имомназаров. Оба много и успешно работают в театре и в кино. Упражнения тренинга в нашей мастерской стали превращаться в систему именно на том наборе, в процессе обучения этих, теперь уже известных актеров. Это от них в 1994-1995 гг. я начала требовать программы индивидуальных тренингов. Интересно, что же осталось с ними в актерской жизни, если что-то осталось. Мой вопрос: «Как готовишься к спектаклю, настраиваешься на ту или иную роль?»

К. Хабенский отвечает: «Например, к Калигуле начинаю готовиться за сутки. Вспоминаю «сквозное» по эмоциям, по психологическим переходам, как бы смотрю фильм со своим участием. В последние полчаса перед спектаклем хожу по коридору и говорю свои монологи, проверяю связи мыслей».

А. Имомназаров рассказывал, что накануне вечером ходит на канал для обновления воображения, видений, смотрит на воду (это есть в роли), на ночь играет в воображении спектакль. Утром обливается холодной водой, потом делает упражнения: одна рука в холоде, другая на горячем, половина тела на

льду, другая на раскаленном песке. Этим ра-стренировывает себя до ощущения человека «без кожи». За четыре часа до спектакля делает пластическую и речевую разминку, потом проходит роль по связям. У него есть отдельная пьеса, им самим написанная: «Что я думаю, когда говорю те или иные тексты автора, и что я думаю, когда говорят другие. Очень важна погода! Тренинг погоды делаю всегда».

Если помните, об упражнении, используемом А. Имомназаровым (половинки тела), я упоминала в первой главе, отказываясь говорить о нем подробно, потому что оно требует длительных теоретических пояснений и доказательств, иначе покажется не бесспорным. Здесь я также не буду теоретически доказывать его действенность, потому что, мне кажется, Саша как нельзя лучше это доказал и более того, сформулировал его цель и результат — «ощущение человека без кожи», то есть с острейшим восприятием и незамедлительной реакцией. Второе, что представляется очень важным, в его настройке — «пьеса», которую он пишет к каждой роли. Это и есть цепочка мыслей и сопутствующая им последовательность видений. Видения в его «пьесе» не записаны, записаны только мысли, развернутая внутренняя речь. *Видения могут меняться, но в логике очень определенного, зафиксированного мышления.* Отметим также, что К. Хабенский перед началом спектакля использует «навязанный» ритм, хотя это слово в их обучении еще не звучало, только делались некоторые упражнения из этого блока тренинга. А «проверка связей» это и есть проверка цепочки мышления, логики рождения «текста поведения».

**01.10.99**

Вчера в рамках фестиваля «Балтийский дом» состоялся спектакль Роберто Баччи «Обломов». Роберто Баччи — друг и соратник Ежи Гротовского. Руководитель Центра театрального экспериментирования в Понтедере (Италия). Спектакль понравился мне за похожесть на виденные в видеозаписи спектакли Е. Гротовского. Хотя ни эмоционального, ни эстетического потрясения, нужно заметить, не было. Отмечаю это с болью и думаю, что последователи Е. Гротовского со мной согласятся. Однако поиски Е. Гротовского в области актерского тренинга

так интересны мне, что после спектакля я пригласила Роберто и актеров к нам в Академию на наш спектакль «Я — птица», в надежде, что удастся продолжить знакомство и, может быть, попросить их провести тренинг с нашими студентами или показать нам свой тренинг вживую, а не на видео.

К сожалению, спровоцировать их на мастер-класс не удалось, ссылались на *время*, которое требуется и на проведение тренинга, и на постижение его. Но после нашего спектакля состоялся интересный разговор о театре, актерском искусстве. О тренинге было сказано только одно: ежедневный тренинг необходим человеку как чистка зубов, но он еще не означает, что человек станет актером. Для этого требуется и ремесло. Актер — это спонтанность в жесткой форме. Форма — это стакан, который защищает живой огонь. Точность формы гарантирует его непрерывное горение. На мой взгляд, это верно, но самое трудное — зажечь огонь, а для этого нужен тренинг, это и превратит человека в актера. Точность формы — заслуга режиссера, но гореть или тлеть в форме — удел актера. Мы спрашивали о методах работы. Главный метод — этюдный, рождение структуры спектакля из этюдов. Р. Баччи настаивал на точности партитуры роли, куда включал точные физические действия и ритмы. Говорил о физическом действии как о главном инструменте создания и сохранения формы. Странно, что Баччи включил в партитуру физических действий и реакции, в том числе, их длительность. Это неверно. Можно говорить о непрерывности и партитуре воздействий, то есть непрерывности восприятия. Реакции результативны, они не могут иметь заданной партитуры. Он сказал: «В жизни человек всегда на что-то реагирует. Если это связано со смыслом его бытия, то реакция выражена в физическом действии. То есть физическое действие и есть реакция». Вот тебе и раз! То есть задавать «жесткую форму» нужно партитурой реакций?? В чем же тогда спонтанность?

Мне кажется, что Р. Баччи, к сожалению, пользуется открытиями Грозовского в «упрощенном» виде и этим, конечно, изменяет смысл. Когда Грозовский говорил о «маленьких физических действиях», он не связывал это напрямую с методом физических действий. Он говорил о физическом выражении психической деятельности, называл цепочку «маленьких физических действий»

цепочкой «психических импульсов», которые действительно рождаются актером как реакции, но не могут регламентироваться временем или задаваться. Гротовский говорил о вертикальном (вверх и вниз) конструировании идеограммы знаков роли (маленьких физических действий). При этом актер обязательно должен пройти через кризис — период, лишенный жизненности, а затем «заново открыть свои органические реакции»<sup>1</sup>. Спектакль «Обломов» остановился на этапе, «лишенном жизненности».

**03.10.99**

В гостях у студентов нашей мастерской известный французский режиссер и педагог Жан-Пьер Венсан, который возглавляет крупнейший театральный комплекс «Театр Нантер-Амандье». Мы показали тренинг и несколько отрывков из разных спектаклей, в том числе сцены из «Дяди Вани» на французском, языке. Венсану и присутствующим актерам его театра очень понравились все показы.

**<sup>1</sup>. Гротовский Е. Ты чей-то сын // Родник, 1990. № 1.**

Режиссер говорит: для меня нет ролей, персонажей; есть только уникальная личность актера, ситуации автора и текст пьесы. Позиция интересная. Но... Смотрим их спектакль «Игра любви и случая» по пьесе Мариво. Во всем чувствуется стиль и культура: сценография, музыкальное оформление, разбор. Живых людей на сцене нет, на их игру можно с интересом смотреть долгое время, покоряясь общей культуре созданного, но сочувствовать им, волноваться за них невозможно.

На следующий день утром актеры и режиссер приходят к нам в аудиторию, чтобы услышать наше мнение об их спектакле. Само по себе это, конечно, уникально: известный режиссер, руководитель одного из крупнейших театров Европы интересуется мнением студентов и педагогов русской театральной школы. Мы ценим это и говорим самые теплые слова об их работе. Однако постепенно разговор переходит из комплиментарного русла в профессиональное, и начинают звучать очень важные существенные вопросы, сразу устанавливающие границу двух школ. Главный водораздел, как выясняется, — мышление и воображение в роли.

В. М. Фильштинский задает вопрос героине французского спектакля: «Что бы вы стали делать, если бы ваш возлюбленный ушел, но не вернулся, как это написано в пьесе?» Ответ: «Я не задавала себе этот вопрос, зачем? Ведь у Мариво он вернулся». Мы: «Вот поэтому вы не испугались по-настоящему, когда он ушел». Она: «Конечно, я думала, что он не вернется». Думала, что не вернется, а не испугалась, значит воображение о будущем не включилось. Второй вопрос ей же: «Что общего между вами и вашей героиней?» Ответ: «Ничего». Вопрос: «Но ведь ваша героиня любит и вы, Кэролин, любили или любите, чтобы вы лично делали, если бы Ваш любимый ушел навсегда?» Ответ: «?...» Переводчики поясняют, что ее шокировал наш вопрос, он расценен как вмешательство в личную жизнь. Жюльен Ди Капуа, наш итальянский студент, потом резюмировал разницу школ так: «Им не свойственно наше выворачивание наизнанку в роли, соединение с собой, они не понимают, что на сцене можно жить». Интересно, что они прекрасно понимают слова «оценка», что только подтверждает, что смысл этого элемента скорее важен как режиссерский инструмент.

### 15.10.99

Смотрели со студентами фильм о французском режиссере Филлипе Женти (*Jenty*). Это театральная труппа из Франции *Stowaways?* которая разъезжает по всему миру, отказавшись от постоянной театральной

площадки. Спектакли представляют собой зрелище, соединяющее актеров, кукол, «живые» предметы, «живое» пространство. Большое место в действии занимает соединение людей, пространства и кукол. Диалог между персонажем-актером и куклой, которой управляет тот же человек. Я — актер-персонаж — веду диалог с куклой-персонажем, которой управляет моя рука. Безотносительно всего пафоса и смысла театра, декларированного в фильме режиссером, сразу могу сказать, что это *прекрасный тренинг на раздвоение сознания «Я — не Я»*.

Смысл этих упражнений тот же, что в моих упражнениях на разделение тела на две половинки: ритмическое, физическое (жара—холод), действенное

(одна рука любит, другая ненавидит). Вспомним упражнения, которые вынес из обучения для своей индивидуальной разминки один из наших выпускников, видимо, не случайно, он взял и это упражнение. Оно действительно.

