

С.В.Гиппиус
ТРЕНИНГ
РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ
ГИМНАСТИКА ЧУВСТВ

СПб: Издательство "Речь", 2001

Предисловие
Введение

Часть Первая
УПРАЖНЕНИЯ

1. СМОТРЕТЬ – И ВИДЕТЬ!

Ладонь – Свои пять пальцев – Свои часики – Старинная вещица – Рассмотрите предметы! – На что похоже? – Вещи на столе – Обмен "Фотографы" – Как упали спички? – Уличный "фотограф" – Игры индейцев – На одну букву – На три буквы – Рычажок переключения – Три точки – Далекие точки – Три круга внимания – Глаза товарищей – Что нового? – Рассмотрите людей! – Биография спичечного коробка – Биография попутчика или прохожего – Биография по портрету – Биография по походке – Биография по взглядам – Как он это делает? – Это я! – А как он смеется? – События на улице – Антисобытия – Операция "штирлиц" – Выбери партнера!

2. ЭКРАН ВНУТРЕННЕГО ВИДЕНИЯ. МЫСЛЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Белый медведь – Метафоры – Слушай слово! – Зримые разговоры – Глокая куздра – Мысленная речь – Мысленные прогулки – Кинолента прожитого дня – Кинофильм – Круговая кинолента – Двойная кинолента – Групповой рассказ – Цепочка ассоциаций – Ассоциация на привязи – Видеоскоп – Усложненный видеоскоп – Математическая задача – Логическая задача – Задача Эйнштейна – Путешествия – Повтори! – Сегодня – вчера – Событие в картине – Собрать картину – Остановись, мгновенье! – А что потом? – Три картины – Знакомый город – Путь вслепую – Лабиринт – Маршруты – Компас – Вертушка – Еще одна вертушка – Сантиметр – Три слова – Живые образы – Перевертыши – Антимир – Вспомнить лицо! – Воображаемый круг –

Мысленные действия – Как я это делал? – Двигаться – не двигаясь – Пояснение к следующему разделу

3. СЦЕНИЧЕСКОЕ ВНИМАНИЕ

С чего начнем? – Исходное положение – Кто внимателен? – Переходы – Семафор – Переходы со стульями – Передвижки – перебежки – Творческая площадка – Кольцо – Фигуры перестановок – Лучшие места – Часы – Волчок – Хлопки – Отвечай! – Двойные хлопки – Теннисные мячи – Мячи и числа – Мячи и слова – Земля, воздух, вода – Песня – Держи свою мелодию – Координация движений – Игра с носорогом – Координация движений с помощью песни – Пишущая машинка – Два шрифта – Испорченная пишущая машинка – Линотип – Плакат – Арифмометр – Отстающее зеркало – Змейка – Врезки – Комбинированное упражнение – Юлий цезарь – Пересеченность – Чистая перемена – Сервировка – Ходить по сцене – Толпа

4. СЛУШАТЬ – И СЛЫШАТЬ! РОЖДЕНИЕ СЛОВА

Сонар – Телевизор – Магнитофон – Круговая магнитная лента – Учитесь слушать – Соноскоп предметов – Где кошка? – Соноскоп событий – Другие события – Что происходит? – Слышать только одного! – Три докладчика – Шумовой квадрат – Позвони мне по барабану! – Действуй словом! – Оправдание слова

5. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ. ЧУВСТВО ПРАВДЫ, ИНСТИНКТИВНЫЕ РЕАКЦИИ

Переставить стул – Сидеть – Цель действия – Ждать – Предлагаемые обстоятельства времени и места – Встать и сесть – Отношение к предмету – Отношение к месту – Войти в дверь – Элементарные действия – Повторные действия – Суфлер – правда – Каждый раз впервые! – Отыскивать правду! – Неправда Больно! – Инстинктивные реакции

6. НЕБЫВАЛЫЕ СОБЫТИЯ. АРТИСТИЧЕСКАЯ СМЕЛОСТЬ И ОСТРАЯ ХАРАКТЕРНОСТЬ

Готовность – Странные позы – А при чем тут Дон Кихот? – В комнате – привидение – Внезапные "кабы да если бы" – Небывалое – Обычное в необычном – Оправдание крика – Толстый и тонкий – Старики – Внешняя

характерность – А я – чайник! – Кто вы? – А вы кто? – Кем мы еще можем быть? – Космонавты – Лилипуты и великаны – Важный гость – Церемония – Ручные часики – Оркестр – Еще один оркестр – Лес – Живые руки – Змея – Котята – Иголка – Крылья – Паук – Цветок – Детские игры – Играем в куклы – Играем в "кошки-мышки" – Гуси-лебеди – Игрушки – Игры игрушек – Игрушки оправдывают позы – Испорченные игрушки – Парные игры – Я – это он! – Я – кто угодно! – Братья по разуму – Животные – Птицеферма – Стадо – Своя компания – Зоосад – Пассаж – Эрмитаж – Зал живописи – Артисты цирка – Цирковые номера – Цирковое представление – Отвинченная голова – Обыкновенные чудеса

7. МУСКУЛЬНЫЙ КОНТРОЛЕР. ЦЕЛЕСООБРАЗНОЕ МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Разведка мышц – Норма напряжения – Мышечная энергия – Ртуть в пальце – Волшебный шарик – Укажи вдаль! – Переливаем энергию – Круговое переливание – Сорви персик! – Сад – Вес воображаемых вещей – стакан и рояль – Гири – Чаши – Цепочка – Бросание предметов – Новоселье – Сложная перестановка – Тяжелая работа – Оправдание жеста – Постановка жеста – Прерванное движение – Непроизвольные жесты – Запрещенное движение – Японский прием со стулом – Случайная поза – Статуя – Скульптура по памяти – Буратино – Напряжения по заказу – Ревизоры напряжений – Оправдание поз в движении – Повтори позу! – Мысленное оправдание позы – Память движений – Вспомните упражнение! – "Брито-стрижено" – Режиссеры и актеры – Оправдание движений – По дороге домой

8. БЕСПРЕДМЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Одеваться – Внутренняя пристройка – Снимать пальто – Чтобы одеты были не гнусно! – Заколите! – Чиркните спичкой! – Кухня – Повара и поварята! – Конвейер – Это не книга! – Дорога – Коробка с бисером – Подготовка стола – Белая рубашка – Перед зеркалом – Нож – Письмо – Гаммы для актеров

9. ПАМЯТЬ ОЩУЩЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ САМОЧУВСТВИЙ

Видящие пальцы – Беру вещь – Угадай предмет! – Вспомни осязание! – Узнай товарища! – Память пальцев – Кассир и покупатель – Контролер – Палочка-узнавалочка – Кто подошел? – Душ – Зима – лето – Слушать-смотреть-вспоминать-осязать – Волшебный тазик – Волшебный тазик партнера – стакан чая – Ощутите запах! – Вспомните запах! – Цветочный магазин – Пожар – Флаконы – Волшебный графин – Лимон Вспомните вкус! – Настроение – Физическое самочувствие – Память пяти органов чувств – Условия урока

10. ТЕМПОРИТМЫ

Градации темпоритмов – Переключение темпоритмов – Коробка скоростей – Мостик – Сложение темпоритмов – Люди и темпоритмы – Действие в двух темпоритмах – Наблюдения за темпоритами – Оправдание движений в темпоритах

11. ОБЩЕНИЕ. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ ПАРТНЕРОВ

И

Подарок – Лови кастрюлю! – Качели – Тень – Сиамские близнецы – Зеркало – Клубок ниток – Парное оправдание поз – Перехват – Двойной перехват – Парное действие – Пилим дрова – Насосы – Лодка – Перетягивание каната – Озвученные действия – Лучеиспускание и лучевосприятие – Физическая природа общения – Через окно – Сцепка – Что-то случилось! – Над кем смеетесь? – Изобретатели – Два ассистента – Пристройка – Двое на скамейке – Перемена отношения к партнеру – Словесное воздействие – В эфире – Разговор по телефону – Переговорный пункт

12. МИМИКА. ЖЕСТ. ИНТОНАЦИЯ

Часть Вторая ИСТОРИЯ, ТЕОРИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ТВОРЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

1. "В начале было слово"
2. Преграды. "Вредность" теории
3. Рассуждения Франциска Ланга и Франсуа дель Сарте
4. Открытия "давно известных истин"
5. Йога. Т.Рибо. Традиции русского реализма
6. Михаил Чехов и Евгений Вахтангов о тренинге
7. Поучительный тренинг Леонардо да Винчи

8. **Делать себя! Тренинги Станиславского**
9. **Задачи тренинга**
10. **Как классифицировать упражнения?**
11. **Тренинг в программах актерского обучения**
12. **Действование сценическое и жизненное**
13. **Психофизическая структура действия**
14. **Разные чувствительности. Сенситивность**
15. **Действенный анализ жизни роли**
16. **Удивительные особенности человеческой памяти**
17. **Внутренние видения. Внушение и самовнушение**
18. **Вдохновение. Конкретность видений**
19. **Лучеиспускание и лучевосприятие**
20. **Сенситивное воспитание. Наследственность и одаренность**

Сергей Васильевич Гиппиус ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ КРЕАТИВНОСТИ. Гимнастика чувств

СПб.: Изд-во "Речь", 2001. – 346 с.

Предисловие

Книга, которую вы держите в руках, уникальна. Уникальна по нескольким причинам: во-первых, она содержит богатейший материал, необходимый в каждодневной работе практического психолога, во-вторых, она написана педагогом, деятелем театрального искусства, и в третьих, несмотря на свою востребованность, после выхода в свет в 1967 году ни разу не переиздавалась.

Игры и упражнения, разработанные Гиппиусом для своих воспитанников, уже на протяжении многих лет тщательно переписываются из книги в книгу. Они знакомы каждому, даже начинающему практическому психологу, использующему в своей работе групповые методы. Но, к сожалению, сейчас далеко не все специалисты могут назвать фамилию автора таких известных упражнений как "Пишущая машинка", "Двойная кинолента" и др.

Практические психологи не случайно столь высоко оценили и полюбили предложенные Гиппиусом упражнения: прекрасно владея теоретическими основами психологии и умело применяя их на практике, он разработал целую систему развития познавательных и эмоционально-волевых процессов.

Я надеюсь, я даже уверена в том, что возрождение "Гимнастики чувств" станет хорошим подарком для читателей – психологов, педагогов, студентов и всех тех, кто неустанно работает над собой.

*Е.К.Лютова,
кандидат психологических наук*

Часть I. УПРАЖНЕНИЯ

*В школе всему научиться нельзя,
нужно научиться учиться.*

Вс. Э. Мейерхольд

*Чувство явится у Вас само собою;
за ним не бегайте; бегайте за тем,
как бы стать властелином себя.*

Из письма Н. В. Гоголя к М. С. Щепкину

Начиная описание упражнения актерского тренинга, надо напомнить: каждое из них, помимо частных психофизических задач (например, развитие зрительного или мышечного контролера) влияет и на общие навыки актерского действия.

Тренировать отдельные элементы действия можно только в действии, это ясно. Так и построены упражнения этих разделов. Это – настройка отдельных струн актерского инструмента, отдельных психофизических проявлений, таких, как зрительные, слуховые, осязательные и прочие восприятия, внутренние видения и память различных ощущений и чувств; их анализ; их проявления в творческом воображении и фантазии, в сценическом внимании, в выработке навыков и умений сознательно пользоваться в сценическом действии теми его дробными элементами, которые в жизненном действии появляются произвольно и не требуют волевых усилий.

Приведенные в этой части книги возможные образцы различных упражнений могут, разумеется, широко варьироваться. Построение книги не предполагает обязательного перехода от одного раздела к другому. Как уже было сказано, целесообразно на каждом уроке брать упражнения из разных разделов – сначала простые, потом посложнее.

Важно одно: любое, самое незначительное упражнение должно быть доведено до внутреннего ощущения правды и убедительности действия, до ощущения "я есмь".

Обратимся к энциклопедии. Понятие "тренинг" (от английского "воспитывать", "обучать") определено как процесс совершенствования организма, приспособления его к повышенным требованиям в определенной работе путем систематических (что очень важно) упражнений все увеличивающейся нагрузки и возрастающей (что не менее важно) сложности.

Примем эту формулировку. И поверим, что не может быть профессионального обогащения актерской психотехники без освоения разнообразнейших механизмов жизненной психотехники. Короче, актеру не удастся усовершенствовать свое мастерство, если он пренебрегает жизненными законами поведения и воспроизведения эмоциональных человеческих реакций.

1. СМОТРЕТЬ – И ВИДЕТЬ!

Ладонь – Свои пять пальцев – Свои часики – Старинная вещица – Рассмотрите предметы! – На что похоже? – Вещи на столе – Обмен "Фотографы" – Как упали спички? – Уличный "фотограф" – Игры индейцев – На одну букву – На три буквы – Рычажок переключения – Три точки – Далекие точки – Три круга внимания – Глаза товарищей – Что нового? – Рассмотрите людей! – Биография спичечного коробка – Биография попутчика или прохожего – Биография по портрету – Биография по походке – Биография по взглядам – Как он это делает? – Это я! – А как он смеется? – События на улице – Антисобытия – Операция "штирлиц" – Выбери партнера!

Этому надо учиться, утверждал Станиславский, так же, как и всем другим элементарным действиям, которые у нас великолепно получаются в жизни, но почему-то даются нелегко, когда мы на сцене.

— Рассмотрите люстру в этой комнате.

А что это значит в жизни – рассмотреть? Это значит – так запечатлеть предмет в памяти, что он не забудется потом. Рассмотреть – значит не только смотреть, но и видеть. Не пассивно созерцать, но и познавать.

С утра, едва мы проснулись, начинают работать наши глаза. Весь день они открыты, мы смотрим непрерывно, до позднего вечера, пока глаза не закроет сон. Смотрим (то есть впускаем в себя зрительные образы) непрерывно. А

видим – тоже непрерывно? Нет. Увидеть – это значит осознать увиденное, а нам в жизни некогда непрерывно осознавать все, на что мы смотрим. Тем более что большинство зрительных впечатлений нам давным-давно знакомы и привычны, как знакомы реальные предметы, которые их вызывают: эти стены, окно, и дом за окном, и старая картина на стене, и стол, покрытый бабушкиной скатертью, и качалка, и пол, и двери. А когда-то каждый предмет был новым для нас и мы впервые познакомились с ним, осознавали увиденное.

Как прожектор, непрерывно шарящий лучом вокруг, как радиолокатор, который словно ошупывает окружающий мир, работают наши глаза, задерживаясь лишь на том, что нужно нам в данный момент, или на том, что до сих пор было нам неизвестно, а сейчас, освещенное лучом сознания, привлекло наше зрительное внимание.

Так, мы идем по улице, думаем о своем, а тем временем непрерывно смотрим, но не осознаём увиденного, пока какой-нибудь бегущий человек не заставит наши мысли переключиться: не собьет ли он меня с ног? Или – яркая красочная афиша заставит повернуть голову и рассмотреть ее: не объявление ли это о гастролях Марселя Марсо?

— Смотреть и видеть... Как, почему, от какого внутреннего Побуждения смотрю?

Смотреть – занятие пассивное. Видеть – активное жизненное Действие. Видеть – это значит соединить зрение и мысль в одном фокусе, на одном предмете (на одном объекте внимания, как это называлось в старых упражнениях).

А раз так, то рассматривая люстру, надо думать. О чем же? Начиная разглядывать линии, цвета, форму люстры, пустите свое воображение на "свободные безответственные мечтания", по выражению Станиславского. Они помогут увидеть люстру по-настоящему, запечатлеть ее в памяти.

"Кто знает, быть может, эта люстра светила во время тайных собраний декабристов, а после она долго висла заброшенная в опустевшем доме, пока ее господа томились далеко в снегах, на севере, под землей, в кандалах, с прикованными к тачкам руками."

Так начинается у Станиславского биография люстры. Фантазируя в этом духе попутно с разглядыванием люстры, мы помогаем ей укорениться в нашем воображении. Проверим:

— Вы смотрели на люстру, а ну-ка, опишите ее соседу. А теперь взгляните на нее. Что забыли, что описали неверно?

— С какой целью вы рассматриваете люстру?

Коль скоро мы тренируем творческие восприятия, поставим перед собой творческую цель, введем магическое "если бы".

— Если бы я хотел ее потом нарисовать по памяти...

— Если бы я собирался перевесить ее в свою комнату...

— Если бы я хотел отнести ее в комиссионный магазин... Сразу же изменится и содержание наших мыслей. Исчезнут безответственные мечтания, мысль станет активной и целеустремленной.

ЛАДОНЬ

Задание Станиславского: "Рассмотреть собственную ладонь, сосчитать, сколько на ней складочек и линий".

— Для чего? Придумайте любую цель. Но, может быть, вам просто любопытно познакомиться всерьез с собственной ладонью. Просмотрите все складочки одну за другой, догадайтесь, как они произошли, удивитесь экономному и целесообразному устройству ладони! Вы можете гордиться ею – это гениальное произведение природы... Вам стало легко, покойно? Оказывается, ладонь – отличный успокоитель...

СВОИ ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

— Вы только что, к своему удивлению, впервые познакомились с собственными ладонями. Когда нам что-нибудь хорошо известно, мы говорим, что знаем это, как свои пять пальцев. А хорошо ли они нам знакомы, свои пять пальцев? Рассмотрите их внимательно – вы обнаружите много нового, не замеченного раньше. Возьмите руку соседа для сравнения. Кто найдет больше нового в своих пяти пальцах?

— Взгляните на свои десять пальцев и отвернитесь. Есть разница между левой пятеркой и правой? Разницы нет? Присмотритесь получше. Поработайте пальцами – сначала левой руки, потом правой. Расскажите, чем одна пятерка отличается от другой. А чем отличается ваш левый мизинец от правого?

— Дайте свою руку соседу. Поздоровайтесь с ним мизинцами. Чем отличается его мизинец от вашего?

СВОИ ЧАСИКИ

— Вот уж что-что, а свои часики я знаю наизусть! – самонадеянно говорим мы...

— Вам хорошо знакомы свои ручные часы? Снимите их, пустите по кругу. Рассказывайте о них, вспоминая, а товарищи будут проверять вас.

— Возьмите их на минутку, рассмотрите и снова отдайте товарищам...

— Рассказывайте! Вспомните, какова форма шестерки на циферблате. А тройки? Вспомните часовую стрелку, какой у нее кончик? Что написано под шестеркой?

СТАРИННАЯ ВЕЩИЦА

Сегодня на знакомом столике педагога появилась новая вещица – большая старинная монета, медный гривенник 1836 года.

— Пускаю монету по кругу, рассмотрите ее внимательно со всех сторон.

— Все рассмотрели? Разделитесь на группу орла и группу решки.

Каждая группа выделяет одного контролера. Группы садятся одна напротив другой, а контролеры – рядом. Возьмите монету, контролеры. Группа орла, вспомните свою сторону монеты и расскажите о ней другой группе. А те пусть спрашивают, уточняют все детали. Контролеры, следите за описанием, потом добавьте, что упущено.

— Группа решки, расскажите о своей стороне.

— А если бы это была монета, которую держал в руках Пушкин?.. Да, да, монета из музея, из пушкинского кошелька, поверьте, что это так. Вот этот тяжелый медный гривенник с грубо обитыми краями был у Пушкина, и он, как и вы сейчас, смотрел на орла с распластанными крыльями, на это двухголовое злобное существо... Передавайте ее друг другу, рассмотрите еще раз.

— Какая тишина в аудитории! Какими осторожными стали ваши пальцы!.. Посмотрели? Положите ее вон туда, на стол, это – музейная витрина.

К таким упражнениям можно возвращаться спустя некоторое время. Для того, чтобы не только укрепить зрительную память, но и потренировать актерскую фантазию:

— Помните пушкинский гривенник? Вот он, проверьте свои воспоминания...

А если бы вы были музейными экспертами, которым необходимо установить, тот ли это гривенник. Он неделю назад исчез с витрины, и вот вам принесли найденную на улице монету...

— Установили, что тот самый? По каким признакам?

— Подумайте об его судьбе, обо всех его странствиях из кошелька в кошелек...

РАССМОТРИТЕ ПРЕДМЕТЫ!

На одном из занятий педагог "велел одному из учеников рассмотреть хорошенько спинку кресла, мне – бутфорскую подделку эмали на столе, третьему дал безделушку, четвертому – карандаш, пятому – веревку, шестому – спичку и так далее".

— Вымышленной активной целью поставьте себя перед необходимостью непременно получше разглядеть предметы. Постарайтесь увидеть в этих простых вещах необычное, чудесное, удивительное – то, о чем вы и не подозревали прежде.

Говоря о зрительном внимании как об орудии добывания творческого материала, Станиславский писал, что надо по лицу, по взгляду, по тембру голоса – уметь различать, что делается с человеком, в каком состоянии он находится, о чем думает. Мы в жизни постоянно пытаемся это делать, но часто ограничиваемся первыми, поверхностными впечатлениями или "судим по себе". Актеру надо тренировать себя в более глубоком проникновении в состояние собеседника. Такая способность – развивается.

А начинать надо с небольшого. "Для начала, – советует Станиславский, – возьмите цветок, или лист, или узоры мороза на стекле и так далее... Постарайтесь определить словами, что вам в них нравится..."

Надо выработать в себе не просто привычку наблюдать – а сделать так, чтобы было невозможно жить и не наблюдать, не впитывать все впечатления, которые дарит человеку окружающий мир.

— На что похоже это дерево за окном? Всмотритесь в его ветви – не лапы ли это какого-то странного животного, вставшего на дыбы?

НА ЧТО ПОХОЖЕ?

Леонардо да Винчи рекомендовал художнику развивать свою фантазию, рассматривая пятна на стенах: "Ты можешь увидеть там разные битвы, – утверждал он, – быстрые движения странных фигур, выражения лиц, одежды и бесконечно много вещей".

Фантазия проявляется в работе воображения у человека с развитым ассоциативным мышлением, с тренированной зрительной памятью, основой образного мышления.

Все, что нас окружает в комнате, может быть объектом фантазии – линии древесных слоев паркета, тени на потолке, складки занавесей, скатертей, одежды.

Кинем на стол несколько спичек, пусть они упадут как попало.

— Всмотритесь, – что это вам напоминает?

— Бревна по реке плывут...

— Медведь пасть оскалил – вот глаза!

— Нет, у медведя не такие жесткие линии. Это – гриф. Расправил крылья, сейчас полетит...

ВЕЩИ НА СТОЛЕ

На столике педагога разложены – блокнот, авторучка, футляр от очков, бумага, монеты.

— Подойдите к столу и сфотографируйте своим внутренним зрением все предметы. Фотографировать будем с короткой выдержкой – до счета пять.

—...четыре, пять! Теперь отвернитесь или закройте глаза и проявите фотографию на своем экране внутреннего зрения. Расскажите, какие предметы лежат на столе, в каком порядке. Вспомните их.

— Проверьте. Для этого – откройте глаза и посмотрите. Отвернитесь. О чем забыли, что пропустили?

— Посмотрите. Отвернитесь. Какие изменения произошли? Что я переложил с места на место? Что нового появилось на столе? Разложите вещи так, как они лежали вначале. Сверяйте с фотографией, которая хранится в вашей памяти. Стоит ли говорить, что никаких фотографий нет. Где эти мысленные изображения? Там, где их подлинники, – на столе!..

ОБМЕН

— Задание каждому: возьмите из своих вещей какой-нибудь небольшой предмет – расческу, авторучку, ключ. Пока я считаю до двадцати, внимательно рассмотрите предмет... 19! 20! Обменяйтесь предметами с соседом. Рассмотрите этот новый предмет... 19! 20! Стоп! Теперь расскажите друг другу по очереди сначала об одном предмете, потом о другом, а сосед пусть проверяет вас.

— Не пропускайте ни одной мельчайшей подробности! А что это за царапина на расческе, когда она появилась, отчего? Вспомните или придумайте это. Часы соседа – давно они у него? Он их купил или это подарок? Решите, кто подарил? Почему вы так решили?

— Сосед вам поверил? Вы убедили его?

Так тренировка зрительной памяти связывается с развитием воображения, неотделимого от наблюдательности.

"ФОТОГРАФЫ"

Ученики сидят полукругом. Один из них, стоя перед полукругом, "фотографирует" товарищей (с заранее оговоренной выдержкой – на счет 20, или на 10, или на 15), а затем выходит за дверь. Во время короткой паузы ученики пересаживаются на другие места? Можно звать "фотографа".

— Как раньше сидели ваши товарищи? Подойдите к тем, кто изменил позу, верните их в прежние положения.

На площадке расставлены стулья. Один или несколько учеников "фотографируют" (с короткой выдержкой – на счет 3, или 2, или 1) общий вид комнаты и выходят. Пока они за дверью, расположение стульев меняют, – причем лучше не делать полную перестановку, а только чуть изменить положение двух-трех стульев.

— Войдите. Как было? Или:

Два ученика стоят перед полукругом, а все сидящие "фотографируют" их с обусловленной выдержкой. Затем эти двое выходят за дверь и что-то изменяют в своем внешнем виде, причёске или меняются какими-нибудь деталями своей одежды.

Когда они снова входят в комнату, остальные должны вспомнить – как было?

Педагог на столе раскладывает несколько мелких предметов. Вызывает трех учеников.

— "Сфотографируйте" все эти предметы. Закройте глаза. Теперь я все предметы перемешаю, а вы, не открывая глаз, разложите их так, как они лежали вначале.

Любопытно наблюдать, как спорят руки трех "фотографов", раскладывая вещи.

КАК УПАЛИ СПИЧКИ?

Педагог бросает на стол несколько спичек.

— Пять человек к столу! На счет "три " – запомните, как лежат спички.

Затем он прикрывает спички листком бумаги.

— Сколько было спичек? Восемь? Вот вам восемь новых спичек и на другом конце стола разложите их так же.

— Готово? Проверьте, я приподниму листок на счет "два". Раз-два. Исправляйте ошибки... Готово?

Лист бумаги снова поднят.

— Еще пять человек к столу! Примите работу товарищей – все ли у них верно?

УЛИЧНЫЙ "ФОТОГРАФ"

Упражнение индивидуального тренинга, развивающего зрительную память и навыки наблюдательности.

— Когда вы идете по улице, упражняйтесь в мгновенном "фотографировании". Вот навстречу вам идет человек. Направьте на него "объектив" и через секунду отведите. Сразу же восстановите изображение в памяти, а затем сверьте "снимок" с оригиналом. Как в фотографии:

1. снимаем;
2. проявляем;
3. печатаем;
4. рассматриваем отпечатки.

— Точно так же упражняйте память на "фотографии" щитов с афишами, витрин магазинов, домов. Ваш глаз должен уметь за секунду точно запечатлеть изображение во всех подробностях. Вернее – глаз-то ваш это умеет, он все время только так и делает. А вот осознать запечатленную памятью изображение мы не всегда Умеем. Такое умение надо тренировать.

ИГРЫ ИНДЕЙЦЕВ

Упражнение носит такое название, потому что основа его заимствована из индейских охотничьих игр.

Две партии учеников, каждая – скрытно от другой, устанавливают в своем лагере несколько различных предметов в определенном порядке. Избранный судья подводит одну партию учеников (глаза у них должны быть закрыты) к лагерю другой партии. На счет "раз-два-три" ученики смотрят на установленные предметы, потом отворачиваются. После рассказа учеников о том, что они увидели, судья объявляет партию-победителя.

Делают и одиночные испытания. Каждая партия выделяет одного зрительного снайпера. Тогда все ученики одной партии – судьи для снайперов другой.

НА ОДНУ БУКВУ

Еще одно упражнение, тренирующее зрительную память и наблюдательность.

— Пока я сосчитаю до тридцати, найдите и запомните все предметы в комнате, название которых начинается с буквы С.

—... 29! 30! Пожалуйста, кто первый?

— Сверток, стул, стол, спички, снимок, стена, стекло, створка, скоба, сиденье, сигареты...

— Кто добавит?

— Серьги, серебро, сталь, салфетка...

— Сетка, связка книг, сборник, страницы, скрепки...

— Ступня, спина...

— Сандалии, сарафан, ситец, сатин, сукно, сафьян, спинка, строчка, стежки, складки, сорочка...

— Солнце! Свет!

— Староста – стилияга!

— Синяк!

— Сучок!

— Итак, общими усилиями, за 30 секунд мы отыскали в комнате сорок предметов на букву С. Теперь за 15 секунд отыщите все предметы на букву В.

НА ТРИ БУКВЫ

— Тришкина, на площадку!

И вот Катя Тришкина стоит, бедная, в свете аудиторных прожекторов под взглядами товарищей и машинально тербит свою заграничную блузку.

— Какие три буквы определим для Тришкиной?.. Да, буквы Т, Ш и К. А теперь займемся ее внешней характеристикой, назовем слова, определяющие ее внешний облик.

По внешнему облику – кадр, курносая, но кадушка и капризуля!..

— Прошу не обижать Катю. И – без лишних слов. Только Т, Ш и К!

— Тело, кожа, коленка...

— Каштановые пуговицы, клипсы, шнурок...

— Косметика...

— Шелк, креп-шотландка, шерсть...

— Копна шаблонной шевелюры...

— Курящий товарищ...

— Это неправда! – возмутилась Катя.

— Талант!

РЫЧАЖОК ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ

Ученики – в полукруге. Каждый берет какой-нибудь предмет – часы, расческу, коробок спичек.

— Рассмотрите внимательно, что у вас в руках. Решите: почему и с какой целью вы эту вещь рассматриваете?

— По моему стуку переключайте зрение с предмета на стену и снова на предмет. Контролируйте, как бегут ваши мысли. Когда разглядываете часы, выискивайте в них новые, неизвестные вам особенности, а потом, по моей команде, как бы переключите рычажок внимания на все пространство стены – запомните, на какой мысли вы остановились. Вернувшись по следующей команде к этому предмету, возвращайтесь и к прерванной мысли, продолжайте ее, а не начинайте все сначала.

Промежутки между командами постепенно сокращаются – от минуты до нескольких секунд.

ТРИ ТОЧКИ

— "Быстро менять: среднюю, близкую точку. Каждый раз оправдывать перемену".

Умение произвольно переключать механизмы восприятий – ценный навык, помогающий управлять собой в действии.

— Выберите какой-нибудь дальний объект-точку. К примеру, вон та радиоантенна на далекой крыше за окном. Рассмотрите ее внимательно, подумайте, как ее закрепляли там, кто этим занимался. А вам на этом месте надо установить телевизионную антенну. вообразите, как это лучше сделать.

— Теперь выберите близкий объект-точку, что-нибудь из мелочей на столе перед вами. Пепельница? Да, это керамика. Вот подумайте-ка, сумеете ли сами вылепить подобную, зарисовать такими же узорами и обжечь. Интересно, можно ли обжечь в газовой духовке?

— По моей команде переключите зрение с близкой точки на дальнюю. Зрение, а значит, и мысли о предмете. Посмотрите на антенну, вспомните, на какой мысли вы остановились, когда я заговорил с вами о пепельнице... Рассматривайте близкий объект... Дальний!.. Снова близкий!..

На первых порах надо дать достаточно времени, чтобы ученик смог собрать мысли, вспомнить, о чем думал. Потом сокращать паузы между переключениями. И наконец (не на первом же занятии) усложнить упражнение:

— Введем промежуточный, средний объект-точку. Рассмотрите деталь декоративного рисунка на оконной шторе. Что вам напоминает эта абстрактная фигура? Железнодорожный семафор? А что еще?.. Дальний!.. Средний!.. Близкий!.. Средний!..

ДАЛЕКИЕ ТОЧКИ

Упражнения с далекими точками на улице, в поле:

— "В самом дальнем окне постараться увидеть, что происходит внутри комнаты".

— Конечно, вам придется фантазировать, что там происходит. Но попробуйте сначала увидеть все, что возможно, а потом по увиденному дорисовать в

воображении все остальное. Представьте себе во всех подробностях, что за жизнь идет в далеком окне, что там происходит именно сейчас, когда вы смотрите в окно.

— "Постарайтесь разглядеть на самой отдаленной колокольне или кресте церкви – есть ли на нем снег, или сидят ли на нем вороны?"

— Нет колокольни? Выберите что-нибудь другое – вон, видите высокое дерево вдали? А что, если бы вам поручили на верхушке этой далекой сосны устроить скрытый наблюдательный пункт? Годится это дерево? Тогда сообразите, как там нужно будет все оборудовать, какие ветви сплести, что убрать, что добавить, чтобы расположиться там незаметно.

— Для тренировки переключения с далекой точки на близкую взгляните на камешек у ваших ног. Это – осколок метеорита. Вам нельзя его трогать, пока не придет начальник экспедиции. Рассмотрите же его внимательно, сравните его мысленно с простыми камешками, найдите, чем он отличается от них.

— Переключите зрение и мысль с далекой точки на близкую, с близкой – на мелкую. Надо, чтобы при переключении вы мгновенно возвращались к прерванной мысли. Это совсем не так просто, как кажется. Нужно вернуться именно к той мысли, на которой вас застало переключение. К той самой.

— "Мне надо испробовать дальнобойное ружье или пушку. Выбрать самую отдаленную точку. Прицелиться, наводить мушку ружья на нее".

— Считайте, что ваше феноменальное ружье бьет без промаха, а у вас – ястребиная зоркость. Поместите воображаемую мишень как можно дальше к горизонту. Вторую мишень поставьте недалеко, метрах в ста от вас. А теперь мысленно прицеливайтесь и стреляйте. Выстрел – в далекую мишень, другой – на сто метров, третий – в далекую мишень и т. д. Оправдайте выстрелы вымыслами воображения, уловите отличие одной зрительной настройки от другой. Когда вернетесь домой, попробуйте воспроизвести далекую зрительную настройку. Стены комнаты будут мешать ей. Добейтесь, чтобы ваш взгляд и в комнате и на сцене устремлялся так далеко, как этого требуют обстоятельства вашего вымысла. Это нужно для верного сценического самочувствия, но не всегда получается. Тренируйтесь!

ТРИ КРУГА ВНИМАНИЯ

Тренируя переключение зрительных восприятий, воспользуемся упражнениями на три круга внимания: малый, средний и большой.

Малым кругом условимся считать небольшой участок вокруг человека, ограниченный движениями его рук и ног. Если человек сидит, или стоит, погруженный в свои мысли, или идет, задумавшись, не обращая внимания на окружающее, – он "в малом кругу".

Средний круг – участок побольше, это может быть часть комнаты или даже все пространство небольшой комнаты.

Большой круг – вся площадь нашей большой актерской аудитории. Если бы мы были в поле, то размер самого большого круга определялся бы линией горизонта и зависел бы от нашей дальнорзости.

Наша задача – выработать "бессознательный, механический переход от малого круга к большому и обратно". Станиславский советует: "Если заблудитесь в большом кругу, скорей цепляйтесь за объект-точку. Удержавшись на ней, создавайте себе малый круг, а потом и средний".

Заниматься переключением объектов зрительного восприятия можно в любых условиях: в помещении или на воздухе, дома или в троллейбусе. Главное – переводить себя из одного воображаемого круга в другой, расширяя или сужая поле восприятия (или "площадь внимания"). "Быть в кругу" – значит прежде всего активно жить, видеть, думать в этом кругу. Содержание мыслей и степень их активности зависят от вымышленных обстоятельств действия.

При этом не надо задаваться целями "собирать внимание", "направлять" его и "укреплять". Нужно смотреть и видеть, нужно собирать мысли, соответствующие данным обстоятельствам, и укреплять эти обстоятельства новыми вымыслами воображения. Не надо "удерживать" границы внимания как нечто самодовлеющее. Нужно волевыми усилиями удерживать мысли в границах заданного вымысла, не думать о посторонних вещах, тогда не будут нарушаться и границы кругов внимания. Наконец, "расширять круги внимания" означает расширять и изменять предлагаемые обстоятельства.

Вот *пример*:

Малый круг (в поле восприятия – я один): "Сейчас я встану с места и попрошу разрешения выйти, потому что через пятнадцать минут в Доме кино начнется закрытый сеанс какого-то интереснейшего фильма, на который необходимо проникнуть. Как же уйти с занятий? Сказать, что болен?"

Вообще-то у меня в последнее время как-то странно дрожит веко. Вот сейчас дрожит или нет? Нет? Впрочем, кажется, есть немного! Чуть-чуть. Вот опять. А пульс, интересно, какой? Где он, пульс? Ага, поймал. Пульс как пульс. Что ж придумать?.."

Средний круг (в поле восприятия – мои ближайшие соседи): "Мы с Шуриком поссорились не на жизнь, а на смерть, вот он, Шурик, сидит тут, выдумывает "средний круг" и не смотрит на меня. Конечно, все из-за Галины. Она сидит между нами, глазеть на нее упор неудобно, но я краем глаза вижу, как она посматривает то на него, то на меня. А я вот сейчас скажу как ни в чем не бывало: "Шурик, ты достал "Хулио Хуренито"?" Или: "Галка, билет у тебя?" А она всполошится: "Какой билет?" А Шурик будет сверлить ее взглядом. Сейчас скажу..."

Большой круг (в поле восприятия – вся комната): "Сидят в аудитории, чудачки, и не знают, что наш курс выиграл "Москвича" на тот лотерейный билет, что мы нашли в вагоне, когда ездили в Кавголово. И Капа-староста не знает. И даже Ариадна Николаевна не знает. Курсовая машина! Здорово! Ох, как завопит Мишка, когда узнает: "Я шофер второго класса, у меня права!" – завопит. А Людочка пощечет: "Папа может устроить гараж". В аудитории мы повесим график – кто когда водит машину, кто когда моет. Вон на той стене. Или на этой, у окна. В рамке..."

Пример приведен для того, чтобы отметить: зрительные восприятия играют главную роль в этом упражнении, а все вымыслы воображения исходят от реалий, окружающих меня, объективно и тесно с ними связаны. Думая на вымышленную тему, я непрерывно смотрю и оцениваю виденное, добавляя магическое "если бы". Результат – активное действие, вера в подлинность моего вымысла.

И еще – обстоятельства везде разные. Это нужно помнить для того, чтобы переключить и зрение, и мысль. Польза упражнения несомненна еще и потому, что тренируется умение мыслить в сценических условиях, в вымышленных обстоятельствах. Необходимо постоянно тренировать это умение.

— Сами, без моих сигналов, сидя на месте, переключайтесь из малого круга в средний, из среднего в большой, и так далее в любой последовательности. Не спешите, думайте обстоятельно. Переключайтесь сначала не быстро, но постепенно сокращайте время перехода от одного круга к другому. Каждый раз, когда вы возвращаетесь в круг прежних мыслей, возобновляйте мысль с того, на чем вы закончили ее в прошлый раз.

— Расскажите, в каких ситуациях вы побывали.

— Быстро ли удавалось направить мысль по нужному пути при переключении? Что вы ощущали при расширении или сужении поля своего внимания?

ГЛАЗА ТОВАРИЩЕЙ

Ученики сидят в двух рядах, лицом друг к другу.

— Всем отвернуться! Хорошо ли вы помните товарищей, сидящих напротив вас? вспомните, какие у них глаза – величина, форма, цвет. На счет десять проверьте свою память – рассмотрите последовательно глаза всех, сидящих напротив. Распределите время – надо успеть, пока я сосчитаю до десяти, увидеть всех.

— Поверните голову!.. Девять! Десять!

Не закрывайте глаз, только отвернитесь. Первый слева, рассказывайте. Остальные – проверяйте описание, сопоставляйте его со своим внутренним видением.

— Мысленно пересадите всех, сидящих против вас, в таком порядке: слева должен сидеть самый светлоглазый, а справа – самый темноглазый. Не смотрите на них – отвернитесь.

— Готово? Сделайте короткую проверку на счет пять. Посмотрите... 4! 5! Отвернитесь. Рассказывайте, как пересадили товарищей!

Что нового?

Проверяя степень развития наблюдательности, педагог спрашивает у учеников в начале урока:

— Что нового заметили вы сегодня в нашей аудитории?

— Как стояли стулья вчера, когда вы уходили?

— Что нового сегодня в одежде товарищей? Кто в другом платье? В других туфлях?

— вспомните, что нового вы увидели сегодня на улице, когда вышли из дома?

РАССМОТРИТЕ ЛЮДЕЙ!

Задание: "Рассматриваю двух людей, отыскивая в них сходство или различие".

— Каждый сидящий в этом полукруге пусть рассмотрит своего правого и левого соседа. Ничего похожего? А вы присмотритесь. Начните с поисков сходства. Волосы разных оттенков, но одинаково тонкие, мягкие. А вот – более жесткие, длинные. Руки – у одного широкая и короткая ладонь, у другого узкая, но обратите внимания на форму ногтей, на рисунок луночек – они очень похожи. Продолжайте поиски... Подумайте о характерах, об особенностях поведения.

— Для чего вы рассматриваете их? Ах, вот что – хотите одному из них поручить роль другого в капустнике? А вы для чего рассматриваете?..

— Задание для всех: наблюдая на улице за двумя собеседниками, отыскать, в чем они схожи друг с другом внутренне и внешне, несмотря на все их различия, и в чем именно состоит различие между ними – внешнее и внутреннее, по характерам.

БИОГРАФИЯ СПИЧЕЧНОГО КОРОБКА

— Найдите новое, неизвестное вам в хорошо знакомом спичечном коробке. Пофантазируйте, как его делали? Что представляется прежде всего?.. Лес, рубят деревья, везут на лесопильный завод... Это ничего, что вы не знаете во всех деталях, как изготавливают спичечные коробки, – пофантазируйте! Подумайте, сколько людей участвовало в "биографии спичечного коробка" – от лесоруба до продавца магазина. Пройдитесь мысленно по этой биографии – последовательно, от начала до сегодняшнего дня.

— Вам будет легче понять, как его делали и какой путь он прошел, если вы внимательно присмотритесь к нему. По признакам, не сразу заметным, вы найдете следы биографии.

— Вот теперь спичечный коробок вам хорошо знаком. Спрячьте его и опишите нам.

— Возьмите другой коробок с такой же этикеткой. Как будто одинаковы оба? А вы найдите разницу между ними!

— Для чего понадобилось их сравнивать? Какая цель могла бы в жизни заставить вас делать это?.. Ах, вы коллекционируете этикетки?