Режиссер сформулировал пафос этого раздвоения иначе, на мой взгляд, достаточно умозрительно: «Искать живую сторону в своем мертвом — в кукле». Хотя мне кажется, что раздвоение сознания и полушарная дестабилизация, на которые направлены и наши упражнения, имеются в виду и здесь. Напомню, о сознательной полушарной дестабилизации как способе овладения особым состоянием сознания, называемом «вдохновение», говорил Ю. М. Лотман. Цитата приведена ранее, впрочем, повторим: «...При одновременной (то есть нормальной) работе обоих полушарий головного мозга имеет место определенное торможение активности каждого из них, между тем как выключение одного из полушарий стимулирует активность другого..., вероятно, это... отражает некоторую закономерность сознания. Состояние, именуемое вдохновение, равно как и другие психологические эффекты, свойственные творческому мышлению и творческой деятельности, возможно, связаны с целенаправленной дестабилизацией полушарной активности».<sup>1</sup>

**1. Лотман Ю. М. Асимметрия и диалог. Текст и культура // Серия: труды по знаковым системам. Тарту, 1989. Вып. 16. С. 16.**

Главную миссию театра режиссер видит в излечении комплексов зрителей, очищении их восприятия до детских впечатлений. Он утверждает: «Театр должен достучаться до подсознания зрителей, сбивая рациональное осознание действительности, представленной ему. В театре зритель должен видеть *сны*, которые рождают разные ассоциации у разных зрителей, — каждый видит и понимает свое, связанное со своими комплексами и личными установками. Таким образом театр воздействует на подсознание».

Как я поняла, главными средствами такого доступа к подсознанию являются:

1) использование мифов (виденный нами спектакль был основан на мифе об Эдипе и посвящен Эдипову комплексу) в современном контексте;

2) использование различных сценографических и технологических эффектов. Например, странные исчезновения и появления людей и кукол, преобразования — подмены одного другим, внезапная и непонятная (фокус!) трансформация пространства.

Что касается использования мифов, то это известное психотерапевтическое и театральное средство для вовлечения зрителей в некое особое восприятие, связанное с катарсисом. На эти темы написаны труды, как театроведческие, так и медицинские. Но! К сожалению, в этом спектакле использование мифа ушло на второй план, и не имеет того значения, которое придается режиссером. Почему?

На мой взгляд, из-за отсутствия главного участника театрального действия — настоящего актера, из-за отсутствия «жизни человеческого духа на сцене». Только она способна овладеть зрительским восприятием, *взять его и вести за собой*. Здесь зрительское восприятие формируется технологически. Мы все равно не верим в чудеса, мы только удивляемся ловкости фокусов, разгадываем, как это сделано. Удивления мало для снятия шор рационального познания и рационального восприятия, необходимо потрясение. Поверить способно только одно воображение, и подобраться к подсознанию способно только оно. А фокусы сознательны, и «удивляют» только сознание. Кстати, единственный момент, который удивил по-настоящему, — соединение человека с куклой, их живой диалог.

Конечно, этого маловато для доступа к подсознанию, тем более, ч\*о последующий за этим фокус моментально переключил мое внимание на технологию. Снова захотелось разгадывать как он это сделал, впрочем, потом и это надоело. Потому что даже удачные зримые метафоры не связывались в общее содержание. Такой вид зрелища имеет право быть, но называться театром может только с тем же правом, как, скажем, «анатомический театр». Хотя у того больше возможностей для доступа к подсознанию, ведь непривычный человек,

попавший сюда впервые, от страха, от ужаса, вероятно, попадает бессознательно в некое особое изме-

ненное состояние сознания. В театре все-таки необходим «его величество актер», а если этого нет, то нет и театра.

Есть еще один ракурс этой темы. Театр, в отличие от наркотика, должен воздействовать все-таки на так называемое коллективное бессознательное, которое включает в себя общую проблему, «общую боль зрительного зала», как говорил Г. А. Товстоногов. Естественно, что общей болью зрительный зал заражается через личные ассоциации, как и обозначил Ф. Женти задачу своего театра, но личные ассоциации в нашем случае возбуждаются в связи с общим, волнующим всех содержанием.

### **20.10.99**

Продолжаем работу над «Наблюдениями». Хотим сделать спектакль из наблюдений студентов. Ведь они наблюдают сегодняшних людей, в сегодняшних обстоятельствах. Мы делаем это упражнение с первого курса, и сейчас уже накопилось такое количество этюдов, что из них может сложиться современная пьеса (рожденная упражнением) с особым драматургическим построением. Только в отличие от любой другой современной пьесы в ней изначально будет присутствовать их взгляд на действительность, их личное отношение. Они авторы. Я уже писала, что это программное задание очень важно для нас. Оно относится и к тренингу организма и к философии профессии «Актер». В разговоре об этом задании не обойтись без очень сложной и в то же время простой для , актерского искусства темы. Эта тема — «перевоплощение».

Все упражнения и теоретические обоснования, затронутые в этой главе, так или иначе относятся к перевоплощению. Можно говорить о «зерне» роли, о «жизни человеческого духа» в роли, о характерности и т. д. Но, в конечном итоге, рано или поздно каждый участник спектакля должен со всей определенностью ответить себе, хотя бы себе, не признаваясь в этом другим: я становлюсь другим или остаюсь собой, а выгляжу другим, благодаря всяким

приспособлениям и ремеслу. Наконец, он должен ответить себе, тратит ли он свои эмоции, свое мышление, свой организм или устает только от затрат энергии на *воплощение* в процессе игры.

Я не буду повторяться, ибо, как мне кажется, вполне определенно уже высказалась на эту тему. Изменение мышления, изменение ритма существования (физического и психического) делают человека-актера другим, другой личностью. Это и есть цель актерского искусства — пробуждение в себе другой личности, другого сознания с другим восприятием и реактивностью. Они будут подлинны, эти чувства или «сочувствия», как называл свои переживания М. А. Чехов. Подлинны до патологического продолжения «болезни ног» профессора Серебрякова из «Дяди Вани» после окончания спектакля или репетиции. Подлинны до сердцебиения у актера, играющего Войницкого в третьем акте. Но эти «вызванные» по собственной воле эмоции и физические ощущения не приносят вреда здоровью, а, наоборот, по мнению практической психотерапии, должны излечивать актера от собственных психологических проблем и, если хотите, от «болезней ног» тоже. На лечении воображением основаны многие лечебные методики и способы групповой психотерапии.

Вероятно, эти рассуждения могут показаться спорными. Ведь если актер будет подлинно волноваться каждый раз как Гамлет, то после десятого спектакля он сойдет с ума, а актер, играющий Отелло, наконец, задушит актрису — Дездемону. Важно отметить, что он будет волноваться именно как Гамлет, а не как актер, но волноваться будет по-настоящему.

В подтверждение этому, прежде чем ссылаться на взгляды основоположников театра, приведем выдержку из учебника «Основы психофизиологии»: «Благотворное влияние эмоций особенно отчетливо проявляется в случае, когда эти эмоции возникают на базе потребности, мотивирующей данную деятельность субъекта, и органически с ней связаны.... Примером компенсаторной функции эмоций... может служить *подражательное поведение*, характерное для эмоционально возбужденного мозга»<sup>1</sup>.

К. С. Станиславский по поводу *органических, подлинных чувств* в роли определял их отличие от жизненных только их аффективным происхождением. В письме к Л. Я. Гуревич К. С. Станиславский пишет: «Я тоже делаю различие между сценическим и подлинным переживанием... Я говорю, что на сцене артист живет подлинным чувством, но аффективного происхождения, то есть подсказанного аффективной памятью, в которой чувство очищалось от всего лишнего. Это чувство: квинтэссенция всех подобных ему чувств. Благодаря своей очищенности и сгущенности оно, в иных случаях, бывает сильнее, чем подлинное жизненное чувство... Актер живет на сцене воспоминаниями из прошлого, и я их называю подлинными. Оживает их квинтэссенция, синтез.

**1. Основы психофизиологии. Учебник. Отв. ред. Ю. И. Александров. М: ИНФРА-М, 1997. С. 167.**

Помоему, это сильнее, чем подлинное чувство одного частного случая... Артист совершенно забывает сцену и живет самой подлинной человеческой жизнью. Единственное ее различие то, что в эти секунды он иногда чувствует подлинность своего переживания гуще, чем в самой жизни. Доводят ли эти минуты до сумасшествия? К счастью нет. Но до обмороков — доводят, так точно, как и до какого-то экзальтированного чувства. (На генеральной репетиции Татьяны Репиной произошел с Марией Николаевной такой странный случай, вызвавший тревогу в зрительном зале. Зрителям показалось, что она на самом деле отравилась. Сама Ермолова не могла дать ясного отчета в том, что произошло. Это, конечно, не сумасшествие, но минута, или секунда какой-то странной ненормальности.)».<sup>1</sup>

В связи с «медицинскими страхами» напомним также о понятии «расширение сознания», о котором я много говорила выше, и отвечу всем сомневающимся высказыванием Н. К. Рериха: «Лучшие умы многообразно направляют человеческое мышление к расширению сознания, в котором только и заключена истинная профилактика... Вымирают темные предрассудки. Светлые умы зовут к творческому синтезу, в котором старый завет *in cogroge sano menz zana*<sup>2</sup> приобретает особое значение, и можно действительно понять,

что чистый творческий дух является обитателем чистого и здорового организма. И в конечном синтезе при неразделимости духа от материи круг заключается и в обратном положении: чистый творческий дух оздоровит и тело. Так, вопрос о здоровье из врачебного департамента вырастает в сферу истинного народного просвещения и *вдохновения* (курсив мой. — Л. Г.)<sup>3</sup>».

И еще раз обратимся к письму К. С. Станиславского, в котором, мне кажется, он внятно разъясняет эту же мысль: «*Творчество роли*. Вот объяснение главы. Со сценическим самочувствием (рабочее самочувствие) нужно приступать к работе над ролью. Когда с таким самочувствием пройдешь сквозь (слово неразборчиво, возможно, это слово «текст». — Л. Г.) пьесы и роли (вроде Гамлета) — все *элементы самочувствия* насыщаются *содержанием самой роли*. Получится сгущенное *Творческое самочувствие*, в котором все элементы — те же, но увеличены в десять раз... Творческое самочувствие, точно приморский город, лежит у самой границы беспредельного океана *Подсознания*.

<sup>1</sup> **Станиславский К. С. Театральное наследство. М., 1955. С. 239—240.**

—

<sup>2</sup> **В пер. : В здоровом теле здоровый дух. — Л. Г.**

<sup>3</sup> **Рерих Н. К. Человек и природа. М., 1994. С. 90.**

Каждую минуту творчество может уплыть в это море и потом опять вернуться к *Возвышенному Творческому Сознанию*».<sup>1</sup>

Актер должен волноваться, как Гамлет, это поможет ему излечиться от собственных печалей и стрессов, которые действительно приносят вред здоровью. И подтверждения тому не обязательно искать в науке, их предостаточно в сценической практике еще со времен М. С. Щепкина.

С. Т. Аксаков пишет: «Много раз и многие были тому свидетелями, что Щепкин выходил на сцену больной и сходил с нее совершенно здоровый»<sup>2</sup>. Это актер, который впервые сформулировал само понятие перевоплощения: «Он (актер. — Л. Г.) должен начать с того, чтобы уничтожить себя, свою личность, всю свою

особенность, и сделаться тем лицом, какое ему дал автор; он должен ходить, говорить, мыслить, чувствовать, плакать, смеяться, как хочет автор... Актер непременно должен изучить, как сказать всякую речь, не представляя случая или, как говорят, натуре, потому что натура действующего лица и моя — совершенно противоположны, и, наделяя роль своею собственною персоной, утратиться физиономия игранного лица... Если и не одушевишь ее, все же не все дело пропало. Скажут: "Холодно", а не "Дурно"»<sup>3</sup>.

Нужно «всего лишь» научить будущих актеров волноваться как Гамлет, а для этого и требуется весь тот комплекс тренинга, которому посвящены наши поиски. Кстати, ряд психофизиологических особенностей эмоций, возникающих при проживании предлагаемых обстоятельств мы, уже установили в вышеназванном совместном с Институтом мозга человека РАН исследовании. Оказывается, что, кроме закона активации, как вегетативных, так и мозговых процессов, при проживании предлагаемых обстоятельств включается особый защитный механизм, который не только защищает психику актера от перегрузок, но и лечит, по имеющимся данным.<sup>4</sup>

Еще и поэтому для профессии особенно важна тренировка воображения и мышления. В частности, потому что первый этап — освобождающий от шор «средненормального» сознания тренинг — полезен для

<sup>1</sup> **Станиславский К. С.** Театральное наследие. М., 1955. С. 238.

<sup>2</sup> **Щепкин М. С.** Записки крепостного актера. М., 1928. С. 236.

<sup>3</sup> Там же, С. 240-241.

<sup>4</sup> **Данько С. Г., Бехтерева Н. П., Шемякина Н. В., Антонова (Грачева) Л. В.** Электроэнцефалографические корреляты мысленного проживания личных и сценических ситуаций. Сообщение 1: Характеристики локальной синхронизации//Физиология человека, 2003. Т. 29. №3. С. 5-15. Сообщение 2: Характеристики пространственной синхронизации//Физиология человека. 2003. Т. 29. №6. С. 1-10.

любого обучения, для любого человека, в любой профессии. А мышление и воображение относятся к ролевому тренингу и тренингу действия в роли, поэтому, конечно, относятся к Ремеслу с большой буквы — к профессии «Актёр».

И все-таки! «Отказ от себя», «уничтожение своей личности», мне кажется, следует понимать как бахтинскую диалогичность сознания «Я — Герой».

*Соотнесение себя и роли* и воплощение роли через себя (при участии всего себя) и есть перевоплощение.

**21.10.99**

Тренировать мышление для наблюдений нужно в зерне наблюдения. Нужно одеться в костюм наблюдаемого, нужно физически и речево находиться в ритме наблюдаемого. Поток непрерывного мышления и сознания на любую заданную тему должен проверяться от лица наблюдаемого.

Раньше, говоря о расфантазировании прошлого Войницкого, я настаивала на проговаривании мышления от лица актера-студента. Разница понятна. Войницкий сочинен и «догадан» Чеховым (помните, упражнение называется «Наблюдения и догадки»). В наблюдении же у актера имеется гораздо меньше внутренней информации, есть только внешняя, остальное — догадки. Поэтому, конечно, нужно максимально использовать имеющуюся информацию, чтобы спровоцировать воображение.

По-моему, удачным было тренинговое задание студентам — ежедневно записывать в дневник тренинга хотя бы одно наблюдение, подсмотренное в этот день. Это, во-первых, заставляет их не забывать об обязательности ежедневного наблюдения (хотя бы одно наблюдение, даже если не вышел на площадку), во-вторых, позволяет контролировать и уточнять, что именно они наблюдают и фиксируют в памяти в связи с каждым наблюдением.

Отмечу, что короткие записи конкретных проявлений человека дают больше, чем многострочные умозрительные фантазии. Фантазии хороши и возбуждают воображение в момент проговаривания их вслух, а запись о них ничего почти не дает, на этом настаивает психолингвистика, и это же подтверждает наш скромный опыт. Лучшая ученица по наблюдениям М. Р. делала очень короткие записи, но

каждый день. По ее записи любая другая студентка могла попробовать побыть этим человеком, потому что они очень конкретны. Любой может попробовать

«поднятые и отведенные назад плечи, вытаращенные глаза с постоянно падающей на них челкой, которую все время отбрасывают назад и брызганье слюной в разговоре (от того, что губы очень активно с излишней энергией выплевывают слова)».

Нужно добиваться ежедневных записей, приучить студентов любить это занятие. Тогда возможно, их дневники тренинга впоследствии станут их творческими «Записными книжками».

**28.11.99**

Репетиция «Дяди Вани» перед завтрашним спектаклем после двухмесячного перерыва. Марью Васильевну репетирует М. Р. Студентка, которая лучше всех и раньше всех «вскочила» в упражнение «Наблюдения», поняла его не мозгами, а всем организмом. Она же была первой, кто применил наблюдение, сделанное в жизни, к работе над ролью Марьи Васильевны. И вот репетиция. Наблюдение ушло. Нет Марьи Васильевны. Есть студентка, которая старается органично, в обстоятельствах добиваться от партнера (Войницкого) чего-то. Все правильно, но роли (человека) нет.

Что подсказать, как напомнить ей наблюдение? Отмечу, что наблюдение было записано у нее в ролевой тетради. Кроме того, изучая свою Марью Васильевну, она много читала и выписывала в тетрадь ее внутренние монологи в связи с различными событиями жизни персонажей. Она выписывала цитаты из книг о народничестве, которые могли бы заинтересовать Марью Васильевну, стихи Некрасова или даже Бродского, если ей казалось, что живи Марья Васильевна в наше время, ей бы понравилось это стихотворение.

И вот наблюдения нет, есть костюм, все толщинки на месте, походка похожа, жесты похожи. Нет голоса. Но ведь не скажешь: «Марина, ты говорила более низким голосом». Тогда я прошу ее открыть в ролевой тетради свои любимые стихи, найти манифест народников, выписанный из книги П. Лаврова. Потом прошу читать это вслух всем присутствующим. Она робко вчитывается в

текст, вспоминая его смысл. Я прошу читать его так, как будто она хочет объяснить и доказать идеи и мысли этого текста тупым слушателям. Откуда ни возьмись, появляется голос, волевые интонации. Это уже Марья Васильевна.

Что помогло? Конечно, верно «вспомненное» мышление, точный текст, возбуждающий конкретные мысли. К тому же, текст в стихах, то есть в определенном знакомом ей, но забытом ритме. Она вспомнила сразу и содержание мышления, если можно так выразится, и ритм мышления Марьи Васильевны. Голос, тембр, волевые, интонации вспомнились сами собой. Тело, жесты, движения были похожи с самого начала, но не принадлежали Марине, она как будто повторяла чужие движения. Теперь тело включилось от верного мышления, что-то неизмеримо малое добавилось к движениям, и они стали ее, Марины — Марьи Васильевны движениями.

Получила задание читать эти стихи перед спектаклем, в качестве настройки воображения.

Очень похожая история произошла с другим студентом, который хорошо репетировал и играл самый первый спектакль (Вафля). Потом был длинный перерыв, и все ушло. В прогоне ничего не получилось, позволили играть в надежде на чудо. Чудо произошло. Его природу он сам рассказал мне на следующий день. Это было его собственное открытие, он придумал это сам.

П. Ю.: «Я забыл наблюдение, помнил, что он выпячивал губы и таращил глаза. Но все это казалось теперь фальшивым. Я подумал, вот у меня есть собственная жизненная философия, которая оправдывает мою жизнь. А какая философия у Телегина? Я наговорил это в быстром темпе. Потом выбрал главное и записал, потом выучил этот текст и стал говорить его наизусть с убеждением, с таким же, с каким я говорю о своих собственных жизненных убеждениях. Что оправдывает его жизнь, что позволяет ему "иметь свою гордость"? Я целый день говорил эти сочиненные мной телегинские тексты. Потом я вышел на площадку и попытался говорить текст Телегина в пьесе с этим своим убеждением. Получилось! Я чувствовал это. Я был убедителен, по крайней мере, для себя».

Отмечу, что он был убедителен не только для себя, для всех. Припоминается высказывание философа Гоббса: «Время и Воспитание порождают Опыт; Опыт порождает Память; Память порождает Суждение и Воображение; Суждение порождает Силу и Форму, а Воображение порождает украшения Поэмы». Суждение — убеждение, образ мыслей, придуманное студентом, породило Силу и Форму, а при повторении много раз возбудило, возможно, какие-то «воспоминания» об Опыте, то есть обстоятельствах жизни Телегина.