БИОГРАФИЯ ПОПУТЧИКА ИЛИ ПРОХОЖЕГО

Одно из индивидуальных упражнение, тренирующих зрительные восприятия и зрительную память для развития наблюдательности и фантазии, – наблюдение за случайным

попутчиком в автобусе или за прохожим на улице. Надо решить, что это за человек, где и кем он может работать, что у него за семья, кто близок ему, с кем он враждует, что любит и чего избегает, чем он занят сейчас, о чем думает, куда идет.

— Не отдавайтесь во власть первых впечатлений. Каждую новую догадку непременно проверяйте, сопоставляя все действия этого человека за все время наблюдения.

Вы идете по улице. Сколько биографий вокруг вас, сколько судеб, характеров! Присмотритесь к людям внимательнее; по деталям одежды, по мелочам поведения, по тому, как идет прохожий, на что и как смотрит, на что не обращает внимания, – разгадайте человека!

Это похоже на занятия Шерлока Холмса? Что ж, не следует пренебрегать и его опытом, раз он может нам помочь понять пружины жизненного поведения. Конан-Дойль так говорил о человеке, умеющем мыслить логически: "Пусть он, взглянув на первого встречного, научится сразу определять его прошлое и его профессию. Поначалу это может показаться ребячеством, но такие упражнения обостряют наблюдательность и учат, как смотреть и на что смотреть. По ногтям человека, по его рукавам, обуви и сгибе брюк на коленях, по утолщениям на большом и указательном пальцах, по выражению лица и обшлагам рубашки – по таким мелочам можно угадать его профессию..."

— Глядя на человека, постарайтесь представить себе его на работе, в домашней обстановке, на прогулке за городом. Представьте себе, как он обедает в столовой, как разговаривает с детьми, как сердится и как радуется, как занимается любимым делом.

Время от времени ученики рассказывают на уроках о самых интересных биографиях. Рассказ должен быть таким, чтобы все ясно увидели человека. Доказать правильность придуманной биографии – обязанность рассказчика.

Но вот ученик очень убедительно рассказал о человеке, с которым он ехал в автобусе.

— Скажите, а как бы поступил этот человек, если бы в автобусе случилось что-нибудь неожиданное; например, если бы его сосед лишился сознания?

— А если бы в автобус вошел его давнишний друг, которого он считал погибшим? Как бы повел себя этот человек, что бы он делал, что говорил?

— Угадайте, каким он был десять лет назад и каким станет через десять лет.

— А если бы он выиграл большую сумму, на что бы он потратил деньги?

— А если бы с ним случилась беда и круто изменила его жизнь, как бы он вел себя в новых обстоятельствах?..

Наблюдательность – это отличительная особенность всякого художественно одаренного человека, это его потребность. Вот Гоголь в "Мертвых душах" вспоминает о привычках своей юности (пусть длинна цитата, зато она исчерпывающе иллюстрирует эту внутреннюю потребность наблюдать и фантазировать):

"...Мне было весело подъезжать в первый раз к незнакомому месту: все равно, была ли это деревушка, бедный уездный городишко, село ли, слободка, любопытного много открывал в нем детский любопытный взгляд... ничего не ускользало от свежего тонкого внимания, и, высунувши нос из походной телеги своей, я глядел и на шедшего в стороне пехотного офицера, занесенного бог знает из какой губернии на уездную скуку, и на купца, мелькнувшего в сибирке на беговых дрожках, и уносился мысленно за ними. Уездный чиновник пройди мимо – я уже и задумывался: Куда он идет? на вечер ли к какому-нибудь своему брату, или прямо к себе домой, чтобы, посидевши с полчаса на крыльце, пока не совсем еще сгустились сумерки, сесть за ранний ужин, с матушкой, с женой, с сестрой жены и всей семьей, и о чем будет вестись разговор у них в то время, когда дворовая девка в монахах, или мальчик в толстой куртке, принесет уже после супа, сальную свечку в долговечном сальном подсвечнике. Подъезжая к деревне какого-нибудь помещика... старался я угадать, кто таков сам помещик, толст ли он, и сыновья ли у него, или целых шестеро дочерей с звонким девическим смехом, играми и вечною красавицей меньшею сестрицей, и черноглазы ли они, и весельчак ли он сам, или хмурен как сентябрь в последних числах..."

Многим людям свойственны такие мечтания. Но для художника они – не просто проявление любопытства, а насущно необходимый материал для творчества.

БИОГРАФИЯ ПО ПОРТРЕТУ

После первых попыток учеников создать биографию случайного прохожего полезно посвятить урок общему разбору "биографии по портрету".

Лучше взять для этого репродукцию какого-либо портрета неизвестного человека. Например, "Вдовушка" П. Федотова подходит для такого разговора больше, нежели "Мусоргский" И. Репина.

Для начала можно взять репродукцию современной портретной живописи, близкую нам по времени.

Созданная общей фантазией биография по портрету и обстоятельный разбор ее на уроке помогут в дальнейшей самостоятельной работе учеников по наблюдению за случайными попутчиками и прохожими.

БИОГРАФИЯ ПО ПОХОДКЕ

Еще одно упражнение для индивидуального тренинга. На общих занятиях ученик лишь рассказывает о результатах своих наблюдений, вовлекая товарищей в обсуждение придуманных биографий.

Задание такое:

— Попробуйте создать если не биографию, то хотя бы общее представление о человеке, присматриваясь только к его походке. Глядя, как идет человек, догадайтесь – какое у него сейчас выражение лица, куда он идет, о чем думает.

— Глядя только на ноги человека, представьте себе весь его внешний облик, возраст, характер. Сядьте на уличную скамейку и изучайте всех проходящих перед вами. Вас непременно увлечет это занятие.

БИОГРАФИЯ ПО ВЗГЛЯДАМ

— Попробуйте, когда идете по улице, присматриваться только к глазам людей. Вы увидите, какое существует многообразие "способов смотреть", если можно так выразиться. Будет момент, когда вам покажется даже, что все смотрят по-разному, что нет ни малейшего сходства в способах смотреть ни у одного человека. Потом вы начнете находить и объединяющие признаки этих способов у разных групп людей. А потом – своеобразие каждого взгляда. Очень увлекательно!

— Лучше всего наблюдать за глазами двух человек, когда они общаются друг с другом (и, разумеется, не знают, что вы следите за ними). Подумайте при этом – почему на один и тот же предмет, на одно и то же событие один человек смотрит так, а другой иначе? А вы сами как смотрите на это событие? Как относитесь к нему? О чем думаете в это время?.. Изучая взгляды людей, вам придется задумываться о своеобразии характеров, о том, как складываются в

результате жизненного пути особенности связей человека с окружающим миром.

Послушаем английского актера Лоуренса Оливье: "Смотреть и разглядывать – одно из моих самых любимых занятий, и уж что-то, а детали я, слава Богу, запоминаю неплохо. Есть вещи, которые я держал в голове лет по 18, прежде чем употребил их в дело".

КАК ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?

Наблюдения за человеческим поведением становятся со временем привычкой и потребностью актера. У каждого формируются свои собственные способы и цели наблюдения, индивидуальная манера изучения жизни.

— Наблюдая за каким-нибудь прохожим, оживленно беседующим со спутником, представьте себе невероятное: он не живет на самом деле, а играет роль. Слышали, как тридцатилетний Черкасов, загримированный как Полежаев из "Депутата Балтики", ходил по улицам – семидесятилетним старичком?.. Вот и этот прохожий тоже переодет, искусно загримирован и пробует вжиться в новый для него образ. Приглядитесь: как он это делает? Как говорит (а на самом деле у него другая манера произношения)? Как жестикулирует (а в жизни он вовсе не склонен к такой жестикуляции)? Как ходит (а его настоящая походка – совсем иная)? Присмотритесь, как ему, черт возьми, удается достигнуть такой естественности поведения!

ЭТО Я!

Вот еще один способ наблюдения:

— Человек, за которым вы наблюдаете, – не он, а вы. То есть на самом деле этот человек не такой, каким себя изображает, а совсем такой, как вы – ваш двойник, близнец, ваше "второе я" с вашими мыслями, вашей биографией. Так сказать, "я из анти-мира". А теперь он играет какую-то роль и совсем стал на вас не похож. Как же это у него получилось? Как он переоделся, загримировался? Как он скрывает ваши привычные жесты, походку, манеру говорить? Он даже свойственный вам ритм мыслей изменил. Как?..

А КАК ОН СМЕЕТСЯ?

Наблюдая за проявлениями характера человека, не упустите из виду и того, как он смеется. Ф. Достоевский считал даже, что в смехе человека – ключ к его характеру. "Смехом иной человек

себя совсем выдает, и вы вдруг узнаете всю его подноготную. Веселость человека, это – самая выдающаяся черта человека, с ногами и руками. Иной характер долго не раскусите, а рассмеется человек как-нибудь очень искренно, и весь характер его вдруг окажется, как на ладони. Итак: если захотите рассмотреть человека и узнать его душу, то вникайте не в то, как он молчит, или как он говорит, или как он плачет, или как он волнуется благороднейшими идеями, а вы рассматривайте лучше его, когда он смеется. Хорошо смеется человек – значит, хороший человек. Примечайте притом все оттенки...", – говорил он устами героя "Подростка".

СОБЫТИЯ НА УЛИЦЕ

Индивидуальный тренинг должен включать в себя наблюдение за событиями. Совсем не обязательно ждать какого-либо уличного происшествия, привлекающего всеобщее внимание. Условимся называть событием совокупность действий одного или нескольких человек, которые преследуют определенную цель и преодолевают какие-либо препятствия, внешние или внутренние. Нас интересует механизм жизненного действия. Поэтому для начала попросим учеников понаблюдать за ходом самых простейших событий.

— Юноша ждет кого-то у входа в кинотеатр; что это за событие в его жизни? Уловите последовательность всех его действий, борьбу всех его мыслей. Угадайте, как отражается его внутренняя жизнь – в данный момент – на внешнем его поведении. Не пропускайте ни одного действия, из которых складывается это событие.

Разбор на уроке индивидуальных наблюдений ученика должен непременно вовлекать в работу всю группу. К рассказчику предъявляются требования активной и действенной речи: он должен видеть то, о чем рассказывает, и как бы "внедрять" свои видения в слушателей. Он должен отбирать слова, искать самые верные и яркие. Так незаметно тренируются и элементы словесного действия.

Разбор жизненного события как совокупности последовательных, целесообразных и продуктивных действий – начало постижения природы сценического действия.

АНТИСОБЫТИЯ

Тренируя наблюдательность, можно использовать такой прием:

— Воспитайте в себе "супернаблюдателя", владеющего своим зрительным вниманием, неподвластным слепому инстинкту. Вот идете вы по улице. Как работает прожектор вашего внимания?

Проверьте – и убедитесь: он мгновенно откликается на любое громкое или яркое событие и поворачивает ваши глаза в ту сторону. Кто-то вскрикнул – и ваше внимание там. Ах, какая симпатичная дубленка – и вам не оторвать глаз! Это – события для вас, не говоря уже о каком-нибудь уличном происшествии! Наблюдайте за ними, греха в этом нет. Но попробуйте иногда поступить вопреки инстинкту. Вот вы идете. Инстинкт поворачивает ваши глаза на очередное громкое или яркое, а вы отвернитесь, с усиленным вниманием присмотритесь к пожилой паре, идущей перед вами. Разве не интересно проникнуть в книгу их судьбы? И пусть на другой стороне улицы составляется протокол о столкновении автомашин, и пусть толпятся любопытные, а ваши глаза и ваши мысли пусть будут заняты вот таким будничным "антисобытием" – видно, тяжелый сегодня день у этой трогательной пары: идут явно усталые, удрученные чем-то. Чем?..

Идете вы, и нет никаких на пути происшествий вроде столкновения автомашин. Вот тут-то особенно тщательно можно тренировать "супернаблюдателя". Да, ничего очень громкого или очень яркого в пути не встретилось, но как все-таки ведут себя ваши глаза и уши? Поймайте себя на том, что неосознанно вгляделись в что-то заметное (ну, например, в чей-то неотразимый профиль), и мгновенно переведите глаза и мысли на любое "антизаметное" – на окна дома, на дерево, на водосточную трубу. Приглядитесь: торчат сосульки, лед тронут апрельской теплотой, и уже совсем скоро из этой трубы шарахнет на тротуар...

Разве это "антисобытие" – не событие?

ОПЕРАЦИЯ "ШТИРЛИЦ"

Воспользуемся именем знаменитого киноразведчика, которое стало уже именем нарицательным, для упражнения на зоркость глаза – качества, абсолютно необходимого не только разведчику, но и актеру.

— Каждый из вас – Штирлиц. Наметьте себе объект наблюдения, товарища, за которым вам придется следить на протяжении всего занятия. Он не должен ни о чем догадываться. Как и положено хорошему разведчику, следите за ним незаметно. Вот что вам нужно выяснить:

1. Каково сегодня настроение у вашего подопечного – угадать, почему он сегодня именно такой?

2. Какие действия и в какой последовательности он совершил за то время, что вы следите за ним? Для чего он их совершил? Постарайтесь воспроизвести некоторые наиболее характерные его действия в той же последовательности.
3. Угадайте, за кем он следит. Проследите, как он это делает и как маскирует наблюдение, попробуйте по его действиям угадать течение его мыслей.

— Наметили объект? Даю пять минут на всю операцию. Разойдитесь по комнате, делайте что хотите, прогуливайтесь, разговаривайте и – следите!

— Стоп! Садитесь в полукруг. Кто заметил, что за ним следят? Кто сам себя выдал?

— Расскажите о результатах наблюдений. Воспроизведите действия подопечного. Объясните их.

Упражнение можно продлить: в начале урока задать условия, потом заниматься любыми другими упражнениями, а в конце урока провести опрос о результатах наблюдений за все время.

ВЫБЕРИ ПАРТНЕРА!

Бывает, что в упражнениях нужно разделить на пары. Можно для этого оттренировать незаметную, молчаливую договоренность партнеров – своего рода упражнение на взаимодействие.

Ученики в полукруге.

— Выберите себе партнера и дайте ему понять, что вы его выбрали, но так, чтобы никто из нас не понял этого. Договоритесь глазами! Нет, подмигивание – слишком заметное движение. Я ведь понял, с кем вы хотите работать. Эта договоренность аннулируется, ищите другого партнера.

— Как же понять, с кем можно договориться, кто свободен?

— Глаза человека могут сказать все, если вы научитесь их безмолвному языку. Можно только по глазам, по тончайшей микромимике – понять, что партнер зовет вас. Попробуйте сами – позвать партнера, не двигая сознательно ни глазами, ни бровями, ни веками, ни единой ресничкой. Попробуйте согласиться на его предложение. Отказаться. Обратит внимание партнера на вашего соседа. Выругать партнера за его недогадливость. Поблагодарить его сердечно. Пристыдить...

— Микромимика – это не осознаваемые нами, мелкие, почти невидимые сокращения мимических мышц. О ней не надо думать, она появляется сама собой, ее рожают наши мысли, видения, эмоции. Если вы полны желания, чтобы партнер понял ваш зов, и если сам партнер (это очень важно!) хочет, старается понять вас, если при этом живо работает ваше воображение и вы видите внутренним зрением, как партнер встает и как он подходит к вам, – ваша микромимика все откроет партнеру и ему действительно захочется встать и подойти к нам. Но вы поймаете, разгадаете момент возникновения этого желания партнера и глазами остановите его: "Подожди, пока еще не время!"

— Сейчас мы выясним, кто не сумел молчаливо договориться с партнером. На счет "три" бегите к своему избраннику и накрепко хватайте его! Раз! Два! Три!

Этот момент в упражнении – наиболее эмоциональный. Ученики кидаются к своим предполагаемым партнерам, происходят предугаданные союзы и неожиданные недоразумения, вызванные неточностью "гипнотических" внушений. Словом – проверяется в действии способность актера заразить партнера своими видениями.

2. ЭКРАН ВНУТРЕННЕГО ВИДЕНИЯ. МЫСЛЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Белый медведь – Метафоры – Слушай слово! – Зримые разговоры – Глокая куздра – Мысленная речь – Мысленные прогулки – Кинолента прожитого дня – Кинофильм – Круговая кинолента – Двойная кинолента – Групповой рассказ – Цепочка ассоциаций – Ассоциация на привязи – Видеоскоп – Усложненный видеоскоп – Математическая задача – Логическая задача – Задача Эйнштейна – Путешествия – Повтори! – Сегодня – вчера – Событие в картине – Собрать картину – Остановись, мгновенье! – А что потом? – Три картины – Знакомый город – Путь вслепую – Лабиринт – Маршруты – Компас – Вертушка – Еще одна вертушка – Сантиметр – Три слова – Живые образы – Перевертыши – Антимир – Вспомнить лицо! – Воображаемый круг – Мысленные действия – Как я это делал? – Двигаться – не двигаясь – Пояснение к следующему разделу

БЕЛЫЙ МЕДВЕДЬ

Лев Толстой в своих неоконченных "Воспоминаниях" рассказал об игре, придуманной его братом Николенькой. В

условиях игры было – "стать в угол и не думать о белом медведе". Он пишет: "Помню, как я становился в угол и старался, но никак не мог не думать о белом медведе".

Хороший материал для тренинга мысленного действия, внутреннего видения и воображения!

— Я говорю "белый медведь". Что вы видите на своем внутреннем экране? Да, его – белого медведя! В нашей памяти многие слова и словесные сочетания накрепко соединены с их зрительными изображениями. Думайте о белом медведе, – прошу я, и вам легко исполнить мою просьбу, потому что слова о "белом медведе" (вот и сейчас снова!) сразу отозвались в вашем воображении зрительной картиной.

— А если я попрошу – "не думайте о белом медведе! не смейте видеть белого медведя!" – сумеете ли вы исполнить мою просьбу? Вряд ли. Белый медведь возникает в вашем видении, как только я произношу эти слова. Как же избавиться от белого медведя? Единственный способ – думать о чем-нибудь другом. О черной собачонке, например. "Не думайте о белом медведе! – говорю я, а вы в этот самый момент заставляете себя думать о черной собачонке, – и она сразу же возникает на вашем внутреннем экране. И вытеснит медведя, если он успел туда пробиться.

— Запомните это правило: чтобы не думать о белом медведе, надо думать о черной собачонке.

— Значит, внутреннее видение может появиться не только от услышанного нами слова, но и от мысли, которую мы сознательно вызываем в себе. Ведь мысли – это тоже слова, только невысказанные. Мы говорим сейчас о такой разновидности мыслей, которая называется мысленной речью.

— Слово – манок видения. Всякое ли слово?.. "Река"! Что вы увидели? Все увидели разное, а то и ничего не увидели. Скажу определеннее – "Нева"! Все увидели Неву, но ясности в картинах может и не быть. Скажу совсем конкретнее – набережная Невы у Зимнего, напротив Петропавловки... Вот эту картину оказалось проще увидеть, чем две предыдущих. Чем конкретнее речь и слово, тем ярче видение.

МЕТАФОРЫ

"В каждом слове бездна пространства, – писал Н. В. Гоголь, – каждое слово необъятно, как поэт".

— "Гаснут"... Что вы увидели на своем внутреннем экране?

— Я увидел ночное небо. Горизонт светлеет, скоро утро, звезды гаснут.

— Я увидел вечернюю улицу. Освещенные окна, все разноцветные, гаснут одно за другим.

— Я увидел раненого летчика. Он ползет по снегу, тяжело дышит. Все чаще останавливается, не может двигаться. Уходят силы.

— Я увидел девушку. Она ждет кого-то в парке возле кино. Вокруг – люди, встречи, радостные возгласы, а она одна. Звонок приглашает к началу сеанса, аллея пустеет. Только девушка. Ее глаза. Гаснут надежды.

Метафора в этом упражнении – повод для совершенствования ассоциативного мышления, а тем самым – для развития фантазии.

Много разных картин может появиться в воображении от метафорического слова-манка. Такого, например, как "кипит", – бурлящий водопад (кипит вода), уборка урожая (кипит работа), горячее выступление на митинге (кипит гнев) и т. д.

СЛУШАЙ СЛОВО!

— Слова
у нас

до самого важного в привычку входят,
ветшают, как платье.

Иное слово раскрывается, когда дойдешь до первоначального его смысла, до отгадки, как оно было "изобретено". Так, слово "пленительный" вновь оживет в сознании, превратится из штампа в свежее видение, как только угадаешь его происхождение от слова "плен", когда поймешь, что "пленен тобой" означает "взят тобою в плен". И уже не надо заниматься дальнейшими этимологическими изысканиями, потому что слово "пленительный" раскрылось в живом образе. Слово стало наполненным.

— "Наполненным"... Раскрыв образный смысл этого слова, оживите в воображении всю фразу – "слово стало наполненным".

Подобные задания отнюдь не дублируют предмет "сценическая речь", они как бы перекидывают мостик между "речью" и "мастерством актера". Полезно время от времени останавливать внимание ученика на каком-нибудь слове или обороте. Любой образный оборот таит в себе уроки воображения.

— "С плеч долой!" – это вы об экзамене сказали? А как бы вы сказали, если бы сами, впервые, вот сейчас придумали этот оборот? Ведь когда-то придуманы же были эти слова впервые! Может быть, они звучали еще до Грибоедова, который устами Фамусова произнес: "Подписано, так с плеч долой"? Представьте же себе тяжелую, утомительную ношу, кладь на ваших плечах, которую не терпится скинуть. А уж когда скинул – как выпрямились уставшие плечи!..

ЗРИМЫЕ РАЗГОВОРЫ

— Мы видим все, о чем нам рассказывают. Только не всегда осознаём эти видения. Или осознаём их отрывочно, редкими клочками картин. Надо упражняться в непрерывности видений. Воспитайте в себе такую привычку: когда слушаете какой-нибудь рассказ, старайтесь видеть непрерывно все, о чем слушаете.

— Цепкость внутреннего зрения должна быть такой, как у болельщиков футбола, когда они слышат по радио взволнованный голос Озерова: "...Воронин в центральном кругу... Он отдает мяч Паркуяну... Тут же Малафеев, но за ним неотступно следует защитник Зекенбауер... Сабо еле ходит, у него сильно повреждена нога..." Мы слышим радио: "...так возникла тайна захоронения фараона Тутанхамона..."

— Как? Тутанхамона?..

Да не обидятся на нас историки, раз уж мы треплем это имя, но мы оправдываем себя тем, что он был фараоном, а значит, вряд ли был, хорошим человеком.

— Тутанхамон? Прислушайтесь к слову: "Тут... АН... Хам... Он!" Как неприятно!.. А какое видение?

ГЛОКАЯ КУЗДРА

Это упражнение на развитие фантазии. В нем использована искусственная фраза, придуманная академиком Л. В. Щербой.

— Запишите эту фразу: "Глокая куздра штеко будланула бокра и курдючит бокренка". На каком это языке? На языке фантазии. Присмотритесь к записанным вами словам, разберитесь в смысле. Что произошло, какое событие?

— Правильно. Какая-то "куздра" (впрочем, сказано, что она – "глокая") взяла да "будланула" какого-то "бокра". Как она его "будланула"? Да, "штеко"! Возможно, даже очень "штеко", "штекее" некуда! А потом чем занялась? Напала на "бокренка" (видимо, это детеныш "бокра") и "курдючит" его!

— Появляются какие-нибудь видения? Да, поразительная вещь: слова ничего не значат, нет таких слов, а видения появляются! Расскажите, у кого какая "куздра"! А "бокр" с "бокренком" какие?..

— Чем она его "будланула"?.. По-вашему, "будлом"? Большой у нее "будл", острый? А по-вашему, она его "будланула" сначала "каблой", а потом стала "утрябить выктой"? Возможно...

Если ученикам знакомы упражнения на артистическую смелость (звери, игрушки и т. д.), можно даже выпустить на площадку одну "куздру" за другой – пусть они "будлают бокра и курдючат бокренка". Наверное, все "куздры", "бокры" и "бокрята" будут разными. Так и должно быть!

— Расскажите, что за событие происходило на площадке. Как все началось? Где все это происходит? Ах, на "ампанке"?..

МЫСЛЕННАЯ РЕЧЬ

— Вспомните сегодняшнее утро, всю цепь маленьких эпизодов с той минуты, когда вы вышли из дома. Нужно увидеть в воображении весь путь, шаг за шагом. На что вы смотрели по дороге, о чем думали, что делали? Старайтесь увидеть все подробности в их тогдашней последовательности, а одновременно, чтобы укрепить видения, бормочите тихонечко вслух: "Вышел из парадной. Какое было утро? Серенькое. На небо посмотрел – облака сизые-сизые, как голубиное крыло. И тут о голубях подумал – на углу Столярного их всегда много, прохаживаются, старушек поджидают, которые их крупой подкармливают. (Бормочу, а сам вижу все это.) Теперь весь перекресток разрыт, огромные трубы лежат, голуби куда-то перебазировались. (Бормочу, вижу, а сам иду, вот сейчас улицу перехожу мысленно, посмотрел машинально налево, не идет ли трамвай.)"

Мысленная речь поможет впоследствии на уроках актерского мастерства перейти к внутреннему монологу, к мысленному и словесному действию, поможет думать в момент действия так, как думал бы изображаемый актером герой. Тренировка мысленной речи – начало отработки мысленного и словесного действий.

— Вспомните самое интересное событие вашей жизни за прошедшее лето.

— Вспомните самое важное событие, которое заинтересовало вас во вчерашней газете. О чем вы думали, когда читали? Что видели?

— вспомните самое важное для вас событие вчерашнего дня. В каждом дне среди множества малых эпизодов можно найти и наиболее важное, определяющее вашу дальнейшую жизнь хоть немного. Из каких эпизодов сложилось это событие?

— вспомните какой-нибудь эпизод из последнего фильма, который вы смотрели. Один эпизод – но во всех, самых мельчайших подробностях. И главное – в тех же, что и в фильме, логике и последовательности действия.

Тренировка логики и последовательность мысленной речи – работа над приближением к логике и последовательности чувств.

Мысленной речью можно пользоваться во многих упражнениях – всюду, где отрабатываются внутренние видения и действия с воображаемыми предметами. Отметим, что мысленная речь – лишь технический прием, не подменяющий живую мысль, а помогающий ее возникновению.

МЫСЛЕННЫЕ ПРОГУЛКИ

Ученики – в полукруге.

— Давайте погуляем! вспомните Невский проспект. Мы идем от Адмиралтейства по левой стороне Невского – "наиболее опасной во время артобстрела". Запоминайте, что вы видите, дом за домом, ничего не пропуская.

— Все дошли до Садовой? Первый справа, опишите свое путешествие. Остальные – проверяйте картину на своих внутренних экранах, поправляйте товарища, дополняйте его описание подробностями, которые он пропустил.

Такие мысленные прогулки, тренирующие зрительную память и непрерывность внутренних видений, воспитывают навыки наблюдательности и могут входить в индивидуальный, домашний тренинг.

— Прогуляемся от Исаакия к Зимнему дворцу! Вы услышали мои слова, и на экране вашего внутреннего зрения мгновенно промелькнули два-три кадра – золотая шапка Исаакия, какие-то деревья Александровского сада, решетчатые ворота Зимнего. Нет, надо не летать, а идти пешком. Учитесь управлять крыльями воображения. С какого места начнем прогулку? Со скверика перед "Асторией"? Пройдите же не торопясь, обстоятельно, весь путь: вдоль скверика, мимо рядов туристских машин, мимо трагических есенинских окон бывшего "Англетера", через площадь, глядя на Исаакий, на его колонны, на площадку, с

которой любят городом экскурсанты, на верхний фонарик, куда теперь не пускают, на сверкающий купол, туда, "где дом в углу вознесся новый", туда, "где над возвышенным крыльцом с поднятой лапой, как живые, стоят два льва сторожевые", вдоль желтого фасада этого дома, глядя на деревья Александровского сада, перейдя Вознесенский проспект, мимо старых домов, потом перейду Гороховую улицу, рядом с домом, где работала ВЧК, вдоль парапета сада, мимо фонтана, глядя на Адмиралтейство, желтеющее сквозь деревья, прямо – Александровская колонна, направо – стрела Невского, слева – вся Дворцовая площадь и Зимний дворец.

— Куда отправимся теперь? По Невскому, или по Неве к Медному всаднику, или через мост на Васильевский остров, или на пляж у Петропавловки? Лучшие мысленные путешествия – по хорошо знакомым маршрутам.

Выбран маршрут. Ученики "гуляют", сидя на местах. Сначала в полной тишине, чтобы не спугнуть видения.

Осложняя задачу, педагог включается в упражнение:

— Мой голос будет мешать вам. Постарайтесь не прерывать цепочку видений, слушая меня. Продолжая свою "прогулку", отвечайте мне, как если бы и я там гулял рядом с вами.

Вопрос к одному из учеников:

— Где мы с вами теперь, до какого места дошли? Остановимся, рассмотрим этот дом. Глядя на дом, описывайте его мне.

К другому:

— Посмотрите направо, на другую сторону Невского. Что там?

— А вы где сейчас? Прошли мимо Дома книги? Впереди, на углу улицы Бродского, будет газетный киоск, помните его? Загляните, пожалуйста, нет ли там свежего номера журнала "Театр"?

— Подошли к кинотеатру "Аврора"? Что идет? Видели этот фильм? Нет? Посмотрите, когда ближайший сеанс. Отлично, идите в кассу, покупайте билет!

С самого начала надо предложить такую мысленную речь, чтобы она помогала видениям.

— Что самое трудное в упражнении? Удержать видение. Появляется оно сравнительно легко, а вот удержать его на

внутреннем экране сложнее. Мысленная речь поможет вам в этом.

— Вначале казалось, что это совершенно простое, легкое упражнение. До того легкое, что и не нужно его делать. Разве всем людям не свойственны такие мечтания? Захотел – и представил себе все что угодно! Зачем же тренироваться? А вот зачем: чтобы воспитать в себе навык произвольной непрерывности внутренних видений на вымышленную тему. Непрерывность последовательных видений – этому надо учиться!

Для чего нужен такой навык? Станиславский говорил, что в каждый момент пребывания артиста на сцене во время действия, он должен видеть:

- или внешние предлагаемые обстоятельства, созданные режиссером и художником; то, что происходит в этот момент вне актера, на сцене,
- или то, что происходит в его воображении, – внутренние видения, которые иллюстрируют предлагаемые обстоятельства жизни роли.

"Из всех этих моментов, – пишет Станиславский, – образуется то вне, то внутри нас непрерывная бесконечная вереница внутренних и внешних моментов видений, своего рода кинолента. Пока длится творчество, она безостановочно тянется, отражая на экране нашего внутреннего зрения иллюстрированные предлагаемые обстоятельства роли..."

— Прогуляйтесь мысленно по дорожкам Петергофского парка.

— Потренируйте переключения видений. Отправляйтесь по Невскому до первого угла, до Малой Морской улицы. Идите медленно, ничего не пропуская. Теперь перекиньте видения на другой маршрут, на знакомую лесную дорогу возле вашей дачи, пройдите по ней немного и снова – Невский... До Большой Морской улицы!.. И опять – лесная дорога...

— Мысленно пройдитесь вот по этой комнате, поживите в ней.

— Совершите такие мысленные визиты в знакомые вам дома. Заходите в театры, в кино, пройдитесь по знакомым музейным залам. Только не пропускайте ни одного звеньшка в цепочке последовательных воспоминаний. Не летайте на скоростных лифтах, а идите, как по лестнице – ступенька за ступенькой!

КИНОЛЕНТА ПРОЖИТОГО ДНЯ

Домашний индивидуальный тренинг:

"Ложась спать и потушив свет, приучите себя ежедневно мысленно просматривать всю жизнь каждого прошедшего дня, старайтесь при этом детализировать свои воспоминания до последнего предела..."

И Станиславский уточняет, до какой степени необходимо детализировать воспоминания – если, например, восстанавливаете в памяти, как вы обедали сегодня, то надо вспомнить:

- все, что вы ели и в какой очередности,
- вкус всего съеденного,
- всю посуду и общую ее расстановку на столе,
- мысли и внутренние чувства, вызванные обеденным разговором.

Такая детализация необходима при любом воспоминании. Надо стараться внутренне увидеть и как бы снова прожить всю последовательность отдельных действий, из которых складывается отрезок жизни. Понятно, что весь день таким образом не вспомнить – времени не хватит. Пусть вспомнится немного, но зато подробно!

Полезно в таком тренинге медленно просматривать комнаты, где приходилось бывать, и, вспоминая отдельные вещи в них, мысленно пользоваться ими так, как это было в действительности.

Эту привычку, как говорил Станиславский, надо набить себе долгой систематической работой.

Пока нам еще не нужно создавать киноленту иллюстрированного подтекста роли, но, готовясь к этому, займемся созданием киноленты прожитого дня. Этапы такие:

1. Начиная с определенного момента, "пятимся назад", то есть припоминаем, что мы делали минутой раньше, потом – где мы были и что делали пять минут назад, полчаса назад и т. д. – вплоть до момента пробуждения сегодняшним утром. Получается цепочка последовательных видений от данной минуты в аудитории до утра у себя дома.
2. Эту цепочку фиксируем в том же порядке несколько раз подряд.
3. То же проделываем в обратном направлении, начиная с момента пробуждения до данной минуты.

После нескольких повторений "не чувствуете ли вы, что все эти воспоминания и проделанная вами работа оставили в

вас какой-то след, в виде мысленного, чувственного или иного представления о довольно длинной жизни вашего сегодняшнего дня. Она сплетена не только из воспоминаний об отдельных действиях и поступках, сделанных вами в ближайшем прошлом, но и из ряда пережитых вами чувствований, мыслей, ощущений и прочего".

— Мы говорим о ежедневных воспоминаниях будничных событий дня. Их не нужно фиксировать кинолентой. Но несколько раз в неделю, чтобы постоянно формировался навык, создавайте фиксированную киноленту дня, такую, чтобы надолго запоминалась. Выбирайте для этого дни, чем-нибудь примечательные для вас. Время от времени просматривайте старые киноленты. Создание их – отличный способ заготовки материала для творчества.

— Послушайте, что писал Эйзенштейн: "Я необычайно остро вижу перед собой то, о чем я читаю, или то, что приходит мне в голову. Здесь сочетается, вероятно, очень большой запас зрительных впечатлений, острая зрительная память с большой тренировкой на "day dreaming"*, когда заставляешь перед глазами, словно киноленту, пробегать в зрительных образах то, о чем думаешь, или то, о чем вспоминаешь. Даже сейчас, когда я пишу, я, по существу, почти что "обвожу" рукой как бы контуры рисунков того, что непрерывной лентой зрительных образов и событий проходит передо мной. Эти острозрительные, прежде всего, впечатления до боли интенсивно просятся на воспроизведение".

* сны наяву (англ.).

КИНОФИЛЬМ

Ученики – в полукруге. Педагог объявляет название кинофильма, который сейчас будет создаваться всей группой. Например, "Партизаны".

Ученик, сидящий первым справа, повторяет слово "партизаны" и называет следующее слово, которое определяет ту картину, что представилась его воображению:

— Партизаны... Лес...

Второй ученик повторяет сказанное и добавляет свое слово, развивая сюжет:

— Партизаны... Лес... Землянка...

Так накапливаются слова-кадры. Каждый ученик повторяет все слова, сказанные до него, и добавляет новое. После ученика, сидящим крайним слева, цепочку слов-кадров

вновь принимает первый справа, и кинофильм продолжается. Группа в десять-двенадцать человек может, при натренированной зрительной памяти, довести фильм до ста кадров.

— Слово – это как бы название картины, которая видится вашему воображению. Поэтому сначала надо увидеть картину, потом назвать ее словом. Каждый раз, при каждом повторении – вы ли говорите или ваш товарищ, – прокручивайте киноленту снова и снова, переключайтесь с одного видения на другое и называйте слово только тогда, когда увидите картину.

Начинающие часто механически запоминают слова. Иногда они невольно связывают слово с человеком, назвавшим его. Тогда ученик вспоминает слово за словом, глядя на товарищевой – в какой последовательности они сидят. Надо сразу же предостеречь учеников от такой ошибки. Главное в упражнении – непрерывная логическая последовательность кадров-событий, непрерывность внутреннего видения, произвольное переключение с одного видения на другое.

У каждого ученика складывается свой рассказ. "Партизаны, лес, землянка", – в этом начале рассказа у одного ученика сложилась картина ночного отдыха партизан на своей базе, у другого – возвращение группы с боевого задания, у третьего, может быть, – бой и захват позиции противника. Каждое новое слово как бы поворачивает сюжет, иногда весьма неожиданно для всех слушающих. Поэтому ученики на первых порах часто протестуют: слово, названное очередным учеником, "не укладывается", не совмещается с общей картиной, создающейся в воображении каждого. Протесты не должны приниматься. Здесь действует принцип: "Авторское слово – закон!" Каждое, даже самое неудобное, слово нужно оправдать. Так же как и в будущем – артистам нужно будет найти оправдание и объяснение каждому авторскому слову в тексте пьесы и каждому событию в ее сюжете.

Идет по кругу кинолента, прибавляются кадры фильма. Остановимся на минуту:

— Опишите, как вы видите кадр "землянка".

КРУГОВАЯ КИНОЛЕНТА

Упражнение для индивидуального тренинга непрерывности внутренних видений и переключения.

— Определите сюжет будущего короткометражного фильма и соберите киноленту из нескольких кадров-событий. Теперь

надо склеить последний кадр с первым, чтобы получился замкнутый круг событий. Например:

- Первый кадр – медвежонок – вы видите мохнатого головастого малыша, который стоит на полянке, с любопытством разглядывая все вокруг.
- Второй кадр – дупло – вы видите дупло в кряжистом стволе липы и пчел, которые влетают и вылетают из этого дупла.
- Третий кадр – вкусный запах – вы видите, как медвежонок принюхивается, бежит к липе, взбирается по ее стволу...
- Четвертый кадр – пчелы – вы видите, как их становится все больше, как они кружатся над головой медвежонка, пока он просовывает в дупло свою лапу...
- Пятый кадр – медведица – вы видите, как спешит на помощь малышу его косматая мамаша...

— Готово? Теперь – крутите непрерывно эту ленту на своем внутреннем экране, кадр за кадром. Не спешите, рассматривайте картинку подробнее, помогайте себе мысленной речью. Дошли до последнего кадра, до медведицы, и сразу же – снова, с первого кадра ко второму и т. д.

Постепенно надо сокращать время воспоминания каждого кадра, быстрее переключаться на следующий. Такое упражнение полезно возобновлять в памяти через несколько дней.

— Когда кинолента станет привычной и воспоминания будут легко возникать по вашему заказу, сделайте два усложнения:

1. Включите один-два новых кадра в середину события или к концу. Учтите, что они не сразу приживутся.
2. Попробуйте крутить ленту в обратном порядке: сначала пятый кадр, потом четвертый, третий, второй, первый, снова пятый и т.д.

Видели, что получается, когда в кино пускают пленку наоборот? Нырятьщик тогда выпрыгивает из воды, летит вверх и приземляется на вышке. А что получится из вашего фильма?

ДВОЙНАЯ КИНОЛЕНТА

Упражнение для тренинга переключения видений.

Ученики – в полукруге. Педагог пускает по рукам два изображения, разных по характеру и стилю. Допустим, одно

из них – цветная репродукция картины К. Моне "Сток сена". Другое – вырезанная из газеты карикатура Ю. Ганфа "Бюрократы".

— Запомните оба изображения. Крепко отпечатайте их на внутреннем экране, запомните во всех деталях. Вспомните первое... Второе... Возьмите изображения, проверьте, всё ли запомнили. Отложите изображения. Вспомните первое... Второе... Первое... Второе...

— Создадим две кино ленты по мотивам этих картин. Один – лирический этюд под названием "Лето". Другой – мультипликационный фельетон "В конторе".

Ученики, тренируя мгновенное переключение зрительной памяти со "Стога сена" на "Бюрократов" и с "Бюрократов" на "Сток сена", создают две киноленты видений поочередно.

Если в полукруге находятся десять учеников, киноленты создаются, например, в таком порядке:

1-й ученик (сидящий крайним справа): – Поле.

10-й ученик (сидящий крайним слева): – Столы.

2-й – Поле. Солнечный день.

9-й – Столы. Телефоны.

3-й – Поле. Солнечный день. Стог сена.

8-й – Столы. Телефоны. Графики выполнения.

4-й – Поле. Солнечный день. Стог сена. Прохлада в тени.

7-й – Столы. Телефоны. Графики выполнения. Суета.

5-й – Поле. Солнечный день. Стог сена. Прохлада в тени. Птицы.

6-й – Столы. Телефоны. Графики выполнения. Суета. Старший помзамзав.

Теперь две киноленты "скрестились" и расходятся в разные стороны:

7-й – Поле. Солнечный день. Стог сена. Прохлада в тени. Птицы. Шум листьев.

5-й – Столы... и т. д.

Каждый ученик, таким образом, запоминает одновременно обе киноленты и участвует в создании то одной, то другой в зависимости от того, с какой стороны приближается к нему очередная кинолента – справа или слева.

ГРУППОВОЙ РАССКАЗ

В предыдущих упражнениях ученики сочиняли рассказ, пользуясь только одним-двумя словами для каждого кадра. Теперь можно расширить рамки задания – сочинять, пользуясь большими фразами. На первый взгляд, это кажется более простым делом.

Допустим, рассказ начался с фразы, которую произнес первый из сидящих в полукруге учеников:

— Хлестал дождь...

Второй повторил эту фразу и продолжил:

— Хлестал дождь. Охотники промокли до нитки в своем шалашике...

Третий:

— Хлестал дождь. Охотники промокли до нитки в своем шалашике. Близилась ночь, и нужно было успеть дойти до станции...

Если ограничить цель упражнения только развитием фантазии учеников – совсем несложно продолжить этот, или любой другой, рассказ, лишь бы работало воображение. Но поставим цель – тренировать в этом упражнении непрерывность внутренних видений, и все станет намного сложнее! Нам все время придется волевыми усилиями держать ускользающие видения и с помощью внутреннего контроля следить за их непрерывностью – это и будет физической целью данного упражнения.