**02.12.99**

Вчера играли «Дядю Ваню» «без божества, без вдохновенья, без слез, без жизни, без любви». Зрительный зал молчал, как убитый, хотя вроде бы все было, как всегда. Я не могу сказать, что они были «без видений»

или без чувств. Пожалуй, они были без *сочувствия*, они были бездушны. Им было не жалко персонажей и зрителям было не жалко, не смешно. На спектакле был К. Хабенский. Он сказал: «Их понесло без ума, они не могли управлять собой и что-то проверять в своем поведении, в нюансах».

Возможно, причина в отсутствии актерского мышления в роли. В «Записках крепостного актера» М. С. Щепкин пишет про первого комика харьковской сцены Угарова: «Угаров был существо замечательное, талант огромный. Добросовестно могу сказать, что выше его талантом я и теперь никого не вижу. Естественность, веселость, живость, при удивительных средствах, поражали вас, и, к сожалению, все это направлено было бог знает как, все игралось на авось! Но если случайно ему удавалось попадать верно на какой-нибудь характер, то выше этого, как мне кажется, человек ничего себе создать не может. К несчастью, это было весьма редко, *потому что мышление было для него делом посторонним* (курсив мой. — Л. Г.), но за всем тем он увлекал публику своею *жизнью* и веселостью»<sup>1</sup>.

Вот так, *жизнью* не обойтись, она возникает или нет, важно мышление, чтобы быть «характером» всякий раз, а не случайно попадая в него. И еще один пример, случай из практики Щепкина, который он рассматривает как свой

промах: «Давали «Горе от ума», и в последней сцене, где Чацкий высказывает желчные слова на современные предрассудки... я, в лице Фамусова, *одушевился и так усвоил себе мысли Фамусова* (курсив мой. — Л. Г.), что каждое его (Чацкого. — Л. Г.) выражение убеждало меня в его сумасшествии и я, предавшись вчуже этой мысли, нередко улыбался, глядя на Чацкого, так что, наконец, едва удержался от смеха»<sup>2</sup>.

03.12.99

Состоялось заседание Совета театральных педагогов СТД. Тема обсуждения: «Характер и характерность». Кроме педагогов, и режиссеров приглашен актер С. Г. Мигицко, выпускник Академии.

Он начал с того, что определил разницу Московской и Петербургской школ: «Москва — это "я в предлагаемых обстоятельствах", Петербург — "школа перевоплощения"». «Перевоплощение — это уйти от себя», — говорит актер, — т- «Это происходит не с первого момента

пребывания на площадке, а в процессе игры. Образ рождается при встрече со зрителем, постепенно я ухожу от себя к другой личности — персонажу, которого играю сегодня. Важна суть — про что я играю, я люблю или ненавижу, восторгаюсь или презираю... В пьесе я изучаю, что это за тип человека. Характер нужно пропустить через себя, характер это синтез, коктейль из наблюдений, из жизни, из удач, из неудач, из замечаний режиссера.

Характер — это не маска, он прирастает за спектакль, и после спектакля остается хвост его переживаний. В театре нужен психотерапевт, который помогал бы избавиться от "хвостов". Играешь неврастеника, нужно себя раскачать, раздражить, расшевелить. Я после "Любовника" не могу уснуть.

<sup>1</sup> **Щепкин М. С. Записки крепостного актера. М., 1928. С. 124.**

<sup>2</sup> **Там же. С. 235.**

Характерному артисту нужен точный анализ роли».

Вопрос: Чего Вы не дополучили, не добрали в институте?

Ответ: Я не добрал *нутра*.

После этого выступления началась дискуссия, зачинщиком которой стал В. В. Петров. В мастерской В. В. Петрова упражнение «Наблюдения» является излюбленным в обучении профессии, поэтому его взгляд и отношение к «перевоплощению» особенно интересны. Приведу несколько высказываний из его выступления. Лозунг, который висит в мастерской, — «Оставаясь самим собой, стать другим человеком». В. В. Петров обратил внимание присутствующих на отзывчивость тела С. Г. Мигицко во время выступления. «Тело является первым, на что отзывается актер. Анализ роли приводит к тому, что от жизни тела "отказываются". Мы учим действию, а воспитываем чувство через чувство. Научить действию нельзя, можно "внедрить" процесс набирания предлагаемых обстоятельств. Слово "перевоплощение" в материалистическом театре ушло, было заменено "безъббразьем". Обучение творчеству начинается с "наблюдений". Характерность внутренняя и характерность внешняя. Иногда все начинается с внешней характерности, это "загородка", за которой можно спрятаться. За кривляние нельзя ругать, нужно дать ученикам открывляться. К внутренней характерности приходим постепенно. Любим использовать упражнения М. А. Чехова — "репетирование в окраске". В этом способе сразу включается чувство, а потом фантазируется причина чувства».

Отметим, что при декларативном упоре на жизнь тела, к внутренней характерности В. В. Петров приводит студентов через импульсивность чувства, через провокацию воображения, а, следовательно, мышления в роли. В этом смысле очень показательны его упражнения «на характер» в работе непосредственно над ролью. Некоторые из них известны и применяются всеми, например, выписать все характеристики персонажа из пьесы. Но одно упражнение показалось мне очень важным: написать письмо другу от имени персонажа. Для этого, конечно, нужно выдумать себе друга, но самое главное — это *слог*, которым персонаж излагает свои мысли в письме. Слог — это язык, это способ думать, это мышление. Это трудное задание и очень важное.

Вероятно, последующие страницы могут показаться лишними, но может быть, для кого-то они окажутся более важными, чем все предыдущие. Записи делались в процессе обучения предыдущего набора студентов. Основные принципы и взгляды автора на актерский тренинг тогда только складывались. Тогда рождалась методика обучения, основные этапы которой сформулированы в книге «Как рождаются актеры». Судя по успешности деятельности наших выпускников в театральном пространстве города, эта методика заслуживает осмысления и, может быть, некоторых объяснений для тех, кто познакомился с нею впервые благодаря монографии «Как рождаются актеры»<sup>1</sup>. Данная книга представляет собой попытку изложения некоторых подробностей, касающихся одной из составляющих методики — тренинга будущих актеров.

Поэтому представляется целесообразным вернуться и к началу, ко времени, когда эти подробности начали возникать. Тогда еще не было опоры на естественные науки, но записаны упражнения и их анализ. Записаны наблюдения за развитием некоторых студентов.

Сделаны первые обобщения, и вот одно из них — всякая тренировка это преодоление себя, насилие над собой, научение себя делать то, что не умел. Тренинг должен быть трудным. Добиваться результата с жестокостью. Первое насилие над собой, над своим организмом — это

публичное одиночество. Следующее сильнейшее насилие в иерархии лишения свободы, которой добиваемся в процессе обучения, — переход к тексту автора, далее — переход к точной мизансцене, режиссерскому рисунку.

Следующее обобщение: основные направления тренинга.

1. Тренинг Участия (подготовка тела — реактивность, внимание — концентрация, распределение, устойчивость и т. д., мышечная свобода).

2. Тренинг Действия (подготовка ума, мышления, осознание другого мышления).

3. Тренинг Ремесла (сквозное действие и другие элементы действенного анализа в работе над ролью), иначе Ролевой тренинг — подготовка души,

воображения.

Слово «Ремесло» не случайно написано с большой буквы. Это не только освоение этапов работы над ролью, это еще и *подготовка души к напряжению*. Именно этой готовностью определяется способность к перевоплощению — последняя ступень в иерархии насилия над собой, выводящая из насилия к свободе.

Еще один сделанный тогда вывод: группа студентов не однородна, даже если все до одного талантливо или имеют способности. Студенты делятся по способу восприятия нового в обучении на «умников», «чув-ствеников» и «халтурщиков».

Тренинг воспринимается студентами «умниками» и «чувственниками» по-разному. «Умники» должны осознать, для тренировки чего служит это упражнение, что оно даст в будущем. Поэтому с ними нужно особенно осторожно выбирать первые упражнения, они должны производить острый физиологический эффект — реакцию организма сразу после выполнения упражнения, например, тепло, покалывание в коже, легкость или «изнеможение» в мышцах. Только после этого постепенно можно добавлять упражнения, результат которых не замечен с первого раза и со второго тоже.

**<sup>1</sup>. Как рождаются актеры. Кол. монография//Под ред. В. М. Фильштиского, Л. В. Грачевой. СПб.: СОТИС, 2001.**

«Чувственники» все принимают на веру, у них получается или не получается вне зависимости от понимания или комментариев. Если не получается, готовы повторять упражнение снова и снова, веря, что «зря» делать не заставят.

Есть третья группа студентов — «халтурщики». Они быстро соображают, что нужно говорить в анализе упражнения после выполнения, как должны

выглядеть в процессе выполнения, и делают вид, что честно выполняют упражнение, играют в хороших студентов. Я их не разоблачаю.

Пусть себе играют. Упражнение все равно действует на них, хотя бы они этого или нет. Только требуется постоянное внимание, потому что они «играют» только на зрителя — на меня.

### ***Отрывки из дневника тренера за третий курс***

Я не стала исправлять или редактировать старые дневники; некоторые упражнения изменились или уточнились, изменились какие-то собственные представления, но они не носят характер «глобальных» изменений, так или иначе, последующее продолжает предыдущее. Поэтому посмотрим, как все развивалось.

**04.11.93**

Проблемы обучения (по результатам контрольного урока 03.11.93. А. П. Чехов «Три сестры»).<sup>1</sup>

Связь техники и живого существования, речи и тела.

Сосредоточение перед выходом на площадку. На чем должен сосредоточиться актер? Что включает актерский организм?

Их ответы: Х. — темный коридор, пустота; И. — точное представление о человеке, которого играю, знать его прошлое и предшествующее событие; Л. — костюм, обувь, растрепана, очки Ольги Прозоровой; Д. — точная логика поведения, почему села, встала, поставила свечу; З. — точный рисунок роли, мизансцены.

Последующий комментарий написан спустя восемь лет. Тогда Х. было сделано замечание о фактическом отсутствии индивидуальной настройки перед выходом на площадку. Потом, помните, я писала о его подготовке к роли Калигулы, когда он уже стал актером, у него появились иные методы и упражнения, но, должна признать, что теперь я оцениваю его «темный коридор» иначе. Он сумел открыть для себя сам необходимость ухода от рационального осознания роли, от бытового самочувствия, от «средненормального» восприятия.

Отметим также, что его Чебутыкин был уже тогда, на контрольном уроке, очень убедителен, несмотря на трудность этой роли для молодого человека.

<sup>1</sup> Премьера спектакля «Милые мои сестры» состоялась в сентябре 1995 г.

**05.11.93**

Разминка: звук «з-з-з» послать в голову, в плечи, в руки до кистей, вниз, в ноги. Рывком, помогать телом выбрасывать звук из рук, из ног, из макушки. Звук громче, движение сильнее, до крика с выбросом тела вверх.

Дыхание в разных температурных (погодных) обстоятельствах: мороз, ливень, жара на пляже, баня, под душем. Переключение дыхания по хлопку ведущего. Не играть «погоду», только вспомнить дыхание. Ритм переключения увеличивать. Легче переключаться в полюсные обстоятельства — из жары в мороз и т. д. Труднее из 10°C в 15°C. Тренировать тонкие ощущения погоды.

Танцевать сквозное действие отрывка. Челкаш у З. получился, убедительное пластическое выражение, опробованное собственным телом, делает разбор более понятным, чем проговаривание обстоятельств, действия и т. д. Однако у Ш., танцевавшего Нехлюдова, не получилось, скис, организм не отозвался, «не завелся», ритмы отрывка не наметились. В. М. предложил упростить задание — танцевать одно событие.

**06.11.93**

П л а н .

Заставить звучать плечо, кисть руки, икру через упражнение «Звучащее тело».

Дышать «прислушиваясь», «взбираясь в гору», «входя в воду» (холодную, горячую).

Отстучать ритм событий в отрывке (ногами, руками, на барабанах).

Было. Энергетический круг. Групповое дыхание со звуком «ж-ж-ж». Круг разнесло, разорвало, разбросало участников. Почувствовали наэлектризованность тела. Лежа на полу, отправить звук в руки, чтобы наэлектризовались кончики пальцев до покалывания. У многих ощутимо

согрелись пальцы, чувствовалось острое покалывание. З. сказал, что чувствует, как звук — энергия — тепло застревают в кистевом суставе, они даже заболели. У М. заболел послеоперационный шов. Продолжаем звучать, отправляя звук в голову, в ноги, источая звук из всех пор тела. У большинства студентов ощутимо вибрировали все мышцы (икры, живот, предплечья). Это упражнение мы делаем с первого курса, поэтому острый физиологический эффект получается почти у всех. После выполнения упражнения ощущается прилив энергии, легкость и свобода в теле, «освобождение мозгов».

Цель упражнения: увеличение энергетики, общего мышечного тонуса, очищение каналов для прохождения энергетического импульса, установление связи между физическим и психическим, снятие хронических мышечных напряжений.

Продолжаем лежать на полу и «жужжать», увеличивая ритм дыхания по моей команде до очень быстрого. Это вызывает головокружение и легкое оцепенение в мышцах. Дышим так три минуты. После этого тело как бы теряет вес, а внимание, кажется, не способно удержать ни одного объекта. Задаю общий объект — голубое небо, прошу видеть на внутреннем экране голубое небо. Легкость и невесомость тела позволяют почувствовать себя в небе. Мыслей нет. Расслабление полное. Дыхание очень легкое (почти «прекращается»).

Далее предлагаю «дышать в обстоятельствах»: прислушиваясь, подслушивая, вслушиваясь. Начать с дыхания, тело подключается в этом случае само. В упражнениях «на память физических действий и ощущений» студенты часто начинают с тела, то есть вспоминаются в первую очередь штампы и стереотипы поведения тела в данных обстоятельствах, в этом же случае тело включается непроизвольно, оно слишком расслаблено, чтобы «прибавлять» поведение.

Третье упражнение не сделано, не успели. На разминку мы обычно отводим один час.

**13.11,93**

План. «Клубок ниток». Сесть на корточки, сгруппироваться. Кувьрки в разных направлениях, как будто разматывается клубок ниток. Хорошая разминка позвоночника, чередование напряжения и расслабления.

Встать, преодолевая усталость, при помощи стихотворения. Регулятор усилий — звук. Есть только одна сила — звук, он поднимает тело, дает энергию.

Было. В качестве общего стихотворения была предложена строчка из песни В. Высоцкого «Сон мне — желтые огни». Ее можно было повторять сколько угодно или читать стихотворение дальше. Первое упражнение приводит к естественному головокружению, усталости, тяжести. После него действительно трудно встать. Строчка из песни, собственный голос становятся «рычагом» для воли. Стих — это внутренняя речь, сказанная другими словами, как молитва, заклинание, которые повторяются снова и снова.

### **16.11.93**

План. Закройте глаза, вспомните, кого сегодня нет, выберите себе партнера из присутствующих, вспомните, во что он одет, как он выглядит сегодня, о чем вы говорили в последний раз, где он находится сейчас (в каком месте аудитории), повернитесь к нему лицом. Откройте глаза. Попробуйте понять, кого выбрал ваш избранник. Постарайтесь, чтобы он понял, что вы выбрали его. Подойдите к нему, всмотритесь в его лицо, нужно увидеть то, чего раньше не замечал. Скажите ему что-то глазами.

Было. Начала «сосредоточение» с более раннего времени — с занятий оркестром. Они были подробны в следовании по времени. Я торопилась и заставляла перескакивать к следующим известным мне общим моментам. Этого делать нельзя, концентрация внимания уменьшается. Далее, когда все дошли до настоящего момента, попросила с точностью до деталей вообразить картинку аудитории: кто где стоит, в чем одет и т. д.

Затем попросила с закрытыми глазами выбрать себе партнера и позвать его к себе без слов и жестов, без движения, только мыслью. Следующее усложнение заключалось в том, что они должны были отправиться к

выбранному партнеру с закрытыми глазами, не сталкиваясь, чувствуя тех, кто находится рядом. Совпали в выборе и нашли друг друга с закрытыми глазами три пары. Остальные соединились, открыв глаза. Последняя часть упражнения — сказать что-то без слов, глазами — получилась почти у всех. Причина этого, видимо, в предшествующей длительной концентрации внимания.

**18.11.93**

План. «Снять резиновый скафандр, охватывающий все тело». «Звучащее тело».

Было. Упражнение «Снять резиновый скафандр» не дает достаточного напряжения, и поэтому последующего настоящего расслабления не наступает. Это пример того, как подлинное напряжение всех групп мышц заменяется «игрой» — предлагаемыми обстоятельствами. Студенты начинают «искать препятствия» и делать вид, что им трудно, вместо настоящего труда напряжения мышц. Упражнение теряет смысл. Нужно называть вещи своими именами. Напрягать последовательно группы мышц до изнеможения, слушать ощущения в теле. Иначе получается «память физических действий» в худшем варианте — с показом результата и без ощущений.

Добавила упражнение на напряжение «Электрический ток»: все группы мышц последовательно, начиная с кистей, включаются в «электрическую сеть» — кисти, до локтей, предплечья, плечи и шея, голова, до пояса, до колен, все тело. На каждую добавленную группу мышц выделяется одна минута «биения током». Общее время выполнения — 6 минут. После этого упражнения расслабление полное, возникает ощущение, что позвоночника нет. Все упали на пол.

«Звучащее тело» получилось у тех, кто не ленился в расслабленном состоянии управлять звуком — в голову, в плечи, в ноги и т. д. Студентка Л. стала помогать себе руками — продвигать звук по телу из солнечного

сплетения в живот, из живота в ноги. Она говорила, что вместе со звуком «продвигает по телу поток энергии».

«Халтурщики» не звучали, не пытались отдаться заданию. Я думаю, зажатые плечи Ю. — результат того, что она не включается в трудные мышечные задания, не позволяет себе напрягаться и «потеть».

### **19.11.93**

План. Читать стихотворение в разных обстоятельствах — один в лесу, один в горах, один в своей комнате, на концерте, на вступительном экзамене в институт, пьяный, на морозе, под душем. Переключаться по моей команде. Почувствуйте атмосферу, свое настроение, ощущение себя, «состояние души».

Было. Наиболее трудно переключаться от одиночества к публичности, это получилось не у всех, кто-то скис в ожидании следующего переключения. После предложила всем выбрать «состояние души», которое больше всего понравилось при выполнении. Предложила побыть в нем, получились интересные этюды: в лесу, один дома, впервые напился пьяным. Возникли обстоятельства (не из головы, а от стихов).

### **23.11.93**

План. Переключение из одной атмосферы<sup>1</sup> в другую. Представьте (не надо ничего играть, только в воображении), что вы 1) входите в старинный замок, 2) в тихой лунной ночи, 3) перед долгожданным свиданием, 4) перед штурмом Белого Дома. Как бьется сердце? Какое дыхание? Как сжимается или расслабляется тело?

<sup>1</sup> Упражнение описано М. А. Чеховым в технике актера: Чехов М. А. Литературное наследие: В 2-х т. М.: Искусство. 1995. Т. 2. С. 183.

Выберите одну атмосферу. Попробуйте сделать в соответствии с ней только один жест. Какие «картинки» возникают? Какие обстоятельства? Меняется ли атмосфера? От жеста перейдите к простому физическому действию.

Объединитесь парами, один ведущий (остается в своей атмосфере), другой ведомый (почувствовать атмосферу партнера, делать в ней свое физическое действие или помочь ведущему).