Может показаться, что волевые усилия – излишни. Ведь словесные сигналы и так накрепко связаны с изображениями: мы говорим "хлестал дождь" и при этом не можем не видеть на внутреннем экране картины дождя. Конечно, видим. Но видения эти часто не осознаются нами. Картина приобретает зримые черты только в том случае, если мы остановим на видении свое внимание... Хлещет дождь... Низкие, темные тучи, темень, косые плети воды... А еще?

Вода бьет по голым сучьям деревьев (наверное, осень?), срывает оставшиеся листья... А еще? Вода мнет жухлую траву, бежит мутным потоком по лесной тропинке...

— Не спешите продолжать рассказ, не выдумывайте, не вымучивайте "литературную" фразу. Сперва поживите в атмосфере предыдущих слов, и, когда картина станет совсем конкретной, сами собой явятся новые подробности, которые захочется назвать, до того они ярки! Так видение дождя привело нас к лесу, лес – к охотникам, они – к их мыслям о дороге на станцию.

Рассказ растет, но не забудем напомнить:

— Живите в атмосфере вымысла, в атмосфере рассказа – в течение всего упражнения. Вот вы сказали свою фразу, и уже ваши товарищи продолжают развивать сюжет рассказа, а вы снова и снова, с каждым новым повторением заставляйте себя видеть все картины, как только слышите слова товарищей. Заставляйте себя мгновенно переключаться с одной картины на другую.

Обычно рассказ катится по полукругу. Возможно и усложнение: педагог называет фамилию любого ученика, и тот продолжает рассказ.

ЦЕПОЧКА АССОЦИАЦИЙ

— "Ледокол"... Что вы видите на своих внутренних экранах? Три минуты молчания – пустите мысль свободно, "отвяжите" ее от ледокола, когда захочется. Посмотрим, куда она вас приведет.

Через три минуты опрос:

— Кто на чем остановился?

— Я в лесу грибы собираю.

Оказывается, ученик, думая о ледоколе, перешел потом к мысли о машине, она привела его на завод, затем вспомнились кадры кинохроники о заводе, сразу же – другие кадры, из недавнего индийского фильма, мысль об Индии сменилась воспоминаниями о цирке (индийские артисты), потом возникло здание цирка, рядом – набережная Фонтанки, где зеленеют деревья... Лес...

Восстановить в памяти всю цепочку ассоциаций, которая привела от "ледокола" к "грибам", иногда бывает не так-то просто. Но это и есть основная часть упражнения, тренирующего логику и последовательность внутренних видений.

— Переберите всю цепочку ассоциаций от "ледокола" до своей последней картинки. Постарайтесь ни одной не

пропустить. Просмотрите снова все картины в том же порядке на своем внутреннем экране.

— Еще раз, от начала до конца!

АССОЦИАЦИЯ НА ПРИВЯЗИ

В этом упражнении по-иному тренируется ассоциативное мышление – "ледокол"... Увидели первую картину? Теперь не "отвязывайте" от нее свою мысль, держите мысль на привязи к слову "ледокол". Сочините связный рассказ под таким названием. Посторонние мысли отбрасывайте. Думать только о ледоколе!

Через три минуты молчания – опрос.

Конечно, не всем в равной степени удалось за три минуты сосредоточенно думать только о ледоколе. Но для нас важно, насколько ученики умеют отбрасывать ненужное (не думать о "белом медведе"), насколько удается им продлить время непрерывной мысли об одном предмете, насколько приучаются они осознанно распоряжаться течением своей мысли.

— Теперь у каждого из вас имеется свой зрительный рассказ, который называется "Ледокол". Повторите его в своем воображении от начала до конца. Стройте непрерывную цепочку внутренних видений. Пусть на вашем внутреннем экране идет кинофильм, в котором один кадр-событие сменяется другим. Кое-что придется уточнить, а может быть, изменить, придумать недостающие звенья событий. Выключайте кинокамеру, придумывайте недостающее. Придумали – включайте кинокамеру, продолжайте просматривать цепочку видений. Должна идти непрерывная лента кадров-событий.

— Когда придете домой, включите снова свою внутреннюю кинокамеру и восстановите всю последовательность кадров-событий.

На следующем уроке мы проверим, не рвется ли кинолента.

ВИДЕОСКОП

Ученики – в круге.

По рукам идут, одна за другой, пять разных открыток или репродукций картин. Примерно через каждые десять секунд педагог стучит по столу. Это сигнал к тому, чтобы ученик передал правому соседу открытку, которую рассматривал в течение этих Десяти секунд, и получил другую открытку от левого соседа.

Когда открытки прошли таким образом три-четыре круга, их откладывают в сторону.

— Теперь закрепим в памяти все пять картин. Вспомните первую. Кто расскажет, что он запомнил?

— Вспомните вторую.

Рассказы учеников помогли закреплению в памяти всех картин.

— Потренируем переключение видений. По моей команде вы должны вспомнить картину и постараться держать ее на своем внутреннем экране до следующей команды. Что нужно делать, чтобы не упустить ее с экрана? Надо все время думать о ней и восстанавливать в памяти все подробности, все детали, то одну, то другую... Первая! Вторая!

Идет чередование картин – сначала с большими паузами, чтобы дать возможность ученику удерживать уплывающее изображение, возвращать его на экран. Затем паузы все больше сокращаются, а чередование картин все дальше уходит от последовательного перечисления:

— Третья! Пятая! Первая! Четвертая! Третья! Вторая!.. Глаза учеников должны быть открыты.

— Только не напрягайте глаза – от этого вы не увидите ярче, а, наоборот, спугнете видение. И помните, что мы не добиваемся галлюцинаций! Нам не нужно цветное, звуковое и стереоскопическое видение, которое будет торчать перед вашими глазами, как у душевнобольных, заслоняя реальный мир. Нет – все, что мы видим реально, остается: и наша комната, и эти окна, и пианино. Но – кроме реально видимого – в воображении возникает новый зрительный образ. Он бледнее настоящего, зыбок и неустойчив, но если мы думаем о нем – тело наше живет в его атмосфере, живет в условиях вымысла. Наше тело, мы сами, таким образом, готовы действовать и действуем в вымышленных предлагаемых обстоятельствах.

УСЛОЖНЕННЫЙ ВИДЕОСКОП

Более сложный вариант предыдущего упражнения начинается так же. Но когда открытки прошли два круга, педагог неожиданно добавляет к пятерке открыток три новые, о которых ученики не подозревали. Когда открытки обошли один круг, все восемь откладываются.

Дальше упражнение идет по предыдущему описанию. Закрепляются в памяти только пять основных открыток. Дополнительные же возникают в конце упражнения:

— Вторая! Пятая! Первая! Третья дополнительная! Четвертая! Первая дополнительная!..

МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

— Когда вы в школе решали задачи с бассейнами и трубами, из которых течет вода, наполняющая эти проклятые ненасытные бассейны, или задачи с пешеходами, которые неумолимо шагают навстречу друг другу и в какой-то точке непременно встречаются, – у вас невольно возникали в воображении и бассейны, и трубы, и пешеходы с палочками, но вы отбрасывали прочь ненужные видения и погружались в мир скучных цифр. Сегодня мы попробуем решить какую-нибудь математическую задачу без помощи математики. Если вы научились распоряжаться видениями, удерживать их на своем внутреннем экране – они помогут вам решить задачу. Вот эту, например:

"Три рыбака нашли такие предметы, выброшенные на морской берег после кораблекрушения: семь пустых бочек, еще семь, наполовину налитых вином, и семь бочек, полных вина. Как им поделить найденное на троих, не прикасаясь к бочкам и не переливая вино, чтобы каждому досталось равное количество бочек и равное количество вина?"

— Я помогу вашим видениям. Смотрите, я кладу на центр стола семь спичек с обломанными головками – это пустые бочки. Слева кладу семь целых спичек – это полные бочки. Семь половинок спичек справа – это бочки, наполненные до половины. Все остальное вызовите в своем воображении. Представьте себе, как рыбаки ходят возле спичек-бочек и пытаются их поделить.

— Кто решил, шепните мне ответ... Вы не выполнили условие задачи, раз ваши рыбаки занялись переливанием. Ясно, если из каждой полной бочки отлить половину вина в каждую пустую бочку, тогда рыбакам достанется по семь бочек, наполненных до половины. Но переливать-то нельзя. Пусть ваши рыбаки еще помучаются.

— Верно! Первый и второй рыбаки получили по две пустых бочки, по две полных и по три наполовину полных. А третий рыбак, – наверное, самый старший, бородатый – получил три пустых, три полных и одну наполовину полную. Значит, каждый получил по семь бочек и среди них – по три с половиной бочки вина.

— Если у вас дома сохранились математические задачки — потренируйтесь в решениях с помощью видения. Конечно, не каждая задача годится для этого. Найдите такие, где можно представить себе полную картину жизни, определите логику и последовательность действий в событии, помогите себе мысленной речью.

ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

А вот образец так называемой логической задачи, которую легко решает человек с развитым образным мышлением:

"Домохозяйке надо было разделать мясо, рыбу и фрукты. В ее распоряжении имелись две чистые двухсторонние клеенки и пыльный стол. Нельзя разделывать продукты на грязной поверхности, перегибать клеенки, мыть их и вытирать пыль со стола до окончания работы. Домохозяйка решила эту задачу. А вы? "

Домохозяйке, конечно, было легче, чем вам сейчас, — все предметы были у нее перед глазами. Вам же придется представить в своем воображении — и пыльный стол (было бы логичнее вымыть его сперва, да почему-то нельзя!), и две клеенки, висящие на спинке стула, и два пакета на стуле — с мясом и рыбой, и кошелку с яблоками, повешенную на гвоздик. Представили? Теперь прикидывайте возможные варианты. Если положить сначала одну клеенку, разделать на ней мясо, то второй раз на ней уже ничего не разделаешь — одна сторона в крови, другая в пыли. Не годится! Осталась одна клеенка, а разделать надо рыбу и яблоки. Если бы стол был чистый, все бы получилось — клади клеенку, разделывай рыбу, потом переверни клеенку на чистую сторону и разделывай яблоки! Но на столе лежит клеенка, вот она, вся мокрая от разделки мяса. Если бы она была чистая! Тогда положить бы на нее вторую клеенку... Мы уже близки к решению, продолжайте мысленно действовать дальше!

— Верно. Надо сначала положить обе клеенки и на верхней разделать что-нибудь одно — рыбу, например. Потом снять верхнюю клеенку и положить ее грязной стороной, чешуйчатой от рыбы, на пыльный стол, а на нижней клеенке разделать мясо. Затем положить на эту нижнюю, загрязненную клеенку верхнюю, чистой стороной вверх и разделать яблоки. Если стол достаточно велик и на нем помещаются обе развернутые клеенки, можно и не класть рыбную клеенку на мясную — все равно после разделки рыбы, когда вы снимете верхнюю клеенку и положите ее грязной стороной на стол, перед вами окажутся две чистые стороны двух клеенок, на которых можно разделать мясо и яблоки.

ЗАДАЧА ЭЙНШТЕЙНА

Эта шуточная задача Эйнштейна, как и подобные ей, может служить материалом для тренировки образного мышления:

"Турецкий купец искал компаньона. Ему предлагали свои услуги два кандидата: умный и глупый. После долгого размышления купец решил отдать предпочтение умному. Но как узнать, кто из них умнее? Купец придумал такое испытание: привел обоих в помещение без окон и зеркал. Там он открыл коробку и сказал: "Здесь пять фесок, две красного цвета и три черного. Сейчас я выключу свет. Каждый из вас возьмет одну феску и наденет ее. Как только я опять включу свет, вы должны сказать, какого цвета феска на вашей голове. Кто первый угадает, тот и будет моим компаньоном".

Так и было сделано. Как только зажегся свет, оба претендента увидели, что у купца на голове красная феска. В ту же секунду один из испытуемых воскликнул..."

— Что он воскликнул? Ну-ка, отправляйтесь по трое на площадку, решите, кто из вас купец, а кто кандидаты, положите в коробку воображаемые пять фесок, две красных и три черных. Действуйте!.. Когда купец "включит свет", закройте глаза; когда "выключит", откройте. Одно важное условие: вам неизвестно, какую феску вы надели, но когда вы откроете глаза, вы увидите на голове купца красную феску, а на голове вашего соперника – черную. Остальных фесок вы не видите, они в коробке, но вспомните, что там может остаться, и сообразите, какая феска на вашей голове. Кто догадается первый?

— Черная? Почему? Ах, потому, что я сказал, у вашего соперника черная, а вы оба соперники? Нет, представьте себе всю картину и догадайтесь по-настоящему.

— Действительно, черная. Как догадались?.. Правильно, таков и ответ Эйнштейна: "Если бы у меня на голове тоже была бы красная феска, то мой соперник увидел бы две красные и сразу же сказал бы: "У меня черная!" Но он молчит, значит, черная на мне".

ПУТЕШЕСТВИЯ

Каждому из учеников, сидящих в полукруге, педагог дает маршрут путешествия:

— Антарктида. Джунгли. Ангара. Черноморское побережье. Гималаи...

Три минуты молчания. Ученики готовят свои киноленты, фантазируя о далеких местах, где они никогда не бывали. Затем начинаются рассказы: описание кадра за кадром. Несколько фраз-кадров – и педагог останавливает ученика, дает слово второму. Начинает второй, педагог останавливает его после нескольких фраз-кадров и дает слово третьему. Потом снова первому – для продолжения. Потом четвертому, для начала. Третьему – для продолжения. Снова первому – для продолжения, и т. д. в любом порядке.

Когда окончились рассказы (они должны состоять не более чем из шести-восьми фраз-кадров), дается несколько минут на то, чтобы восстановить в памяти последовательность кадров в каждом рассказе. После этого любой ученик должен повторить любое из описанных путешествий.

— Упражнение правильно делает тот, кто внимательно слушал рассказы товарищей. Кто не только слушал, но и слышал, – а это не одно и то же. Кто слушал и видел. Старался видеть как можно более конкретно, а значит – запечатлевал в памяти. Не только слова запоминал, но и свои видения.

Таким образом, в этом упражнении тренируются и непрерывность внутренних видений, и переключения с помощью развитого рассредоточенного внимания, тренируется не механическое запоминание слов, а образное воспоминание чередующихся картин и распределение их по заданным "полочкам".

ПОВТОРИ!

Задание: *"Рассказывать несколько раз одно и то же"*.

Упражнение из ряда "повторных действий", их цель – повторять, не повторяясь. То есть повторять так, чтобы каждое повторение было живым, не заштамповывалось, исполнялось бы словно впервые. Ниже приведены упражнения, построенные на внешнем физическом действии, а здесь пока попробуем начать с внутреннего действия:

— Расскажите, что вы делали сегодня утром. Проснулся...

Надо остановить рассказ почти сразу. Достаточно воспоминаний ученика о нескольких действиях – как он встал, оделся, умылся, потом сел завтракать...

— Довольно! Повторите свой рассказ!

Повторение будет живым, если ученик снова, как в первый раз, обратится к внутренним видениям и его слова будут опираться на них.

— Повторите еще раз!

Каждое повторение автоматизирует действие. Слова уже не опираются на видения, как в первый раз, и мертвеют. Как говорится, "слова легли на мускулы языка". Волевыми усилиями нужно возвращать первоначальные видения, стараться не пропустить ни малейшего звеньшка в их непрерывной цепи – при каждом повторении рассказа.

— Когда вы будете играть роль на сцене, о видениях некогда будет думать. Иногда они явятся вам, иногда – нет; как в жизни, где мы редко осознаем живые видения, лежащие под нашими словами. Но готовить роль – это значит воссоздавать всю живую цепь видений, питающих слово. Слова без видений – штампуются, мертвеют. Видения не могут штамповаться, потому что они живые, движущиеся, изменяющиеся. Если верно "накатать" несколько раз непрерывную цепочку видений одновременно с произносимыми словами, тогда есть надежда, что видения будут появляться рефлексивно, вызванные словом. Вы не всегда будете их ощущать, они уйдут в подсознание, но из его глубин станут помогать слову. Учитесь "накатывать" видения!

Полезно через два-три дня, а потом через две-три недели попросить ученика вспомнить рассказ, повторить его. Возвращаясь к рассказу, следует углублять, обогащать, конкретизировать видения, укреплять их непрерывность. Можно призвать на помощь мысленную речь.

Со временем надо усложнять задание – рассказывать не короткие эпизоды, а более длинные, использовать не только жизненный опыт, но и актерскую фантазию.

— Расскажите, как вы сражались с медведем! Не приходилось? А если бы?..

СЕГОДНЯ – ВЧЕРА

Индивидуальное или групповое упражнение на переключение воспоминаний:

— Вчера вы вспоминали на занятии ваше утро. Вы старались подробно восстановить в памяти непрерывную последовательность всех ваших действий. На чем остановились вчера? Вы открываете дверь, выходите на улицу... Продолжайте вспоминать.

— Стоп. Вспомните сегодняшнее утро так же подробно, как вчерашнее. С самого начала. Вы открыли глаза...

— Вернитесь к воспоминанию вчерашнего утра. На чем остановились?

— Продолжайте вспоминать сегодняшнее утро.

Главное в переходах от одних воспоминаний к другим – как можно скорее вернуться к тому видению, к той мысли, на которой нас застало переключение. И продолжать воспоминание – так же последовательно и не спеша, как оно шло прежде. Новое переключение, и снова надо вернуться к предыдущему воспоминанию. Педагог дает команды "вчера" и "сегодня", постепенно сокращая время между ними. Однако "рычажок переключения" формируется не сразу и не у всех одинаково быстро. Разнообразные упражнения на переключения помогают его формированию. Поэтому не следует с первых же дней надеяться на быстрые переключения у всех. Нужно давать достаточное время для того, чтобы ученик вспомнил, удержал видение, пошел дальше по воспоминанию и только тогда переключился на другое воспоминание.

— Почему иногда последовательность действий вспоминается легко, а иногда трудно? Потому что многие из наших повседневных Действий – автоматизированы. Мы машинально подходим к умывальнику и чистим зубы, а сами при этом думаем об уроке танца, на котором сегодня нужно непременно освоить это сложное "шассэ круазэ". Значит, надо вспоминать не только свои движения, но и мысли – ведь и они составляют "линии нашего дня".

СОБЫТИЕ В КАРТИНЕ

Репродукцию какой-либо картины, открытку или фотографию – пустим по кругу. После того как она побывала в руках у каждого по два-три раза, ее откладывают.

Вспоминая репродукцию, ученики должны найти в общем разговоре и определить:

1. содержание картины,
2. ее сюжет,
3. фабулу,
4. основное событие, запечатленное художником,
5. отдельные человеческие действия, из которых складывается и в которых проявляется это событие,
6. характеры людей, их биографии и изменение этих биографий под влиянием изображенного события.

СОБРАТЬ КАРТИНУ

Сегодня на столе педагога – нарезанные куски какой-то репродукции.

— Получите каждый по кусочку. Рассмотрите. Догадайтесь, что может быть изображено рядом. Теперь соберитесь кучкой, познакомьтесь с тем, что есть у товарищей, и попробуйте сообща восстановить полное изображение!..

— А что происходит на внутренних экранах вашего видения?

ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ!

Ученики – в полукруге. Один из них сидит лицом к товарищам, рассматривает данную ему репродукцию (открытку, фотографию), затем откладывает ее и рассказывает, что на ней изображено.

— Надо внедрять видения в сознание товарищей, заражать их своими видениями, а для этого надо самому ясно представлять себе те подробности картины, о которых вы говорите.

Когда рассказ окончен, слушатели должны "выстроить" на творческой площадке картину: условными выгородками из стульев и ширм обозначить расположение предметов, а также "заселить" картину людьми.

— Не изображайте позы людей, а постарайтесь зажить их помыслами. Люди изображены на картине в момент статики, остановки движения. В вашей власти осуществить мечту Фауста, остановить мгновение! Подумайте, в результате каких действий человек пришел к такой статической позе? Какая мысль его остановила? Сыграйте – проживите в этих действиях, придите к этой мысли...

Упражнение соединяет тренировку зрительной памяти, внутренних видений с ориентировкой в пространстве и с тренировкой мышечно-двигательной памяти.

А ЧТО ПОТОМ?

Итак, мы остановили мгновение. А что потом, когда действие возобновилось? По сигналу продолжайте действовать.

— Какой грустный сюжет! Когда я звякну колокольчиком, мгновенно переведите действие к радостному концу.

— Как развеселились! По колокольчику переведите действие на грустные рельсы.

Остановись, мгновение! Стоп.

ТРИ КАРТИНЫ

Этот – вариант предыдущего упражнения – значительно сложнее. Он тренирует еще механизмы переключения внутренней зрительной и слуховой сфер и требует натренированного рассредоточенного внимания.

Ученики – в полукруге. Трое – отдельно, лицом к полукругу, они получают для рассматривания три разные репродукции. На счет "двадцать" они запоминают изображения и откладывают в сторону репродукции. Теперь они должны передать содержание картин остальным ученикам. Педагог дирижирует – первый ученик начинает свой рассказ, педагог через некоторое время его останавливает и включает в рассказ второго ученика, затем снова первого, третьего и т. д. по порядку и вразбивку.

Нужно напоминать и рассказчикам и слушателям, чтобы они при каждом переключении непременно восстанавливали на своих внутренних экранах ту динамическую картину, то видение, которое было в момент "включения", и чтобы таким образом они соблюдали непрерывность видений и мысли.

Так же, в трех разных углах аудитории, происходит и оживление картин. Педагог дирижирует:

— Первая картина!.. Третья!.. Вторая!.. Первая!..

а ученики от команды до команды занимаются выстраиванием той или другой картины.

Только после того, как все три картины выстроены и оживлены, а рассказчики придирчиво проверили и приняли их, – педагог показывает всем репродукции, и ученики делают завершающие исправления в своих картинах.

ЗНАКОМЫЙ ГОРОД

Это – упражнение с продолжением. Оно тренирует зрительную память и фантазию.

Время от времени ему уделяется несколько минут от урока тренинга на протяжении всего первого года обучения, и в эти минуты воображение учеников живет в условиях одного и того же вымысла.

Педагог пускает по кругу репродукцию (фотографию, открытку) с видом какого-нибудь города, не знакомого ученикам. Репродукция переходит из рук в руки, задерживаясь у каждого ученика на определенный счет (10, 5, 3), и проходит один-два круга. Затем ученики рассказывают об увиденном.

Через несколько дней педагог просит учеников вспомнить, как выглядел город. После рассказа одного из учеников и короткого обсуждения, в котором остальные дополняют рассказ, педагог пускает репродукцию по кругу для "мгновенного фотографирования" на счет "раз-два-три!".

То же самое повторяется еще на нескольких занятиях. Каждый раз моментальное фотографирование улавливает новые не замеченные прежде детали. Порядок проведения упражнения тот же: сначала вспомнить, увидеть на внутреннем экране, затем уточнить внутреннее видение во время рассказа, затем сделать проверку фотографированием, отметив новое, и, наконец, снова вспомнить, увидеть на внутреннем экране для закрепления.

На одном из занятий, когда общий вид города будет уже хорошо знаком ученикам, педагог предлагает каждому – выбрать в общей картине какое-нибудь свое место, будь то часть улицы, отдельный дом, набережная и пр. На нескольких занятиях ученики фантазируют, обживая свое место. Они поселяются там сами или поселяют своих знакомых. Они делают этот участок города объектом своей работы, перепланировки или местом своих прогулок. Тогда естественно рождается потребность зрительной проверки своего места.

— Стремитесь к тому, чтобы у вас было воспоминание не об открытке, а о реальном живом городе. Когда рассказываете, у вас должна работать не "плоскостная" память, а память пространственного видения, ощущение перспективы живого города.

На предпоследнем занятии, после "фотографирования", педагог дает ученикам задание – каждый должен придумать свое логическое завершение упражнения. Последнее занятие – рассказы учеников.

У каждого – свои причины прощания с городом: один переехал на другое место, второй закончил строительство дома и т. п.

ПУТЬ ВСЛЕПУЮ

Надо, закрыв глаза, пройти через всю комнату к своему месту и сесть.

— Не спешите. До того как идти, надо еще многое сделать. Внимательно рассмотрите свой будущий путь. Пока открыты глаза, представьте себе, что вы идете. Смотрите, каким должен быть ваш путь, когда мысленно, но еще с открытыми глазами, вы прошли весь путь, то есть увидели, как вы идете к стулу и садитесь. А теперь сделайте то же самое с

закрытыми глазами – мысленно пройдите весь путь. Сколько мысленных шагов вам понадобилось? Откройте глаза, прикиньте, верно ли рассчитали шаги.

— Теперь закройте глаза и идите. Мысленно сокращайте расстояние.

У вас должно быть ощущение, что вы двигаетесь в хорошо известном вам пространстве. Нет, не надо считать шаги! Лучше откройте глаза на мгновение, чтобы убедиться, на том ли вы месте, где предполагали.

— Это не спортивное упражнение, не стремитесь пройти лучше всех, быстрее всех – не это нам нужно. Мы работаем над развитием осознанного внутреннего видения. Поэтому самое главное – когда идете, старайтесь увидеть ваш путь на экране внутреннего зрения.

После уверенного выполнения упражнения, когда ясно, что ученик действует не механически, подсчитывая количество шагов, а активно пользуется внутренним видением, – можно ввести усложнение. По прямой линии пути ставятся одно или два препятствия, стулья или столы, которые надо обойти и не задеть.

ЛАБИРИНТ

Подготовленный предыдущим упражнением, ученик может усовершенствовать свои навыки мысленной тренировки в пространстве – с помощью данного упражнения.

Лабиринт сооружают из стульев, делая сложный, извилистый ход. Надо пройти его несколько раз с открытыми глазами. Потом с

закрытыми. Несколько учеников выполняют упражнение одновременно. С открытыми глазами они медленно идут, запоминая все повороты в лабиринте. Их ведет мышечно-двигательная память, соединенная со зрительной.

— Вы запоминаете путь не только зрением. Запоминаете его всем телом, каждым мускулом, который работает в момент поворота тела на изгибах пути. Вы понимаете, конечно, что это преувеличение: нельзя запомнить движения всех мускулов, и не к чему. Но у вас будет обязательно хоть тень этого общего ощущения: "запомнить всем телом".

— Не торопитесь. Пусть ваши ощущения и воспоминания будут такими подробными, насколько это возможно. Возвращайтесь и начинайте снова. Еще и еще раз проходите каждый сложный поворот. Надо, чтобы весь путь

остался в вашем воспоминании – цепочкой многих последовательных движений.

— Теперь встаньте у входа в лабиринт и, стоя на месте, пройдите весь путь мысленно – так же медленно и подробно, как шли только что. Так же медленно и подробно – в этом все дело! Ни в коем случае не быстрее!

— Прошли? Теперь, стоя на месте, снова пройдите мысленно весь путь, но уже с закрытыми глазами.

— Откройте глаза, примерьтесь еще раз. Закрывайте глаза и идите смело!

— Наталкиваетесь на проклятые стулья? Не смущайтесь, мы ведь не на спортивном соревновании, нам важно укрепить внутреннее видение. Наткнулись на стул – представьте себе мысленно, где вы. Ах вот куда я попал! Значит, следующий стул – в том направлении!

Дня через два можно повторить упражнение:

— Вспомните свой путь по лабиринту. Закрыв глаза, возобновите всей памятью тела последовательность движений. А теперь идите! Нет, не надо ставить стулья, не в них дело. Идите, как если бы они стояли на вашем пути.

— Где вы, куда идете, зачем? Одесские катакомбы? Ищете следы партизанских стоянок?

МАРШРУТЫ

— Пусть каждый наметит себе замкнутый маршрут по комнате. Можно по кругу, или сложным зигзагом, или как угодно еще. Исследуйте маршрут в действии: ходите по нему, смотрите, с чьим маршрутом пересекается ваш, с кем вы встречаетесь и в каком месте пути.

— Каждый должен наметить свой собственный ритм хождения по маршруту, не заражайтесь ритмом соседа.

— Пробуйте на короткое время закрывать глаза. Видите ли вы внутренним зрением тех, кто проходит мимо вас? Открывайте глаза для проверки и закрывайте снова – видите ли себя в определенном месте вашего маршрута? Еще и еще раз открывайте глаза и закрывайте – слышите ли приближение товарища, маршрут которого пересекается с вашим? Готовитесь ли обойти его, чтобы не столкнуться?

— А теперь все закройте глаза и ходите по своим маршрутам. Не теряйте собственного ритма!

— Где я сейчас? Кто меня обходит? Слух помогает внутреннему видению – кто идет навстречу, чьи шаги рядом?

КОМПАС

Упражнение, развивающее навыки ориентировки в пространстве с использованием зрительной памяти.

Сначала нужно сориентироваться в комнате, закрепить в памяти вид ее четырех сторон (условно – Юг, Восток, Север, Запад).

— Встаньте в центр комнаты, закройте глаза. Вспомните Юг комнаты. Когда вы услышали слово Юг, в вашей памяти, помимо вашего желания, возникли почему-то – и море, и кипарисы, и далекая шаланда.

А мы переведем слово Юг на другие видения, это в нашей власти... Юг! – вспоминайте ту стену, где два окна, шторы на них, скамья с зелеными ножками, ширма в углу... Это – Юг! А Север? Нет, льдины и белые медведи нам не нужны, займите свой экран внутреннего зрения видом северной стены комнаты. Вспомните – пианино, стул перед ним, лестница, на ней два портфеля. Это Север! Север... Откройте глаза, проверьте, так ли это.

Временные связи слов Юг, Север, Восток и Запад с видом четырех стен комнаты – созданы.

— Потренируем быстрое переключение внутренних видений. Юг! Легко возник вид южной стены? Восток!.. Север!.. Запад!.. Юг!..

Тренировка переключения видений (точнее, всего комплекса временных связей), чередующаяся в произвольном порядке, – важная и самостоятельная часть этого упражнения. Сперва большие паузы отделяют название одной стороны от другой, чтобы ученик волевыми усилиями "притянул" все видения. Потом паузы сокращаются.

— Вы сейчас стоите лицом к Югу. Не открывая глаз, повернитесь к Востоку. Откройте глаза, проверьте, точно ли вы повернулись. Закройте глаза. Повернитесь лицом к Северу. Теперь где Запад? А Юг? Все ли вы видите на своих экранах? А Восток где? Откройте глаза, проверьте.

ВЕРТУШКА

После освоения предыдущего упражнения можно сыграть в "вертушку", которая тренирует переключение видений в

связи с ориентировкой в пространстве и вестибулярными ощущениями.

Ученик с закрытыми глазами – в центре комнаты. Его крутят в одну, в другую сторону...

— Стоп! Где Юг, покажите! А Восток? Вспоминаете вид стены? Надо помнить, что голос педагога, если он сидит на своем месте, непременно свяжется в сознании ученика с определенной стороной комнаты, поэтому до начала упражнения его нужно предупредить, что педагог будет ходить по комнате.

— Стоп! Что перед вами? А пианино где? А окна? Откройте глаза, проверьте.

ЕЩЕ ОДНА ВЕРТУШКА

— Закройте глаза, перевернитесь несколько раз, чтобы себя спутать, и найдите выход из комнаты или то кресло, на котором вы сидели.

— До того как закрыть глаза, оглядитесь вокруг, запомните, где вы и где дверь. Поворачивайтесь с закрытыми глазами сначала медленно. Один раз повернулись – представьте себе зрительно, где дверь. Откройте глаза, проверьте. Повернитесь еще раза два-три, проверьте снова. Теперь повернитесь быстрее. Один раз. Проверьте. Несколько раз. Не открывая глаз, идите к двери... Не получилось? Начинайте все сначала.

— Где вы? Почему идете к двери с закрытыми глазами?.. Погас свет? Чужая комната?

И в этом, как и в других упражнениях, воспользуйтесь возможностью потренировать механизмы переключения. Наметьте себе несколько разных ситуаций:

- a. играю в жмурки с товарищем,
- b. ищу выход из подземелья (ночь, война),
- c. дым разъедает глаза (пожар в доме).

Произвольно переключайте внутренние видения из одних ситуаций в другие, не прерывая действия.

САНТИМЕТР

— Посмотрите на спинку этого стула. Закройте глаза и вспомните стул. Не открывая глаз, раздвиньте руки на ширину спинки стула. Откройте глаза, проверьте.

— Посмотрите на тетрадь, лежащую на столе. Закрыв глаза, покажите поочередно несколько раз – ширину стола, ширину тетради. Сделайте то же с открытыми глазами. Снова – с закрытыми.

Здесь проверяется не глазомер сам по себе. Важнее закрепить в сознании произвольный способ координации между зрительным образом, внутренним видением и мышечно-двигательной памятью.

ТРИ СЛОВА

Задание:

"Ведущий урок говорит несколько слов, все соединяют их в одну гармоническую картину, дополняя ее фантазией".

Слова могут быть близкими по предполагаемому событию (например, "дорога-встреча-автобус"), могут заранее включать в себя намек на предполагаемое осложнение события или препятствие на пути к цели (например, "книга-телефонный звонок-такси"), а могут быть как будто совсем далекими друг от друга:

— "Линейка-поросенок-лампа". А что, если бы это были три первых слова из упражнения "кинофильм"? Как связать их в единое событие? Пофантазируйте!

— Первый кадр – свинarka берет со стола метровую измерительную линейку. Второй кадр: берет поросенка, ставит его на весы и прикладывает к нему линейку. Третий кадр: неожиданно вспыхивает электрическая лампочка над весами, поросенок пугается, соскакивает с весов...

— У меня другой фильм. Первый кадр: на торжественной линейке выстроились пионеры в летнем лагере. Второй кадр: бежит поросенок и нарушает всю торжественность, ребята пытаются его поймать. Третий кадр: поросенок вбегает на директорскую веранду, мечется там и опрокидывает любимую лампу директора...

Если к работе над этими этюдами ученики еще не приступали, можно продолжить это упражнение, как киноленту или групповой рассказ, тренируя фантазию. Можно вспомнить "три слова" через месяц, в разгаре этюдной работы, и дать задание каждому – приготовить этюд на эти слова.

ЖИВЫЕ ОБРАЗЫ

— В упражнениях, развивающих зрительную память и навыки наблюдательности, мы фантазировали, на что похожи несколько спичек, брошенных на стол, какие картины рождаются в нашем воображении при виде пятен на стене или складок занавеса. Теперь, когда вы уже научились владеть внутренним видением, пофантазируем – на какого животного похож этот стол? Постарайтесь точнее вписать стол в естественные формы животного... А почему он неподвижен? Где он? Что вокруг?

— На какую птицу похож наш уважаемый староста группы? Какие движенья, какие взмахи крыльев очень подошли бы ему?

— А если бы вот этот стул был живым? Нет, не зверем и не птицей. Просто – живой стул! Скажите, сколько ему лет? Какой у него характер? Что он любит и о чем мечтает?

ПЕРЕВЕРТЫШИ

Возьмем любую репродукцию картины или открытку. И начнем тренировать механизм воображения:

— Это репродукция "Завтрака" Веласкеса. Обыденная сценка – трое за столом, старик задумался о своем, мальчишка поднял флягу с вином; и он, и другой парень весело поглядывают на нас. Запомнили картину? Отложите ее. Внимательно просмотрите картину на своем внутреннем экране. А теперь – мысленно переверните изображение зеркально.

Не спешите. Сначала пересадите правого парня с поднятым пальцем. Куда он теперь смотрит? Что перед ним на столе?.. Теперь пересадите старика. Придется и стакан переставить... Ясно представляете себе, как "перевернулась" картина? Проверьте по репродукции.

Такие переворачивания картин и предметов даются не сразу. Легкость выполнения – признак хорошего, уверенного владения своими видениями.

АНТИМИР

Материал для индивидуальных упражнений на "переворачивание зрительных восприятий" (а тем самым – для развития воображения) можно найти повсюду.

— Вы стоите на остановке автобуса. Взгляните на противоположную сторону улицы, "сфотографируйте" какой-нибудь дом. Отвернувшись от него, переворачивайте его в своем воображении слева направо: парадная была слева,

теперь она справа, рядом с ней витрина молочного магазина (а вывеска ведь тоже перевернута!), потом ворота...

— Автобус еще не подошел? Продолжайте переворачивать дом. Теперь снизу вверх: первый этаж будет четвертым, второй – третьим и т. д. Интересно выглядит молочный магазин наверху, правда? Что ж, подведем к нему лифт!

— Вы сели в автобус. Найдите и здесь материал для "перевертышей". Поменяйте местами пассажиров. Установите кабину водителя справа. А где ваше новое место?

ВСПОМНИТЬ ЛИЦО!

Воспоминание о знакомом человеке: "Вспомнить лицо, движение, манеры, жесты..."

— Решите, для чего вам нужно это воспоминание. Чему вы ищете подтверждение? Какую черту характера угадываете? Какие движения и жесты человека в тех или иных обстоятельствах его жизни могут подтвердить ваши предположения?

— Мысленно поставьте знакомого человека в непривычные для него обстоятельства и угадайте, как он в них будет действовать. Не рассуждайте, а представьте себе зрительно его действия. Не ограничивайте свое воображение: отправьте вашего знакомого в джунгли Африки, на Северный полюс, сделайте его нарушителем правил уличного движения, спасителем утопающих, генералом, наконец. Как в подобных обстоятельствах проявится его характер, в каких действиях?

В упражнении "вспомнить лицо" возможно и такое неожиданное, но очень важное задание:

— Вспомните самого близкого вам, любимого человека. Хорошо ли вы знаете его? Какие у него глаза – цвет, форма? Брови? Какой рот? А как он радуется, как горюет? Нет, речь идет не о внешних проявлениях чувств, а о внутренних побуждениях вашего дорогого хорошего человека: что именно его радует? а что печалит? и почему так? и почему меня печалит и радует совсем другое? не странно ли?..

Короче, вы вскоре убедитесь в том, что многого, очень многого в дорогом для вас человеке, как ни странно, вы не знаете!

Юозас Мильтинис, замечательный режиссер и педагог, сказал о своих студийцах: "Я их не учу. Учить, создавать может лишь природа."

Я только возбуждаю их любопытство к познанию".

ВООБРАЖАЕМЫЙ КРУГ

Мы уже имели дело с реальным кругом восприятий – с нашей учебной комнатой. У Станиславского есть еще такие задания:

"Большой круг внимания: Хочу строить театр во дворе студии и рассматриваю – какие строения надо сломать. Надо, чтобы с террасы, которая будет пристроена, был хороший вид. Выбрать, где это сделать. Попробовать нарисовать в воображении, какой вид примет двор при задуманной постройке".

Но вот другое задание – не с реальным, а с воображаемым кругом внимания:

"Попробовать по памяти распланировать театр на дворе своего или знакомого дома, а театральные залы – в чужом доме, и вспомнить при этом, какое украшение в самом низу лампы или люстры, которая висит в этой комнате".

Тренируя переключение кругов, мы ощущали, как расширяется или сужается поле наших реальных восприятий в комнате. Похожие ощущения мы можем испытать и при воображаемых кругах.

Вспомните какой-нибудь хорошо знакомый вам большой двор. Мысленно перепланируйте его под летний театр со сценой с навесом, с рядами скамеек за барьером. Не забудьте оркестровую яму, закулисные помещения, будку кассы...

— Стоп. Переключитесь на средний воображаемый круг – распланируйте небольшой концертный зал с открытой эстрадой в нашем институтском танцевальном зале. Не поместился? Ничего, пусть будет совсем небольшой, домашний зал. Надо прикинуть, у какой стены выгоднее поставить эстраду...

— Стоп. Вернитесь к большому кругу, продолжайте строить театр во дворе с того места, на котором остановились тогда...

— Продолжайте планировать концертный зал.

— Театр!.. Концертный зал!.. Театр!..

— Помните, какая люстра висит в нашем танцевальном зале? Опишите ее... Как решили – оставите ее на прежнем месте или перевесите?

МЫСЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Продолжая развивать умение анализировать событие в действии, обратимся к новым заданиям, которые укрепят навык построения логической и последовательной цепочки простейших действий.

— Сотрите пыль со всех столов и вещей, чтобы не было ни одной пылинки.

— Расставьте вещи и мебель в полном порядке, по-старому, по-новому, по вашему вкусу, так, чтобы удобно было для того дела, для которого комната предназначена.

— Войдите и поприветствуйте с каждым. Проститесь с каждым в отдельности и со всеми вместе и уйдите.

— Прodelайте все указанные упражнения, но только не наяву, а мысленно. Для этого перенесите мысленно место действия в какую-нибудь другую, хорошо вам известную комнату, будь то ваша собственная комната или комната ваших друзей".

Что значит – выполнить действие мысленно? Не нужно стараться увидеть себя как бы со стороны. Надо представить себе, что вы совершаете это действие последовательно, от первого отдельного движения до последнего. Надо стараться, чтобы кинолента видений как бы непрерывно шла в воображении (хотя она, конечно, будет прерываться). Здесь работает не только память зрительных восприятий, но прежде всего мускульно-двигательные воспоминания, память об аналогичных движениях, совершенных когда-то в реальной жизни или в воображении.

Контроль педагога в таком упражнении затруднителен. Верно ли оно выполняется – это отмечает только "физическое чувство правды" самого ученика.

КАК Я ЭТО ДЕЛАЛ?

— Продолжайте мысленно любые из тех заданий, которые вы уже выполняли реально, не упуская ни одного звена в цепочке видений, ни одного мысленного движения. Повторите мысленно:

- как вы переставляли стул, чтобы освободить место,
- как вы входили в дверь, чтобы скрыться от неприятной встречи,
- как вы ходили, чтобы научиться маршировать,
- как вы затворяли дверь, чтобы защищаться от грабителей,

Но не просто вспоминайте, а мысленно проделывайте все движения одно за другим.

Тренинг мысленных действий – трудное, но увлекательное занятие.

Польза его огромна: оно совершенствует образное мышление.

ДВИГАТЬСЯ – НЕ ДВИГАЯСЬ

Мысленные действия, которые мы совершаем в реальной жизни, возникают органически как следствие наших жизненных целей. Надо научиться действовать мысленно в сценических условиях так же интенсивно, как в жизни, – "по заказу". Учебная аудитория с ярко освещенной площадкой, взгляды товарищей и преподавателя – это тоже сценические условия, которые затрудняют мысленное действие. Надо преодолеть их.

— Выполните мысленно такие видения, не сходя со стула:

"Искать что-нибудь в комнате.

Осматривать комнату, которую я снимаю.

Разглядывать какое-то пятно.

Придумывать новую конструкцию автомобиля, аэроплана и др.

Рассматривать покупки".

— Искать, мысленно двигаясь по комнате, сгибаясь, заглядывая под столы и стулья, отдергивая занавески и переставляя предметы.

— Осматривать комнату, мысленно прохаживаясь по ней, поворачивая голову, мысленно расставляя в ней свои вещи, мебель.

— Разглядывать пятно, мысленно подходя к нему поближе, рассматривая его со всех сторон, чтобы решить – на что это похоже, какая картинка скрыта в пятне.

— Придумывать конструкцию, мысленно занимаясь вычерчиванием ее на чертежной доске, орудия с линейкой, карандашом, резинкой.

— Рассматривать покупку, мысленно развязывая ее, разворачивая, примеряя (если это платье или ботинки), пробуя (если это еда) и т. д.

— Действуйте, наметив цель, уточнив обстоятельства времени и места. Изменяйте и усложняйте обстоятельства действия.

ПОЯСНЕНИЕ К СЛЕДУЮЩЕМУ РАЗДЕЛУ

В нем приведены упражнения, которым, казалось бы, место в самом начале книги: переходы, "машинка", хлопки. Почему они здесь?

Весь раздел содержит наиболее распространенные в педагогике так называемые упражнения на внимание, от простейших до сложных. И часто случается, что только ими (плюс, разве еще, несколькими упражнениями с воображаемыми предметами) и ограничивается весь тренинг. Педагог переходит к этюдам, и – тренинг забыт.

А ведь в тренинге "памяти органов чувств" Станиславский занимался сначала, и прежде всего, зрительными восприятиями, воображением в действии. Потом (лишь в главе "Работа актера над собой") он обращается к вниманию.

Именно поэтому хотелось подчеркнуть, что это – не самый главный среди других, не менее важных, разделов познания актерами своей творческой природы.

3. СЦЕНИЧЕСКОЕ ВНИМАНИЕ

С чего начнем? – Исходное положение – Кто внимателен? – Переходы – Семафор – Переходы со стульями – Передвижки – перебежки – Творческая площадка – Кольцо – Фигуры перестановок – Лучшие места – Часы – Волчок – Хлопки – Отвечай! – Двойные хлопки – Теннисные мячи – Мячи и числа – Мячи и слова – Земля, воздух, вода – Песня – Держи свою мелодию – Координация движений – Игра с носорогом – Координация движений с помощью песни – Пишущая машинка – Два шрифта – Испорченная пишущая машинка – Линотип – Плакат – Арифмометр – Отстающее зеркало – Змейка – Врезки – Комбинированное упражнение – Юлий цезарь – Пересеченность – Чистая перемена – Сервировка – Ходить по сцене – Толпа

Ни одно из упражнений предыдущих (и последующих) разделов, конечно, не может быть верно выполнено, если у исполнителя нет сценического внимания, если с самого начала не воспитываются такие навыки.

Уточним: мы говорим именно о сценическом внимании, чтобы отделить его от жизненного.

В жизни внимание – произвольно и инстинктивно. Двигают им различные безусловные рефлексы: ориентировочный ("что это такое?"), оборонительный ("это для меня опасно!") и многие другие, еще не классифицированные современной психологией.

В жизни произвольное внимание сосредоточивается на том объекте, который наиболее значим в данный момент. В основе этого явления может лежать ориентированный ("что это такое?"), оборонительный ("это для меня опасно!") или какой-нибудь другой рефлекс. При этом обычно доминирует зрительное, слуховое, осязательное или мышечно-двигательное внимание.

В каждый момент творчества, будь то репетиция, или спектакль, возникает произвольное внимание, но уже не жизненное, а сценическое, потому что на спектакле актер видит сидящих в зале зрителей, а на репетиции (и даже на студийном уроке) явно разделяются представления "я на сцене" и "те, кто на меня смотрит".

Значит, жизненное внимание, присущее нормальному человеку, как-то преобразуется, когда этот человек вступает на сценические (или аудиторные) подмости? Действуют какие-то иные закономерности, примиряющие жизненные проявления со сценической обстановкой и с характером реакций – не непосредственных, инстинктивных, а повторных ("пьесу-то ведь читал?").

Познавая, по завету Станиславского, свою природу и дисциплинируя ее, актер открывает в самом себе эти специфические закономерности.

Итак, вниманием мы занимались и прежде. Для чего же нужен этот раздел?

Здесь приведены упражнения и групповые игры, в которых педагог, еще не знающий хорошо своих учеников, может познакомиться с ними, понять их творческие качества: собранность, умение быстро переключаться, способность верить в предлагаемые обстоятельства, физическую свободу или закрепощенность – для того чтобы в дальнейшем предложить нужные для их развития упражнения.

Эти "пристрелочные" упражнения воспитывают навыки рабочего самочувствия, организованности, чувства локтя, ощущения себя в коллективе. С них начинается сценическое воспитание артиста. Они возникают в любом периоде

обучения, когда нужно еще и еще раз проверить: "кто есть кто" в рождающемся коллективе?

С ЧЕГО НАЧНЕМ?

Прежде всего позаботимся о том, чтобы в аудитории, куда придут ученики, стояли бы вдоль стен стулья в достаточном количестве и были бы стол и стулья для педагога.

Вот вошли ученики.

— Садитесь. Сели – кто где.

— Удобно ли так заниматься? Все ли видят меня? Все ли видят друг друга? Кто прячется? Попробуйте отыскать такое размещение стульев в аудитории, чтобы каждый из вас видел всех своих товарищей и чтобы я видел каждого из вас... Выстраиваете стулья в линию? Но так вам хорошо будут видны только ваши ближайшие соседи.

Дружные поиски приводят к верному решению: напротив стола педагога выстраиваются ровным полукругом стулья учеников. Каждый ученик убеждается: "я вижу всех, меня видят все".

— А ровный ли у нас полукруг? Везде ли равные расстояния между стульями?

Расстояния проверяются, стулья переставляются. Предоставим это ученикам.

С внимания начинается действие. Внимание – к тому, что вокруг нас, что нам надо обследовать, чтобы узнать: что меня окружает? что понятно? что опасно? как надо вести себя? что надо делать?

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

— Встать!

Для того чтобы все встали одновременно, нужно, чтобы тело было готово к движению. Плечи, корпус, ноги – не напряжены, но и не расслаблены чрезмерно. Для этого нужно "держать осанку", найти такое положение корпуса и ног, при котором удобно сидеть, но можно и мгновенно встать, затратив минимум усилий. Вот эта поза постоянной готовности к действию – исходное положение в полукруге, рабочее положение, при котором легко слушать, смотреть, активно действовать.

— Встать! Сесть!.. Нет, не нужно сидеть так, словно аршин проглотили. Не выпячивайте грудь, но и не горбитесь. Плечи

развернуты. Свободные, спокойные руки – на коленях. Ноги не закручены спиралью и не упрятаны под стул... Легко сидеть? Удобно? Встать!

КТО ВНИМАТЕЛЕН?

Для того чтобы определить, кто внимателен, а кто нет, сыграем на одном из первых занятий в какую-нибудь детскую игру.

— Давайте-ка выясним, кто летает. Если я назову что-нибудь летающее, стрекозу, например, – отвечайте хором: "летает!" – и поднимите руки. Если спрошу о поросенке – молчите и не поднимайте рук. То, что поросенок может лететь с мостков в воду, – не считается.

— Орел летает?.. Воробей летает?.. Божья коровка летает?.. Змея летает?

— А теперь выясним, что можно назвать круглым? Мяч круглый?.. Арбуз круглый?.. Насос круглый?

— Что это за шум на улице? Машина в трамвай врезалась? Ах, просто две дамы поссорились!

ПЕРЕХОДЫ

Тренируем навыки рабочей собранности:

— Посмотрите на своих товарищей по полукругу, обратите внимание на цвет волос каждого из них. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа сидел ученик с самыми светлыми волосами, рядом с ним – потемнее, а крайним слева – был бы ученик с самыми черными волосами.

Никаких шумных обсуждений! Сидя на месте, молча, каждый ученик ориентируется, куда он должен перейти, и по хлопку педагога все одновременно меняются местами.

— Пересядьте по алфавиту фамилий!

— По алфавиту имен!

— По росту!

Бесшумно! Четко! Легко! Никаких лишних движений – только целесообразные!

СЕМАФОР

В упражнение приведенное выше введем такое усложнение: – Вот три листка бумаги: зеленый, желтый и красный.

Продолжайте ваши переходы, но еще и следите за мной, я буду иногда поднимать один из листков. А ваша обязанность: на зеленый – хрюкать, но идти, на желтый – замереть, на красный – топать на месте. Пожалуйста, продолжайте пересаживаться и будьте внимательны к возникающим цветам семафора! В том случае, если семафор выключен, идите нормально.

ПЕРЕХОДЫ СО СТУЛЬЯМИ

Так же как и в прежнем упражнении, нужно меняться местами, но – переходить вместе со своими стульями. При переходе – держать стулья в условленном положении: перед собой, сбоку, над головой.

Сначала – без ограничения времени. Потом по счету.

— Я буду считать до десяти. Распределите так свои движения, чтобы без суеты уложиться в назначенное время. На счет "раз" встаете и начинаете переходы. На счет "десять" садитесь на новом месте.

— Стулья не должны сталкиваться! Ни одного звука в аудитории, ни одного скрипа! Представьте себе, что вы делаете перестановку декораций на сцене в короткой паузе между картинами. Темнота, занавес открыт. Ни шумочка!

ПЕРЕДВИЖКИ – ПЕРЕБЕЖКИ

Включаем магнитофон. Звучит поп-музыка.

— Слышите, как удивительно яростно брякает ударник? Ап-хоп, ап-хоп!.. Уложите все свои движения в его ритм: вот стулья перед собой, а вот над головой (по устрашающему "бряк!" посреди мелодии) и сбоку, и влево, и вправо, – двигайтесь по кругу!

— А теперь не по кругу, а по квадрату!

ТВОРЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА

Для выполнения индивидуального упражнения оставим одного ученика на "сцене". Остальным со своими стульями надо перейти в "зрительный зал" к столу педагога.

А как это сделать организованно и бесшумно? Пробуйте! В результате полукруг разрывается пополам, две дуги становятся по обе стороны столика. Принцип – "я вижу всех, меня видят все".

— То же самое на счет "пять!"

— На счет "двадцать восемь!"

Творческий полукруг на площадке и разорванный полукруг в "зале" перед творческой площадкой – два основных и, право же, удобных расположения стульев на уроке.

КОЛЬЦО

Встречается в упражнениях еще одно расположение стульев – кольцо. Воспитывая навыки творческого самочувствия, потренируем и эту перестановку.

Ученики сидят в полукруге. По счету (на "десять" или на "пять") надо переместиться со стульями так, чтобы получилось самое большое кольцо, какое только возможно в аудитории.

— Точнее распределяйте свои движения по времени. Сесть нужно с последним счетом... А расстояния между стульями везде получились одинаковыми?

Снова – в полукруг. Снова – в большое кольцо.

— Внимание к соседу! Не мешать ему, переставляя свой стул! Следите за его движениями, действуйте одновременно с ним!

По счету (на "десять" или на "пять") превратим большое кольцо в малое – стул к стулу. Потренируем и создание среднего кольца, промежуточного по величине между большим и малым.

Потренируем перемену расположения стульев в произвольном порядке:

— Большое кольцо, на счет "пять!"... Малое, на счет "десять!" Большое, на счет "двадцать три!"... Среднее, на счет "три!". Бесшумность, четкость, завершенность – постоянные требования.

ФИГУРЫ ПЕРЕСТАНОВОК

Таким же образом производится превращение полукруга, по определенному счету, в различные фигуры: треугольник, прямоугольник, овал, восьмерку, лесенку. В каждом из таких превращений надо добиваться точного распределения движений по времени.

По счету (на "десять", на "пять") овал может превратиться в треугольник, в лесенку и т. д.

ЛУЧШИЕ МЕСТА

Ученики – в полукруге.

— На счет "десять" превратите полукруг в два ряда стульев, чтобы сесть лицом друг к другу. Расстояние между рядами – метра четыре. Начали!..

Запомните товарищей, сидящих напротив вас. Запомните и своих соседей. Посмотрите напротив – не правда ли, там удобнее сидеть? Выберите себе хорошее местечко... Теперь внимание! Когда услышите цифру "семь", быстро идите к облюбованному месту и садитесь. Два! Три! Пять! Четыре! Пять! Шесть! Восемь! Семь!

— Всем удалось сесть там, где хотелось? Не всем? Ну, ничего. Осмотритесь, запомните новых соседей. Назовем это размещением № 2. На счет "три" вернитесь на прежнее место. Раз! Два! Три!

— Пока я считаю от одного до двадцати, переходите, не спеша, к размещению № 2. Раз! Два! Три! Стоп. Вы уже на полдороге? Рано! Надо было гораздо медленнее идти. Вернитесь обратно. Снова начнем.

—...Двадцать! Сели. На счет "два" вернитесь на прежнее место. Раз! Два!

Когда услышите цифру "семь", займите какое-нибудь новое место напротив. Заранее договариваться нельзя! Раз! Два! Семь!

— Назовем это размещением № 3. Теперь по счету "десять" переседайте в размещение № 2.

ЧАСЫ

В этом упражнении, тренирующем сосредоточенное внимание, заняты 13 человек – 12 "часов" и один "диспетчер".

— Встаньте широким кольцом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер – посредине.

— Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас – определенным "звучащим" часом, как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 – спойте "бам-мм!". Так и расположены стрелки в это время – одна на одиннадцати, другая – на двенадцати. Показание маленькой часовой стрелки должно быть первым.

— Без двадцати пяти час. Что показывает маленькая стрелка? Час. Единица, ударьте в ладоши. Большая стрелка на какой цифре? На семерке. Семерка, пойте "бам-мм!"

— Диспетчер, объявите время сами, а цифры – отбивайте свои часы.

ВОЛЧОК

— Возьмите стулья и встаньте широким кольцом. Держа стулья перед собой на вытянутых руках, идите по кругу! Не спеша! Чуть быстрее!

— Еще быстрее! Медленней! Совсем медленно – три секунды на один шаг! Быстрее! Еще! Еще!

— Стоп! Договоримся о двух условиях. Первое: какой бы быстрый темп хода ни был задан, нельзя касаться друг друга, нельзя задеть стулом. Второе условие: когда я скажу "Стоп!", надо быстро поставить стул и сесть лицом ко мне. Ясно? Пошли!.. Быстрее!..

ХЛОПКИ

Ученики сидят в "среднем кольце". В заданном темпе они хлопают в ладоши, один за другим, по кругу, по ходу часовой стрелки.

— Хоп!

По этой команде педагога хлопки должны пойти в обратную сторону, против часовой стрелки. Главное – не сбиться с темпа в этот момент перехода. Команда "Хоп!" должна застать ученика за мгновение до хлопка, чтобы его соседи, правый и левый, успели сориентироваться – кто из них должен сделать следующий хлопок.

ОТВЕЧАЙ!

Ученики, один за другим, отвечают хлопком на хлопок педагога, который постоянно меняет темп и силу ударов. Характер хлопков ученика должен точно соответствовать заданному темпу и его постепенному изменению.

— Я как будто спрашиваю вас о чем-то, а вы отвечаете. Отвечайте мне в том же тоне и с той же силой удара, с какой я задаю вопрос,

— А теперь поспорим! Чем тише я хлопаю, тем громче отвечайте. Чем громче будет мой хлопок, тем тише должен быть ваш. Если я ухожу от спора – наступайте. Если же я наступаю – отступайте тихими хлопками.

ДВОЙНЫЕ ХЛОПКИ

Если в кольце – более пятнадцати учеников, упражнение с хлопками можно усложнить.

Внутри кольца ставят двух ведущих.

— Первый ведущий, отбивайте медленно тяжелые хлопки – как Удары большого колокола! Не спеша, постепенно разводя руки, приготовьтесь хлопнуть. Удар! Пауза. Во время паузы ученик, отвечающий на удар, в том же темпе поднимает руки для ответного хлопка. Удар ученика. Пауза. Удар ведущего. Пауза. Ваши ответные удары идут кольцеобразно, по ходу часовой стрелки. Значит, после удара одного из вас, после паузы и удара ведущего – хлопает ваш левый сосед. Начали!..

— Ведущий, изменяйте постепенно общий ритм: то замедляйте его, то возвращайтесь к исходному.

— Стоп! Теперь отрепетируем удары второго ведущего. Бейте в ладони быстро, часто и негромко. Ответы на удары ведущего должны идти по кольцу в направлении против хода часовой стрелки. Начали!..

— Стоп! Одновременно работают оба ведущих, а вы отвечаете и одному и другому. Начали!

После тренировки на одном из следующих занятий можно усложнить это упражнение дополнительными командами каждого ведущего ("хоп!"), после которых меняется направление хода ответных хлопков: те, что шли по часовой стрелке, идут теперь против часовой, справа налево, а те, что шли справа налево, идут слева направо.

Четкое выполнение такого упражнения – показатель хорошо натренированного рабочего внимания и чувства партнера.

ТЕННИСНЫЕ МЯЧИ

Нужно принести на урок несколько теннисных мячей. Ученики – в большом кольце.

— Вот вам один мяч. Перебрасывайте его, прислушиваясь к заданному темпу.

Если нет метронома, можно отстукивать удары рукой по столу.

Сначала – медленно.

Движения ваших рук должны соответствовать заданному темпу.

Удар! – вы кидаете мяч и медленно опускаете руки. Поймали мяч. Предчувствуя время удара, медленно поднимаете руки для броска. Удар! – кидаете мяч.

— Темп постоянно убыстряется. Приспосабливайте к нему свои движения.

Темп становится таким частым, как тиканье ручных часов.

— Кидайте мяч на каждый второй удар. Опускайте руки и поднимайте их для броска – в том же темпе!

— А теперь – каждый удар это сигнал для движения. Удар – кинули мяч. Удар – партнер поймал его.

Когда переброска одного мяча освоена, нужно подкинуть в кольцо еще один мяч, потом третий, четвертый. В кольце из двадцати учеников могут одновременно летать пять-шесть мячей.

МЯЧИ И ЧИСЛА

Другое упражнение с теннисным мячом:

— Кидая мяч, назовите любое число от единицы до девятнадцати. Тот, кому кинули мяч, должен мгновенно откликнуться, назвав число на единицу больше, и снова кинуть мяч, назвав новое число. Запрещается, когда кидает мяч, называть число, следующее по порядку за тем, которым только что откликнулся.

— 7! – кидает один.

— 8! – откликается другой, ловит мяч и кидает его снова: – 15!

— 16! – откликается третий.

Это не сразу удастся. Когда два числа произносятся одно за другим в быстром темпе, третье число так и норовит соскочить с языка – следующим по порядку. Навык рабочей сосредоточенности поможет ученику сбить эту рефлексорную последовательность.

— Постепенно изменяйте темп кидания, приспособляйте к изменениям движения рук, кидających и ловящих мяч. Называть число нужно одновременно с броском. Отвечать на число – сразу же, пока мяч летит в воздухе.

МЯЧИ И СЛОВА

Ученики перебрасываются двумя мячами, белым и черным. Оба они летают в кругу, подчиняясь заданным темпам, которые выстукивает педагог.

Ученик, кидаящий черный мяч, называет любое существительное в именительном падеже. Тот, кто ловит мяч, мгновенно добавляет подходящий по смыслу глагол:

— Облако... плывет!

— Костер... разгорается!

Это простое, на первый взгляд, упражнение выполняется без труда лишь при сравнительно медленном темпе. Только хорошо натренированное рабочее рассредоточенное внимание позволяет вести упражнение в более быстром темпе.

Опять стало легко? Немедленно усложнить упражнение!

— Сейчас темп будет изменяться. Слушайте!

ЗЕМЛЯ, ВОЗДУХ, ВОДА

Есть еще один вариант предыдущего упражнения. Белый мяч обозначает "воздух", поэтому ученик, который ловит белый мяч, должен назвать какую-нибудь птицу, летающее насекомое и т. п.

Черный мяч – "земля", на него нужно отзываться наименованием какого-нибудь наземного животного.

Можно прибавить еще и третий мяч, "воду", и называть какую-нибудь рыбу. Этот мяч должен быть другого цвета – голубым, например.

Временные связи в сознании (черное – земля, белое – воздух, голубое – вода) образуются быстро, но только хорошо натренированное рассредоточенное внимание позволит ученику мгновенно ориентироваться, действуя с тремя мячами.

Если нет разноцветных мячей, можно работать и с одноцветными, называя их при кидании: "воздух", "земля", "вода".

Можно, наконец, обойтись всего одним мячом, кидая его то как "землю", то как "воздух".

Нужно только иметь в виду, что основная цель упражнения – формирование навыка быстрого переключения при взаимосвязи с партнером, поэтому быстрота возникновения ассоциаций в этом упражнении важнее, чем изобретательность, изощренность фантазии.

— Не принесли с собой мячи? Кидаем воображаемый. Сейчас он в руках пятого слева. Все поняли, у кого мяч? Приготовьтесь ловить, вдруг он к вам полетит! Я называю, "земля" это, или "вода", или "воздух". Начинаем с "воды". Кидайте!

— Стоп. Третий справа освобождается от игры, он – наш метроном. Метроном, задайте нам темп!.. "Воздух"!

Как только ученикам становится легко выполнить упражнение, надо усложнить его, введя новый объект внимания. Можно ввести в игру четвертый мяч с любым названием.

ПЕСНЯ

— Все знают песню "Подмосковные вечера"? Споем хором. По первому хлопку начинайте петь мысленно, про себя, а по третьему хлопку – снова вслух.

Так проверяется и тренируется способность держать общий ритм своим внутренним слухом. После нескольких повторений упражнение видоизменяется:

— После второго хлопка, когда вы перейдете на мысленное пение, я стану дирижировать вами: на кого укажу, тот должен петь вслух, пока я не отведу от него указующего пальца и не переведу его на другого ученика.

Выделив таким образом отдельные голоса, требующие проверки, педагог затем начинает варьировать хлопки и дирижирование.

ДЕРЖИ СВОЮ МЕЛОДИЮ

Это упражнение похоже на предыдущее, но преследует другие цели. Оно тренирует своеобразный иммунитет против общего ритма. Актер на сцене часто заражается общим ритмом действия, в то время как ему надо выдерживать ритм своей собственной роли.

— По одному хлопку каждый из вас начинает мысленно петь свою песню. Какую, мы пока не знаем; у каждого будет своя. По двум хлопкам все поют вслух. Будьте внимательны, чтобы ритм песни соседа не мешал вашему, не сбивал вас.

Запомните: один хлопок – поете про себя, два хлопка – вслух.

Тренируя рабочее сосредоточенное внимание учеников и навыки произвольного переключения, педагог ведет это упражнение, иногда усложняя его двумя однородными хлопками подряд, по одному или по два удара.

— Внимание! Вы должны мгновенно ориентироваться, что делать: продолжать ли петь про себя или переходить на пение вслух.

КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Есть старинная восточная забава:

1. Сначала правой рукой быстро похлопывать себя по животу, а левой – медленно гладить затылок.
2. Потом наоборот: левой рукой похлопывать себя по животу, а правой – по затылку.
3. Потом правой рукой медленно хлопать себя по животу, а левой – быстро постукивать по затылку,
4. И сразу же – правой рукой быстро, а левой медленно.

— Для того чтобы освоить эту очередность движений, вам надо научиться делать, не сбиваясь, каждое движение отдельно. Попробуйте!

— Знаменитая актриса Тэа Альба писала десятью пальцами (на каждый надевался наконечник с мелом) десять разных цифр. Обеими руками она писала две разных фразы на разных языках. За минуту она рисовала одновременно тремя кисточками портреты или пейзажи в красках. Играла на рояле – одной рукой вальс, другой – марш, и при этом еще пела какую-нибудь песенку на третий мотив. Она выступала с этими чудесами в Московском мюзик-холле в 1928 году, и М. Горький сказал, что это – пример редкой воли в тренировке невозможного.

Вам до таких цирковых номеров доходить не к чему, но воспитывать координированность движений – необходимо. Потренируйтесь в чем-нибудь несложном: например, правой рукой пишите в воздухе цифру семь, а левой ногой выписывайте на полу восьмерку... Не получается? Получится, но не сразу!

ИГРА С НОСОРОГОМ

У одного из самых смелых племен Африки, масаев есть охотничья игра: они бесшумно подходят к спящему носорогу, очень свирепому зверю, и кладут ему на спину камешки.

Если носорог проснется – жизни смельчака будет угрожать смертельная опасность.

Отправим одного ученика-"носорога" спать – пусть он ляжет и укроет голову, чтобы никого не видеть. Потренируем сосредоточенное внимание в действии.

— Надо подкрасться к носорогу так, чтобы он не слышал шагов, и положить ему на спину монетку. Когда отойдет один охотник, пусть идет следующий. Удастся ли вам положить монетку так, чтобы наш носорог ничего не почувствовал?

— А вы, носорог, не засните в самом деле! Прислушайтесь внимательней, кто-нибудь себя непременно выдаст.

Можно усложнить ситуацию: пока один охотник подкрадывается к носорогу, остальные еле слышно напевают, скрывая возможные шумы и скрипы пола.

Упражнение хорошо мобилизует активное внимание и подготавливает учеников к циклу упражнений на взаимодействие партнеров.

КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ ПЕСНИ

Обычно навыки координации движений создаются специальными упражнениями на уроках сценического движения, поэтому приведем лишь одно упражнение, которое легче предыдущих.

Педагог определяет порядок движений. Например:

1. быстро встать и, медленно обойдя свой стул, остановиться у его спинки – на три первые строчки песни;
2. остановившись – пропеть две следующие строчки;
3. перенести стул в условленное место, остановиться – на три строчки;
4. не двигаясь – пропеть строчку;
5. встать на стул и медленно выпрямиться – на одну строчку;
6. быстро спрыгнуть – в паузе между строчками;
7. стоя – пропеть две строчки;
8. быстро перенести стул на прежнее место – на начале строчки, а потом вдруг хихикнуть и мгновенно стать серьезным;
9. медленно обойти стул кругом и сесть – на четыре строчки.

Песня начинается по сигналу, и, не нарушая ритма, ученику: проделывают заданные движения, сначала тренируя

отдельно каждое движение, потом – с начала песни, не прерывая ее.

ПИШУЩАЯ МАШИНКА

Ученики – в полукруге. Они рассчитываются слева направо по алфавиту:

— А, Б, В, Г, Д...

Если учеников в полукруге не 32, а меньше (чаще всего так и бывает), они повторно рассчитываются до тех пор, пока не дойдут до конца алфавита. Так что за каждым учеником закрепляется по несколько букв. Можно ввести и необходимые знаки препинания.

Педагог задает какую-нибудь фразу или строчку стихотворения, и она "печатается на пишущей машинке". Педагог хлопает в ладоши ("нажимает на клавишу буквы"), ученик отхлопывает свою букву, очередную в слове ("бьет буквой по бумаге"). Паузу отхлопывают все.

Допустим, задана строчка "люби искусство в себе, а не себя в искусстве". Порядок выполнения упражнения будет таким:

1. хлопок педагога – клавиша буквы Л,
2. хлопок одного из учеников – буква Л,
3. хлопок педагога – клавиша буквы Ю,
4. хлопок ученика – буква Ю,
5. хлопок педагога – клавиша буквы Б,
6. хлопок ученика – буква Б,
7. хлопок педагога – клавиша буквы И,
8. хлопок ученика – буква И,
9. хлопок педагога – пауза,
10. одновременный хлопок всех учеников – пауза,
11. хлопок педагога – клавиша буквы И... и т.д.

Когда упражнение в таком виде освоено, педагог усложняет его: задает сразу не одну строчку, а несколько, и изменяет темп, "нажимая на клавиши", то ускоряя его, то замедляя.

Это упражнение имеет смысл, если оно тренирует активную взаимосвязь с партнером (которым в данном случае является педагог), а не "внимание вообще". Поскольку это так, ученикам нужно следить только за педагогом, ошибки товарищей не должны их сбивать. Каждая буква ждет только нажатия своей клавиши. Пусть сосед пропустил свою букву или получилась "опечатка" – важно вовремя отозваться хлопком на нажатие своей клавиши. Следя за всем текстом, не обращая внимания на "опечатки" (а это самое трудное – не обращать на них внимания), ученик ждет свою букву и печатает ее.

Как показывает практика, тексты, "отпечатанные" на такой пишущей машинке, прочно и надолго сохраняются в памяти учеников после упражнения, поэтому стоит обратить особое внимание на содержание того, что именно мы впечатываем в их память. Например, пушкинское "Служенье муз не терпит суеты..." или строки Н. Ушакова – "Чем продолжительней молчанье – тем удивительнее речь..."

ДВА ШРИФТА

Более усложненный вариант "пишущей машинки" тренирует не только сосредоточенную взаимосвязь с партнером, но и механизм переключения с одного объекта на другой. Кроме одной порции букв, полученной от расчета по алфавиту слева направо, у каждого ученика есть и вторая порция, полученная от расчета справа налево. Значит, сразу "работают" два алфавита – назовем один из них прописным, а второй – курсивом. При обычной группе в десять-пятнадцать человек ученик получает, например:

- в первой порции – прописные буквы К и Ц из первого алфавита,
- во второй порции – курсивные буквы В, П, Э из второго алфавита.

Сперва нужно закрепить в памяти обе порции:

— Вспомните свои прописные буквы... Курсивные... Еще раз – прописные... Курсивные...

Затем педагог задает строфу стихотворения и просит запомнить ее, образно представив себе описываемую картину. Перед самым первым своим хлопком педагог объявляет:

— Прописными! (Или – курсивом!)

В процессе печатания, не прерывая заданного темпа, педагог меняет задание перед началом любого слова или строчки:

— Курсивом! (Или – прописными!) Можно и заранее оговорить условия задачи:

— Первую строчку будем печатать курсивом, вторую и третью – прописными, четвертую – курсивом.

Оба упражнения могут выполняться и без "нажатия клавиш" – буквы печатаются учениками одна за другой, без хлопков педагога.

ИСПОРЧЕННАЯ ПИШУЩАЯ МАШИНКА

— А если бы в нашей машинке были испорчены некоторые буквы? Машинистка печатает, привычно бьет по клавише, но вместо буквы получается пропуск.

Какие именно буквы испорчены – педагог сообщает в последний момент, перед первым "нажатием на клавишу".

— Усложним упражнение. Испорченная буква в ответ на нажатие своей клавиши должна встать.

Или:

— Испорченная буква не печатается хлопком, а произносится вслух.

Еще один вариант испорченной машинки:

— Испорчены все предпоследние буквы в каждом слове. Или, если печатаются стихи:

— Испорчены все прописные буквы. Значит, молчит первая буква в начале каждой строчки и в начале фразы.

ЛИНОТИП

— Печатаем фразу на линотипе. Нажатие клавиши – буква отправилась "отливаться". Мы будем отливать не по строчке, как в настоящем линотипе, а по одному слову.

На хлопок педагога ученик-буква выходит и становится посреди комнаты "на линию отливки". Следующий хлопок – к нему присоединяется другой ученик-буква. Когда первое слово "набрано", оно "отливается": по хлопку учеников, оставшихся на местах, все ученики, составляющие слово, хором произносят его и "рассыпаются", садясь на свои места. Набирается следующее слово.

— Усложним упражнение. От начала и до конца "набора" каждый из вас должен напевать какую-нибудь песенку. Пойте ее и участвуйте в "наборе", но не нарушайте ни ритма песенки, ни ритма "набора".

ПЛАКАТ

В этом упражнении ученикам даются первые задания по действию с воображаемыми предметами и продолжается тренировка сосредоточенного и рассредоточенного внимания.

Ученики рассчитываются по алфавиту, как при выполнении упражнения "пишущая машинка".

Представьте себе, что перед каждым из вас стоит ящик с несколькими накладными буквами. Буквы большие, с полметра высотой, вырезаны они из плотного белого картона. Представьте себе далее, что через всю комнату протянуты две деревянные планки, на которые надо навешивать буквы. Вот они, эти планки... Сделаем плакат в комнате на слова Пушкина: "Служенье муз не терпит суеты..."

Педагог задает определенный ритм (с помощью метронома или постукивания по столу), и ученики, выходя в этом ритме к воображаемым планкам, "навешивают" свои буквы, одну за другой.

— Смотрите внимательней, где, на каком уровне повесил ваш товарищ предыдущую букву. Соблюдайте одинаковое расстояние между буквами, старайтесь, чтобы текст ложился ровно.

— Выходя один за другим по хлопку, снимите свои буквы!

АРИФМОМЕТР

Ученики – в полукруге. Десять человек рассчитываются от единицы до нуля (он же – десятка). Кроме того, в зависимости от количества учеников, могут быть знаки: плюс, минус, умножение, деление, равенство. Могут быть и числа, продолжающие счет, – 11, 12, 13 и т. д.

Задается:

— Пять, умноженное на четыре, минус один.

Встает пятерка, хлопает в ладоши и садится.

Встает знак умножения, хлопает и садится.

Встает четверка, хлопает и садится.

Встают одновременно двойка и ноль (число 20), хлопают и садятся.

Встает знак минуса, хлопает и садится.

Встает единица, хлопает и садится.

Встает знак равенства, хлопает и садится.

Встают единица и девятка (итог 19), хлопают и садятся.

Встают все, принимавшие участие в этом действии, одновременно хлопают и садятся.

ОТСТАЮЩЕЕ ЗЕРКАЛО

Ученики – в полукруге.

— Первый слева, представьте себе, что вы сидите перед зеркалом и не спеша прихорашиваетесь. Сделали одно движение – и задержитесь на секунду, посмотрите в зеркало. Другое движение – и вновь пауза. Левый сосед повторяет движение только тогда, когда ведущий начал второе движение.

Третий слева повторяет первое движение ведущего тогда, когда его правый сосед начал воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий уже начал третье движение. Таким образом, движения ведущего повторяются всеми сидящими в полукруге, с отставанием на одно движение.

Например, ведущий начинает причесываться. Его первое движение – поднес руку к кармашку с расческой, замер. Второе движение – вынул расческу. Третье – откинул голову, и т. п.

Более сложный вариант этого упражнения – "зеркало" с отставанием на два и даже на три движения.

Упражнение требует натренированного рассредоточенного внимания, оно тренирует мышечно-двигательную память и является вступлением к обширному циклу упражнений на мышечно-двигательные восприятия.

ЗМЕЙКА

Ученики идут по комнате змейкой, в затылок друг другу. Ведущий обходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы и канавы, а все остальные повторяют его движения.

По знаку педагога ведущий переходит в хвост змейки, а следующий за ним становится новым ведущим.

Организованность, рабочая четкость – вот наши требования. Но нельзя и удержаться от реплики:

— Послушайте, последний товарищ! А кто вы, собственно, такой?.. Гусеница? Ну, ползите на здоровье! Нет, нет, зачем же по-пластунски? Ползти можно и на двух ногах...

ВРЕЗКИ

Тренинг механизмов переключения должен продолжаться все время на любом материале. Кроме специальных

упражнений можно для этого использовать врезки в какое-нибудь упражнение или этюд из предыдущих или последующих разделов книги. Сначала эти врезки заготавливаются:

— Смотрите-ка, возле ваших ног на полу лежит что-то вроде большого ржавого винта. Вглядитесь! Винт шевелится... Да это гусеница, а не винт! Убедились? Теперь запомните, как только я вот так хлопну в ладоши – послушайте! – вы должны прервать любое ваше дело, увидеть и разглядывать на полу гусеницу... Как она сюда попала? По второму хлопку продолжайте прежнее дело – с того действия, с той мысли, когда первый хлопок прервал их.

Такая (или любая другая) врезка репетируется, а потом неожиданно "врезается", например, в упражнение "кинофильм". Заготавливаются еще две-три врезки. К примеру:

— Встаньте и громко спросите кого-нибудь из товарищей: "Где...?"

Придумайте, о чем вы спрашиваете. Зададите этот вопрос, как только я дважды свистну. Услышите свист, сразу же прерывайте свое дело и спрашивайте: "Где...?". По хлопку – продолжайте дело.

Врезка репетируется, доводится до нужного уровня исполнения и испытывается в каком-нибудь упражнении.

Теперь можно прерывать ход любого действия на площадке заготовленными врезками. Они запоминаются надолго. Даже через несколько месяцев неожиданный свист, раздавшийся во время исполнения этюда, заставит многих (не всех!) исполнителей и зрителей вскочить и спросить: "Где...?".

Главное требование: врезка не должна выбивать учеников из ритма упражнения. Идет упражнение – врезается неожиданная врезка – хлопок – упражнение продолжается в том же ритме. Тренируется мгновенное переключение внимания.

Врезки используются и для короткого отдыха "уставшего" зрения или слуха.

КОМБИНИРОВАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Тренируя механизмы переключения, выполним сложное упражнение, соединив в одном – несколько.

Ученики – в полукруге. Начинается упражнение "пишущая машинка". Рассчитавшись по алфавиту, ученики получили фразу для печатанья, начали хлопать...

— Стоп! Ввожу новые задания. Один удар по столу – и вы, не прерывая печатания, должны перейти с "машинки" на "линотип". Два удара – и вы переходите на "плакат". Три удара – снова "машинка".

Но и это задание, едва ученики приступили к его выполнению, прерывается:

— Все на счет "десять" поменяйтесь местами... Еще раз!.. Еще раз, на счет "три!" Продолжаем печатать на "линотипе".

— Слушаем, что делается за окном!.. Что в коридоре?.. Печатаем дальше... Начинаем киноленту. "Футбольный матч"... Стоп!.. Печатаем дальше... Продолжаем киноленту... "Плакат"!.. Вспомните вчерашнее утро!.. "Машинка"!..

Переключать учеников с одного действия на другое следует тогда, когда они полностью включились в действие. Нужно поймать этот момент и спустя две-три секунды дать команду на переключение. Ученикам приходится работать с большим напряжением всех сфер внимания.

Напомним: надо бояться в упражнении не перенапряжения, а приблизительности действия. Легкие перенапряжения укрепляют навыки творческих восприятий. А приблизительность, отсутствие правдивости веры – формируют привычку к штампу.

ЮЛИЙ ЦЕЗАРЬ

Говорят, великий Юлий Цезарь мог заниматься одновременно несколькими делами – и читал, и писал, и разговаривал. Следовательно можно сказать, что у него великолепно работали механизмы переключения и что он обладал хорошо натренированным рассредоточенным многоплановым вниманием.

За один урок, конечно, таких умений не освоить, и за сотню уроков Юлием Цезарем не стать, но постепенно тренировать себя в этом направлении – полезно. Время от времени нужно делать, например, следующее:

- перемножать мысленно два многозначных числа (ну, скажем, 536×24) и в то же время писать на листе бумаги очень хорошо известное вам стихотворение;
- читать вслух знакомое вам стихотворение, а на бумаге перемножать два многозначных числа.

Когда это освоено, прибавьте еще одно осложнение. Вместо знакомого стихотворения возьмите любой незнакомый текст из книги. Читайте его вслух, а на бумаге производите вычисления. Потом переписывайте текст из книги, а в уме перемножайте числа. Текст может быть иностранным, на абсолютно незнакомом вам языке.

Добавьте еще одно осложнение. Включите погромче радио, или попросите окружающих мешать вам, шуметь, а сами – вычисляйте и декламируйте или переписывайте текст и вычисляйте в уме.

Наконец, последнее. Вычисляйте в уме, одновременно переписывайте незнакомый текст, а товарищей попросите, чтобы задавали вам различные вопросы. Ответьте на все вопросы, не прекращая названных выше дел.

— Не любите математику? Вот вам ультрабытовое задание: стойте у двери, подслушивайте, что за ней делается, а подушечками пальцев осязайте фактуру двери и запоминайте это ощущение.

Во всех этих заданиях тренируются механизмы переключения чувственно-эмоционального внимания. Получаются как бы два, вставленных друг в друга гребешка: их зубчики чередуются, то один включается, то другой.

Владение многоплановым вниманием (которое можно развить, а развитое внимание очень даже пригодится в жизни!) означает умение производить свободные произвольные включения и выключения различных чувственно-эмоциональных сфер в любой последовательности. Актер, безусловно, должен владеть таким вниманием. Да и не только актер. Говорят, что Ботвинник перед первыми публичными шахматными матчами играл со своим тренером Рагозиным, включая при этом радиоприемник на полную мощность, а Рагозин непрерывно обкуривал его сигаретами. Надо было воспитать иммунитет и против шума болельщиков и против дыма возможных партнеров-курильщиков. Чем не гимнастика чувств?

ПЕРЕСЕЧЕННОСТЬ

Так называл Станиславский неперемное условие для всякой группы сидящих или стоящих на сцене людей. Нигде не должно быть однообразно торчащих "палок в огороде" (если, конечно, этого не требуется по характеру действия). Нужна, как правило, пересеченность линий, а не параллельность. Для этого необходимо сформировать особый навык внутреннего контроля.

Пусть не кажутся нам незначительными вопросы, которые педагог задает ученикам от занятия к занятию:

— Как вы сидите? Проверьте, нет ли "палок в огороде"? Как сидите вы по отношению к своему левому и правому соседу? Не повторяете позу соседа? Легко ли, естественно ли сидите?

И когда стоят на площадке, слушая замечания после этюда:

— Посмотрите, как вы стоите в группе. Сосед сложил руки крест-накрест, и вы машинально приняли такую же позу. Да, это заразительно! Взгляните под ноги – все стоите, как по линейке. Как изменить эту группу "палок в огороде?". А еще как?

Такой контроль, как и последующие упражнения, воспитывается с первых шагов. Навыки творческой дисциплины, порядка, выдержки, чувство локтя – *"не вырабатываются сразу, сами собой, а требуют долголетней привычки, тренировки. Ее нужно внушать ученикам со школьной скамьи. Надо приучать их ко всем условиям коллективной работы"*.

Цикл этих массовых упражнений развивает чувство мизансцены в условиях общего сценического действия и вырабатывает ощущение коллективного творчества.