Было. Конечно, сложные «обстоятельственные» атмосферы вроде штурма Белого дома, хотя много об этом говорили и смотрели по телевидению, не получились. И не должны были, они требуют не только «состояния души», но и ума — знаний. Что касается лунной ночи, то ее выбрали почти все, а кто не выбрал сразу, захотел быть ведомым и переключился в нее. Почему?

Есть связи и противоречия в механизмах атмосферы и действия. Обстоятельства «материализуют» атмосферу, а действие иногда разрушает ее. Не все обстоятельства можно проговорить. В старом замке есть полумрак, сырость, сквозняки, эхо, странные запахи и необъяснимые страхи. Но есть что-то еще, не переводимое в слова. Может быть, это смирение перед многовековой историей, которое не зависит от знаний, но влияет на физическое самочувствие, на дыхание, на тело, может быть, это наши мистические страхи. Цель, действие — опасные слова для сохранения почти мистического, а не физического самочувствия. С ним нужно обходиться осторожно.

Атмосфера — это окраска, интонация события. К сумме предлагаемых обстоятельств здесь добавляется эмоциональная память каждого участника. Память ощущений развивается вместе с развитием органов чувств, а как развивать страстность, склонность к отчаянию, безумный оптимизм? Перевоплощение — это присвоение ассоциативного ряда, реакций организма, способа думать. Это много труднее, чем поступки. А мы начинаем навязывать действие, ведь поступки раскрывают нам человека. Так нас учили. И все остается мертвым, на уровне партитуры физических действий, вне мышления, вне реактивности—восприятия.

**25.11.93**

Пробую помочь студентам попасть в атмосферу.

Даю сложную физическую нагрузку до изнеможения. После этого лежат на полу и учащенно дышат. Добиваемся не только расслабления тела, но и освобождения сознания. Прошу представить на внутреннем

экране голубое небо без единого облачка, если мысль — облако — возникает, то нужно проследить, как оно уплывает с экрана. Безмыслие. Постепенно как будто черная туча наползает и закрывает собой все небо — экран, ничего не видно. Только отсвет чего-то в глубине. Что это? А! Оказывается мы в подвале, и там, за углом горит мутная лампочка, почти ничего не освещающая. Пойдем к ней. Спускайтесь осторожнее, здесь ступеньки;

По отзывам студентов, после выполнения им удалось попасть в подвал почти до галлюцинаций, услышать затхлые запахи, ощутить сырость, у И. от страха вспотели ладони. А самое главное, что у всех появилась цель — зачем они здесь.

#### **02.03.94**

План. Читать незнакомый текст и одновременно в уме определить, какой по счету будет в алфавите буква «К» (концентрация внимания — два сильных объекта мышления).

Идти по кругу босиком и по команде ведущего «менять» почву под ногами: горячий песок, битое стекло, вода, снег (переключение сенсорно-моторного внимания).

Выбрать «почву», где лучше всего помнятся ощущения, например вода, идти по воде долго, должны возникнуть обстоятельства, цель, действие.

Память на пластический рисунок (парами). Ведущий любым способом задает пластический рисунок (танец, физические действия), ведомый повторяет, точность выполнения в повторении не только физического движения, но и в «обезьяничаньи» настроения, самочувствия, атмосферы, то есть обстоятельств, в которых находится ведущий.

Было. Первое упражнение превратилось в веселую игру — «кто больше текста прочтет и запомнит, пока досчитает до заданной буквы». Значит,

упражнение не годится, оно не трудное, а, следовательно, не тренирует концентрации внимания.

Переключение из одной «почвы» под ногами в другую мы делаем часто и давно, но обстоятельства стали возникать от одного только заданного физического совсем недавно. Раньше выбирали для себя «трудную» «почву», например, битое стекло. Мне кажется, это от того, что там легче наиграть, показать, как «мне трудно идти, как я порезал ступню — вот и действие». Сейчас действительно выбирают то, что сегодня вспомнилось лучше всего (зимой — снег).

Пластический рисунок повторить легко, а уловить настроение ведущего, атмосферу события, его мысли, чувства — гораздо труднее. О. повторяла за С. и расплакалась, хотя ведущий не плакал. Оказывается, он едва сдерживался, а О. удержаться от слез не удалось. Это маленькая победа, ради которой стоит делать упражнение. Кстати, О. точно не знала, от чего она заплакала. Она говорит: «От какого-то ощущения горя».

### **03.03.94**

По кругу: бежать, скакать на одной ноге, идти на корточках вперед и назад, прыжками вверх на двух ногах. Все это делать, читая вслух любые стихи. У некоторых при выполнении возникли обстоятельства: прыгаю от радости, иду на корточках и читаю стихи, потому что хочу привлечь к себе внимание и т. д.

Выбрасывать строчки стихотворения из тела. Они сопротивляются. Гневно изгнать их. Топать ногами, трясти головой, вытряхивать их из рук, из ног, из плеч.

Две половинки тела (граница — позвоночник) живут отдельной самостоятельной жизнью. Например, Х. придумал, что одна половина — старик, другая — молодой, К. — одна половинка тела «зовет», другая — «сопротивляется», одна — любит, ласкает, другая — дерется, отталкивает.

### **26.04.94**

Опускается потолок, удержать его, сколько удастся.

Поднимается балка над головой, уцепиться за нее и не дать подняться (сильное напряжение во всех мышечных группах).

Лежим на полу. Дыхание «сат—нам». Вдох — произносим «сат» почти без звука, выдох — «нам». С каждым вдохом втягиваем солнечный свет, с выдохом — выбрасываем черноту из тела. Наполниться солнечным светом.

Вам снится сон: вы превращаетесь в тигра, ваше «Я», с вашими мыслями, чувствами, обстоятельствами в данный момент превращается в тигра. Жить в этом сне. Очень острое упражнение.

#### **28.04.94**

«Я» — Буратино, все тело напряжено, оно «деревянное». Вытряхнуть напряжение из тела, начиная с рук, затем плеч, головы, ног со словами — «руки-руки...», «плечи-плечи...» и т. д.

Ощутить легкость в теле. Нет костей. Тело — пушинка на ветру. Летать. Переключение дыхания: дышу, сдвигая шкаф; дышу под ледяным душем; в сауне. Побывать в сауне.

#### **29.04.94**

Лечь в круг, широко расставив ноги, соединить свои стопы со стопами партнеров, а кисти рук с кистями соседей по кругу. Это энергетический круг. Дышать в едином быстром ритме, с выдохом на «ж-ж». Наполнить позвоночник светом и теплом.

Быстро вскочить, идти по кругу. Пробовать «центр тяжести» в разных частях тела: в плече, в макушке, в копчике, перед грудью. Что меняется? Их общий ответ: каждый раз получается новый человек.

#### **30.04.94**

Найти психологический жест' (ПЖ) к фразам: «Прийти к заключению», «Порвать отношения», «Ухватить идею».

Найти ПЖ звукам — «А», «О», «У», «Ц».

Найти ПЖ монолога (монологи из своих ролей). Найти ПЖ начала монолога, середины, финала. Прочсть монолог без слов при помощи ПЖ.

\* \* \*

Как видно из этих записей, тренинг на том курсе стал делом систематическим и обязательным. Хотя я еще не требовала у студентов осмысления, записей и анализа упражнений. Однако, как выяснилось потом, многое они запомнили и применяют в своих разминках перед спектаклями или в работе над ролью. Но многое и забылось, осталось, может быть только в памяти организма, но этого мало. Потому что они не смогут сознательно и профессионально обрести форму, если вдруг возникнет перерыв в актерской работе, и организм тоже забудет натренированные в процессе обучения навыки. Осмысление требуется для будущей самостоятельной работы над собой. Дневники тренинга, придуманные в процессе обучения следующего набора студентов, помогут не забывать ничего из вплетенного в сознание в студенческие годы.

*Главная задача тренинга 4-го курса заключается в создании индивидуальных программ тренинга для каждого. После окончания*

<sup>1</sup> **Упражнение описано М. А. Чеховым: Чехов М. А. Литературное наследие: В 2-х т. М.: Искусство, 1995. Т. 2. С. 189, 190.**

института бывшие студенты должны сами выбирать для себя необходимые упражнения и разминки перед спектаклем. Индивидуальная программа должна включать пластическую, психическую — энергетическую и речевую разминку, а также упражнения для настройки воображения на роль в спектакле, перед которым она делается. Вообще говоря, в идеале тренинг с самого начала должен быть по большей части индивидуальным. Программными в организации тренинга для меня являются слова Е. Грозовского: «Чтобы раскрыть индивидуальность, нужно отучать, а не заучивать».

Нужно отучать тело и механизмы восприятия-реактивности от стереотипов, накопленных в течение жизни и составляющих «броню» характера (привычки, манеры, очаги хронических мышечных напряжений, личностные установки). Нужно освободить душу, снять с нее обручи воспитания, воздействий среды. Эти обручи — психологическая защита, а мышечные напряжения — ее выражение в физической форме. Наши сенсорно-моторные системы реагируют на ежедневные стрессы с помощью специальных мышечных

рефлексов, которые вызывают сокращение мышц. Мы не можем их расслабить по собственному хотению, так как не осознаем их и постепенно забываем себя без этих хронических мышечных закрепощений. Такая потеря двигательной и чувствительной памяти (сенсорно-моторная амнезия) не зависит от возраста, она может возникнуть даже в детстве. Это реакция адаптации нервной системы к обстоятельствам жизни.

Избавиться от «брони» можно как раз тем способом, на который указывает Гротовский, используя свойства сенсорно-моторной системы человека: в тренинге обрести способность разучиться тому, чему вы научились раньше, и способность вспомнить себя забытого. Это ведет к открытию всех каналов восприятия, ощущений. В общем-то, именно этим мы и занимаемся, несмотря на отсутствие индивидуального времени для тренинга, занимаемся в группе, что иногда менее продуктивно, особенно на первом этапе.