ЧИСТАЯ ПЕРЕМЕНА

— По моей команде каждый из вас встает, берет свой стул и тихо уходит в угол комнаты, за условные кулисы. Начали!.. Стоп. Много шума. А если бы это был конец картины в спектакле и вы помогали бы рабочим сцены? Свет погас, но занавес-то открыт, нужна бесшумная перестановка декорации, это ведь – "чистая перемена". Начали!..

— Вернитесь со стульями на свои места и сядьте. Нужно освободить площадку на счет "пять". Ни одного звука! Начали! Раз!

Два! Три! Четыре! Пять! Кто не успел уйти? Кто топал? Кто наткнулся на чужой стул? Обратно, на свои места. Еще раз!..

—... Четыре! Пять! Все успели? Теперь на счет "десять" надо выйти со стулом из кулис, напевая: "Мы только знакомы. Как странно!" – поставить все стулья полукругом, не мешая партнеру, и сесть лицом к зрителям, продолжая петь про себя. Начали!..

— Повторите то же самое еще тише и быстрее, на счет "пять". Помните, не делаете ли вы лишних движений,

когда устанавливаете стулья? Действуйте одновременно с левым и правым партнерами, тогда вам не придется их ждать, и стулья будут поставлены точно. Ищите ошибки у себя, а не у партнера. Помните актерский закон: партнер всегда прав... Начали!

Действие происходит три тысячи лет назад. Египет. Белесые волны Нила качают лотосы. Вечер. Нефертити смотрит в воду, ищет судьбу в отражении своих зрачков. Ее слуги переносят вещи, устанавливают ночной шатер...

— Соедините уход и приход. То и другое – на счет "десять"... Нефертити, вы опаздываете!

СЕРВИРОВКА

"Может случиться, что в короткий антракт между сценами нужно накрыть сервировку одного или нескольких столов. Одни бутафоры не смогут этого сделать, а все участвующие, вместе взятые, это легко выполняют при дисциплине и надлежащей подготовке".

Подготовка к упражнению – посреди аудитории ставятся стол, стулья, стол "сервируется" предметами-заменителями, изображающими посуду, приборы, вазы с цветами, канделябры и т. д. Распределяются обязанности: кто что должен унести, а потом внести и поставить на прежнее место.

Вводятся предлагаемые обстоятельства – определяется, что это за пьеса, какой эпохи, каковы предметы сервировки по своему виду, какие цветы и в каких вазах. И неважно, что еще первый курс и готовимся мы к первому своему экзамену.

Упражнение выполняется, как и предыдущее, на заданный счет. По ходу дела есть возможность потренировать и внутренние видения (а если занимались беспредметными действиями, то и их).

— Не помялись ли цветы в вашей вазе? Какие это цветы?

— Осторожнее с приборами, это, наверное, ювелирные изделия? Вот видите, чистое серебро с инкрустацией!

— Чем обиты кресла? Лионский шелк? Не порвите его в сутолоке.

— А почему, собственно, такая суматоха? Как бы вы действовали, если бы картина в спектакле была именно такой? Так поставлено – по ходу спектакля слуги сервируют стол воображаемыми предметами. Зрители – в этой

стороне. Действуйте так, чтобы они видели всё. Не закрывайте партнера, но следите, видны ли вы сами.

ХОДИТЬ ПО СЦЕНЕ

Упражнение законспектировано Станиславским так: *"Ходить по сцене. Как когда поворачиваться, без лишнего вольта, без вращения вокруг собственной оси"*.

Прежде всего определим предлагаемые обстоятельства. Пусть ученики сами решат, кто они и что делают, раз им нужно ходить взад и вперед и не вращаться вокруг своей оси.

— Значит, все вы – у подъезда театра? Через пять минут – третий звонок? Зима, мороз? Ходите, чтобы согреться?.. Вы ждете подругу? А вы смотрите, не подойдет ли кто с лишним билетом? Что сегодня за спектакль?

Упражнение, как и предыдущее, превратилось у нас в этюд. Но во время действия, когда оно стало логичным и последовательным, займемся необходимой тренировкой:

— Люди подходят к театру с этой стороны, сюда и направлено ваше внимание. А если это так, последите за вашими поворотами, чтобы не прозевать зрителя с лишним билетом... А как еще удобнее повернуться?.. Ходите так, чтобы подруга сразу заметила вас, подходя к театру.

Закончим и это упражнение заданием:

— А если бы это была массовая сцена в спектакле? Вы все время видны зрителю? Вы заботитесь о партнере?

ТОЛПА

Задания Станиславского:

"Разбрасывание толпы на сцене. Знак – остановка. Размещаться на расстоянии руки в шахматном строении".

Держать расстояние на длину протянутой руки. Делать всякие передвижения, сохранять расстояние. Учиться группироваться и заполнять пустое пространство".

Уточним предлагаемые обстоятельства действия, времени и места. Пусть их найдут сами ученики. Участники толпы движутся по площадке, каждый по своему произвольному пути, но сохраняя расстояние, равное длине вытянутой руки.

Условие упражнения – по сигналу преподавателя все одновременно останавливаются, при этом все должны быть видны зрителю ("шахматное строение"). До сигнала остановки даются два предварительных знака, чтобы подготовиться и сообразить свои движения и свое будущее место с общей картиной, не нарушая общего пластического рисунка создавшейся группы. Так развивается ощущение *"не только себя в пластической группе из многих лиц, но и всей группы в целом"*.

Упражнение может идти под музыку. Может быть условие – двигаться в определенном ритме.

Пояснения Станиславского:

"Толпа может разбиться на несколько отдельных групп, находящихся друг к другу в каком-то соответствии."

Толпа может создать и одну целую большую группу, в которой есть какая-то красивая линия с вершиной, ниспадающей несколькими спусками до самой низкой точки, с новыми повышениями и падениями, создающими какой-то рисунок.

Лишь бы не было обособленных "палок в огороде", ни однообразной, скучной линии, как панель".

Задания, в зависимости от предлагаемых обстоятельств:

"Чувство своей важности или второстепенности. Стушевываться или выделяться. Помогать другим выделяться".

4. СЛУШАТЬ – И СЛЫШАТЬ! РОЖДЕНИЕ СЛОВА

Сонар – Телевизор – Магнитофон – Круговая магнитная лента – Учитесь слушать – Соноскоп предметов – Где кошка? – Соноскоп событий – Другие события – Что происходит? – Слышать только одного! – Три докладчика – Шумовой квадрат – Позвони мне по барабану! – Действуй словом! – Оправдание слова

СОНАР

Вообразим, что у нас есть сонар – уникальный улавливатель звуков. И вот мы его включили.

— Тишина! Послушаем, какие звуки окружают нашу комнату... Шум улицы за окнами, приглушенный гул разговоров и шагов в вестибюле, а наверху, на втором этаже, – еле слышны музыка и ритмичные притоптывания в танцевальном зале. А в общем – какой-то сумбурный, разнохарактерный шум, доносящийся до нас. Попробуем разделить этот сумбурный шум на составные части. Прислушайтесь к шумам улицы и постарайтесь отключиться от всех остальных звуков.

— Медленно проехала какая-то легковая машина (интересно, кто это не торопится? – наверное, туристы осматривают нашу историческую улицу...), а вот тарыхтит мощный грузовик...

— Стоп. Выключили улицу. Танцевальный зал! Что там делается? Ясно – Зинаида Семеновна показывает, как надо откаблучивать "Яблочко". Кто же там топает, какой курс? Вероятно, режиссеры эстрады...

— Стоп. Включен вестибюль. А улицы нет, и зала нет, отключите их. Вслушайтесь в разговоры на мраморной лестнице. Вот безобразники, знают же, что идут уроки, а болтают в полный голос! О чем? Кто?..

— Теперь включите только звуки из танцевального зала.

— Только вестибюль!

— Переключайтесь по моей команде! Улица! Вестибюль! Улица! Зал! Вестибюль! Зал!..

ТЕЛЕВИЗОР

Только ли слуховыми восприятиями занимались мы в предыдущем упражнении?

Конечно, еще и зрительными – воображение помогало слуху. Теперь пусть звуки помогают изображению. Превратим наш сонар в звучащий внутренний телевизор.

— *Назовите звуки... которые вам слышатся.*

Мы в аудитории. Как бы ни казалось тихо вокруг, можно различить, если прислушаться, и легкие шумы улицы и звуки в коридоре, в соседних комнатах.

— Угадайте по звуку шагов, кто прошел мимо двери. Не бойтесь ошибиться, мы ведь не ясновидением занимаемся, а развитием воображения. Вот и вообразите, прислушавшись к шагам, что это за человек, каков он, почему идет, куда.

— Слышите далекий говор? Уличный спор или радостная встреча? Прислушайтесь к характеру разговора, решите, кто это спорит, о чем. Мысленно – примите участие в разговоре, поспорьте сами.

— Все ли видите на экране внутреннего зрения?

— Слушаем улицу!.. Топот бегущего человека, голоса вдалеке. Проехала машина, хлопнула какая-то дверь... А это что за человек? Куда он бежит?

Какая машина проехала? В каком направлении? Кто хлопнул дверь? Где, в каком окне воет и трещит радиоприемник? Кто там сидит возле него и накручивает рычажки?

— Переключаем телевизор с улицы на вестибюль. А там что делается сейчас? Послушаем отдельные звуки, и пусть одновременно фантазия включит изображение.

МАГНИТОФОН

В механизмах нашей памяти, среди других аппаратов, есть и самый вместительный в мире магнитофон – на нем записаны все звуки, которые мы когда-либо слышали в жизни. Звуки эти, правда, записывались чаще всего вместе с изображением (то есть происходила синхронная съемка, как говорят кинематографисты). Но сегодня мы – звукооператоры. Нас интересует прежде всего звук!

— *Вспомнить шумы парохода, пение утренних и вечерних птиц.*

Здесь три разных видения, три разных картины, которые надо вызвать в своем воображении для того, чтобы вспомнить звуки.

— Вы не можете представить себе "пароход вообще". Вы вспомните какой-то конкретный эпизод вашей жизни, может быть, полузабытый. Или – эпизод, увиденный в кино, по телевизору. Чем подробнее вы будете вспоминать его, тем ярче всплывут в слуховой памяти – и звук парового гудка, и топот матросов по палубе, и приглушенное тархтение двигателя. А может, вы на берегу, провожаете пароход? Тогда вспомнятся другие звуки.

— Не огорчайтесь, если не удастся прослушать в памяти все ругань соловья от начала до конца. Нам достаточно и того, что зрительное воспоминание о вашей прошлой поездке по ягоды на Щучье озеро вызвало в слуховой памяти и тень былых звуковых восприятий, и отрывочки из птичьих концертов. А может быть наоборот: сначала придут

воспоминания конкретных звуков, а затем они вызовут зрительную картину на вашем внутреннем экране.

— Ничего не слышите? Жаль, значит, вы никогда прежде не вслушивались в пение птиц.

— вспомните шум деревьев в лесу. Да, конечно, слово "лес" сразу же вызвало в воображении какой-то уголок знакомого вам леса. Помогайте себе видениями и вспоминайте звуки... Лесная поляна. Ветер ерошит листья. Качаются и шелестят верхушки берез. Прислушайтесь к этим звукам. Слышите их?

— вспомните лай собаки... А какую собаку вы вспомнили? Ах, неугомонного Шарика, верного спутника ваших каникулярных дней?

— вспомните шум поезда. Мы едем в нем. Куда? В Репино, в "Пенаты"?

— вспомните звуки подъезжающего трамвая. Вот он тормозит на остановке под вашим окном. Сорок седьмой?..

— вспомните, какую мелодию мы слышим по радио перед трансляцией футбольного матча.

— вспомните голос матери. Слышите? Она зовет вас.

— Не все сразу возникает в памяти? Не все так четко, как хотелось бы? Будьте терпеливы! Надо освоить свой внутренний магнитофон, научиться им пользоваться, чтобы он мгновенно отзывался на нажатие кнопки. Но до слуховых галлюцинаций доходить совсем не нужно. Звуки в воспоминании и не должны быть такими четкими, как в действительности. Достаточно и намек на звук, лишь бы мгновенно ожило воспоминание!

КРУГОВАЯ МАГНИТНАЯ ЛЕНТА

Полезное упражнение для индивидуального тренинга – наметить в определенном порядке несколько разных звуковых воспоминаний и переключаться от одного к другому, постепенно сокращая время настройки на звук.

Потом можно сделать "круговую магнитную ленту" в такой, например, последовательности звуков:

1. шум проносящегося мотоцикла (куда он торопится?),
2. бульканье воды, наливаемой из графина в стакан (опять у папы худо с сердцем!),
3. гудки в телефонной трубке (занято! Кто же этот соперник, что постоянно висит на проводе?),

4. музыкальные позывные последних известий по радио (сейчас узнаем результат футбольного матча!),
5. снова – шум мотоцикла и т. д.

Пока механизмы памяти еще трудно поддаются произвольной регулировке, но можно подготовить "магнитофон" к этому упражнению – отрепетировать распознавание звуков. Послушать реальный шум мотоцикла, музыкальные позывные, несколько раз налить воду в стакан, позвонить по телефону – и закрепить в памяти все нужные звуки, чтобы они легче возникали, когда мы будем тренировать переключения.

Напомним здесь, что всякий чувственный образ и всякая память его – это всегда совокупность и зрительных, и слуховых, и иных восприятий, неотделимых друг от друга. Когда мы пытаемся произвольно вызвать в памяти какое-нибудь звуковое воспоминание, ему непременно будет сопутствовать и зрительный образ. Важно лишь, чему мы отдаем преимущественное внимание, что именно стараемся осознать в данный момент.

Наши задачи:

1. Произвольно, по заказу, уметь вызывать в памяти зыбкий след любого слухового образа.
2. Уметь произвольно и мгновенно переключаться от одного чувственного образа к другому.

УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ

— Есть люди, которые не любят слушать, им гораздо интереснее говорить самим. Они томятся, когда все же приходится что-то выслушать в разговоре, но с нетерпением выискивают момент, когда можно перебить собеседника. Любопытное зрелище – диалог двух таких "перебивальщиков"! И есть люди, которые любят слушать. Разговаривать с ними – удовольствие. Замечено, что люди, умеющие слушать обладают более развитым интеллектом и воображением. Так что – учитесь слушать! Везде, всегда.

— Когда вы идете по шумной людной улице, попробуйте, не глядя по сторонам, лишь по доносящимся до вас звукам ясно представить себе зрительно, что происходит вокруг.

— Попробуйте улавливать звуки выборочно – слушать, к примеру, только шумы проезжающих машин, не обращая внимания на все остальное. Думайте, что это за машины, угадывайте, какие они, придумывайте, куда они едут, кто в них сидит.

— Прислушайтесь к шагам отдельных прохожих, но не смотрите на них. По характеру шагов – нафантазируйте себе внешний облик прохожего, и даже его мысли, его биографию. Угадайте, куда он идет. Не стоит из любопытства проверять свои фантазии и узнавать у прохожего, верно ли вы определили его профессию. Мы занимаемся в этом упражнении не ясновидением, а совсем другим, более плодотворным, делом – развиваем органы чувств, память восприятий, воображение и фантазию.

СОНОСКОП ПРЕДМЕТОВ

Этот фантастический прибор нашего воображения способен по звуку увидеть любой предмет.

— Отвернитесь. По какому предмету я стучу карандашом?.. А теперь?

Звуки разные – карандаш постукивает то по книге, то по столу, то по руке, то по авторучке, то по часикам.

Помогая осознанию связи между внутренними видениями и звуками, мы тренируем образное мышление.

ГДЕ КОШКА?

"Упражнение на слух: двое слепых слушают, где кошка?"

— Разделитесь на пары, решив, что вы за люди, где вы находитесь и зачем вам, слепым, слушать, где кошка. Глаза закройте или завяжите платком. Староста остался без пары, значит, ему и быть кошкой. Идите, староста, в коридор, тихонько царапайте в дверь, мяукайте.

— Для слепого – мир полон звуков, как для нас полон красок и очертаний. Вот и сейчас вы слышите звуки улицы за окном, далекие разговоры в вестибюле института, пение, доносящееся из вокальных классов. И где-то в этом мире звуков – ваша кошка. Надо услышать, понять – где она, что с ней.

Вас двое. Вдвоем легче. В чем ваше общение друг с другом? Только рука лежит в руке. Легкое касание – и рука узнает, в каком направлении соседу послышалось мяуканье, если вы сами не расслышали его.

СОНОСКОП СОБЫТИЙ

— По нескольким разным звукам нафантазируйте картину. Слушайте!

Один из учеников (он располагается в таком месте комнаты, чтобы его не было видно) "задает звуки", остальные – выстраивают цепочку событий по ним. Сначала ученики слышат, например, тихое насвистывание какой-нибудь мелодии, затем – резкий стук. Маленькая пауза. Громкий возглас: "Что это такое?"

— Откройте глаза. Что происходило?

— Шел человек по лесу, насвистывал. Вдруг – выстрел...

— Человек вошел в свою квартиру, ищет выключатель, чтобы зажечь свет, а выключателя нет. Споткнулся о детскую коляску. Понял, что забрел в чужую квартиру.

— Расскажите подробнее все, что видели в своем воображении. С начала до конца, последовательно, ничего не пропуская.

— Что за человек? Расскажите о нем так, чтобы мы увидели его. Вам он известен? Ведь мы увидим его только в том случае, если вы сами хорошо представляете себе, какой он. Он может быть вашим знакомым, а может быть придуманным только что. То и другое допустимо, лишь бы вы видели его и хотели, чтобы и мы увидели.

— Почему же раздался выстрел? Что там случилось в лесу?

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ

К предыдущему упражнению, как и к остальным, нужно возвращаться на следующих занятиях, добиваясь все более полного и углубленного выполнения упражнения.

— Вспомните, какое событие произошло в лесу, когда человек услышал выстрел. Прокрутите в своем воображении эту "звуковую киноленту"! Свист, выстрел, пауза, голос: "Что это такое?".

— Теперь послушайте снова эти звуки, только учтите, что действие происходит не в лесу, а в поезде. Вспомните шум идущего поезда, когда вы стоите в вагоне у окна. Пусть это постукивание колес о рельсы идет как бы фоном от начала и до конца события. Звуки будут теми же, что и в лесу, событие же – другое. А человек – тот, о ком мы беседовали тогда. Вспоминаете его?

Ученики снова слышат прежние звуки – свист, резкий стук и после паузы тревожный возглас: "Что это такое?"

— Что произошло? Расскажите подробно так, чтобы мы увидели всю картину.

— Сейчас вы услышите те же звуки, но место события – ваша комната!

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Ученики делятся на две группы. Усаживаются так, чтобы одна группа не видела другой – спина к спине.

Первая группа "задает звуки", вторая – объясняет их.

В первой группе может быть ведущий, который дирижирует звуками. Группе дается две минуты на то, чтобы договориться о характере звуков.

Варианты этого упражнения:

1. Педагог задает общую тему обеим группам. К примеру: "Действие происходит на карнавале". По звукам первой группы (какие бы ни были эти звуки) каждый из учеников второй группы рисует в своем воображении картины событий, происходящих на карнавале.
2. Педагог задает тему только слушающим из второй группы. Первая группа, производящая звуки, не знает, что задано. Допустим, педагог предупреждает вторую группу, что все звуки, которые они услышат, будут раздаваться на пароходе, идущем по морю глубокой ночью. Какие бы звуки теперь ни услышали ученики, они должны оправдать их появление заданными обстоятельствами.

СЛЫШАТЬ ТОЛЬКО ОДНОГО!

Задание:

"Одновременно читают вслух два человека, одни слушают только одного, другие – другого".

Лучше всего, если читаемые тексты будут незнакомыми. Можно взять для этого новые газеты или журналы.

— Помните, что надо не только слушать, но и услышать. А услышать – значит понять, получить представление и непременно увидеть что-то на экране внутреннего зрения.

Настройте волну своего слуха на одного читающего. Второго вы тоже будете слушать, но слышать – только первого.

— Читающие, стоп! Кто из слушателей расскажет подробно и последовательно все, что услышал?..

— Что он пропустил?

Любопытно проверить, кто одинаково хорошо слышал того и другого одновременно. Всегда найдутся такие Юлии Цезари, однако всегда выясняется, что без тренировки по-настоящему хорошо можно было услышать только одного читающего.

ТРИ ДОКЛАДЧИКА

Три ученика садятся лицом ко всем остальным. Каждому из них педагог дает по газете и отмечает статью. По команде – трое одновременно, в течение двух-трех минут, читают вслух свои статьи. Все слушающие должны понять, что читает каждый. Каждый из читающих должен слышать и понимать двух остальных докладчиков.

В начале выполняется облегченный вариант – педагог говорит, кого именно из трех докладчиков должен слушать каждый из учеников. Докладчики тоже получают задания – каждый из них должен будет в конце упражнения рассказать о содержании статьи одного из своих соседей.

Другой вариант этого упражнения регулирует переключения слуховых восприятий и тренирует навыки отключения. Педагог дирижирует слушателями, включая их на слушание то одного, то другого из непрерывно читающих докладчиков. В этом случае докладчиков лучше усадить спинами к слушателям, чтобы видимая артикуляция не облегчала задачу. Включать внимание слушателей можно двумя способами: или указывая то на одного, то на другого, или командуя: первый! второй!

ШУМОВОЙ КВАДРАТ

Ученики делятся на четыре группы, каждая из них становится у одной из стен комнаты. Лица учеников каждой группы обращены к стене, и они не видят учеников других групп. Каждая группа получает по листку со стихотворением, и по команде все четыре группы одновременно начинают читать вслух.

— Стоп! Пауза. Еще одну строчку – начали!.. Стоп!.. Всем нужно слышать всё.

Или другой вариант: один ученик, отгадчик, выходит из комнаты. Оставшиеся берут две-три строчки известного всем стихотворения, и каждый ученик получает по одному слову.

Входит отгадчик. По команде педагога все ученики произносят хором – каждый свое слово. Трудно уловить смысл в этой какофонии.

— Какие строчки? Из какого стихотворения?.. Не поняли? Послушайте еще раз.

ПОЗВОНИ МНЕ ПО БАРАБАНУ!

Развивая слуховое внимание, воспользуемся африканским способом передачи звуковых сигналов – барабаном.

Одному вручается барабан, остальные слушают и угадывают смысл передаваемого. Барабанщик не должен быть виден.

— Что он передает? Да, что-то тревожное, но что именно? Вслушайтесь, догадайтесь!..

— И вдруг смысл изменился. Что произошло?..

Это упражнение можно использовать в первоначальном освоении общения:

— Выберите партнера. Одна пара – на площадку, остальным слушать. Разойдитесь подальше друг от друга со стулом – это ваш барабан – и повернитесь спиной к партнеру. Теперь один звонит по барабану, как по телефону, другой слушает. Потом поменяйтесь ролями.

— Как набрать номер? Выстукивать цифры? Нет, ведь на телефоне мы набираем каждую цифру одним движением, изменяются только интервалы между ними...

— Теперь передавайте свои сообщения, задавайте вопросы, а партнер будет отвечать...

— О чем они говорили?

Это неважно, что передавалось одно, а партнеру слышалось совсем другое.

Цель – не в угадывании, а в активизации воображения и в правдоподобности совершаемого.

ДЕЙСТВУЙ СЛОВОМ!

Элементы словесного действия осваиваются не только на уроках сценической речи. Видение, мысленная речь, рождение живой мысли, мысленное действие – все это подготавливает и открытое словесное действие. Ученикам никогда не запрещалось говорить в тех упражнениях, где слова были необходимы.

Существовала единственная просьба: "не уходить в болтовню".

Но о словесном действии мы до сих пор не упоминали, потому что невозможно осваивать сразу все стороны действия, хоть они и неразрывны. Теперь обратимся к словесной стороне действия.

Упражнение-этюд, в котором органически рождается одно живое слово, гораздо полезнее десятка остросюжетных этюдов, выполненных с приблизительным правдоподобием. Перед тем как переходить к разговорным этюдам надо сделать много упражнений на одно-два слова, которым поверят и исполнитель, и зрители. Приведем пример такого упражнения:

— Вы отстали от товарищей и потеряли дорогу в лесу. Вышли на бугор, откуда далёко видно. Глубокая осень, холодно. Темнеет. Что делать, куда идти? Посмотрите, кажется, вдалеке – люди! Или это колышутся дальние кусты? Зовут? Или это ветер? Всмотритесь, вслушайтесь! Когда вам покажется, что это люди, кричите: "Сюда!"

Долгая подготовка к слову – действие в предлагаемых обстоятельствах, вера в их реальность – приведут к рождению живого позыва к крику.

— Вглядываться – значит видеть предполагаемое. Вслушиваться – значит на самом деле слышать предполагаемое.

Хотеть слышать – значит мысленно услышать предполагаемые реальные слова.

В повести Л. Толстого "Крейцера соната" одна дама любила вести разговор "по привычке многих дам, отвечая не на слова собеседника, а на те слова, которые она думала, что он скажет". Любопытное наблюдение! Как же это так – собеседник говорит, а другой его не слышит? Звуковые-то колебания ведь обязывают слышать? Увы, не обязывают! Между "слушать" и "слышать" обнаруживается различие не только в одну букву...

ОПРАВДАНИЕ СЛОВА

Упражнения, подобные предыдущему (своеобразные мини-этюды), выполняются на основе любого заданного слова. Каждому из учеников дается одно слово:

— Мало.

— Книжечка.

— Восемь.

— Курица.

Любые слова... Две минуты на мысленное представление обстоятельств и оправдание слова. Сообщаются два требования до того, как ученики начнут придумывать и объяснять обстоятельства:

1. Если слово адресуется воображаемому партнеру, то лучше, чтобы он был где-нибудь за стеной, за дверью, вдалеке, а не здесь же на площадке. Не стоит общаться с воображаемым партнером, находящимся якобы рядом.
2. Слово надо произнести тогда, когда его необходимо сказать, когда оно само просится, когда логика и последовательность действий привели к неизбежности того слова.

Приведем два *примера оправданий*. Заданы слова "мало" и "восемь".

- В книжном магазине для меня отложили книгу Сент-Экзюпери. Рубль сорок!

Я прибежал домой за деньгами. Никого нет. Магазин закроется через час. Роюсь по всем своим карманам – в летнем плаще, в зимнем пальто, в старых брюках. Наскреб отовсюду 90 копеек. МАЛО! Говорю это себе, соображая, куда ринуться, чтобы занять недостающий полтинник.

- С порывом сквозняка вылетели из окна нашей комнаты в сад редкие марки, которые мы с товарищем рассматривали. Я ищу их – в траве, в кустах. Было их восемь, а нашел пока только три. Вот четвертая, пятая... Слава Богу, теперь все! И вот я кричу товарищу в окошко: "ВОСЕМЬ!".

— Слово должно быть живым. Не думайте, как его произнести. Забудьте о нем поначалу. Постарайтесь не рвать действие, тяните непрерывную цепочку поисков. Вспоминайте конкретные вещи: какие еще марки не найдены? зеленая французская? а еще и итальянская с крестом? куда же ее занесло?..

Обычно все ученики обсуждают, удалось ли выполнить упражнение. Пусть сначала зрители ответят на вопрос:

— Слово получилось живым?

— А вы сами поверили себе? Нужно было сказать это слово? Иногда полезно повторить упражнение, и не один раз. Повторить, не повторяясь.

— Отметило ли ваше чувство правды, при каком повторении слово было самым живым и наполненным? Подумайте, с чем это связано. Не с тем ли, что вы ничего не упустили из мельчайших подробностей действия, которые и подвели вас к этому слову? Сделайте упражнение еще раз, попробуйте отыскать самый выразительный вариант.

Ученик испытывает подлинную творческую радость, когда в результате верного действия он ощущает, как сама собой рождается живая мысль, а за ней – желание произнести заданное слово.

После этой работы можно перейти к парным упражнениям на словесное взаимодействие (их примеры приведены ниже, в разделе "Взаимодействие партнеров").

5. СЦЕНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ. ЧУВСТВО ПРАВДЫ, ИНСТИНКТИВНЫЕ РЕАКЦИИ

Переставить стул – Сидеть – Цель действия –
Ждать – Предлагаемые обстоятельства времени и
места – Встать и сесть – Отношение к предмету –
Отношение к месту – Войти в дверь –
Элементарные действия – Повторные действия –
Суфлер – правда – Каждый раз впервые! –
Отыскивать правду! – Неправда Больно! –
Инстинктивные реакции

Большая художественная правда слагается из последовательной цепочки малых правд. Достоверное сценическое действие – результат последовательности простейших, элементарных действий.

Основная цель этого раздела – воспитание чувства правды на упражнениях с простейшими действиями. Означает ли это, что только здесь начались простейшие действия и забота об их правде? Нет, конечно. В любом упражнении предыдущих разделов мы действовали и критерием была правда. Только тогда мы обращали основное внимание на отдельные грани, составные части действия.

Мы анализируем природу действия, пытаемся правдиво воспроизвести его. Упражняясь, не забудем, что наша задача – не только понять, но и почувствовать. Что каждые элементарные задания должны быть творческими, художественными по выполнению. Не просто – любое действие, "как в жизни", а творчески найденное, отработанное по законам жизни. Не копирование

обыденного, а убедительность и выразительность как будто обычного!

По свидетельству Г. В. Кристи, Станиславский часто говорил: "Когда занимаетесь техникой – в тренинге, в репетициях, – добивайтесь точности. А когда вы играете на сцене, забудьте о точности и о технике. Искусство – это нарушение точности, нарушение догм!"

Сегодня у нас тренинг. Следим за точностью выполнения каждого действия!

ПЕРЕСТАВИТЬ СТУЛ

Ищем правду простых, элементарных жизненных действий в сценических условиях:

— Переставьте этот стул туда. Выполните действие в чистом виде.

Только и всего – переставить стул! Пусть все присмотрятся внимательно, как действует ученик.

Станиславский говорит, что выполнить действие "в чистом виде" мешают многие посторонние задачи, которые примешиваются помимо воли. Это желание:

- угодить учителю,
- показаться, отличиться,
- выгодно показать себя,
- двигаться со стулом – подчеркнуто красиво, ловко, точно. Или:
- смущение от незначительности задания,
- излишне строгий контроль за собой, скованность,
- насильственность, деланность.

Словом, появляются привходящие чувства – то ли тщеславное удовольствие от красиво выполняемой задачи, то ли (чаще всего) скрываемое раздражение от неудачных попыток освободиться, сбросить скованность. То и другое – физический зажим.

Примечательно, что любое действие в зажиме характеризует отсутствие "живого фона" действия – мышцы тела выполняют только основные, крупные движения, как бы грубую схему движения. Это объясняется излишней концентрацией зрительного и мышечного внимания на действии. Поэтому при зажиме работают только общие группы мышц, участвующие в данном движении. Создается впечатление бедности движения.

А живое, ничем не скованное действие, выполняется привычными, свободными, не подчеркнутыми, наполовину автоматизированными движениями, в которых участвует все тело. Движения получают "живой фон". Все это исчерпывающе описано в книге И. Э. Коха "Основы сценического движения".

Парадоксально, но, как правило, чем более подчеркнуто движение, тем менее выразительным оно кажется, именно потому, что оно выполняется немногими группами мышц. И, наоборот, чем большее количество мышц принимает участие в движении, тем оно дальше от схемы, тем оно богаче, выразительнее.

Жизнь вокруг нас полна примеров и тех и других движений, актеру надо наблюдать за ними (вот и сейчас, на уроке), различать их, думать о причинах возникновения тех и других в каждом случае. Не всегда в обучении удается достаточное внимание уделить анализу простейших действий. Более сложные – анализируются в работе над этюдом. Считается, что мелкие, составные действия получаются "сами собой", если верно намечено все действие в событии. Конечно, получаются в результате. Тем скорее, чем больше натреновано физическое чувство правды. А оно возникает или после долгой практики, репетиций (в верных условиях), или – после специальных упражнений, систематического тренинга. Инстинктивное же чувство правды, присущее всякому способному актеру, проявляет себя только в условиях правильного, органического творческого самочувствия, к которому актер приводит себя сознательной техникой (а не ожиданием "наития").

Вспомним у Станиславского: *"Одна сторона техники – заставить работать подсознание. Вторая – умение не мешать подсознанию, когда оно заработает"*.

Порядок очевиден – сначала "заставить работать", потом "не мешать". Только ленивые актеры пытаются начинать сразу со второго. Поэтому понятна забота Станиславского о тренировке простейших действий. Ниже будут приведены многие его задания, тщательное выполнение которых не сулит актеру быстрых радостей и – увы! – не всегда переполняет занятия праздничной атмосферой, однако оно необходимо актеру так же, как певцу – кропотливый труд по постановке голоса.

Можно было бы так и назвать этот цикл – упражнения по постановке чувства правды.

Итак:

— Еще раз переставьте стул.

— Нет. Не так. Вы переставили стул, не допустили постороннего, приводящего чувства, но сделали физическое действие, чтоб отвязаться от моих приставаний. Это действие ради действия. Это не подлинное действие. Поставьте стул на другое место для того, чтобы он там хорошо встал, или для того, чтобы освободить место.

Так разграничивал Станиславский бесплодное "действие ради действия" и продуктивное "действие ради какой-то цели".

Очень важно проследить, чтобы самые элементарные задания выполнялись правдиво и чтобы соблюдались логика и последовательность всех составных частей действия.

СИДЕТЬ

— *Сидите!*

Убедимся еще раз в бесплодности "действия ради самого действия". В театральной практике встречаются такие бессмысленные примеры. Сказано актеру – "а в этом месте роли вы сидите", и он сидит.

Можно ли это назвать простейшим сценическим действием?

Нет, потому что нарушен закон жизненного действия. Не бывает в жизни таких положений – сидеть ради того, чтобы сидеть. Даже если человек сидит потому, что ему делать нечего. Всякое действие в жизни – звено в непрерывной жизненной цепи, имеющее причину и цель. У всякого настоящего было прошлое и будет будущее. Человек сидит "просто так" и вяло подумывает, чем бы себя занять. Или нежится на солнышке, вспоминая вчерашний футбольный матч. Или ждет телефонного звонка, разглядывая полоски на обоях.

— *Сидите, чтобы отдохнуть.*

Появилась цель. Значит, наметилось простейшее действие. Вы готовы выполнить его.

— Садитесь, вам надо отдохнуть. Не устали? Ну, отдохните впрок, еще устанете. Устройтесь свободнее, вытяните ноги. А вот теперь решите, почему вам именно сейчас необходимо отдохнуть... Как вы оправдали это действие?

Обойдемся в этих упражнениях без долгих "застольных периодов". Не надо вначале решать все бесчисленные вопросы – Чем я занимался? Куда пойду? Что там буду

делать? – а потом, все решив, приступить к выполнению. Достаточно знать общую цель и характер действия ("отдохну немного после урока танцев"), чтобы, начав упражнение, конкретизировать в действии необходимые обстоятельства ("гопак у меня не получается; чуть не упал на прыжке, ногу подвернул; отдохну и попробую этот проклятый прыжок... и т. д.").

Поможем формированию навыка действенного анализа, привычке анализировать действие не умозрительно, а всем существом, действуя логично и последовательно.

Теперь выпишем из упражнений Станиславского другие варианты цели:

— Сидите, чтоб спрятаться, притаиться, чтоб не нашли,

чтоб слушать, что делается в соседней комнате,

чтоб смотреть, что делается напротив в окнах, или

чтоб смотреть, как бегут облака,

чтоб ожидать своей очереди к доктору в приемной,

чтоб караулить больного или спящего ребенка,

чтоб курить хорошую сигару или папиросу,

чтоб читать книгу, газету или чистить ногти,

чтоб наблюдать то, что делается кругом...

— Располагаться, усаживаться для убеждения, для серьезного делового разговора, для ухаживания.

Задание – сидеть. Выполняя одно за другим эти действия, вы не поднимаетесь со стула. Вы не переходите к следующему действию, не поверив в предыдущее. Каждое из них должно быть оправданным до конца и в полной мере. Вы должны физически ощутить правду действия.

ЦЕЛЬ ДЕЙСТВИЯ

Выполняя следующие задания Станиславского, найдите несколько целей каждого действия:

— Смотрите в окно.

— Пойдите посмотрите, что за дверь, вернитесь назад и сядьте.

— *Пойдите в дверь, сядьте, посидите и уйдите в дверь.*

— *Пойдите к столу, возьмите книгу, принесите и сядьте.*

В каждом задании надо дойти до ощущения "я есмь".

— Давно мечтали об этой книге? Что за книга?..

Наконец-то она у вас!

ЖДАТЬ

Краткое содержание одного из упражнений:

"Я жду. Что значит ждать – жену, друга, ребенка? Они опаздывают домой: не случилось ли чего-нибудь? В городе, в деревне (должны пройти через глухой лес), с поезда, с автомобильных гонок, с дуэли, с моря в бурю".

Это не этюд. Здесь не нужно в азитации расхаживать по комнате, кидаться к дверям, потому что послышался звонок, подбегать к окну и впиваться глазами в ночную тьму и т. д.

Это – упражнение. Человек сидит или стоит. Ждет. Внешнее действие – минимально. Внутреннее – обширнейшее. На чем же оно основано?

На видениях внутреннего зрения, на мысленной речи. В том и заключается это действие "ждать", что человек думает о жене, опаздывающей домой, и рисует в своем воображении различные картины, объясняющие ее опоздание.

Значит, делая упражнения на простейшие действия, добываясь в них физического ощущения правды, нужно строить непрерывную цепочку внутренних видений и мыслей (они, разумеется, взаимосвязаны), соответствующих предлагаемым обстоятельствам.

Просмотрите с этой точки зрения предыдущие задания. Физическое чувство правды возникло у вас лишь тогда, когда мысль ваша была полностью во власти существа действия, хотя, может быть, вы и не осознавали этого, а просто – верили тому, что делаете.

Разберем, к примеру, задание "подойти к двери и отворить ее".

Среди нескольких целей, найденных вами, было и такое оправдание: "Сейчас она выйдет ко мне. Сегодня я наконец скажу ей, что люблю". Собираясь подойти к двери, внутренним зрением вы видели милое лицо, видели коридор и лестницу, по которой она поднимается. Снова лицо –

смеющееся, лукавое и вдруг – смущенное. Это она услышала то, что вы ей наконец осмелились сказать. В этот момент вы повторяли про себя: "Люблю тебя, люблю..." Шаги! Ее шаги! Ее каблучки стучат по коридору... Может быть, притвориться, что не слышал шагов? Но в воображении – ее лицо. Ноги сами идут к двери. "Если не сегодня, то все пропало!" – сумбуром промелькнуло в мыслях. Отворяю дверь, улыбаясь, ожидая встретить ответную улыбку, и вдруг вспомнилось – мы с ней на Неве в прошлое воскресенье, ее рука крутит пуговицу моего пиджака... Я открываю дверь.

Но ее нет. Шаги были не ее. "Леночка!" – вспомнилось, что у соседской дочки туфли на таких же каблучках...

Так или примерно так было выполнено упражнение. Рассказано о нем много, а длилось оно меньше, чем полминуты. И в полминуты вместилось столько внутренних видений и мыслей. Потому и родилось чувство правды, когда вы стояли, разочарованный, у открытой двери.

— Стойте у двери и ждите.

Найдите несколько оправданий этого действия в различных предлагаемых обстоятельствах времени и места. Постройте логическую и последовательную цепочку внутренних видений от начала и до конца действия.

Есть у Станиславского большой перечень глаголов, определяющих цели действия: разжалобить, испугать, возмутить, заинтересовать, успокоить и т. д.. Однако нельзя ограничиваться только поисками глагола, соответствующего действию. Вряд ли самая скромная цель действия исчерпывается одним глаголом.

— Смотрю в окно, чтобы успокоить подходящую к дому сестру: я уже приехал, жив, здоров, весел, жду ее с новостями... Что я делаю физически? А вот что:

- смотрю на ту сторону улицы, где сестра должна появиться из-за угла, от автобусной остановки;
- стараюсь не пропустить момента, когда она появится, различить ее среди прохожих;
- вспоминаю, как она беспокоилась при моем отъезде, представляю себе, как будет она вглядываться в мое окошко, едва покажется из-за угла;
- улыбаюсь, увидев ее, машу рукой, чтобы она увидела – я дома!

Я все это делаю – физически, на самом деле, полностью, до конца. В ходе действия мне требуются все новые и новые

конкретные обстоятельства жизни. Я их нахожу, вспоминаю, придумываю.

И каждый раз помню – действие должно быть доведено до полной правды и веры, до ощущения физического чувства правды.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ВРЕМЕНИ И МЕСТА

Сложность приведенных выше простейших заданий Станиславского – стоять, ходить, сидеть – в их кажущейся несложности!

Право, каждое задание представляется таким простым, что невольно подумаешь – стоит ли выполнять его, время тратить?

— Встать, чтобы обратить на себя внимание.

Ну и что? Какие тут сложности? Зачем это тренировать? Пожалуйста, встал. Обращаю на себя внимание...

Беспощадный контролер чувства правды сразу же отметит фальшь в этом лихом бездумном вставании. Нет, оказывается, не так все просто, если воспитывается художественная нетерпимость к случайному, приблизительному, к "кое-как".

Это простое действие "встать, чтобы обратить на себя внимание" в реальной нашей жизни действительно не представляет труда и выполняется почти механически, потому что оно:

- логически вытекает из предыдущего жизненного действия,
- возникает как естественная необходимость данного момента жизни,
- наполнено конкретным содержанием,
- устремлено к выполняемой цели.

Нам *нужно* встать, *нужно* обратить на себя внимание. Вот мы и встаем. И находим способы привлечь взгляд нужного нам человека.

Это в реальной жизни. А в сценической? Что делать, чтобы появилось это – *нужно встать*? Действовать по логике жизни, то есть знать и чувствовать –

- где ты сидишь?
- чье внимание тебе нужно привлечь?
- для чего?

Наивно было бы надеяться, что достаточно ответить себе на эти три вопроса – и процесс органики обеспечен. Нет, требовательное чувство правды актера заставит много раз пробовать – вставать снова и снова, пока придирчивый внутренний контролер не отметит: "Верю!"