Первый этап тренинга называется «Актерская терапия», а мог бы иметь подзаголовок «Терапия бытового паралича». Речь, конечно, идет не о медицинском диагнозе, как вы поняли. Это метафорическое представление о всех тех обручах, которые сковывают человека, не давая ему полноценно функционировать в любой области, не давая ему быть здоровым физически и психологически. Это идея свободы тела и духа имеет отношение к любому обучению и является неременным услови-

ем, но особенно важна для обучения актеров. Именно поэтому мы начали разговор об актерском тренинге с этого, и этим же заканчиваем его. Свобода, которой нужно научить себя — есть главное и единственное условие творчества, главный, и единственный способ обретения актерского творческого самочувствия.

### *Тренинг и текст*

В заключение размышлений об актерском тренинге хочется привести пример, который, как мне кажется, нуждается в особом выделении. Пример применения тренинга в работе над ролью, который, в свою очередь, стал импульсом для разработки целого направления тренинга, о котором мы здесь

подробно говорили — тренинга воображения при помощи навязанного ритма, при помощи *слова*.

Все началось с А. С. Пушкина.

Мы начали работу над спектаклем по трагедиям «Каменный гость» и «Русалка»<sup>1</sup>. В определенный момент стало понятно, что перейти к авторскому тексту в стихах невозможно. Стихи не рождаются. К этому времени было проделано множество этюдов, сделан разбор. Некоторые сцены этюдно (без текста Пушкина) получались интересно, эмоционально, звонко. А стихи? Что делать с этим? Студенты предложили «сочинять» свои стихи в связи с событиями этюда. Играешь этюд на «пред-жизнь» (так называются у нас этюды на события, предшествующие началу пьесы), обязан говорить «стихами». Например, «Последнее свидание дочки мельника с князем девять дней назад». Пушкинского текста нет, но не могли же они говорить иначе всего девять дней назад. Есть пушкинский ритм речи каждого. Говори в этом ритме, рифмы не обязательны, то есть думай в этом ритме. Начать можно с рассказа каждого участника об этом событии. Актриса — дочка мельника<sup>5</sup> — рассказывает свое воспоминание:

Он ласков был, он целовал мои ладони. Мы шли к реке, я оступилась. Он Взял на руки и нес по склону До воды. А там поставил

<sup>1</sup> Премьера спектакля «Мщение» в постановке В. М. Фильштинского состоялась 19 мая 1997г.

на камень, как на постамент, сказал:

— Ты светишься, как солнце.

Без света этого я день не проживу.

И спрашивал, что рада ль я ему

И в очи целовал.

Отец кричал нам что-то сверху

Мы спрятаться хотели, да куда?

Я с камня в воду прыгнула в одежде.

Ты вслед за мной  
Мы вместе воздуха набрали  
И спрятались в пучине вод  
И сколько можно не дышали,  
Ты обнимал меня пока  
Нехватило дух, и вместе  
Мы выпрыгнули из воды,  
Как рыбы, играющие на свободе.  
Отец махнул рукой, ушел...

Смысл этих текстов — не в качестве стихов и даже не в содержании события, про которое они рассказывали, разгадывая его таким образом. Смысл в настройке мышления и языка на ритм, заданный А. С. Пушкиным. Приучение себя к органике «говорения», мышления в таком ритме.

Нам понравилось это упражнение, и мы стали разговаривать, общаться на темы спектакля только этим ритмом.

Мы обсуждали так этюды, так говорили о заданиях, так сочиняли их костюмы и место действия. И вот, потом уйдя из зала, нам уж было не остановится, мы продолжали этим ритмом про что угодно говорить.

Вначале это было интересной игрой, хотелось, чтобы появлялись рифмы, потом надоело, но договорились не останавливаться. Потом *эта речь стала для нас естественной и органичной*. Трудно было переключиться на бытовую аритмичную речь, потому что ритм Пушкина (хотя, конечно, это был только похожий ритм), как будто давал нам какое-то особое чувство удовольствия от общения.

Дальше пробовались этюды по сценам, где не обязательно было говорить точный Пушкинский текст, но обязательно говорить «стихами».

В конце концов, мы пришли к необходимости ежедневной разминки перед репетицией для настройки мышления и речи на ритм. Причем в разминках уже

часто использовали и точный пушкинский текст, он уже стал близким, и оказался выученным к тому времени. Полный текст сцены знали все участники.

Следующие эксперименты с пушкинским текстом в тренинге имели разнообразные повороты. Студент, проводящий тренинг, мог менять ведущее предлагаемое обстоятельство, текст звучал иначе, остальные должны были включиться в иное событие, подхватывая текст, когда им передавался «мяч внимания», меняли место действия, время действия, переводили текст в прошлое или будущее: рассказываю о том, что уже произошло в доме у Лауры («Каменный гость»), вместе с Лаурой рассказываю о том, как все это произошло. Или перед приходом к ней предполагаю, как это может произойти.

\*\*\*

Это было первое прикосновение к тренировке ритма мышления, а, следовательно, воображения. Это было начало того, что потом захотелось проверять практически и экспериментально психофизиологические. Эти упражнения открыли путь, по которому захотелось идти.

## ЛИТЕРАТУРА

### Раздел 1

#### Книги, сборники статей и научных трудов

1. *Бахтин М. М.* Эстетика словесного творчества. М., 1979.
2. *Библер В. С.* Идея культуры в работах Бахтина//Одиссей. Сб. статей. М.: Наука, 1979.
3. Биомедицинская информатика и эниология (проблемы, результаты, перспективы). Сб. трудов. СПб.: Ольга, 1995.
4. *Бродский И.* Собр. соч.: В 3 т. Ред. Я. А. Гордин, СПб.: МСМХСУП, 1997.
5. *Бродский И.* Большая книга интервью. М.: Захаров, 2000.
6. *Веккер Л. М.* Психика и реальность: единая теория психически процессов. М.: Смысл, 1998.
7. *Галендеев В. Н.* Учение К. С. Станиславского о сценическом слове. Л.: ЛГИТМиК, 1990.
8. *Грачева Л. В.* Тренинг Участия. Методические рекомендации. Л.: ЛГИТМиК, 1992.
9. *Грачева Л. В.* Тренинг внутренней свободы. СПб.: Речь, 2003.
10. Как рождаются актеры. Книга о сценической педагогике. Коллект. Монография под ред. В. М. Фильштинского, Л. В. Грачевой. СПб.: СОТИС, 2001.
11. *Короткое К. Г.* От эффекта Кирлиан к биоэлектрографии. СПб.: Ольга, 1998.
12. *Лебедев Е. А.* Мой Бессеменов. М.: Искусство, 1973.
13. Ленинградский государственный Институт театра музыки и кинематографии. Сб. статей, Л., 1971.
14. *Лотман Ю. М.* Асимметрия и диалог. Текст и культура//Серия: Труды по знаковым системам. Тарту, 1989, Вып. 16.
15. *Лотман Ю. М.* ВюнепегцеПсз. Ёопо'оп, 1976.

16. *Лурия А. Р.* Язык и сознание. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998.
17. *Нахимов В. В.* Спонтанность сознания. М.: Прометей, 1989.
18. *Нейрофизиологические механизмы внимания.* Сб. статей. Под ред. Е. Д. Хомской. Изд. Моск. Университета, 1979.
19. Norman D.F/ Memory and Attention. An introduction to human information processing, etc: John Wiley & Sons, Inc 1969.
20. *Основы психофизиологии.* Учебник. Ответственный редактор Ю. И. Александров, М.: ИНФРА-М, 1997.
21. *Охнянская Л. Г., Мишин В. П.* О роли колебательных и волновых процессов в жизнедеятельности организма // Физиологическая кибернетика. М., 1981.
22. *Рерих Н. К.* Человек и природа. М., 1994.
23. *Смолянинов В. В.* Локомоторная теория относительности. Препринт. ИПИ АН СССР, 1984.
24. *Станиславский К. С.* Театральное наследство. М., 1955.
25. *Станиславский К. С.* Собр. соч.: В 9 т., М.: Искусство, Т. 2, 1989.
26. *Ухтомский А. А.* Собр. Соч. Л., 1951, Т. 2.
27. *Учение А. А. Ухтомского о доминанте и современная нейрофизиология.* Сб. научн. трудов // Под ред. А. С. Батуева, Р. И. Кругликова, М. Г. Ярошевского. Л.: Наука, 1990.
28. *Чехов М. А.* Литературное наследие: В 2-х т. М.: Искусство, 1986.
29. *Чехов М. А.* Литературное наследие: В 2-х т. Второе изд, исправл. и дополн., Общ. научн. ред. М. О. Кнебель, М.: Искусство, 1995.
30. *Шведерский А. С.* Внутренняя речь в работе над ролью. Методическая разработка. Л.: ЛГИТМиК, 1988.

31. *Штайнер Р.* Как достигнуть познания высших миров. Ереван, 1992.
32. *Щепкин М. С.* Записки крепостного актера. М., 1928.
33. *Эйзенштейн С. М.* Одолжайтесь! Собр. соч. Т. 2. М.: Искусство, 1964.
34. *Якимович А. К.* Магическая вселенная. М.: ГАЛАРТ, 1995.

## **Раздел 2**

### **Периодика, архивные материалы**

1. *Ануфриева Е. И., Ануфриев В. П., Старяенко М. Г.* Сердце мыслит! // Новая эпоха. 1999, №2/21,0. 80-85.
2. *Бассин Ф. В.* О силе «я» и психологической защите // Вопросы философии. 1969, №2, С. 16-21,
3. *Бендер Н.* Станиславский сегодня // Советское искусство. 1950. 9 декабря.
4. *Бердяев Н. А.* Слова и реальности в общественной жизни // Судьба России Москва, 1990, № 1, С. 172-177.
5. *Бердяев Н. А.* Проблема человека /к построению христианской антропологии // Ступени, Философский журнал, 1991, №1.
6. *Боеопольский С.* О системе и методе // Советское искусство. 1950, 28 октября.
7. *Брук П.* Лекции во МХАТ // Театр, 1989, №3, С. 146-159, № , С. 146-152.
8. *Вишневская И.* От какого наследства мы отказываемся // Совр. драматургия. 1991, № 1, С. 150-159, №2, С. 176-185, №3, С. 114-121.
9. *Гротовский Е.* Встреча с самим собой // Театральная жизнь. 1988, №16, С. 24-26.
10. *Гротовский Е.* Мир должен быть местом правды // Театральная жизнь. 1987, № 12, С. 24-27.
11. *Гротовский Е.* Наши занятия // Театр. 1973. № 12. С. 36-42.
12. *Гротовский Е.* Он не был полностью самим собой // Театральная жизнь. 1988, №12, С. 28-29.

13. Гротовский Е. Ответ Станиславскому // Наше наследие. 1988, №2, С. 116-118.
14. Гротовский Е. Странствование к театру истоков // Родник. 1989, № 12, С. 28, 29.
15. Гротовский Е. Театр и ритуал // Театр. 1988, №10, С. 61-72.
16. Гротовский Е. Ты чей-то сын // Родник. 1990, № 1.
17. Гротовский Е. Что было // Театральная жизнь. 1988, №17, С. 28-29, № 19, С. 26-27.
18. Гротовский Е., Фляшен Л. Подлинный вызов — это жизнь // Вопросы литературы. 1975, №5, С. 159-161.
19. Гротовский и искусство театра: Обзор // Иностранная литература. 1988, № 7, С. 246.
20. Данько С. Г., Бехтерева Н. П., Шемякина Н. В., Антонова (Грачева) Л. В. Электроэнцефалографические корреляты мысленного проживания эмоциональных личных и сценических ситуаций. Сообщение 1. Характеристики локальной синхронизации // Физиология человека. 2003, Т. 29, №3, С. 5-15.
21. Данько С. Г., Бехтерева Н. П., Шемякина Н. В., Антонова (Грачева) Л. В. Электроэнцефалографические корреляты мысленного проживания эмоциональных личных и сценических ситуаций. Сообщение 2. Характеристики пространственной синхронизации // Физиология человека. 2003, Т. 29, № 3, С. 5-15, № 6, С. 1-10.
22. Демидов Н. В. Моя работа в Карело-Финском театре / Стенограмма Совещания Кабинета Национальных театров. ВТО. 14 августа 1944 года / Инициативная группа «Архив Н. В. Демидова». Вып. 7. СПб., 1997.
23. Демидов Н. В. «Система» Станиславского и воспитание актера // Советское искусство. 1951, 27 января.
24. Ершов П. Об ошибках в толковании системы Станиславского в теории и на практике // Театр. 1950, № 11, С. 70-80.
25. Ершова А. П. Эмоциональная реактивность как компонент к

актерскому искусству //Вопросы психологии. 1963, №2. С. 140-148.

26.Заболотняя М. Назад, к Михаилу Чехову // Петербургский театральный журнал . 1995, №7, С. 74-79.

27.Захава Б. Действие — основа театрального искусства//Театр. 1950, № 12, С. 72-81.

28.Захава Б. За синтез театра «представления» и «переживания»//Театр. 1957, №1.

29.Зингерман Б. Заметки о Станиславском//Театр. 1987, №11, С. 31-36.

30.Илюхина В. А., Кожушко Н. Ю. Мозговая организация эмоций при разных уровнях активации ЦНС/7 Физиология человека. 1993, Т. 19, № 3. С. 27-35.

31.Калашиников Ю. С. Исторические судьбы системы К. С. Станиславского// Театр. 1965, №8, С. 17-28.

32.Казимировский С. Слово — это бикфордов шнур: Еще раз о сценической речи //Советская культура. 1977,4февраля.

33.Ключарев В. А., Бехтерева Н. П., Данько С, Г. Электрофизиологические корреляты пусковых механизмов эмоциональных реакций в височной доле человека//Физиология человека. 1998, Т. 24, №2, С. 5-15.

34.Кнебель М. О., Лурия А. Р. Пути и средства кодирования смысла//Вопросы психологии. 1971, №4, С. 77-83.

35. Кожевникова Н. Лев Додин. Интервью//Пульс. 1999, № 10.

36. Корогодский З. Я. Начало. СПб.,. 1998.

37.Кристи Г. В. Действие — оружие театрального искусства//Советское искусство. 1950, 23 сентября.

38.Лотман Ю. Семиотика сцены //Театр. 1980. № 1. С. 86-89.

39.Любимов Б. Обмен веществ//Экран и сцена. 1990, №8, С. 10.

40.Медведев С. В., Пахомов С. В., Рохлин А. С.,РудасМ. С., Воробьев В. Л. Особенности организации систем обеспечения высших функций мозга//Физиология человека. 1995, Т. 21, № 6, С. 29-38.

41. *Мейерхольд В. Э.* Вовлечение в стихию стиха: Из стенограммы беседы с исполнителями спектакля «Горе уму» 19 ноября 1927//Литературная газета. 1974, 20 февраля, С. 8.

42. *Мейерхольд Вс.* Из чего возникает актерская игра/Лекции на инструкторских курсах по обучению мастерству сценических постановок по режиссуре 6/3—27/3 1919. РГАЛИ: ф. 998, оп. 1, ед.хр. 758. Доклад о системе и приемах актерской игры, прочитанный в институте истории искусств в Ленинграде 23 сентября 1925 года. РГАЛИ: ф. 998, оп. 1, ед. хр. 507.//Петербургский театральный журнал. Публ. Н. Песочинского. 1995, №8, С.94-96.

43. *Налимов В. В., Дрогалина К. А.* Вероятностная модель бессознательного: Бессознательное как проявление семантической вселенной//Психологический журнал, 1984, Т. 5, №6, С. 111-112.

44. *Охнянская Л. Г., Куприяноевич Л. И., Никифорова Н. А.* Использование спектрального анализа суммарной электромиограммы (ЭМГ) при изучении воздействия вибрации на нервномышечную систему человека//Гигиена труда. 1975, № 6, С. 23-28.

45. *Охнянская Л. Г., Мишин В. П.* О роли колебательных и волновых процессов в жизнедеятельности организма // Физиологическая кибернетика. М., 1981.

46. *Охитович Л.* Система Станиславского на новом этапе // Советское искусство. 1950. 16 сентября.

47. *Поюровский Б.* Ложь для узкого круга//Современная драматургия. 1990, №5. С. 116-124.

48. *Пудовкин Вс.* Реализм, натурализм и система Станиславского//Искусство кино. 1939, №2. С. 30-35.

49. *Райков В. Л.* Роль гипноза в стимуляции условий творчества//Психологический журнал. 1983. Т. 4. С. 106-115.

50. *Русалова М, Н., Костюнина М. Б.* Частотно-амплитудные характеристики левого и правого полушарий при мысленном воспроизведении

эмоционально окрашенных образов//Физиология человека. 1999, Т. 25. № 5. С. 50-55.

51.Сергин В. Я. Сознание как система внутреннего видения//Журн. высш. нервн. деят. 1994. Т. 44. №4, 5.

52. Сибиряков Н. Магическое «если бы»//Театр. 1986, № 1. С. 171-179.

53.Симонов П. В. Неосознаваемое психическое: подсознание и сверхсознание // Природа. 1983, №9. С. 137-142.

54.Симонов П. В. Мозговые механизмы эмоций//ЖВНД. 1997, Т. 47, №2. С. 320-328.

55.Смелянский А. М. Семейное дело. Доклад на 2-й Международной Чеховской

конференции в августе 1993 г.//Петербургский театральный журнал. 1995, № 7. С. 80-81.

56. Смирнов Н. Начало «системы» // Советское искусство. 1938, 24 октября.

57.Смолянинов В. В. Локомоторная теория относительности. Препринт. ИПИАН СССР. 1984. С. 20.

58.Станиславский и польский театр//Театр. 1962, №12. С. 96-100.

59.Степун Ф. А. Природа актерской души//Искусство. Журнал Российской Академии художественных наук, М., 1923, №1.С. 143-171.

60.Топорков В. О. За передовую технику воплощения идей в сценическом искусстве//Советское искусство. 1950,16 декабря.

61.Хамаза Е. Только этого мало//Театр. 1990, №5. С. 103-111.

62.Эфрос А. В. Как я учил других // Современная драматургия. 1989, №2.

63.Юркова Т. На подмостках Японии //Современная драматургия. 1990, №3. С. 169-179.

64.Чехов М. А. «Я готовлюсь к принятию новой будущей техники...». Лекции М. А. Чехова и М. А. Громова в рижской театральной школе в 1932-1934 гг. Публикация и примеч. Е. Аршавской // Петербургский театральный

журнал. 1995, № 7. С. 84-88.

Лариса Вячеславовна Грачева

**Актерский тренинг: теория и практика**

Главный редактор *И. Авидон*,

Зав. редакцией *Т. Тулупьева*

Художественный редактор *П. Борозенец*

Технический редактор *М. Лебедева*

Генеральный директор *Л. Янковский*

Лицензия ЛП № 00364 от 29.12.99. Подписано в печать 08.10.2003.

Формат 60x88'/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Тираж 5000 экз. Заказ № 930.

000 Издательство «Речь».

199004, Санкт-Петербург, В. О., 3-я линия, 6 (лит. "А"), тел. (812)323-76-70, 323-90-63, [tGo@gcsH.\\$pB.ш](mailto:tGo@gcsH.$pB.ш),

Отпечатано с диапозитивов в ФГУП «Печатный двор» Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания

и средств массовых коммуникаций. 197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.