Тренируясь, необходимо все шире окружать действие вымыслами воображения. Любое изменение предлагаемых обстоятельств изменит (неуловимо и отчетливо) характер действия.

Станиславский дает длинные перечни предлагаемых обстоятельств времени и места:

1. *Если б дело происходило днем (солнце, пасмурно), ночью (темно, луна), рассвет, утро (то же), вечер, закат (то же).*
2. *Если б дело происходило зимой (мороз трескучий, умеренный), весной (холод, тепло), летом (ясно, дождь), осенью (ясно, дождь).*
3. *Если б дело происходило в наше время, в 20-60-х годах прошлого столетия, в XVIII веке, в средние века, в античные времена, в доисторические.*

И здесь Станиславский добавляет в скобках: *То, что непонятно, малоизвестно, пропускать. Все от своего лица, как самому представляется.*

4. *Если б дело происходило на море, на озере, реке (северных, полярных, южных, тропических). На корабле, на палубе, в трюме, в капитанской рубке...*

Дальше перечисляются многие возможные места действия – в воздухе (на аэроплане), на земле (в доме, в лесу, в поле и т. д.).

— Действуйте, подключая предлагаемые обстоятельства времени и места. Например – ходить по своей комнате, чтоб скоротать время, если б дело происходило осенним дождливым вечером.

В процессе действованиа эти обстоятельства уточняются и конкретизируются:

— Ждете товарища? Кого? Когда он должен прийти? Который теперь час? Обещал принести интересную книгу и не сказал какую, заинтриговал? Придумывайте, какая это книга?.. Давно за окошком дождь? Какой? Не задержится ли из-за дождя ваш товарищ?..

Оттренировав действие, усложняйте обстоятельства:

— Ходите, чтоб скоротать время:

- a. в лесу под Рощино зимним морозным вечером,
- b. на палубе парохода "Ярославль" летним жарким днем,
- c. белой ночью в пушкинском Петербурге,
- d. весенним утром у шатра князя Игоря на берегу Донца.

— Доведите каждое действие до ощущения "Верю".

Не прекращая ходьбы, переключайте себя из одних обстоятельств в другие.

ВСТАТЬ И СЕСТЬ

Не стоит спешить, превращая каждое упражнение в этюд с замысловатым сюжетом. Физическое чувство правды вернее развивается и легче контролируется на простых заданиях при минимуме действий, составляющих жизненный эпизод.

В дальнейшей работе над упражнениями каждое из них, может быть, вырастет в игровой этюд, а пока ограничимся самым несложным действием:

— Встаньте с места и снова сядьте так, как если бы дело происходило весной, на рассвете, на берегу реки.

— Что вы делаете здесь? Смотрите, не идет ли паром с той стороны реки?

Самое опасное – приблизительность, действие "вообще", обозначение, показ вместо подлинного (то есть обоснованного и целесообразного) действия. Надо следить за строжайшим соблюдением логики и последовательности всех составных частей действия.

— Хорошо виден тот берег? Нет, на воде лежит туман, солнце еще не взошло. И небо в тучах? Виден ли паром? Нет? А что бы вы делали, если б ждали, когда он двинется с того берега? Вглядывались бы особенно пристально. Еще? Ловили бы внимательным ухом звуки с той стороны. Еще? Следили бы за тросом, прикрепленным к вашему берегу.

Вот трос как будто дрогнул. Тогда, чтобы лучше разглядеть, что происходит в тумане, вы привстаете, ловите за туманом предполагаемые очертания парома... Нет, ничего не видно...

— Почему вы оказались здесь в такую рань? Что это за река? Куда вы направляетесь?..

ОТНОШЕНИЕ К ПРЕДМЕТУ

Задание:

"Менять отношение к предмету по заданию ведущего урок, например: моя книга, книга Ермоловой и т. д."

На столе лежит настоящая книга – томик Пушкина в старом издании.

— Возьмите книгу, как если бы она была ваша. Для чего вы ее взяли? Вспомнить стихотворение? Какое, зачем? Возьмите книгу еще раз, нужно, чтоб мы все поверили, что она вам нужна.

— Верим?

— А если бы эта книга была из библиотеки великой Ермоловой? На одной из страниц есть ее собственноручные пометки, найдите их.

— Что меняется в вашем действии? Вы так же берете книгу, раскрываете ее, перелистываете? Что это значит – изменилось ваше отношение к книге? Как изменилось, в чем?

— Конечно, нельзя фиксировать только внешние примеры изменения вашего отношения к книге. Важно самое начало действия, ваши первые мысли, заставившие вас взять книгу, – эти мысли, эта вера и заставляют вас действовать так, а не иначе. Проверьте еще раз отношение к книге в действии!

ОТНОШЕНИЕ К МЕСТУ

Задание:

"Менять отношение к комнате: моя комната, музей, фабрика с гремящими машинами, клуб, лес и т. д."

— А если бы наша аудитория была музеем живописи? Какие картины вы видите на стенах? Ходите, рассматривайте их.

— А если бы мы были в лесу?

Упражнение ценно еще и возможностью тренировать переключение из одного места действия в другое. Его полезно делать после того, как за время занятий у учеников создалось верное ощущение жизни в разных условиях: были упражнения в лесу, в музее, на перроне вокзала и т. д. Каждое из них было доведено до полной правды и веры, до ощущения "я есмь". Теперь попробуем переключить себя из одних воспоминаний в другие и в каждом месте сразу же действовать соответственно обстоятельствам.

Если ученики не готовы к такому заданию, не надо торопиться. Опасно всякое "приблизительное" выполнение упражнения.

ВОЙТИ В ДВЕРЬ

Развивая "физическое чувство правды", можно ставить перед собой любые простейшие задачи, оживляя их вымыслом воображения: "... считать шагами длину и ширину комнаты, искать какую-нибудь вещь, приводить комнату в порядок, рассматривать обои, потолок, предметы, приводить свой костюм и себя самого в порядок, осматривать руки, подходить друг к другу и здороваться и проч."

Вот задания Станиславского на "действие ради чего-нибудь":

Войти в дверь,

чтобы повидать близких и друзей,

чтоб познакомиться и представиться незнакомым,

чтоб уединиться,

чтоб скрыться от неприятной встречи,

чтоб удивить и обрадовать неожиданным приездом,

чтоб испугать,

чтоб незаметно посмотреть, что делается в комнате,

чтоб встретить любимую женщину или друга,

чтоб впустить неприятного или опасного человека (врага,

злодея, неизвестного, который стучится),

чтоб понять, есть ли кто-нибудь за дверью или нет".

ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Нетрудно один раз импровизационно совершить элементарное жизненное действие более или менее правдоподобно.

Труднее – совершить его до конца правдиво, с полной верой в происходящее, а потом так же правдиво повторить.

Сценическое действие – это жизненное действие в сценической обстановке. Целесообразно заниматься тренингом действия в условиях, максимально приближенных к сценическим; так вернее создаются нужные навыки. Хорошо, если творческая площадка в аудитории оборудована кулисами, задником. Хорошо, если ее планшет несколько приподнят. Очень желательно сценическое освещение: хотя бы два выносных прожектора, направленных на площадку. Это поможет создать ощущение сцены и зрительного зала. Работать в такой атмосфере сложнее, чем в простой необорудованной комнате, но зато навыки создаются более прочными и успешнее переносятся потом на сцену.

Итак, элементарные жизненные действия в сценической обстановке: поздороваться, стоять, ходить, вставать, затворять дверь... Для чего?

"...чтоб показать свое превосходство,

чтоб дать понять свою обиду,

чтоб снискать к себе благоволение,

чтоб подлизаться,

чтоб, по возможности, не обратить на себя внимания,

чтоб, напротив, показаться всем, обратить на себя внимание,

чтоб показать свою близость, интимность, запанибратство, чтоб рассмешить, развеселить, оживить общество своим появлением,

чтоб выразить свое молчаливое соболезнование, чтоб поскорее перейти к делу...". И так далее. Все эти и подобные им примеры из незаконченного "Задачника" Станиславского необходимо решить каждому ученику. Под контролем собственного чувства правды, перед придирчивыми глазами товарищей. Пусть все, один за другим, выполняют одно и то же задание. Посмотрим, кто сделает вернее.

— Кому поверили, а кому нет? Догадываетесь ли, почему поверили? А что помешало вере?

— Вы сами себе не верили, и не понимаете почему? вспомните, как вы начали упражнение. О чем думали перед тем, как настала ваша очередь идти к двери? "До меня еще двое. Вот пошла наша Брижит Бардо. Ишь, как грациозно идет! Обернулась, сверкнула глазами. Ох, молодец, здорово

сыграла!.." Примерно так? И когда пришел ваш черед, оказалось, что вы не готовы к действию. Значит, необходимо заранее готовиться! А уж товарищей судите после того, как сядете на место.

Подготовиться к действию можно только в действии. Какая у вас цель? Затворить дверь, потому что дует? Посмотрите, сколько раз ее закрывали, а староста после каждого закрывания зачем-то снова ее распахивает. Не чувствует, как оттуда несет холодом! А вы так легко одеты. К тому же вчера у вас побаливало горло!.. Вот чем надо занять мысли. А тело? Разве оно неподвижно? Не хочется двинуться, чтобы затворить дверь? Вот пошел ваш сосед. Если староста и после него распахнет дверь, тогда придется вам идти!..

— Готовиться к действию – действуя! Запомните это правило и проверьте его – в действии. Нужно выходить на площадку, не только зная, а уже выполняя цель вашего действия, во всеоружии предлагаемых обстоятельств.

— Попробуйте переключаться во время выполнения действия от одной цели к другой. Пошли, чтобы ликвидировать сквозняк, а стали затворять дверь, чтобы остаться наедине с девушкой, которая вас заинтересовала. Конечно, это можно делать только после того, как правдиво выполнил оба действия в отдельности. Переключаясь, уловите, что происходит с вашим телом и мыслями, в чем состоит этот момент переключения.

— Вы ощущаете, что меняется вся установка организма на действие? Она бессознательна, эта установка. Как она появилась? Вы наработали ее – предыдущей самостоятельной подготовкой к началу действия. Это и есть путь от сознательного к бессознательному.

Разбирая с учениками причины верных решений, надо еще раз подчеркнуть, что логика и последовательность всей цепочки отдельных действий в действенном анализе маленького события помогают вере в реальность этого события. Действенный анализ – это разведка жизни телом.

ПОВТОРНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Материал для упражнений на повторное воспроизведение жизненных действий берется из жизни. Станиславский рекомендует повторять то,

*"...что сейчас в самой жизни случайно сделал:
поднял ли, посмотрел ли в окно и т. п."*

Или

"Пришел, поздоровался, сел и начал говорить с тем же, с кем и раньше, когда сегодня пришел в класс".

— Пытаясь повторить жизненное действие, сделать его снова, "как в первый раз", не старайтесь только одним заниматься – припоминать, как это у вас получилось, и тут же действовать по этим воспоминаниям. Припомнить все, конечно, нужно, но до начала действия. Главное же, надо помнить основные, определяющие моменты внутренней жизни. Например, вы повторяете такое действие: проходил по комнате, увидел на полу чью-то шпильку, поднял. Первый определяющий момент – до того, как увидеть шпильку, вы не думали о ней, мысли были заняты совсем другим. Вот это и нужно повторить – не копировать свои движения, не пытаться снова думать так же и о том же, о чем думали тогда, – а занять свои мысли какими-нибудь сходными по настроению думами и сохранить не самый маршрут, а цель движения по комнате. Зачем вы тогда шли? К окну, посмотреть, не идет ли дождь! Вот и проверьте это снова.

Второй определяющий момент – когда вы увидели шпильку, то, еще не успев ее поднять, вы стали перебирать на своем экране внутреннего зрения, кому она может принадлежать. Вы видели их в своем воображении, нескольких студенток, ваших сокурсниц (впрочем, дольше всего "смотрели" на одну всем известную растеряху), и даже уборщицу вспомнили. Значит, это и нужно повторить. Представьте себе, что прежнюю шпильку вы не пять минут назад, а вчера подняли. Сегодня новая валяется! Вчерашнюю вы отдали всем известной растеряхе, а сегодняшняя шпилька совсем другой формы. Значит, не растеряхина. Чья же? Подумайте, переберите в воображении возможные варианты.

— Преображая любое вторичное действие в первичное, не копируйте прежнее, а творите заново, с новыми магическими "если бы".

Это – главное условие рождения сценической правды.

СУФЛЕР-ПРАВДА

Еще упражнение на повторное действие:

— Найдите вот эту безделушку, которую я потихоньку от вас спрячу.

Ищут заранее спрятанную брошку. Где она – не знают на самом деле. Нашли.

— Повторите то же самое после того, как найдена вещь. Пусть найдут ту же вещь на том же месте. То же лицо.

Копировать только что сыгранное – ложь. Даже нет правдоподобия.

— Даже если вы точно вспомните все свои движения, слова и поступки и скопируете, воспроизведете их в той же последовательности, что и в первый раз, то в лучшем случае выйдет правдоподобие, но не правда. Как же прийти до правды?

— Оправдайте свои поиски новыми магическими "если бы". Как бы вы искали брошку (а она в том же месте спрятана!), если бы:

- a. брошка была музейной вещью, которую кто-то из вас (кто?) взял с витрины и спрятал по непростительному легкомыслию, на пари;
- b. вы все узнали об этом и только собрались было отругать виновника и заставить его вернуть вещицу в музей, как в этот момент пришел музейный работник (вот он!) и заявил, что ему известно, что брошка кем-то из вас спрятана в этой комнате;
- c. вы великолепно знали, куда ваш легкомысленный товарищ ее спрятал, но решили наказать его своим собственным судом, а сейчас не выдавать.

— Как вы будете действовать в этих предлагаемых обстоятельствах? Пробуйте!.. Конечно, вы начнете разыскивать брошку и постараетесь делать это так естественно, чтобы музейный работник не почувствовал обмана.

— Теперь повторите еще раз поиски брошки в том же вымысле (музейный работник следит за вами, вот он!), но в схеме первоначальных физических действий.

— Нашли? Музейный работник, вы им поверили? А в чем разница – между первыми поисками (подлинными) и последними (в смысле?).

КАЖДЫЙ РАЗ ВПЕРВЫЕ!

— Повторите любое из упражнений, которое вы уже делали, а потом еще повторяли мысленно:

- как вы переставляли стул, чтобы освободить место,
- как вы уходили в дверь, чтобы скрыться от неприятной встречи,
- как вы ходили, чтобы научиться маршировать,
- как вы затворяли дверь, чтобы защититься от грабителей.

Вот еще одна конспективная запись Станиславского:

"1) *Перенесите кресло сюда.*

2) *Повторите... Нет! – копируете как в первый раз.*

3) *Повторите... Копируете свое самочувствие.*

4) *Повторите действие. Вникайте больше в самое действие – дошли до правды".*

ОТЫСКИВАТЬ ПРАВДУ!

Строчка в "Задачнике" Станиславского:

"Отыскивать правду и сравнивать ее с ложью".

Тренируясь в повторных действиях, вы отыскиваете правду, сравнивая ее с ложью. Работая с воображаемыми предметами, вы делаете то же самое.

Исследуя элементарное действие, вы тоже занимаетесь формированием специального контролера чувства правды.

А вот когда вы просто идете по улице, или едете в троллейбусе, или вы в магазине, в фойе кинотеатра, в парикмахерской – есть ли там материал для подобного тренинга? Присмотритесь внимательно к жизни вокруг вас. Речь не о том, что вы заметите фальшивые, наигранные взгляды и интонации в какой-нибудь болтовне двух кумушек!

Подловите не явную фальшь, а скрытые, почти незаметные штампики в поведении людей. Их много у всех, у вас в том числе. Но – увы! – нам легче их заметить у других, нежели у себя. Говорят, человек бывает до конца естественен только наедине с собой.

Отыскивайте же по крупицам – правду и ложь. Найдя правду, подумайте, в какой форме она выглядит ложью. Найдя ложь – угадайте, какая правда ею прикрыта.

Ваш материал – взгляды, фразы, движения, поступки, общение знакомых между собой и незнакомых людей, все, что вы видите и слышите. Будьте чутким барометром правды.

НЕПРАВДА

Воспитывая чувство правды, Станиславский иногда провоцировал учеников, давая им непосильные задания, рождающие фальшь и наигрыш:

"1) *Повеситься.*

2) *Гибель Помпеи.*

3) *Клеопатра со змеями*".

Не подозревающий о подвохе ученик изо всех сил пыжился, стараясь правдиво выполнить задание, но, конечно, у него ничего не получалось, кроме поверхностного обозначения чувств и внешней позировки. Наглядный урок неправды показывал исполнителю и всем зрителям-ученикам, что самые сложные человеческие эмоции могут быть реалистически сыграны только в том случае, если актер подготовлен к ним всем предыдущим ходом роли или преджизни, всей совокупностью логики и последовательности предыдущей жизни образа. Играть перед зрителем – рано. Надо еще многому научиться.

Сходное по цели упражнение "Заколите" приведено ниже, в разделе беспредметных действий.

БОЛЬНО!

К упражнениям на инстинктивные реакции нужно подходить с большой осторожностью и только тогда, когда ученик в других упражнениях всем своим существом понял (и почувствовал), что такое физическое ощущение правды. Эти упражнения в еще большей степени, чем все прочие, требуют полной веры.

— Наверно, каждый из вас хоть раз, да обжигался – у костра, или от горячей плиты, а то и просто от спички. Вспомните такой случай.

Что вы делали тогда? Просто – отдергивали руку, вскрикнув. Успевали вы что-нибудь подумать? Нет. Тело действовало независимо от вашего сознания, так вам казалось потом. Рука отдергивалась сама, правда?

Еще раз вспомните один-два случая из вашей жизни.

— Идите на площадку к столу. Это горячая кухонная плита, а вы – начинающие мастера по ремонту плит. Где-то есть небольшая трещина, надо ее найти, пока она всю плиту не расколола. Попробуйте поводить пальцем над поверхностью, чтобы понять, достаточно ли остыла плита.

Неожиданный для учеников громкий удар (можно незаметно подговорить одного из не работающих на площадке учеников ударить по столу) непременно вызовет инстинктивную реакцию, если одни были погружены в свое дело: они вздрогнут, многие отдернут руки.

— Испугались? А что вы сделали потом, сразу же после того, как отдернули руки? Да, подумали – что за удар, почему? Это и есть последовательность жизни при любой инстинктивной реакции: сначала нормальное течение жизни, потом неожиданное для вас физическое движение вашего тела, а затем ориентировка – "что случилось?". Обратите внимание на то, что ориентировка (сознательное действие, когда вы смотрите, думаете, слушаете) происходит немедленно после непроизвольной реакции. Отдернулась рука, и сразу же вспыхнула мысль: что такое, что произошло?

— Повторим упражнение. Исследуйте горячую плиту, а когда услышите удар, отдергивайте руку, как если бы вы обожглись! Теперь вам придется труднее, ведь вы знаете, что будет удар. Как сделать его неожиданным? Только одним способом: полностью погрузитесь в свое дело, в мысли, решайте, какова температура жара, скоро ли остынет плита, где эта трещина и удастся ли отремонтировать плиту. Помогайте себе мысленной речью, старайтесь увидеть все конфорки. Когда услышите удар – не раздумывая, вскрикните, отдергивая руку.

После удара:

— Смелее надо "кидаться" в крик, не думать, как дернется рука. Вспомните упражнения на оправдывание позы, когда вы бросали свое тело в неожиданные положения! А почему прекратили действие после того, как отдернули руку? Удар вас выбил из действия? Но ведь и в жизни случилось бы так же: мгновенный ожог сбил бы вас с мысли, вы, отдернув руку, тут же посмотрели бы на то место плиты, где обожглись, а потом, потирая палец, постепенно вернулись бы к прежним мыслям. Итак, углубитесь сейчас в изучение плиты, думайте, как ее отремонтировать, и не ждите удара. Можно ликвидировать трещину или придется заменять всю плиту?..

Много раз нужно повторить упражнение, пока чувство правды, выработанное учеником, не отметит: "Верю!". Непременно спросим учеников-зрителей:

— Верим?.. А промашки были?

ИНСТИНКТИВНЫЕ РЕАКЦИИ

Другие задания на инстинктивные реакции, связанные с защитными или ориентировочными инстинктами человека:

— Подойдите к стене комнаты. Полная темнота, вы ничего не видите, нужно нащупать на стене выключатель. Закройте глаза и ищите, где он.

Удар – это значит, вы попали пальцем в обнаженные провода и вас сильно дернуло током. Как поведет себя тело? Что будет с мыслями?

— Вы идете по темному лесу, ищете тропинку, которая выведет вас на дорогу к дому. Вспомните какой-нибудь уголок знакомого вам леса.

Что бы вы делали в таких обстоятельствах? Пробуйте!.. Да, вглядывались бы, пытались узнать место, вспомнить, где тропинка. А как осторожно ступают ваши ноги среди корней и ям!.. Услышали странный звук – это вам показалось, что вы наступили на змею! Идите же, ищите тропинку!

После удара:

— Верно вели себя или нет? Хорошо, что не побоялись вскрикнуть и отскочить так, как если бы на самом деле наступили на змею. А почему выбились из действия? Что бы вы сделали? Сразу же посмотрели бы, змея это или нет. Всмотритесь внимательней – видите, это же обрывок старой веревки! Выполните еще раз непрерывную цепочку из трех действий – и вы поверите в правду вашего поведения:

1. Идите и ищите тропинку.
2. По звуку – защитите себя, только не обдумывайте заранее, что сделаете: отпрыгнете ли или отдернете ногу? Защитите себя!
3. Сразу же всмотритесь в подозрительное место и, увидев веревку, возвращайтесь к прежним мыслям, ищите тропинку!

Наигрыш, играние штампов испуга – недопустимы, ведь каждый пугается по-своему. Недопустима и излишняя боязнь наигрыша. Если верно воспитывается чувство правды, пусть ученики смело бросаются в крик, не думая о нем.

Не менее опасна и болезнь "переиграть", она может превратиться в стойкую привычку "недоигрывать".

6. НЕБЫВАЛЫЕ СОБЫТИЯ. АРТИСТИЧЕСКАЯ СМЕЛОСТЬ И ОСТРАЯ ХАРАКТЕРНОСТЬ

Готовность – Странные позы – А при чем тут Дон Кихот? – В комнате – привидение – Внезапные "кабы да если бы" – Небывалое – Обычное в необычном – Оправдание крика – Толстый и тонкий

– Старики – Внешняя характерность – А я – чайник!
– Кто вы? – А вы кто? – Кем мы еще можем быть? –
Космонавты – Лилипуты и великаны – Важный гость
– Церемония – Ручные часики – Оркестр – Еще один
оркестр – Лес – Живые руки – Змея – Котята –
Иголка – Крылья – Паук – Цветок – Детские игры –
Играем в куклы – Играем в "кошки-мышки" – Гуси-
лебеди – Игрушки – Игры игрушек – Игрушки
оправдывают позы – Испорченные игрушки –
Парные игры – Я – это он! – Я – кто угодно! – Братья
по разуму – Животные – Птицеферма – Стадо –
Своя компания – Зоосад – Пассаж – Эрмитаж – Зал
живописи – Артисты цирка – Цирковые номера –
Цирковое представление – Отвинченная голова –
Обыкновенные чудеса

ГОТОВНОСТЬ

Для упражнений на действие в необыкновенных обстоятельствах нужно прежде всего воспитать навык готовности к любой неожиданности.

— Схватите себя за нос!.. Спрашивается, зачем серьезному человеку хвататься за нос? А если бы в комнату ворвался сумасшедший? А если бы он бежал на вас с криком: "Нос отрежу!"? Вы бы инстинктивно защитили нос? Нужно научиться кидаться в любое действие и уметь мгновенно оправдывать самые необычные и нелепые обстоятельства!

— Держите себя за ухо, да покрепче!

— Проскачите на одной ноге до двери!

— Вцепитесь соседу в волосы!

— Крикните тоненьким голоском: "Хо! хо! хо!"

Педагог ставит учеников в явно нелепые положения и требует при этом соблюдения строжайшей серьезности. Среди учеников всегда находятся люди, отличающиеся особой застенчивостью, скованностью, преувеличенной боязнью показаться смешным и неловким. Их необходимо "развязать" в первую очередь:

— Ходите перед нами с гордо поднятой головой! Вы – царь Соломон!

— Высуньте язык! Он у вас очаровательный!

— Напугайте соседку! Смелей!

Главное – все должны при любом задании вести себя так, как если бы выполняли очень важное и ответственное дело.

Должна быть атмосфера работы, а не розыгрыша, потому что розыгрыш способен лишь упрочить застенчивость.

СТРАННЫЕ ПОЗЫ

В актерской работе встречаются такие трудности, которые никак не преодолеть без умения кидаться в необычное, кидаться стремглав, очертя голову!

Тут не обойтись без отчаянной храбрости, без такого подобию скипидара, без "творческого нахалина"! Очень это трудно – выставить себя на посмешище и, нисколько этим не смущаясь, действовать в заданных обстоятельствах.

На центр комнаты вызываются юноша и девушка. Юноша получает задание:

— Станьте на стул. Согните колени. Правую руку просуньте между ножкой стула и перекладиной.левой рукой тяните себя за волосы вверх. Скривите рот... Удобно? Пожалуйста, объяснитесь девушке в любви, не меняя своего положения.

Девушка тоже получает задание:

— Станьте к нему спиной. Вытяните вперед руки. Сплетите их, как провод. Растяните губы, говорите басом: "Иии-ииии!" Поверните голову, смотрите на влюбленного, слушайте его и относитесь к этому так, как если бы какие-то необычные обстоятельства (придумайте и оправдайте их!) заставили вас обоих быть в таких положениях.

А ПРИ ЧЕМ ТУТ ДОН КИХОТ?

Есть в записках Станиславского упражнения на неожиданные, совсем не относящиеся к делу вопросы. Развивается воображение ученика, который вынужден "отвечать на мои вопросы". Например:

"А при чем тут Дон Кихот?" (Он ни при чем и приходится сочинять). Или: "А почему все это происходит на крыше дома в Питере?"

При этой игре – не смей ответить *"не знаю"*.

Неожиданные вопросы задаются, к примеру, в то время, когда ученик описывает свои внутренние видения, вспоминая прошедший день или совершая мысленные путешествия по улице. Вопрос ломает привычную логику и последовательность видений, заставляет оправдывать вымыслом их новую логику, принуждает к большой активности видений, поскольку приходится включать в них внезапные препятствия.

Или такой неожиданный вопрос:

— Как здоровье Алексея Леонидовича?

Ученик понятия не имеет, кто такой Алексей Леонидович, но он обязан немедленно отозваться и придумать ответ:

— Поправляется. Температура уже нормальная.

— А вы откуда это знаете? – сбивает его педагог. Ученик не сдается:

— К нам вчера приходила его племянница, рассказывала.

— Люда? – поддерживает игру педагог. – С рыжими косичками?

— Да, да, с косичками, смешная девушка в огромных роговых очках.

Педагог обращается к другому ученику:

— Почему вы ввязались вчера в эту драку? К третьему:

— Когда вы вернете мне книгу? К четвертому:

— Вы что, плохо себя чувствуете?

Готовность ученика должна быть такой, чтобы на любой вопрос он дал немедленный ответ и так, как если бы он говорил чистую правду.

В КОМНАТЕ – ПРИВИДЕНИЕ

В простом действии "войти в комнату" могут быть любые, даже фантастические "если бы" и предлагаемые обстоятельства:

— *В комнате вор, привидение, невидимка.*

Не стоит играть детективный этюд. Это упражнение. Надо только войти в комнату. А там... Что такое?..

— Вас ведь предупреждали, что в этом старинном доме водятся привидения, а вы не поверили. Привидений не бывает! Вот вам и не бывает – смотрите, вон оно, белое, в углу... Убедились? Теперь войдите в комнату еще раз, уже точно зная, что можете наткнуться на привидение.

— Что будете делать, подходя к двери, открывая ее, входя в комнату?

О чем будете думать, как смотреть, слушать?..

ВНЕЗАПНЫЕ "КАБЫ ДА ЕСЛИ БЫ"

Станиславский предложил использовать для упражнений детскую игру на неожиданные "кабы да если бы", которая вызывала бы активные действия, развивая приученность к активному раскрытию действенной природы события.

— Усложняйте неожиданными "если бы" свои упражнения на простейшие действия. Вот вы, как гостеприимный хозяин, здороваетесь с друзьями. Прервите свои поклоны внезапным "если бы": если бы перед вами были не друзья, а восковые фигуры? или – бизоны? или – марсиане, наконец? Как изменится логика вашего поведения? Упражняйтесь с внезапными "если бы", когда идете по улице. Идите, окружив себя вымыслами воображения, – как если бы вы шли не по родному городу, а по древнему Риму, например.

Или по Великому Новгороду, каким он был 700 лет назад. И вот, собираясь завернуть за угол, включите внезапное "если бы" – посмотрите, что перед вами! Куда-то исчезла улица Великого Новгорода и за углом – огнедышащий вулкан!.. Только, пожалуйста, не окружайте себя подобными вымыслами, когда переходите улицу!

Здесь для нас главное – не столько развитие фантазии, сколько логика действия в чрезвычайных, необычных обстоятельствах. Проследите (под контролем чувства правды), как изменение предлагаемых обстоятельств влияет на логику и последовательность действий.

НЕБЫВАЛОЕ

Сны – как говорят, небывалые сочетания былых впечатлений. Фантазии – тоже. Кладовые наших впечатлений хранят память не только о том, что бывало с нами в жизни, но и то, что мы представляли себе, о чем фантазировали. Фантазии – это тоже наш жизненный опыт.

Потому-то полезно делать упражнения не только на основе того, что нам в жизни знакомо, но и на основе небывалого, того, чего никогда в жизни не делал. Пусть небывалое, развивая фантазию, откладывается в нашем опыте.

— Вы – жители Венеры, огнеупорные мыслящие крабы на двух кремневых конечностях. Стройте свое каменное жилище!

— Помните рисунки Жана Эффеля из серий "Сотворение мира" и "Сотворение человека"? Вы – персонажи этих

рисунков. Кто Бог? Кто ангелы? А кто дьявол? Что будем делать? Изобретать снежинки? Действуйте!

Подчеркнем еще раз важность тренировки не только привычных, но и вымышленных действий. Ведь актер всегда действует в вымышленном мире.

ОБЫЧНОЕ В НЕОБЫЧНОМ

— Простое упражнение на беспредметное действие: вы достаете из кармана фляжку с водой, отвинчиваете пробку, пьете. Вспомните последовательность движений мысленно. Оправдайте время, место и цель. Действуйте!

— А если бы у вас были такие хрупкие кости рук, что каждое движение могло бы их сломать? Они – из тонкого фарфора. Почему – оправдайте. Напейтесь из фляжки!

— А если бы вы оказались в состоянии невесомости? Вы – на корабле "Юпитер-6". Доставайте фляжку, напейтесь... Похоже на предыдущее задание? А в чем разница? Сделайте упражнение еще раз, прислушайтесь к своему телу...

— А если бы во фляжке была не простая вода, а волшебный эликсир, удешаляющий силы?..

ОПРАВДАНИЕ КРИКА

Ученики – в полукруге.

— По моей команде (я ударю рукой по столу) кричите "Ура!" Сразу – удар. Крики "Ура!"

— Почему кричали? Чему радовались?

— Я досрочно сдал экзамен!

— Я стипендию получил!

— Бабушка приехала! С пампушками!

Оправдание должно быть найдено не заранее, не до крика и не после крика, а в момент начала крика. Возник в воображении вымышленный повод – увидел бабушку, например, – и надо сразу же, в ту же секунду, кидаться в крик, бросать себя в крик. В этом случае укрепляется привычка действовать целесообразно, а это не менее важно, чем простое развитие фантазии, когда оправдание придумывают после совершения действия.

Еще одна команда:

— Звать на помощь!.. Кого зовете? Почему?

И – неожиданно:

— Замякать!.. Почему? Как вас зовут? Мурочка?..

— Кричать "бре-бре"!.. Это что за зверь?

— Пропеть "кукареку"!.. Ваш сосед-соперник устыдился из-за своего хлипенького ответа?

ТОЛСТЫЙ И ТОНКИЙ

— Разделитесь на пары и решите, кто будет толстым, а кто – тонким. Потом поменяйтесь ролями. Вместе займитесь одним делом. Например, собирайте на грядках воображаемую клубнику и старайтесь набрать лучшие ягоды, наполнить ими корзинку раньше партнера.

— Найдите такое физическое самочувствие, какое было бы у вас, если бы вы были в два раза массивнее. Быстро бы вы сгибались? Легко ли?.. Если бы у вас были короткие мясистые пальцы, как бы вы рвали клубнику, боясь измять ее?.. Если бы у вас была толстая неповоротливая шея, как бы вы крутили головой, пытаясь исподтишка заглянуть в корзинку партнера? Если бы у вас было круглое расплывшееся лицо, как бы чувствовали себя ваши глаз-щелки? Как бы они смотрели из-под тяжелых век? А как бы вы шли вдоль грядки, если бы у вас были грузные столбообразные ножищи?..

— А если бы у вас были тоненькие ножки-струнки и если бы вы весили в два раза меньше, чем теперь, – как бы вы обегали кустик за кустиком в поисках лучших ягод?.. Тело легкое? Удобно вертеться и высматривать? Пальцы ловкие, быстрые? Хорошо срывают ягодки? Шея верткая? Все видно в корзинке соседа, до самого дна? У кого лучше ягоды?

Тех, кто трудно входит в необычное физическое самочувствие, не нужно торопить. Может быть, такое умение совсем не свойственно этой актерской индивидуальности, а может быть, оно проявится значительно позже. А тем, кому это дается легко и кто, следовательно, склонен к острой характерности, надо усложнить задание: предложить, например, сделать некоторые из привычных упражнений тренинга в физическом самочувствии "толстых и тонких". Можно делать парные упражнения, переключаясь из одного самочувствия в другое.

СТАРИКИ

— Что, если бы вам, каждому из вас, было уже за восемьдесят? "Примерьте" на себя этот возраст. Воспользуемся, как всегда, действием с воображаемыми предметами – разделитесь на пары, пусть старушки-портнихи и старички-портные принимают старичков-заказчиков, делают примерку обновок.

— Что это означает – "мне за восемьдесят"? Какое было бы у вас в этом случае физическое самочувствие?.. Вы надеваете воображаемый костюм. Легко сгибается спина? Оберегаете себя от резких движений? Когда приходится поднимать руки и просовывать их в воображаемые рукава – болят от непосильного напряжения плечи и шея? Так осторожнее совершайте эти трудные движения! Пройдитесь перед воображаемым зеркалом, полюбуйтесь на себя в новом костюме. Как легче идти – широким, большим шагом или короткими шажками? Легко отрываются от пола подошвы? Приходится думать о равновесии?

— Пока заказчики прихорашиваются перед зеркалом, пусть портные присядут.

А как будете подниматься со стула? Попробуйте... "Подниматься" – это значит "поднимать себя". Легко себя поднимать? Спина затекла?.. Отчего старички часто сутулятся? Как легче держать руки? Попробуйте свободно бросить их вдоль тела. Плечи опустите, не напрягайте. И шея сама гнется, голова клонится вниз – так удобнее.

— Довольны своими обновками? Кто не доволен, покажите портным, как переделать ваши костюмы.

У Станиславского в главе "Характерность" (из II части "Работы актера над собой") подробно описаны пробы старческого физического самочувствия. Пусть ученики прочтут эти страницы, потренируются дома и покажут на занятии, что получилось.

Ученикам, склонным к острой характерности, можно предложить сыграть какой-нибудь их прежний этюд с добавлением новых обстоятельств: сюжет тот же, а возраст иной. Разумеется, и в сюжете потребуются кое-какие изменения.

ВНЕШНЯЯ ХАРАКТЕРНОСТЬ

Надо отыскать в действии следующие физические самочувствия, придумав вымышленные обстоятельства места, времени, возраста и непременно определив цель действия:

1. Человек хромает (одна нога короче другой, или повреждено колено).
2. Горбатый (шея вдавлена в туловище, плечи подняты, оттого – кажутся очень длинными руки и ноги).
3. С протезом (руки или ноги).
4. Пьяный (замедленная мысленная речь, контроль за каждым движением, обстоятельная ориентировка).
5. Тугоухий или совсем глухой.

— Нет ни одного человека, в точности похожего на другого. Все хромые – хромают по-разному. Все глухие – по-разному приспособляются к жизни, полной звуков. Не изображайте пьяного вообще, а отыщите физическое самочувствие именно этого, а не другого человека. Вот где должна вам пригодится тренированная актерская наблюдательность!

Как и в предыдущих упражнениях, нужно предложить ученикам, легко схватывающим самочувствие в острой характерности, сыграть некоторые из их прежних этюдов, учитывая эти новые особенности личности.

— Финал вашего этюда изменится? Вероятно.

А Я – ЧАЙНИК!

Из анализа поведения душевнобольных можно, как это ни странно, извлечь ценнейшие уроки по логике и последовательности действий в непривычных предлагаемых обстоятельствах.

В "Латинских повестях", переведенных двести лет назад Тредиаковским, читаем: "Арифей пишет об одном сумасбродном, который думал, что он глиняный, и для того никогда ничего не пивал, чтоб не размокнуть и не развалиться.

Другой уверял всех, что он не что иное, как зерно просяное, и для того всегда отгонял птиц всяких от себя, чтоб они его не склевали".

— Вполне логичное поведение, не правда ли!.. А что отличает поведение безумного человека, уверенного, что он – стеклянный? Прежде всего – полнейшая, безграничная вера в вымышленные обстоятельства и строжайшая логика действий в этих обстоятельствах.

Раз уж он вообразил себя сделанным из стекла – отныне он не совершит ни одного действия, которое шло бы вразрез с этим вымыслом. Он боится, что его заденут и разобьют. Идет, опасаясь наткнуться на что-нибудь. Осторожно укладывается в постель. Не делает резких движений. Предупреждает всех знакомых и незнакомых о своей беде,

чтобы они не разбили его случайным движением, – никто ведь не видит, что он стеклянный. Слишком горячий чай ему вреден – он может лопнуть.

— Походите по комнате так, как если бы вы были стеклянным венецианским чайником!

Нет, действие происходит не в сумасшедшем доме. Пусть это будет сказочная пьеса. Вы играете в ней роль стеклянного министра.

КТО ВЫ?

Известно, что происходит работа над этюдами "на басни". Сюжет "Волка и ягненка", например, переведенный на печальные человеческие взаимоотношения некоего агрессивного нахала с наивным "агнцем", позволяет обнаружить и развить задатки острой характерности.

Воспользуемся схожим материалом для тренинга необыкновенных действий.

— Вспомните какого-нибудь басенного зверя и, оставаясь человеком, действуйте так, чтобы мы поняли, чьи у вас повадки – вороньи, медвежьи, орлиные? Любое простое действие с небольшим обострением – чай пьете и чашку уронили, или лук режете и порезались. Пожалуйте один за другим на площадку, а мы будем угадывать.

— Э нет, такой наигрыш не пройдет! Вы только изобразили, что вы орел, очень стараясь, чтобы мы это поняли, а надо другое: попробуйте смотреть на мир с огромной зоркостью, двигаться с чувством орлиного достоинства, но будьте живым человеком.

А ВЫ КТО?

Парный вариант предыдущего упражнения полезно сделать, когда ученики займутся упражнениями на взаимодействие.

— Выберите партнера. Каждый – придумайте звериный характер в человеческом действии и отправляйтесь общаться на площадку. Не надо оговариваться, кто есть кто; нужно только договориться, где вы и чем заняты сообща.

— Угадайте, что за натура у вашего партнера... Она муха?.. Это верно?.. Нет, оказывается, она бабочка! Представляете, как ей хочется порхать, а она прикована к этой кухне, где надо кашу варить?..

— Все условия общения остаются в силе – и внимание к партнеру, и пристройка, и взаимодействие.

КЕМ МЫ ЕЩЕ МОЖЕМ БЫТЬ?

— А если бы вы были резиновыми, надутыми, как воздушные шарик? Сегодня у шариков праздник – "День веревочки"!

— А если бы вы были алюминиевыми, на шарнирах?

— А если бы вы были чугунными?..

— А если бы вы были песочными, рассыпающимися от резкого неловкого движения?.. Ах, только бы не заметила "она", что я рассыпаюсь...

Во всех предлагаемых обстоятельствах ученики ищут и проверяют логику и последовательность своих действий и вымыслов. Верное действие может привести их к вере в предлагаемые обстоятельства, к ощущению "я есмь". Даже если я – чайник!

КОСМОНАВТЫ

— А если бы вы находились в состоянии невесомости?.. Сначала попробуйте действовать в кабине космического корабля – вы лежите на своем рабочем месте, тело зафиксировано ремнями, а невесомые руки пытаются поймать невесомый карандаш, который издевательски плавает перед вашим лицом.

— Теперь невесомо пройдите по коридору орбитальной станции – надо дойти до щитка и включить тумблер искусственной гравитации... Включили. Ух, как хорошо стало!

— А как поведет себя ваше тело при очень малой силе тяготения на каком-нибудь астероиде? Высаживайтесь из корабля на незнакомые скалы!

ЛИЛИПУТЫ И ВЕЛИКАНЫ

Группа делится пополам.

— Вы – лилипуты, настоящие сказочные лилипуты, ростом не больше десяти сантиметров. Как бы вы вели себя, если бы попали в эту нормальную, не лилипутскую комнату? Нет, не надо семенить ножками и пищать тонкими голосами. Не изображайте кого-то незнакомого, а действуйте так, как если бы именно вы были крошечными и вас окружали громадные люди (они не причинят вам зла), громадные стулья, громадные окна; если бы по комнате летали громадные мухи и гудели, как реактивные самолеты.

— А вы – великаны трехметрового роста, как раз под потолок. Каждый полтонны весом. Действуйте, но помните, что кроме вас в комнате есть еще крошечные лилипуты, не раздавите их случайно. Постарайтесь не смять и не раздавить ни одного стула. Не топайте, а то пробьете пол и провалитесь в первый этаж.

— Займитесь сообща одним делом, и лилипуты и великаны вместе, – приготовьте и украсьте нашу комнату к приходу важного и дорогого гостя.

ВАЖНЫЙ ГОСТЬ

— Представьте себе, что мы ждем в гости знаменитого актера из далекой страны.

Один из учеников выходит из комнаты и вновь появляется, действуя так, как если бы он был знаменитым актером. Ничего не наигрывая и не изображая: здоровается со всеми по очереди, усаживается, отвечает на вопросы, стараясь правильно говорить по-русски. Нужно добиться полной достоверности его поведения и отношения к нему остальных учеников.

ЦЕРЕМОНИЯ

— Сейчас мы встретим вождя одного из маленьких полинезийских племен. Сделаем ему сюрприз, выполним тот этикет, который принят на его острове. При его появлении все должны упасть на колени, протянуть у нему руки, трижды резко тряхнуть головой и громко пропеть "о-оо-ои!".

Он обойдет всех, прикоснется к затылку каждого – нужно склонить голову и тихо пропеть "и-ии-ио!".

И в этом, или в подобном ему, церемониале, нужно добиться полной веры всех в предлагаемые обстоятельства, строгой логики и последовательности всех действий, составляющих торжественную церемонию.

— А как дикие жители созвездия Близнецов (какие они?) встречают восход солнца? Какой у них ритуал?

РУЧНЫЕ ЧАСИКИ

— Что если бы каждый из вас был деталью ручных часиков? Соберитесь кучкой, представьте себе, что эта кучка – часики на ремешке. Распределите между собой обязанности:

один – часовая стрелка,

другой – минутная,

третий – секундная,

четвертый – заводная пружина,

пятый, шестой и седьмой – три приводные шестеренки,

восьмой – баланс с волоском и анкерной вилкой.

— Ищите верное "самочувствие" каждой детали. Кто спокойнее всех? Часовая стрелка, ей спешить некуда. А секундная – работяга, любит точность и гордится своей пунктуальностью и неутомимостью. Как показать ее в действии? Как угодно – вы можете, например, описывать пальцем большую окружность и говорить при этом "тик-тик-тик".

А часовая стрелка – как вытянутая рука – как вытянула руку, так и застыла...

— Который час?

ОРКЕСТР

"А вот упражнение не только для ощущения коллективности творчества, но и для того, чтоб заранее научить учеников уметь создавать иллюзию игры на разных инструментах. Это часто приходится производить на сцене, в то время как музыка играет за кулисами..."

Каждый из учеников должен научиться обращаться с каждым из наиболее ходовых инструментов, с которыми приходится встречаться на сцене оперным и драматическим артистам".

Упражнение – групповое. Состав оркестра – в зависимости от количества учеников. В "Инсценированной программе" Станиславского упоминаются два оркестра, большой военный и квартет: рояль, виолончель, две скрипки.

Разумеется, концерт таких оркестров может состояться лишь после того, как каждый его участник овладеет техникой игры на своем воображаемом инструменте.

Это упражнение воспитывает взаимосвязь с партнерами. Тренироваться можно под музыку, которая насвистывается или поется исполнителем. Играть общий концерт можно под граммофонную или магнитофонную запись.

ЕЩЕ ОДИН ОРКЕСТР

— Сейчас мы создадим еще один оркестр, который на днях выступит в шефском концерте.

Распределяю обязанности:

вы – рояль (нет, вы не играете на воображаемом рояле, а сами вы – рояль!),

вы – пианист,

вы – скрипка, вы – скрипач,

вы – контрабас, вы – контрабасист,

вы – кларнет, вы – кларнетист,

вы – барабан и тарелки, вы – ударник,

вы – певица-солистка,

вы – дирижер оркестра.

Состав оркестра – неожиданный, но это не должно нас смущать. Педагог или один из учеников, ведущий, берут на себя обязанности конферансье и объявляют номера, неожиданные для самого оркестра:

— Вальс!

— Романс на патагонском языке в сопровождении оркестра!

— Симфония "Футбол"!

— Ария марсианки из оперы "Космос"!

Музыканты должны играть на своих инструментах, а те – издавать соответствующие звуки. Певица-солистка должна петь так, как если бы у нее был уникальный по красоте и силе звука голос (но, может быть, – совсем без звука!).

— Что это такое – я скрипка? Я вытягиваюсь на стуле и откидываю голову. Моя голова – струнодержатель с колками, натягивающими струны. Я вижу, чувствую, ощущаю, как они натянуты, эти струны – мои руки, протянутые вниз и положенные на колени (на "подставку"). Когда скрипач водит воображаемым смычком по моим струнам, я чувствую, как струна колеблется и передает свое звучание моему корпусу, корпусу скрипки. И когда я, скрипка, пою эту мелодию, я ощущаю, как звучит мой корпус... Говоря строго – я не ощущаю, а мне кажется, что я ощущаю. Но не все ли равно, если я действую так, как если бы я ощущал?

ЛЕС

— Вспомните лес. Кто что видит на своем внутреннем экране?.. Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения этого леса:

вы – березка,

вы – рябина,

вы – огромная сосна,

вы – ромашка,

вы – одуванчик,

вы – трава,

вы – шишка на ветке,

вы – раскидистый старый дуб,

вы – белый гриб...

— Раз вы – дерево, значит, ваши руки – самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире!.. А ноги – корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке-ветке? Слышите ли шум своих листьев?

— А если вы – трава, как вам живется? Тянете руки-стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплему солнцу? Как ветер колышет вас?

— Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке?

— Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли...

— Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки!

— А если: Я – ветер! Я – дождь! Я – град!

Я – солнце!

ЖИВЫЕ РУКИ

Упражнениями индивидуального тренинга на "живые руки" целесообразно заниматься после того, как ученик в классе основ сценического движения прошел цикл упражнений на "выразительные руки". Подготовленный ими, он будет

продолжать тренировку гибкости и подвижности рук, усложняя ее творческим вымыслом и накапливая необходимые навыки и умения для того, чтобы в дальнейшем любой актерский жест произвольно рождался – свободным, выразительным, лаконичным, наполненным. "Живые руки" – один из приемов такой тренировки.

"Кисти рук – это глаза нашего тела", – написал Станиславский в приветствии А. Моисеи, говоря о тренировке актерского аппарата. В его черновых материалах к "Задачнику" есть такие записи: "Все – звери", "Все – птицы", "Все – цветы на клумбе". И когда в тренинге на необычные обстоятельства ученик действует, как если бы он был зверем или птицей, часто именно через "живые руки" он передает не только внешнюю, но и внутреннюю характерность образа.

Каждое упражнение должно быть оправданным до конца и в полной мере. Это правило для всех разделов тренинга. Тем более оно необходимо при действии в необычных обстоятельствах, где убедительными могут быть разнообразнейшие оправдания. Даже такие: мои руки – живые существа, которым я помогаю действовать.

Упражнениями этого цикла широко пользуются в подготовке актеров-кукольников. Не менее полезны они и драматическому актеру. Приведем несколько таких упражнений.

ЗМЕЯ

— Одну руку протяните перед собой ладонью вниз на уровне груди, согнув ее в локте. Это – ветка дерева. Вторую руку положите запястьем на "ветку". Это – змея. Кисть руки – змеиная голова. Сложенные щепотью пальцы – пасть. Теперь вспомните змею и действуйте так, как если бы ваша рука была змеей:

- грейтесь на солнышке,
- ползите по ветке,
- осязайте воображаемым язычком, что встречаете на вашем пути,
- нападайте на врага.

— Помните о переливающимся движении змеиного тела. Хотя в вашем распоряжении только три сгибающихся узла: плечевой, локтевой и лучезапястный, – действуйте так, как если бы вся рука была гибкой и эластичной, подобно телу змеи. Для этого снимите мышечное напряжение, кроме необходимого для действия. Точно знайте цель каждого действия. Змея не делает лишних движений.

— Поменяйте роли рук.

— Обе руки – змеи. Ну, скажем, молодые змееныши, – они:

- играют, обвивая и переплетаясь друг с другом,
- ссорятся из-за вкусного кузнечика,
- дерутся не на жизнь, а на смерть.

— Все время помните: никаких лишних напряжений, только целесообразные!

КОТЯТА

— Кисти рук – котята.

Тут невозможно установить, где у котенка нос, где лапы, а где хвост. Пальцы становятся по ходу действия то одним, то другим, то третьим. Или вдруг вся кисть превращается в выгибающуюся спинку, а может быть, только один указательный палец.

— Сядьте, положите ногу на ногу. Котята играют на вашем колене. Пусть сначала резвится один (правая рука), потом другой (левая рука), а потом оба вместе.

— Заметьте, между прочим, что и у котят бывают разные характеры, не делайте их одинаковыми.

— Не помните, как они играют? Руки не оживают? Тогда попробуйте сделать это упражнение после того, как понаблюдаете за живыми котятами. Начинайте с самого простого: ваша кисть – лапка котенка, он играет спичечным коробком, как будто это мышка.

ИГОЛКА

— Нет, иголка сюда попала не случайно. Это не простая иголка, а живая. Ведь иголки тоже бывают умницами или безобразницами, старательными или лентяйками, добрыми или злобными. К тому же наша иголка шьет сама.

Упражнение отлично тренирует и руки и воображение. Сначала займемся правой рукой.

— Встаньте, выпрямите руку ладонью вниз и прижмите пальцы друг к другу. Четыре соединенных пальца – игла. Большой палец остался не у дел. Пусть болтается. Считайте, что он – маленький кончик нитки. Длинный конец нитки – вся рука до плеча. Перед вами воображаемый материал, который нужно сшить. Пусть для начала это будет что-нибудь несложное, крупное. Например, большие мешки.

— Начинайте сшивать два края мешковины. Проткните иглой один край, сверху, заведите иглку снизу под другой край, проткните его и ведите иглку опять к правому краю. Пойдет безостановочное движение иглки, как бы описывающей круг, причем соединенные пальцы будут то сгибаться, то разгибаться.

— Тянется нитка. Помните, что это мягкая нитка, а не что-то твердое и угловатое. Освободите от напряжения всю руку, оставьте только легкие необходимые напряжения и постоянно контролируйте их. Двигайтесь вслед за иглкой.

— Можете шить побыстрее?

— Сделайте то же самое левой рукой.

— А теперь шейте что-нибудь более сложное.

КРЫЛЬЯ

В этом упражнении надо использовать все пластические навыки для рук, полученные на уроках сценического движения, ритмики, танцев, и найти характер движения рук, если бы они были:

1. крыльями орла,
2. крыльями ласточки,
3. крыльями воробья,
4. крыльями сверхзвукового самолета,
5. крыльями Змея Горыныча,
6. крыльями летучей мыши,
7. крылышками бабочки,
8. крылышками стрекозы,
9. крыльями археоптерикса.

— Ищите не только внешний характер движений. Вы – орел. Паря над землей, высматривая внизу добычу, вы размеренно машете своими огромными крыльями, и на их движении отражается вся ваша внутренняя жизнь. Вот вы заметили зайца, готовитесь камнем упасть на него – все так же неторопливо машете крыльями, подбираясь на нужное расстояние, а внутренний темпоритм изменился!

— Много внимания надо отдавать, особенно вначале, контролю за мышцами рук, чтобы оставлять только необходимые напряжения. Но, занимаясь контролем, помните о главном – все ваше существо должно жить жизнью орла! Если верно работают руки, то и взгляд ваш станет орлиным!

В индивидуальном тренинге отрабатываются разные крылья. Потом полезно делать упражнения на переключение

— мгновенно переходить от крыльев орла к крылышкам бабочки и обратно. Или построить круговую ленту: орел-воробей-самолет-ласточка-археоптерикс-стрекоза- снова орел и т.д.

ПАУК

Наш паук мало похож на настоящего: ног у него всего лишь пять, и переступает он ими абсолютно не так, как в жизни. Ученики – за столом.

— Расправьте пальцы правой руки, чуть согните их и поставьте подушечками на стол. Это паук. Дорожку, по которой он пойдет, надо представить себе в виде прямой линии, проходящей по столу через вашу ладонь так, чтобы указательный палец стоял как раз на центре дорожки.

Схема движения: приподнимите большой палец и заведите вплотную перед указательным на центр дорожки; приподняв остальные пальцы, поставьте мизинец перед большим, потом безымянный – перед мизинцем, потом средний – перед безымянным, потом указательный – перед средним, потом большой – перед указательным и т. д.

Перед тем как шагнуть, надо поднять палец как можно выше.

Каждый шаг – твердый ударный. Путь – точно по прямой вперед, от себя.

— Освоили технику? Теперь сделаем то же самое на скользящем движении пальцев. Перед каждым движением палец поднимается, ударяет в "паутину" и как будто "буксует", скользит по паутинкам, в это время ударяет следующий и т. д. Усилия продвигаться вперед – большие, а ход почти на месте, движение чуть заметно.

— Почему так медленно идет ваш паук, что его задерживает, что заворачивает, где муха?

— Освойте эти движения левой рукой.

— Освойте "шаги паука", простые и скользящие, вверх по стене, вниз по ножке стола.

— Попробуйте бегать, соблюдая ту же очередность отдельных движений.

— Куда бежит ваш паук? Зачем? Ой, какая огромная муха влипла – всю паутину порвет!

Освоив все элементы движений, надо переходить к свободному, произвольному действию: наметить цель и "ходить" или "бегать" в зависимости от вымышленных обстоятельств.

Пусть встретятся два паука. Лучше делать парное упражнение с партнером, а не своими обеими руками.

Пусть одна из паучьих ног будет повреждена и с ней придется особенно бережно обходиться.

Пусть паук будет трусливым, осторожным, или безудержно храбрым, или ленивым и т.д.

ЦВЕТОК

— Стебель цветка пробивается из земли на белый свет, бутон распускает лепестки – надо сделать это так, как если бы кисти рук были стеблем и бутоном и лепестками.

Сначала стебель – под землей. Кисть одной руки сжата в кулак, прикрытый ладонью другой руки. Этот "свернутый" бутон направлен вверх, кисти рук – на уровне шеи, а запястья и локти прижаты друг к другу.

Пробиться к солнцу! Пройти сквозь толщу земляного покрова, отделяющего цветок от мира света! Тянуться ввысь, преодолевая сопротивление почвы, упрямо раздвигая ее...

— Проверьте, целесообразно ли напряжены мышцы вашего тела? Почему напряглась шея? Освободите ее.

Медленно преодолевая, побеждая тяжесть земли, стебель цветка тянется кверху... (пусть это не соответствует "правде жизни" цветка, и на самом деле ему не приходится тянуться откуда-то из глубины. Неважно. Для нас важнее – правда нашего вымысла, правда образа, правда представления о стебле, пробивающемся наружу).

Чувствуете ли, как вся энергия стебля сосредоточилась на самом вершине, на внешней стороне согнутых пальцев, раздвигающих воображаемую землю? Все тело свободно, оно тоже как бы тянется ввысь, но на самом деле неподвижно. Нигде нет лишнего напряжения. Всё – в неуклонном медленном движении рук кверху... Сопротивление земли слабеет, значит, все тоньше слой почвы, все легче движение, все меньше требуется силы... Последняя преграда – переплетенные корни травы... Солнце!

Сжатые кисти рук – на уровне лба. Теперь бутону надо еще немного – подняться на стебле над землей, укрепиться и раскрыть свои нежные лепестки.

Энергия, которая сосредоточивалась раньше на верхней части сжатого бутона, теперь рассредоточилась по всему стеблю. Локти-корни надежно поддерживают стебель. Греет солнце, и пальцы-лепестки, вновь набирая энергию, начинают выпрямляться, раскрываться, и наконец образуют открытую чашу распустившегося цветка.

— Что это за цветок? Опишите его.

— Проверьте распределение напряжения во всем теле. Освободите все, что можно освободить. Оставьте только необходимые напряжения. Сделайте упражнение несколько раз подряд.

— Сделайте новое окончание упражнения: село солнце и бутон свернулся, закрылся.

— Придумайте обстоятельства "жизни" цветка:

- когда дует ветер,
- когда солнце заходит за тучу,
- когда льет дождь,
- когда бьет град.

— Все время проверяйте напряжения. Следите за пластичностью мельчайших движений пальцев. Для цветка каждое легкое колебание лепестка – уже мизансцена.

ДЕТСКИЕ ИГРЫ

"Вот когда вы дойдете в искусстве до правды и веры детей в их играх, тогда вы сможете стать великим артистом", – сказал Станиславский.

А как играют дети? Вспомним.

— Девушки, вам по три года. Возьмите воображаемую куклу – вспомните, какая кукла в вашем детстве была самой любимой, как ее звали, как она была одета, – и играйте!

Юноши, потряните стариной, сыграйте в кубики. Вспомните, как вы в них играли. Вы строили дом – "понарошку" или по-настоящему? Конечно, по-настоящему! И если кто-нибудь из взрослых случайно задевал рукой незаконченную постройку и она рушилась – сколько было слез! Ведь рушился настоящий дом! Пусть маленький, пусть без окошек со стеклами, но все-таки настоящий дом, в котором вполне могли бы жить ваши живые милые плюшевые медвежата. И,

ставя кубик на кубик, вы бормотали: "А здесь мишки будут обедать, а здесь мишки будут спать".

— Недавно английская газетная хроника сообщила факт поразительной веры ребенка в реальность игры – веры, которая привела малыша в больницу. Он играл в автомобиль. То есть сам был автомобилем. И, как положено, "заправил" свою машину перед поездкой – выпил пол-литра машинного масла!

— Это комната детского садика. Всем вам – от трех до пяти. Вы вернулись с прогулки, раздеваетесь (вот – вешалка) и усаживаетесь играть: девочки – в куклы, мальчики – в кубики.

ИГРАЕМ В КУКЛЫ

Нужно принести на урок несколько настоящих игрушек – кукол, медвежат, зайчиков.

— Продолжаем играть в куклы. Составьте стулья в круг, садитесь и передавайте друг другу игрушки. Вы наблюдали за детьми и видели, на чем основана вера ребенка в подлинность происходящего с ним и с куклой. Ребенок всегда относится к кукле, как если бы она была живым существом. Он только отмечает – да, у Тани целлулоидное лицо, да, у нее не открывается ротик, да, ее ручки на резинках, да, она такая, но она все видит, слышит и понимает, она – совсем живая! Ребенок верит в это, пока он играет. После игры он может отшвырнуть Таню ногой – она уже просто кукла, а не живая. Но во время игры – пусть попробует кто-нибудь из взрослых нечаянно наступить на Таню ногой, какая будет трагедия!

— Передавайте игрушки и относитесь к ним, как если бы они были живыми существами. Не подставляйте на их место воображаемых людей и медведей. Оправдывайте и матерчатые пальцы, и бусинки вместо глаз – так уж они устроены, эти милые живые существа! Играйте с ними и передавайте соседу. Действуйте так, как если бы на самом деле куклы вас видели, слышали, понимали.

ИГРАЕМ В "КОШКИ-МЫШКИ"

— Сыграйте в массовые детские игры так, как если бы вы были детьми. Во что будете играть? В "кошки-мышки"? Рассчитывайтесь:

"Раз, два, три, четыре,
Жили мошки на квартире.
К ним повадился паук. Фук!"

— Кошка есть. Рассчитывайтесь еще:

"Стакан,
Лимон,
Выйди вон!"

— И мышка есть. Все помнят условия игры? Становитесь в кружок, беритесь за руки. Помните, что вам всего пять лет. Отдавайтесь игре с тем всепоглощающим увлечением, какое свойственно этому возрасту. Кошка – страшный и коварный зверь, нельзя подпустить ее к мышке!

— Девушки, сыграйте в "большую скакалку", а мужчины – в лошадки!

— Сыграем в жмурки!

— В пятнашки!

ГУСИ-ЛЕБЕДИ

— А "гуси-лебеди" помните? Ну-ка, ну-ка, вспоминайте детство! Когда в последний раз играли в "гуси-лебеди"? В пионерском лагере на Карельском? А вы?.. Вот и вспомнилась лужайка возле дачи, подружка-соседка с рыжими косичками, вы сами с вечно ободранными коленками... И неожиданно, сами собой, вспомнились слова:

"Гуси-гуси – га-га-га!
Есть хотите? – Да, да, да!"

— Как дальше?.. Ах, ноги сами рванулись в игру? Правильно, так телу легче вспомнить все приключения гусей.

"Гуси-лебеди, – домой!
Серый волк под горой!"

Кто волк? Ясно, я так и знал. А остальные, значит, гуси. Начали!..

— Теперь другая игра: Кого хочу, того схвачу! Берегитесь, невнимательные!

ИГРУШКИ

— Мы говорили, что дети относятся к куклам, как к живым существам. Но если так, нам нетрудно представить себе, что мы-то и есть куклы! Например:

- вы – громадная кукла, которая умеет закрывать глаза и пищать "ма-ма",
- вы – плюшевый медведь,

- вы – заводная мартышка, которая умеет взбираться по дереву, если ее завести,
- вы – плюшевый тигренок,
- вы – надувной заяц (следите, чтобы из вас не выскочила пробка, а то воздух выйдет!),
- вы – металлическая заводная лягушка,
- вы – Буратино,
- вы – пьющий аист (видели такую стеклянную игрушку, которая наклоняется и пьет воду?).

— Ну, "влезайте в шкуру" игрушки. Не изображайте игрушку, а вообразите себя – плюшевым медведем, например. Что это такое? Решите (и сразу же попробуйте в действии):

1. Как бы вы ходили по комнате, если бы у вас были плюшевые ноги, набитые опилками? Если бы ноги эти не сгибались в коленках? Если бы они присоединялись резинками к вашему плюшевому туловищу? Если бы эти ноги могли вертеться во все стороны (чуть зазевался – и разъехались)? Если бы у вас были такие ноги, разве не пришлось бы вам медленно ступать, переваливаясь с ноги на ногу? – Ходите, пробуйте! – Не забываете о коварной резинке? Не делайте слишком широких, больших шагов, а то растянетесь на полу!
2. Как бы вы двигали своими руками, если бы они не сгибались ни в кистях, ни в локтях? Если бы эти плюшевые руки были прикреплены к вашему плюшевому туловищу такой же коварной резинкой, как у ног, – если бы у вас были такие руки, то как бы вы ими здоровались, отталкивали, брали вещи? Пробуйте!
3. Какие бы звуки вы производили, если бы вдруг чудесным образом превратились в медведя, но сохранили бы свой человеческий ум? Если бы вы были лишены возможности говорить по-человечески, то как бы вы объяснялись? Попробуйте – ревите по-медвежьи, но заставьте товарищей понять, чего вы хотите!
4. Как бы вы смотрели и как бы двигались ваши оба глаза, если бы они были стеклянными бусинками?

— Ставьте перед собой эти и другие магические "если бы" и – действуйте!

ИГРЫ ИГРУШЕК

— Каждый из вас стал какой-нибудь игрушкой? Сыграйте-ка в пятнашки! Хозяева спят, так что никто не узнает, как не игрушечному вы ведете себя.

— Разве может металлическая заводная игрушка-лягушка так быстро поворачиваться? В том-то и горе ее, что для поворота ей нужно много раз прыгать по дуге!

— Заводная мартышка тоже, к несчастью, устроена так, что умеет двигаться только вперед и назад. Ей уж никак не повернуться! Вот и выжидайте – как только опасность приближается, летите стрелой вперед или назад. Скорости-то вам не занимать!

— Запятнали бедного аиста, а он самый медлительный. Разве ему поймать кого-нибудь? Ищите выход, аист. Обманите их, притворитесь спящим и запятняйте клювом первого, кто подойдет.

ИГРУШКИ ОПРАВДЫВАЮТ ПОЗЫ

— Игрушки, разделитесь на пары. Сделайте парные упражнения на оправдание позы. По моему удару кидайте свои игрушечные тела в неожиданную для вас позу, но не забывайте о своих возможностях, не принимайте таких поз, каких не могла бы принять ваша игрушка!... Удар!

— Пара – тигренок и надувной заяц – верно ли вы оправдываете свои позы? Если бы вы были зайцем, разве не насторожило бы вас такое соседство? Хоть тигренок и свой, игрушечный, но все-таки хищник! Что это за позу он принял? Не грозит ли вам опасность? А может быть, стоит умастить его – помочь ему поймать добычу?

— Это упражнение – парное, значит, каждый из вас должен приспособиться, пристроиться к партнеру, угадать его намерения и вплести свое оправдание в общее действие. Обязательно учитывайте характер партнера и игрушечное устройство его тела... Вот, я вижу, Буратино и аист сообща копаются в земле. Червяков ищете? Тогда окажите друг другу взаимные услуги – аисту неудобно своим длинным воображаемым клювом копать землю, а Буратино своими тонкими деревянными пальцами может великолепно сортировать червей: жирных – для аиста, маленьких – себе для рыбалки.

ИСПОРЧЕННЫЕ ИГРУШКИ

— А если бы вы были испорченными игрушками?

У куклы, которая умеет закрывать глаза и говорить "ма-ма", – глаза неисправны. То оба закрываются и открываются, то один откроется, а другой застревает в глазнице. Не правда ли, мучительное самочувствие? К тому же что-то происходит с голосом – иногда он противно скрипит.

У плюшевого медведя правая нога держится на одной ниточке (растянулся-таки на полу). Бок продырявлен, зашит. Нитка тоненькая, ненадежная, того и гляди, опилки посыплутся.

У заводной мартышки что-то творится с механизмом, поэтому координации движений нет – руки и ноги иногда ведут себя не так, как хочется, а сами по себе.

У плюшевого тигренка отваливаются пуговицы-глаза, они пока держатся, но при резком движении непременно оторвутся. Вот и попробуй вести себя сдержанно при тигрином темпераменте!

У надувного зайца все бы ничего, да вот измазали его чернилами, а он – чистюля! Как отмыться, оттереться? Да и за пробкой надо все время следить, она последнее время непрочно держится!

У заводной лягушки повреждена лапа. Поэтому беднягу все время заносит в сторону. Нужны героические усилия, чтобы выпрямлять свой путь.

У Буратино нос раскололся на две части, вдоль. Какой-то раздвоенный хобот получился, он торчит перед глазами, мешает смотреть на мир.

У пьющего аиста – трещина на стеклянной спине. Если она увеличится – аист лопнет.

— Ищите верное самочувствие живой игрушки – в действии.

ПАРНЫЕ ИГРЫ

Задания на парные действия испорченных игрушек:

- кукла и тигренок разучивают по нотам песенку на два голоса,
- мартышка с плюшевым медведем и лягушка с аистом танцуют шейк под радиолу,
- заяц и Буратино стреляют из пневматической пушки по мишеням.

Потренируем переключения. Не прерывая действия, превращайтесь из сломанных игрушек в целехонькие. По команде "раз!" вы – сломанные. На "два!" – целые. Раз!.. Два!.. Раз!.. Два!.. Два!.. Два!.. Два! Да, требуется внимание. Раз!..

Я – ЭТО ОН!

Продолжая работать над развитием артистической смелости, над умением оправдывать любые необычные

обстоятельства, сделаем упражнение, которое покажет, умеют ли ученики реализовать в действии свою наблюдательность, а также – кто из них склонен к острой характерности.

Разделим учеников на пары.

— вспомните всё о своем партнере: как он сидит, стоит, ходит, смотрит, слушает, разговаривает; его излюбленные словечки, его неискоренимую привычку почесывать подбородок, его странную особенность – мгновенно переходить от хохота к убийственной скуке; уловите своеобразие его "способа думать", догадайтесь о его самочувствии при общении с вами – именно с вами, а не с кем-нибудь другим; то есть поймите его отношение к вам.

— Нам нужно заказать новое оборудование аудитории – ширмы, кубы, скамейки. Отправляйтесь на площадку со своими партнерами и решите сообща, как по-новому оборудовать и обставить аудиторию. Можете даже поспорить. А я буду хлопать в ладоши.

Один удар – это вы. Два удара – это не вы, а ваш партнер. После двух ударов вы продолжаете действовать, но уже превратившись в своего партнера, а он – в вас.

— Не имитируйте только внешние особенности поведения партнера. Уловите своеобразие его индивидуальных, личностных качеств.

Я – КТО УГОДНО!

— Каждый юноша – моряк, красивый сам собою. Каждая девушка – морячка, еще красивее. Освойтесь со своей новой профессией...

— Драйте палубу! Отлично! Сейчас пробьют склянки – и вы уже не моряки, а летчики и стюардессы...

— Вы – шоферы. Сами уж придумайте, на каких машинах сидите, на такси или на тяжелогрузных... Действуйте!..

— Переключаемся. Один хлопок – моряки, два – летчики, три – шоферы. Всякий раз возвращайтесь к прежним занятиям: если хлопок остановил вас на том, что вы шваброй драили уголок возле капитанской рубки, значит, при следующем возвращении на палубу продолжайте свое дело и свои профессиональные мысли.

— Кто же вы такие? Везде одинаковые? Поговорим о том, как профессия изменяет поведение человека...

БРАТЬЯ ПО РАЗУМУ

Из большого количества "чудесных" упражнений можно использовать и такое:

— А если бы вы были человекоподобными жителями одной из обитаемых планет созвездия Кассиопеи, нашими братьями по разуму?.. Совершенно не обязательно, чтобы эти братья походили внешне на нас. А вдруг у них не две руки, а четыре! И три глаза, выдвигающиеся из орбит, как подзорные трубы! И одна универсальная рука, способная улавливать даже телепатические воздействия!..

— Придумайте – каждый своего брата или сестру по разуму и попробуйте:

- пообедать в кругу семьи,
- сыграть в любимую кассиопейскую игру,
- поссориться с приятелем,
- спеть модную кассиопейскую песню перед ареопагом супергалактического жюри.

ЖИВОТНЫЕ

— Вы уже побывали людьми со звериным характером, а теперь и на самом деле превратитесь в какое-нибудь животное: в зверя, птицу, рыбу, насекомое.

Вот вам на выбор – медведь, кенгуру, белка, лисица, тюлень, слон, мартышка, верблюд, жеребенок, черепаха, крокодил, змея, дятел, цапля, курица, гусь, страус, павлин, галка, акула, золотая рыбка, стрекоза, таракан, божья коровка, паук, муха...

Мало? Превратитесь в любую бактерию, инфузорию, в вирус, во что угодно, лишь бы превратиться!

— Действуйте, задавая себе вопросы и отвечая на них: "Что бы я делал, если бы у меня были крылья? Если бы я был покрыт блестящими красивыми перышками? Если бы мой рот был длинным клювом?" и т. д. Действуя, вы незаметно придете к правильному самочувствию вашего животного. Помогайте себе мысленной речью. Размышляя вслух или про себя, ищите существенные стороны характера вашего животного.

— Я дятел. Вот я, цепко держась когтями за дерево, долблю кору. Там, под ней, – вкусные жучки. Трудно долбить, даже клюв заныл. Трудно, но я привык. Я – труженик!

— Я верблюд. Вокруг меня суетится мелюзга, какие-то малорослые кошки и собачки, а я – большой, красивый,

сильный, выносливый, удивительно спокойный. Ничему не удивляюсь и не терплю суматохи!

— Я черепаха. Никому не доверяю. Чуть что – голову и лапы в панцирь, и – достань-ка меня! Множество непонятных опасностей вокруг!

— Я цапля. Какие у меня стройные и красивые ножки! Никто не умеет так стоять на одной ноге, как я!

Конечно, превращаясь в животное, куклу, игрушку, растение, ученик наделяет их многими чертами своего характера. Он не уподобляется другому существу или вещи, а как бы находит в себе сходные качества, выделяет их. Отыскивая логику и последовательность своих действий в вымышленных обстоятельствах жизни, он ориентирует свое тело и свою мысль в непривычных для себя условиях и приспосабливается, пристраивается к этим условиям. Если же он не ставит перед собой этих задач и ограничивается только имитацией внешнего поведения животного – упражнения теряют учебную ценность.

ПТИЦЕФЕРМА

Продолжая тренинг ориентировки тела и мысли ученика в необычных обстоятельствах, педагог дает темы массовых этюдов.

— Ах, какая отличная птицеферма! Уточняю: современная, механизированная, кондиционированная птицеферма. Все вы – утки. Гуляйте на солнышке. Сейчас откроются шторы механических кормушек (вот они!), и вы сможете вкусно поесть. Потом отправляйтесь на прогулку, на пруд (он в углу комнаты!), отдохните, поплавайте, посплетничайте – о легкомысленных утках соседней птицефермы.

СТАДО

— Все вы – стадо. Сами решите, кто есть кто. Тут и лошади, и коровы, и овцы, и даже кролики затесались почему-то. Все давно знакомы друг с другом, возникли разнообразные отношения. Вы пасетесь на хорошем пастбище, вас охраняют две симпатичные сторожевые собаки. Скоро пойдете по домам. Кушайте на здоровье!

СВОЯ КОМПАНИЯ

— Вечер. Где-то вдалеке мелодично орут, – наверно, у Дома культуры собралась двуногая молодежь и поет под гитару свои современные песни. А мы, четвероногие:

— один баран,

- два поросенка,
- три свиньи,
- четыре овцы,
- один петух,
- две курицы,
- четыре цыпленка,
- собака Тобик,
- кошка Мурка,

жуем во дворе персональный витаминизированный комбикорм.

— И вдруг на наш родной двор является чужая свинья!

ЗООСАД

— Распределимся. Пятеро из нас – животные:

тигр,

лев,

обезьяна,

медведица,

медвежонок.

Пятеро – зоологи, изучающие экологические проблемы существования животных в неволе.

Трое – представители ревизионной комиссии экологического института, которым надлежит выяснить и запротолировать, в каких именно условиях содержатся животные.

Остальные – зрители.

— Все ли животные довольны, что на них глазект? Пожалейте их, пожалуйста!

ПАССАЖ

— Устроим на нашей творческой площадке отделение женского универмага "Пассаж". Продаем сверхмодные тюрбирленовые блузки!

— Распределимся: продавцы, покупатели... А вы остались не у дел? Будете манекенами!

ЭРМИТАЖ

— Мы в Эрмитаже. Две с половиной тысячи экспонатов.

Куда отправимся? В отдел скульптур. Разделимся пополам: одни – скульптуры, другие – посетители. Нужен и экскурсовод.

— Статуи, известные вам по посещениям Эрмитажа, стоят, как истуканы, на своих местах. А что они могут рассказать о своей замечательной судьбе?.. А что вы, уважаемые экскурсоводы, можете дополнить?

— Позвольте, что делают сыновья Лаокоона? Смотрите, они все-таки справились с этими змеями!

ЗАЛ ЖИВОПИСИ

Вот картина Жана Шардена "Прачки".

— Куда смотрит эта женщина? Чего-то боится или кого-то жалеет?.. А парнишку ничто не волнует, ему важно выдуть мыльный пузырь!

— А если бы вдруг в картине странно изменилось все? Женщина бы расхохоталась и усердно принялась полоскать белье, а парнишка вдруг заревел, потому что мыло попало в глаз!

— Товарищ экскурсовод, разъясните эту фантазмагорию!

АРТИСТЫ ЦИРКА

— Недавно вы были в цирке. Вспомните какой-нибудь цирковой номер, особенно поразивший вас.

— Сальто на канате под куполом! На головокружительной высоте, под самыми юпитерами, протянут канат. Артист идет по нему, слегка балансируя руками. Он спокоен и уверен в себе. Он даже улыбается, как будто под его ногами не бездна, а асфальт бульвара. Оркестр играет марш, и вдруг – смолкают все инструменты, только барабан бьет напряженную дробь. Артист сгибается, подпрыгивает, переворачивается в воздухе и каким-то чудом оказывается на ногах, снова легко идет по канату...

— Сделайте этот номер – сейчас, здесь, в этой комнате. Вот на полу протянут воображаемый канат, а под ним – бездна. С чего вы начнете? Попытайтесь увидеть бездну? Будете заставлять себя верить в то, что вы стоите на канате, что играет оркестр, что зрители смотрят на вас, задрав головы? Нет, начинайте с другого – действуйте так, как если бы вы шли сейчас не по полу, а по канату. Если бы эта линия на полу была канатом, протянутым на большой высоте, – как бы вы шли по нему? Идите!.. Понимаете, как важно, сделав шаг, поставить ногу точно на линию? Иначе упадете! Чтобы нога попала точно на линию, следите за равновесием тела. Мускульный контролер – настороже! Глаза неотрывно устремлены на линию каната. При каждом шаге балансируют руки, помогая телу удержать центр тяжести... Трудно, опасно идти? А если бы на вас при этом смотрели тысячи зрителей – они вон там, внизу, под вашими ногами, – разве вы показали бы им свою неуверенность? Вы улыбаетесь. Вы делаете это трудное дело так, как если бы вам было легко, спокойно, весело.

— Теперь надо крутить сальто. Поищите, как сделать, чтобы мы поверили в то, что вы действительно перевернулись в воздухе... Правильно – вы пригибаетесь, ориентируетесь, смотрите, куда пойдут ноги после прыжка, переливаете мышечную энергию в ноги, вниз, к ступням. Рывок вверх! Кругообразное движение головой – как если бы вы перевернулись в воздухе, – и, следя за центром тяжести своего тела, вы быстро переливаете мышечную энергию снова вниз, в ступни, потому что в момент вашего рывка вы кинули мышечную энергию по телу вверх. Быстрая проверка – точно ли ноги стоят на линии каната? Вы выпрямляетесь. Сальто сделано!

ЦИРКОВЫЕ НОМЕРА

— Вы можете сделать любой цирковой номер. Для вас нет ничего недоступного! Помните, например, такой удивительный номер – балансеры на першах. Один артист держит на лбу перш, огромную алюминиевую штангу. Его партнер взбирается по штанге на самую верхушку и делает там гимнастические упражнения, а в это время "нижний", держащий на лбу штангу, сгибается, садится, ложится, поворачивается и вновь выпрямляется.

— Какая должна быть взаимосвязь и взаимозависимость партнеров в таком номере! Ведь не заберетесь же вы, в самом деле, на голову партнеру! Вы стоите на полу перед ним, но так стоите, как если бы были на вершине перша и как если бы ваш партнер держал этот перш на лбу. Малейшая ваша неточность, потеря равновесия, и партнер не удержит перш! Работайте!

— А дрессированных лошадей вы можете показать? Конечно! И для этого не нужно становиться на четвереньки – пусть ваши лошади бегают на двух ногах, как если бы они умели это делать!

— Задание каждому: придумать дома несколько цирковых номеров, отработать их и показать нам.

ЦИРКОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Работа над отдельными цирковыми номерами может завершиться массовым упражнением – цирковым представлением, с оркестром на воображаемых инструментах, с аттракционами первого класса и, конечно, с публикой – какое же представление в цирке без аплодисментов? Непременно нужны и униформисты, подготавливающие манеж к каждому номеру.

Представление начинается. Гремит оркестр. Шпрехшталмейстер объявляет номера:

— Братья Курочкины! Икарийские игры!

— Сестры Занзибарийские! Высший класс верховой езды! Конно-балетное ревю!

— Дрессированные собачки!

— Перепиливание ящика с живой артисткой Эммой Вавилонской!..

Акробаты на батуте!.. Жонглер на мотоцикле!.. Акробаты с подкидной доской!.. Эксцентрик на проволоке!.. Воздушные гимнасты!.. Балансеры на шарах!.. Полет на стреле!.. Эквилибрист на катушках!.. Группа гималайских медведей!.. Оригинальный жанр!..

Силовые акробаты!.. Музыкальные эксцентрики!.. Роликобежцы!.. Воздушные гимнасты!.. Прыгуны!.. Мартышки-футболисты!.. В бассейне – морские львы и купальщицы!..

ОТВИНЧЕННАЯ ГОЛОВА

В пьесе-сказке Евгения Шварца "Обыкновенное чудо" веселый и добрый волшебник совершает чудеса удивительно просто: "Шел, понимаешь, по лесу, вижу: молодой медведь, подросток еще. Голова лобастая, глаза умные. Разговорились мы, слово за слово, понравился он мне. Сорвал я ореховую веточку, сделал из нее волшебную палочку – раз, два, три..." И что же он сделал? Самую малость – превратил медведя в человека!

— Давайте совершать обыкновенные чудеса! Ну, скажем, – подшутите над товарищем: пока он спит, отвинтите у него голову и спрячьте ее в комнате. Пусть поищет, когда проснется!

Два ученика выходят на площадку. Один ложится на скамейку и засыпает. Другой начинает "отвинчивать" у него голову.

— Осторожнее крутите, а то он проснется. Что, туго поддается, заржавела резьба? Следите, покойно ли дыхание, не дрожат ли его веки.

Наконец голова отвинчена, и ученик несет воображаемую голову в угол комнаты, прячет ее. Потом будит товарища: "Вставай, пора на занятия!"

— Что же происходит, когда вы просыпаетесь? Видите что-нибудь? Ничего! Правда, и голова проснулась вместе с вами, но она лежит в такой темноте, что ей ничего не видно. Ощупывайте руками плечи, шею... а головы-то и нет! Конечно, это шутки вашего приятеля. Вечно он шутит... Но он убежал. Придется вслепую разыскивать голову по всей комнате. Ищите!

Приятель неслышно крадется в угол, берет голову и подсовывает ее хозяину.

— Она или нет? Проверьте, может быть, – чужая? Ощупайте воображаемую голову. Узнаёте свой нос, свою шевелюру? Все в порядке, привинчивайте ее на место!

Отрабатывая с учениками упражнения на чудеса, нужно и в них стремиться отыскать логику и последовательность чудесных действий.

ОБЫКНОВЕННЫЕ ЧУДЕСА

Когда фантазия учеников разбужена – упражнения на чудеса сыплются сами, как из волшебного ведра. Пусть каждый из учеников сделает не менее десятка чудес, чтобы утвердиться в ощущении своего могущества. Все чудеса должны быть придуманы самими учениками, отработаны самостоятельно и лишь затем продемонстрированы на общем занятии.

Разделим все чудеса на два основных раздела:

1. Чудо, которое неожиданно произошло со мной, самым обыкновенным человеком. К примеру:
 - проснулся, а глаза – на затылке; приходится учиться ходить и жить по-новому;

- пью чай и вдруг превращаюсь в маленькую птичку; домашние меня гонят прочь, кошка хочет съесть;
 - иду на свидание, и вдруг у меня вырастают огромный нос и уши с кисточками;
 - иду на занятия, а на меня набрасываются невидимки, бьют, пинают, издеваются, а я никого не вижу;
 - вдруг вырастает хвост, как у коровы.
2. Чудо, которое я, волшебник, совершаю. Например:
- меняюсь с товарищем руками, ногами (отвинчивая их), краду его красивый нос, а ему подсовываю свой, курносый;
 - вколачиваю себе молоточком новые великолепные зубы, один за другим;
 - хожу и навожу на всех трепет своими руками – у меня вместо рук две змеи;
 - прикосновением большого пальца превращаю всех во что угодно;
 - накачиваю себя насосом и становлюсь огромным и могучим; сам превращаюсь, в кого захочу.

Работу над чудесами можно завершить таким же массовым упражнением, как и после цирковых номеров. Может состояться даже концерт в "Доме отдыха обыкновенных волшебников".

7. МУСКУЛЬНЫЙ КОНТРОЛЕР. ЦЕЛЕСООБРАЗНОЕ МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Разведка мышц – Норма напряжения – Мускульная энергия – Ртуть в пальце – Волшебный шарик – Укажи вдаль! – Переливаем энергию – Круговое переливание – Сорви персик! – Сад – Вес воображаемых вещей – стакан и рояль – Гири – Чаши – Цепочка – Бросание предметов – Новоселье – Сложная перестановка – Тяжелая работа – Оправдание жеста – Постановка жеста – Прерванное движение – Непроизвольные жесты – Запрещенное движение – Японский прием со стулом – Случайная поза – Статуя – Скульптура по памяти – Буратино – Напряжения по заказу – Ревизоры напряжений – Оправдание поз в движении – Повтори позу! – Мысленное оправдание позы – Память движений – Вспомните упражнение! – "Брито-стрижено" – Режиссеры и актеры – Оправдание движений – По дороге домой

"Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге – везде окончательным фактом является мышечное движение", – так написал И. М. Сеченов в книге "Рефлексы головного мозга".

Ленинградский институт авиационного приборостроения сделал специальную подвижную платформу, соединенную с телевизором, на которую ставится человек. Он стоит, а электронные приборы проецируют на экран телевизора, как ему это удастся – стоять? Световой зайчик мечется по телевизионному экрану, фиксируя незаметные глазу перемещения разнообразных мышц, которые помогают человеку держаться устойчиво.

Сколько же их, этих работающих мышц?..

Человек шел и остановился. Остановился – простейшее физическое действие... Но посмотрим на этот факт глазами психофизиолога: за ничтожное время мгновенно сработало более шести сотен отдельных мышц тела, действия которых контролировались мозгом, – словно бы контролер менее чем за секунду дал единственно возможное, наиболее целесообразное решение задачи: остановиться именно таким образом в существующих обстоятельствах жизни данного человека.

Шестьсот работающих мышц! – вот что выявилось в эксперименте. А теперь – актер на сцене: шел Гамлет и остановился. Сколько мышц сработало? 600? Иногда бывает и так, а чаще значительно меньше. Может быть, пятьдесят. Мы говорим тогда, глядя на сцену: "Актер напряжен, нет свободы мышц", а вернее, нет целесообразного мышечного напряжения, есть излишки, "закрепощающие актера". Вместо многосторонних, направленных подсознанием напряжения и расслабления отдельных мышц – некая схема нужного действия, в которую вовлечены не сотни мышц, а десятки их групповых сообществ. Вместо жизненной достоверности поведения – лишь обозначение общего характера данного элементарного поступка.

В тренинге Станиславского мышечно-двигательным процессам уделена немалая роль. Было время, когда его ученики стремились к "свободе мышц", забыв о необходимости их целесообразных напряжений в любом действии. Станный термин "освобождение мышц" и сегодня вводит педагогов в соблазн наимоднейшей "релаксации".

Абсолютно свободные мышцы – только у трупа!

РАЗВЕДКА МЫШЦ

Основным тренингом мышечно-двигательных восприятий занимается предмет "Основы сценического движения". Однако и на уроках актерского мастерства полезны упражнения, развивающие мышечное внимание.

Цель их – создание "внутреннего мускульного контролера". "Роль контролера трудная, он должен неустанно, как в жизни, так и на сцене, следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. При наличии зажимов контролер должен их устранять. Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности... Этого надо добиваться с помощью долгих упражнений и систематической тренировки". Первое упражнение "заключается в том, чтобы лечь на спину на гладкой жесткой поверхности (например, на полу) и подмечать те группы мышц, которые без нужды напрягаются... Замеченные напряжения надо тотчас же ослабить одно за другим, ища при этом все новые и новые".

Сразу же обратим внимание на то, что речь идет не о полном расслаблении мышц, не о релаксации (как об одном из приемов аутотренинга), а об излишках, нецелесообразных отдельных напряжениях, которые надо последовательно ликвидировать. В этой работе, в поисках излишних напряжений и снятии их, формируется своеобразный внутренний контролер.

Разведкой мышц надо заниматься "не только при горизонтальном, но и при вертикальном положении, – то есть сидя, полусидя, стоя, на коленях, в одиночку, группами: со стульями, со столом, с другой мебелью. Во всех этих упражнениях надо, как и при лежании, подмечать излишне напрягающиеся мускулы и называть их. Само собой понятно, что то или иное напряжение некоторых мускулов необходимо при всякой позе. Пусть эти мускулы и напрягаются, но лишь они одни, а не смежные, которым надлежит оставаться в покое".

— В повседневной жизни уделяйте иногда время разведке своих мышечных напряжений. Подмечайте ненужные зажимы, когда вы идете по улице или по лестнице, когда вы встаете, садитесь, оборачиваетесь, поднимаете руку и т. д. Не бойтесь, вас не постигнет судьба несчастной сороконожки, которая разучилась ходить оттого, что стала анализировать свои движения. У каждого из вас имеются никому не нужные "штампики" и "плюсики" в физическом поведении тела при движениях. От многих из них можно избавиться, если у вас сформируется привычка

подсознательно регулировать величину мышечных напряжений.

НОРМА НАПРЯЖЕНИЯ

— Сядьте. Проверьте свою норму напряжения – целесообразно ли напряжены мышцы, нет ли излишнего напряжения, готово ли тело к действию, не расслаблено ли оно чрезмерно. Теперь расслабляйтесь постепенно, от головы к ступням ног, пусть как бы плавной волной растекается мышечное освобождение. Освобождайтесь – еще и еще! Лишь бы не упасть со стула. Склонилась голова, повисли вдоль тела невесомые руки. Вытянулись ноги. Дыхание стало медленным, спокойным. Захотелось спать? Верное ощущение... На счет "три" нужно снова прийти к норме напряжения. Раз... два... три! Проверьте – норма ли это?

— На счет 10 надо перейти от нормы к полному расслаблению, затем на счет 3 к норме. Следите за плавностью перехода.

— На счет 5 перейти к расслаблению, на счет 2 – к норме.

МУСКУЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

— Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте: как распределяется мускульная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть. А дальше идет? Идет – в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается... проверьте!

— Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец – напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного. А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.

— Напрягите левую ногу – как если бы вы вдавливали каблук гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мускульная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишней напряженности?

— Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле. Колени не слишком напряжены? А глаза почему вылезают из орбит?

РТУТЬ В ПАЛЬЦЕ

Это известное упражнение подробно описано Станиславским. Напомним порядок его выполнения:

1. Влить воображаемую ртуть в указательный палец правой руки.
2. Мысленно перекачать ее, не торопясь, по суставам пальца, через ладонь к сгибу кисти, потом дальше, к локтевому сгибу и в плечо. Одновременно плавно поднимать руку.
3. Мысленно переливать ртуть в обратном направлении, осторожно опуская и выпрямляя руку, но так, чтобы ртуть "не вылилась". На последнем разгибании пальца "вылить" ртуть на пол.

ВОЛШЕБНЫЙ ШАРИК

Переливая волны мышечного напряжения и расслабления, мы занимались, так сказать, крайностями – двумя предельными состояниями наших мышц. Между тем хорошо развитый мускульный контролер должен улавливать, главным образом, не предельные напряжения, а самые нормальные, подчас незаметные изменения в положении мышц.

С помощью этого контролера мы должны подвергать мгновенной проверке любую часть нашего тела в момент действия – нет ли излишнего напряжения или неоправданного расслабления? В жизни это делается автоматически, само собой. На сцене это часто приходится делать сознательно. Впрочем, и в жизни нам часто недостает натренированного мускульного контролера!

Тренинг должен создать навыки мышечного внимания – умения мгновенно направлять внимание мускульного контролера к любой группе мышц.

— Представьте себе такой волшебный шарик, который внутри вашего пальца катается, подчиняясь вашей воле. Захотите – закатится под ноготь, захотите – покатится по всему пальцу и вкатится в соседний палец. Пожалуйста, займитесь этим шариком, покатайте его по всем пяти пальцам, мысленно представляя себе его путь.

— Чем медленнее будет кататься шарик, тем лучше. Надо видеть его движение и чувствовать, как он катится внутри пальца. Вы будете чувствовать движущуюся точку, которая непрерывно перемещается по тому пути, который вы предписали шариком. Заставляя его катиться медленно, вы имеете возможность следить за непрерывностью его пути. Вы как бы пускаете свою мысль вслед за шариком: вот он, медленно крутясь, выкатывается из большого пальца, катится к сгибу первого сустава указательного пальца,

проходит сквозь этот сгиб, катится по первому суставу... Пусть ваши глаза тоже следят за направлением движения шарика, хотя виден он только на экране вашего внутреннего зрения.

— Проведите шарик по более сложному маршруту. От подушечки большого пальца правой руки, через все пальцы, один за другим; потом, по выходе из мизинца, через ладонь, по всей руке до плеча. От плеча правой руки – к плечу левой руки, через грудь. По всей левой руке, к мизинцу. От него, обойдя все пальцы, шарик должен докатиться к подушечке большого пальца.

— Проведите шарик от пальца к плечу и опускайте его по всему телу вниз, по ноге до самой пятки.

— Удастся ли вам ощущать весь путь, по которому катится шарик?

УКАЖИ ВДАЛЬ!

Тренируем механизмы мускульного контроля:

— Сядьте. Проверьте, нет ли лишнего напряжения. Тело – легкое, свободное. Вы готовы встать, готовы к любому действию. Теперь вытяните всю левую руку, от плеча до кончиков пальцев. Можете двинуть рукой? Значит, она недостаточно напряжена. Напрягите ее предельно. Теперь уберите как можно больше напряжения с плеча, но постарайтесь оставить то же направление от локтя до кончиков пальцев. Есть?.. Убирайте напряжение в локтевой части, оставьте напряженной только кисть. Проверьте – плечо и локоть должны свободно двигаться. Теперь сделайте самое трудное – снимая напряжение с кисти, сосредоточьте его только в последних суставах пальцев... Попробуйте оставить напряжение только в кончиках пальцев, в самых подушечках... Есть? Снимите все напряжение сверх того, которое держит вашу руку вытянутой. Чувствуете напряженную точку в самом кончике указательного пальца? Протяните его вперед, укажите пальцем вдаль – вон голубь за окном, на крыше! Из пальца как будто бы вылетела стрелочка энергии и полетела вперед... Снимите все напряжение и опустите руку.

Так упражнение на мышечно-двигательные восприятия превращается в упражнение на простейшее физическое действие.

— Где голубь?.. Видите? А почему это вы показываете на него? Гордитесь лучшим экземпляром из своей голубятни?

— Показывая нам вашего голубя, пройдитесь мускульным контролером по мышцам своего тела, проверьте, что напряжено, что расслаблено, нет ли излишних напряжений.

— А если бы вы с товарищем долго искали грибы и наконец увидели один отличный боровик – под еловой лапой? Покажите на него!.. Конечно, тут уж придется встать.

— А если бы вы показали товарищу девушку, которая вам понравилась? Вон она, в кругу танцующих! Покажите!

ПЕРЕЛИВАЕМ ЭНЕРГИЮ

— В упражнении, которое вы только что сделали, вы как бы переливали мышечную энергию от плеча к кончику пальца. Конечно, это – только условное, образное выражение для обозначения перевода, переключения мышечного напряжения. Попробуйте теперь переливать мышечную энергию без моей подсказки, более плавно, по тому же маршруту: плечо, локоть, кисть, кончики пальцев, кончик указательного пальца. Я буду считать до двадцати. Уложите в это время и закончите точно на счет 20!

КРУГОВОЕ ПЕРЕЛИВАНИЕ

— Протяните вперед левую руку. Сделаем на счет 20 круговое переливание – от левой руки к правой. На счет "раз" напряжен только указательный палец левой руки. Дальше постепенно напрягается вся левая рука, плечо, шея (а кисть и рука медленно расслабляются), потом правое плечо, вся рука и указательный палец. Уложите по времени так, чтобы на счет 10 свободная легкая левая рука опустилась бы, а правая начала тянуться вперед, чтобы на счет 20 "указать вдаль".

— Сделайте круговое переливание на счет до десяти.

— Когда будете делать это упражнение дома самостоятельно, добейтесь максимального освобождения неработающих мышц, чаще пускайте в ход мускульный контроль для проверки. Напрягая один палец, проверяйте, как напряжение льется все дальше и дальше, следите мускульным контролером за этим потоком. Оставляйте нужные направления, убирайте лишние. Помните задание Станиславского: "Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности".

— До того как сделать упражнение, проведите мысленную репетицию от начала до конца.

СОРВИ ПЕРСИК!

Говорят, это было одним из любимых упражнений Станиславского.

— Поднимите руку!.. Почему вы подняли ее, с какой целью? Обратите внимание, сколько ненужного напряжения в вашей руке, пока нет цели действия. А если бы вы сейчас были в саду?..

— "Если бы я стоял так, а надо мной на высоком суку висел персик, как бы мне нужно было поступать и что делать, чтобы сорвать его?"

— Действуйте верно, помогите себе внутренними видениями, и вы почувствуете правду действия. Не верите себе? Значит, упустили какое-то звено в цепочке отдельных последовательных действий. Какое же? Разберитесь с самого начала. Может быть, вот что: в тот момент, когда вы берете персик и готовитесь сорвать его, напряжение в пальцах должно быть максимальным. Потом – рывок. И тут все напряжение сразу спадает, потому что персик сорван. Проверьте отдельно это звено, самый момент рывка.

— Никогда не срывали персик? Ну, сорвите яблоко!

— Главное – последний момент действия: яблоко или персик сорваны, пальцы освободились после рывка, стали легкими, теперь требуется совсем небольшое напряжение, чтобы удержать в руке плод. Еще и еще раз проверьте это ощущение освободившихся пальцев!

САД

Групповое упражнение:

— Все в фруктовом саду. Рвите яблоки и груши, кладите в корзины, соревнуйтесь с соседями... Ищите верное напряжение в руках.

— Видите ли вы внутренним зрением каждое яблоко, которое рвете? Нет на свете двух одинаковых яблок, а значит, нет одинаковых напряжений – для каждого яблока свое! Вот яблочко маленькое, кривобокое, его легко сорвать. А вот огромное, на толстом черенке, на него нужно больше усилий...

— Какие яблоки вы рвете? Антоновку? Белый налив? Анис?

ВЕС ВООБРАЖАЕМЫХ ВЕЩЕЙ

Можно и в беспредметном действии приучить себя чувствовать, при каких условиях и насколько должны быть то напряжены, то ослаблены мышцы. Например, вы

передаете друг другу двухкилограммовый пакет или двухпудовую гирю. Раскачиваете на веревке подвешенную килограммовую или двухпудовую гирю (или подтягиваете к потолку). Такие упражнения приучают обращать внимание на ощущение движений, осмысливать их, уничтожать излишнее напряжение, что вредит естественности движений и игре артистов, приучают их следить за своими мускулами и движениями, пока не научатся инстинктивно давать столько напряжения, сколько необходимо давать, а не чересчур, всегда находить центр тяжести, точку опоры.

— Встаньте цепочкой и передавайте друг другу воображаемые пакеты весом килограммов в десять каждый. Как если бы вы участвовали в разгрузке ценного багажа. Подробности уточните сами.

— Мышцы не помнят, что это за вес? Возьмите реальный тяжелый предмет, поднимите его, подержите, передайте партнеру. Следите, как и какие мышцы напрягаются, а какие почти свободны... Все попробовали? Становитесь цепочкой и передавайте воображаемый груз.

— Целесообразны ли ваши мышечные напряжения? С помощью мускульного контролера убирайте все излишки.

СТАКАН И РОЯЛЬ

Задание Станиславского:

"Поднимание (беспредметно) одного пуда, двадцати фунтов, стакана с водой, рояля".

— Сколько мужчин возьмутся поднять рояль? Справитесь шестером? Потренируйтесь сперва с нашим настоящим роялем... Теперь становитесь вокруг воображаемого. Надо перенести его к окну, так просил аккомпаниатор. Начали!

— А теперь у каждого – воображаемый стакан с водой. Принесите его и поставьте на стол.

— Снова рояль! Вы неудачно поставили его, переставьте. Свет от окна должен падать на ноты слева.

— Стаканы! Отнесите их обратно.

— Рояль! Пожалуй, лучше передвинуть его к другому окну...

Проверка целесообразности напряжения мышц, соответствующего содержанию действия, должна производиться во всех упражнениях.

ГИРИ

— Поднимите с пола двумя руками воображаемую гирю в десять килограммов. Поставьте ее на стол. Одной рукой снимите ее со стола и поставьте на стул. Двумя руками поднимите стул вместе с гирей... Не уроните гирю! Опустите стул.

— Возьмите с пола одной рукой воображаемую пятикилограммовую гирю, а другой – воображаемую гирю в один килограмм. Поднимайте их одновременно вверх. Вниз! Не опуская гирь на пол, поменяйте их в руках. Поднимите кверху. Наверху – поменяйте гири местами. Вниз! Вверх!..

— Протяните вперед ладони. На одну – поставьте мысленно пятисотграммовую гирю, на другую – стограммовую. Руки разводите в стороны и вперед, в стороны и вперед... Следите, чтобы руки шли по одному уровню, несмотря на разную нагрузку.

В упражнении с воображаемыми гирями нужно добиваться верного физического ощущения тяжести и целесообразного напряжения мышц всего тела. Поясним эту мысль на примере. На вытянутую ладонь, как на чашу весов, мы поставим настоящую килограммовую гирю. Сразу же соответствующей силой будет напряжен бицепс предплечья. Он, этот бицепс, как бы ставит на вторую чашу такую же тяжесть, чтобы удержать руку-весы в равновесии. Если он будет недостаточно напряжен – ладонь не удержит гирю, опустится. Если же напряжение будет чрезмерным, ладонь пойдет кверху. Автоматический мускульный контролер мгновенно подбирает каждой мышце целесообразное напряжение.

Поставим теперь на ладонь воображаемую гирю. Постараемся разбудить наш мускульный контролер, пусть он проверит, верно ли напряжены мышцы. Не напряжен ли бицепс так, будто на ладони десять килограммов, а не один? А шея почему напряглась? Наверно, потому, что контролер еще не проснулся, а бесконтрольный наш организм еще не ощутил, еще не поверил в воображаемую конкретную тяжесть и, на всякий случай, напрягает все что попало – и шею, и другую руку закрепостит, и даже глаза в растерянности напрягутся. Долой все излишние напряжения! Поможем проснуться контролеру – будем проверять реальное напряжение, чередуя воображаемые и реальные тяжести.

ЧАШИ

— На этом столе стоят дорогие хрустальные чаши, наполненные до краев вишневым вареньем. Представили их себе? Подходите к столу и берите по чаше. Осторожнее, не пролейте варенье. Сколько весит такая чаша? Килограмма

три-четыре. Вспомните, как напряжены пальцы, когда они держат такой груз... Проверьте. Поставьте чашу, возьмите этот настоящий графин с водой. Ощущаете вес? Прислушайтесь к пальцам – как они напряжены?.. Поставьте графин, возьмите воображаемую чашу... Еще раз проверьте вес, взяв графин.

— Перенесите свои чаши через всю комнату и поставьте их на тот стол. Тише идите, осторожнее! Почему напряжено все тело? Найдите центр тяжести и уберите все излишки напряжения.

ЦЕПОЧКА

Ученики стоят в широком кругу и передают друг другу воображаемые тяжести – кирпичи, ведра с водой. При этом ставится вымышленная цель действия – для чего мы передаем ведра с водой и где мы находимся. На пожаре? Что горит? Откуда первый берет ведра? Может быть, он стоит на берегу пруда и сам наполняет ведра? Тогда к нему, обратным путем, по цепочке, должны идти пустые ведра. Кому передает ведро последний в цепочке.

БРОСАНИЕ ПРЕДМЕТОВ

— Возьмите воображаемый диск – деревянный круг с металлическим ободом. Вес – два килограмма. Плавно размахнувшись, метните диск. В момент, когда диск отрывается от руки, снимите напряжение.

— Бросьте камень. А теперь маленький камушек – "блинчиком" по воде!

— Киньте снежок. Еще слепите снежок и... В кого кинете? Значит, холодно вокруг? Где мы? Швыряясь снежками, успевайте проверить мускульным контролером вес снежка, напряжение в руке. А влажный холодок снежка вспоминаете?

— Пустите в воздух воображаемого бумажного голубя... Где мы? Что вокруг? Напряжение почти незаметное – найдите его и снимите, когда голубь полетит.

В каждом действии должно быть ровно столько напряжения, сколько требуется для действия и ни на йоту больше! Упражняясь с воображаемыми предметами, мы должны вначале сознательно, с помощью мускульного контролера, регулировать напряжение и расслабление мышц.

НОВОСЕЛЬЕ

— Смотрите на пустую площадку и запоминайте: в центре на полу лежит ножками кверху большой обеденный стол. В левом углу – небольшой буфет (решите сами, какой именно), возле которого стоят четыре стула. В правом переднем углу лежит на боку диван-кровать. Кто желает переселиться в эту комнату? Возьмите товарищей, чтобы помогли вам расставить вещи, и действуйте. Сообразите, что куда поставить, и командуйте товарищами!

— Внимательней ходите по площадке, не наступайте на воображаемые вещи.

Это упражнение целесообразно делать после того, как ученики ознакомились с "согласованными действиями" из раздела 11 данной части книги: перенося стол, необходимо следить за руками партнеров, чтобы размеры стола не изменялись.

— Устроились? Чего еще не хватает из мебели? Придется покупать. Решите, что вы купите завтра и куда поставите.

На одном из ближайших занятий упражнение продолжается: надо вспомнить, как расставлены воображаемые вещи, внести в комнату новую купленную вещь. В этой комнате, которая стала для учеников знакомой и обжитой, можно впоследствии проводить многие упражнения и этюды, расставив реальную мебель или обозначив ее подходящими предметами.

СЛОЖНАЯ ПЕРЕСТАНОВКА

— Представьте себе, что мы находимся с вами в комнате, тесно заставленной мебелью. Смотрите – здесь два книжных шкафа, между ними пианино, окна, дверь, вот диван, второй диван, два кресла, книжная этажерка с радиолой на верхней полке, большой письменный стол. Вот стулья – первый, второй, третий, а тут, в углу, – старинное бюро. Посреди комнаты – круглый стол и еще четыре стула. Как видите, все забито, ничего больше не поставишь! А поставить надо – куплен телевизор. Куда же его пристроить? Походите по комнате, прикиньте, какую сделать перестановку. Помните – комната полна вещей, не натывайтесь на них, четко представляйте себе, где что стоит.

— Ничего не получается. Придется вынести в коридор это дедушкино бюро. Стол и диван торчат на дороге к двери, мешают перестановке. Но чтобы отодвинуть стол, надо сначала шкаф поставить боком к стене. Прикиньте все это мысленно – сделайте мысленную репетицию перестановки.

Полезно пользоваться мысленными репетициями во многих упражнениях. Мысленное действие – это не механическое запоминание содержания действия. Нужно представить себе мысленно действие в последовательности всех движений, нужно мысленно совершать действие. Совершая действие в своем воображении, мы тем самым подготавливаем и тренируем все те механизмы, которые вступят в работу при реальном совершении этого действия.

— Мысленно переставили? Делаем настоящую перестановку! Не забывайте о тяжести воображаемых вещей, об их размерах.

ТЯЖЕЛАЯ РАБОТА

— Перевесьте воображаемую большую картину в тяжелой раме с этой стены на ту. Новых гвоздей нет, выдерните из стены старые и выпрямите их. Возьмите для этого воображаемые молотки и клещи... А что на картине изображено? Какая рама?

— Ввинтите в потолок большой крюк и повесьте новую хрустальную люстру из комиссионного магазина... Расскажите, как выглядит люстра?

— Натрите пол мастикой. На ногу наденьте воображаемую щетку. Через десять минут к нам придет важный гость, торопитесь закончить работу.

ОПРАВДАНИЕ ЖЕСТА

— Протяните вперед руку ладонью вниз. Слегка согните руку в локтевом суставе. Растопырьте напряженные пальцы. Мизинец пусть смотрит вниз, большой палец – вверх... Странный жест? Найдите ему оправдание. Что это может быть за движение, если так напряжены растопыренные пальцы? Пошевелите легонько рукой и пальцами, – может быть, рука вспомнит, не приходилось ли ей бывать в таком положении. Мускульным контролером проверяйте напряжение в плече, в локте. А если чуть расслабить локти? Чуть прибавить напряжения в плече?.. Вот и нашли – вы поворачиваете туго завернутый водопроводный кран, большой, круглый, с облупившейся масляной краской...

— А еще при каком действии ваша рука может быть в таком же положении? Найдите несколько разных оправданий этому жесту.

ПОСТАНОВКА ЖЕСТА

Вариант упражнения на оправдание жеста:

— Разделитесь на пары. Пусть первый "ставит жест" второму. Установите руку товарища в любое положение, закрутите ее самым немислимым образом, пусть он оправдывает жест.

— Приняли оправдание? А теперь сами закрутите свою руку так, как показали товарищу, и оправдайте этот жест.

ПРЕРВАННОЕ ДВИЖЕНИЕ

— Следите за моими руками и повторяйте все движения... Стоп! Задержите руки в этом положении. Оправдайте жест.

— Старайтесь находить оправдания жесту не извне, а изнутри. Не надо смотреть на жест как бы со стороны и выдумывать, на что это похоже. Заставьте свою руку вспоминать былые движения!

Надо заставить работать мышечную память движений, связанную и со зрительной памятью. Надо, чтобы мускульный контролер, проверяя степени напряжения и расслабления отдельных мышц, пробудил их память. Сознание оживит общее воспоминание о прошлом действии – в реальной жизни или в фантазии. Ведь когда мы фантазируем, мы тоже даем пищу всем разновидностям нашей памяти, в том числе и мышечной.

НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ

— Сядьте, положите руки на колени. Свободны руки, не напряжены? Когда я стукну по столу, киньте руки в произвольном броске и сразу же остановите их. Не придумывайте заранее, в каком положении они остановятся, пусть оно будет неожиданным для вас.

— Удар! Оправдывайте! Что с вашими руками? Почему они так застыли? Какое ваше внутреннее побуждение они выражают? Или это секундная остановка какого-то физического действия? Продолжайте его!.. Ясно. Вы ловили мяч.

ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Один из учеников – ведущий.

— Следите за руками ведущего и повторяйте его движения. Условимся об одном запрещенном для вас движении – вниз. Как только руки ведущего пойдут вниз, ваши должны взлететь вверх. Все другие движения рук ведущего повторяйте. Мой удар по столу – сигнал немедленной остановки для ведущего и для вас. Вы оправдываете то положение рук, в каком они оказались в момент сигнала.

Ведущий делает десять разных движений руками, отделяя каждое паузой и называя перед движением его порядковый номер. Остальные ученики не воспроизводят движения, а совершают их мысленно, запоминая номер каждого. Потом дается время для мысленной репетиции всех движений, и после этого педагог называет в произвольном порядке номера движений, а ученики совершают их с уже готовым оправданием. Таким образом, оправдание движению они находят еще в мысленной репетиции.

Повторим и здесь:

— Оправдание движения – это не поиски умозрительного логического решения, а психофизическая задача, поставленная перед нашим организмом. Если мы как бы смотрим со стороны на совершаемое движение и раздумываем, что бы это могло быть, – мы даем пищу, прежде всего, зрительной памяти. Если же мы начинаем с мышечных поисков, мы включаем в работу большее количество механизмов. Мы оживляем старые временные связи нашего тела с окружающей средой. Здесь уже нет места реминисценциям того, что мы когда-то видели в кино или прочли в книге. Мысль и воображение привыкают произвольно откликаться на любое положение тела. Оправданный жест, поза получаются живыми, а не формальными.

— Оправдать движение – означает не только найти решение, но совершить это действие так, как мы совершили бы его в жизни при данных обстоятельствах, – логично, последовательно, целесообразно, завершено.

ЯПОНСКИЙ ПРИЕМ СО СТУЛОМ

Так названо это упражнение в работах Станиславского. Ученики сидят и по сигналу педагога или ведущего резко изменяют положение своего тела на стуле – как бы кидают тело в неожиданную для себя позу. Затем оправдывают эту позу.

— Вот вас кинуло так фантастически, вы замерли в напряженном, скрюченном положении. С чего начинать оправдание? Прежде всего обследуйте внутренним контролером, как напряжены основные группы мышц. Не меняя позы, попробуйте постепенно расслабиться, расслабить закрепощенные мышцы, то одни, то другие. Когда найдете, что вы могли бы делать в таком положении, – проверьте, нет ли излишков напряжения. Обнаружите излишки – снимите их.

— Поза оправдана? Действуйте в вымышленных обстоятельствах, пока не завершите действие, пока не

выполните задуманной цели этого действия и пока не поверите в его реальность.

СЛУЧАЙНАЯ ПОЗА

Чувство внутреннего мускульного контроля формируется как одна из составных частей физического чувства правды.

— Встаньте и примите, не раздумывая, первую попавшуюся позу. Замрите в этой позе, зафиксируйте ее. Теперь оправдайте ее целесообразным действием, реальным или беспредметным.

При каждой принимаемой позе или положении тела на сцене существуют, как пишет Станиславский, три момента:

"Первый – излишнее напряжение, неизбежное при каждой новой позе и при волнении от публичного выступления.

Второй – механическое освобождение от излишнего напряжения с помощью контролера.

Третий – обоснование или оправдание позы в том случае, если она сама по себе не вызывает веры самого артиста".

— Вы в чем-то запутались? В рыбацких сетях, развешанных для просушки? Выберите из них, а потом найдите другое оправдание, потому что на этот раз вам пришло в голову самое легкое, случайное решение и вы не успели даже освободиться от излишков напряжения.

Мускульный контролер, который помогает освободить тело от излишнего зажима, выполняет еще одну механическую работу: он пробуждает память мышц, то есть "воспоминания" наших мышц о движениях и положениях тела в разных жизненных ситуациях, в которых мы бывали прежде (реально или в воображении). Вот эти-то мышечные воспоминания, усиленные зрительной памятью, и преобразуются в нашем сознании, когда нам "приходит на ум" оправдание позы.

— А как еще можно оправдать эту же самую позу?

Оправдать позу – значит не рассказывать об оправдании, а действовать, приняв эту позу за исходное положение тела.

СТАТУЯ

По репродукции или фотографии берется поза человека из общей скульптурной группы или поза статуи, памятника.

Задание – оправдать статическое положение человека в этой позе, найти действие, которое привело человека к ней.

— Посмотрите на эти фотографии античных скульптур. Держит боевой лук воинственная амазонка. Умиравший гладиатор сидит, с трудом опираясь рукой о землю. Вы видите, что они только на мгновение застыли и вот сейчас сделают какое-то движение? Видите, как все их тело приготовилось к движению? Попробуйте принять эти позы и оправдать их.

— Не ищите оправдания вне позы, не придумывайте его заранее. Приняли позу, избавились от мышечного напряжения, вот тут и позвольте работать вашему контролеру, он сам оценит расположение мышц и пробудит в вас воспоминания. Помогайте ему – пробуйте, выходя из позы, слегка напрягать то одну, то другую группу мышц, чтобы ожила мышечно-двигательная память, чтобы возникли видения. Нашли оправдание – действуйте!

— Действуя, придите к позе. Короткая оправданная пауза в действии – зафиксированная поза. Продолжайте действовать. Так в скульптуре ищут запечатленную динамику – "застывшее движение".

СКУЛЬПТУРА ПО ПАМЯТИ

— Вчера вы были в Эрмитаже. Какая скульптура вам запомнилась больше всего? Вспомните ее. Подумайте – эпизод какого события из жизни этого человека показал нам скульптор? А если бы это был такой же эпизод из вашей жизни? Мысленно поставьте себя в позу скульптуры. Думайте так, как действительно думали бы вы в этом действии.

— Что вы сделаете сейчас? Действуйте!

БУРАТИНО

Назовем так упражнение, в котором Станиславский занимался, как он говорил, "радиусами движений". Оно поможет формированию внутреннего мускульного контролера:

"Приклеиться" к полу и не "отклеиваясь" – проделать всевозможные пластические движения от самых малых до самых больших.

1. **Глаза.** Направо, налево, вверх, вниз, прямо (оправдывать).
2. **Шея.** Помогать смотрению глаз. Направо, налево, прямо (вдаль), вверх, вниз.

3. **Ухо.** К глазам и шее добавлять уши.

Все эти упражнения – по целым, по 1/2, по 1/4, по 1/8, по 1/16.

4. **Пальцы рук.** Мелкие жесты их, указывающие направление смотрения, слушания, в добавление к глазам, ушам и шее.
5. **Рука** – то же. Прибавляется движение руки до локтя в помощь к предыдущему.
6. **Рука** – то же до плеча.
7. **Спинной хребет** – прибавляется в помощь к предыдущему. Сначала верхняя его часть (в помощь к шее), а потом и ниже.
8. **Ноги.** Тянутся по направлению к предыдущему, в помощь им.

— Что, если бы вы были тем самым деревянным человечком, которого вырезал папа Карло? Вначале – вас нет, вам еще надо появиться на свет из полена. Большая деревянная чурка стоит на полу. Можете вы, еще находящийся где-то внутри чурки, хоть пальцем шевельнуть? Нет, потому что нет и самих пальцев. Полная неподвижность. Напрягаться не надо.

1. Вот – вам сделали глаза. Ничего больше нет, только глаза. Начинайте же изучать мир, в который вы явились. Смотрите – пчела! Она летит слева, из двери. Направо, налево, вверх, вниз... Следите за ней!..
2. Сделана шея, теперь можно повернуть голову. Пчела улетела куда-то направо, она за вашей спиной. Появилась слева.

Работают только глаза и шея! Проверьте, не слишком ли напряжено все остальное. Закрепощать мышцы не надо. Тело не двигается – и только.

3. В ваш мир ворвались звуки. Мохнатая пчелка, оказывается, жужжит, летая вокруг вас. Оправдайте все другие звуки, которые услышите. Хорошо, если с этого мгновения начнется музыкальный аккомпанемент к упражнению и все дальнейшие движения пойдут в ритме – по целым, по половинам и т. д. в зависимости от характера вашего вымысла. Пусть мотив будет знакомым, напевайте тихонько. Если нет музыки – пойте сами или отсчитывайте такты вслух.
4. Ожили пальцы рук, их кисти, можно, следя за полетом пчелы (а она всем на удивление кружится в ритме музыки), слегка дирижировать пальцами.

Проверяйте временами мышечное напряжение.

5. Руки двигаются до локтя – и в стороны, и вверх, и вниз. Оставим в покое пчелу, пусть она улетает, и займемся руками, сначала одной, потом другой. Поиграйте с пушинкой, которая села на ладонь вашей правой руки. В ритме музыки сделайте четыре операции с пушинкой:
 - подкиньте ее с ладони в воздух,
 - подтолкните ее в воздухе пальцами,
 - поймайте ее кончиками пальцев,
 - перебросьте на ладонь левой руки.

То же сделайте и левой рукой.

6. Обе руки работают до плеча. Продолжайте играть с пушинкой обеими руками по очереди. Широкие, легкие, плавные движения свободной руки. Глаза следят за полетом пушинки, голова поворачивается в ту же сторону.

Но тело пока неподвижно. Ноги – как будто приклеены к полу. Спина – не шелохнется.

7. Работает все туловище, только ноги неподвижны. Для пушинки – еще больший простор. Можете бросать и ловить ее, поворачивая корпус вправо и влево.

Не забывайте время от времени проверять мышечные напряжения. Все, что работает, – должно работать легко и свободно.

8. Могут двигаться и ноги, сначала правая, потом левая. За все это время вам не захотелось потанцевать, продолжая играть с пушинкой? Танцуйте свой собственный импровизированный танец!

— Придумайте и выполните другие оправдания постепенного расширения радиуса движений.

Напомним о цели упражнения – создание послушного мускульного контролера.

НАПРЯЖЕНИЯ ПО ЗАКАЗУ

— Запомните порядок напряжений и раскрепощения:

1-й	хлопок	–	ступня	левой	ноги,
2-й	хлопок	–	локоть	правой	руки,
3-й	хлопок	–			шея,
4-й	хлопок – кулак левой руки.				

— Отрепетируйте мысленно эту очередность... Внимание, начали!..

— Старайтесь, чтобы по каждому хлопку мгновенно возникали нужные мускульные импульсы: напрягалась ступня – хлопок – ступня расслабляется, а локоть напрягается; хлопок – локоть расслабляется, напрягается шея...

РЕВИЗОРЫ НАПРЯЖЕНИЙ

— Делим группу пополам. Вы – ревизоры, а вы – специалисты по смене напряжений. Ревизоры, обследуйте прикосновениями пальцев степени напряжения и расслабления. Специалисты, слушайте хлопки и прислушивайтесь к своему мускульному контролеру.

ОПРАВДАНИЕ ПОЗ В ДВИЖЕНИИ

Ученики ходят по кругу. Сигнал – хлопок в ладоши или удар по столу – обязывает их остановиться, бросить тело в неожиданную для себя позу и оправдать ее. Для каждой позы нужно найти несколько оправданий.

— Только ни в коем случае не придумывайте позу заранее, до моего сигнала. Будет пустая трата времени. И еще одно предупреждение. Раньше всего вам придет в голову самое простое, самое удобное оправдание; "я – испугался", например, или "я пугаю братишку", "я играю", "я пляшу". Такие банальные оправдания, которыми можно объяснить любую позу, категорически запрещаются. Ищите действие, соответствующее именно этому положению вашего тела, только этому и никакому другому.

— Напрягая и расслабляя мышцы, ищите: "А если руки освободить – куда я смотрю?.. А если голову освободить – что я держу в руках?.. А ноги мои почему так напряжены?.. почему я не могу разогнуться?.. что над моей головой?.." Вот эти ваши мысленные мышечные поиски – главное в упражнении.

ПОВТОРИ ПОЗУ!

В центре круга учеников – ведущий. По первому сигналу педагога ведущий кидает свое тело в неожиданную позу. По второму сигналу все ученики воспроизводят позу ведущего, и каждый из них находит позе свое оправдание. Ведущий принимает их работу.

Первый сигнал может быть дан не педагогом, а учениками, стоящими в круге, – они одновременно хлопают в ладоши. Или внезапно появившимся начальником!

МЫСЛЕННОЕ ОПРАВДАНИЕ ПОЗЫ

Педагог описывает, какую именно позу нужно принять. Выслушав его, ученики мысленно приводят тело в соответствующее положение. Затем, по сигналу педагога, поза воспроизводится и оправдывается. И вновь закрепляется в памяти – мысленно.

Упражнение – чрезвычайно полезное. Педагог поймет это, если доведет упражнение до художественной убедительности. Актер полюбит упражнение, если ощутит в нем правду действия и самочувствие "я есмь".

ПАМЯТЬ ДВИЖЕНИЙ

— Следите за движениями моих рук и запоминайте:

- первое – медленно и осторожно вытягиваю ладони вверх, как если бы на них стояла широкая ваза, которую мне надо передать человеку, стоящему наверху;
- второе – с силой развожу руки ладонями наружу, как при плавании брассом;
- третье – быстро кидаю ладони вверх и вперед, как бы ловя волейбольный мяч;
- четвертое – неторопливо приближаю к себе руки, а пальцы сложены так, словно в одной руке у меня иглолка, в другой нитка, которую нужно вдеть;
- пятое – кидаю вверх кулаки и напрягаю их, как будто повисаю на турнике и начинаю подтягиваться.

— Вспомните мысленно одно за другим все движения. Подскажу, не показывая: первое – ваза, второе – брасс, третье – волейбольный мяч, четвертое – иглолка с ниткой, пятое – турник. Вспомните мысленно второе движение. Пятое. Первое. Четвертое. Третье. Вспомните еще раз в том же порядке.

— По моим командам делайте эти движения. Следите за верными переходами из одних условий в другие, но не забывайте следить и за степенью напряженности пальцев... Третье!... Пятое!... Четвертое!... Второе!... Первое! Еще быстрее переключаться! Четвертое!... Третье!... Первое!... А внутренние видения участвуют в этом упражнении? А цель каждого действия известна вам?

— Еще раз. По моей команде делайте движение и продолжайте действовать до тех пор, пока я не дам следующую команду. Тогда мгновенно переключайтесь на следующее движение. Скажем, по команде "Третье!" вы кидаете вверх ладони. А что бы вы делали дальше? Ловили бы мяч? Ловите! А дальше? Кидали бы мяч партнеру?

Кидайте! Действуйте так, как если бы на волейбольной площадке кидали мяч, пока нет следующей команды... Четвертое!.. Первое!.. Третье!.. Второе!.. Третье!.. Продолжайте с того момента, на котором остановились прежде... Четвертое!.. Вдевайте нитку в иголку – ведь в тот раз вы не успели этого сделать. А что вы собирались шить?.. Второе!..

ВСПОМНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ!

К каждому упражнению нужно возвращаться несколько раз, вводя иногда новые обстоятельства. На одном из занятий предложим:

— Вспомните пять движений, которые вы делали однажды, – поднимали вазу, плавали брассом... Что дальше? Правильно – мяч, иголка и турник. Не двигаясь, только мысленно проделайте все пять движений. Включите три новых задания:

1. После первого действия с вазой – представьте себе, что возле ваших ног крутится смешная собачонка. Нагнитесь, легонько щелкните ее по мордочке.
2. После третьего действия с мячом – одним ударом молотка забейте гвоздик в сиденье табуретки. Она перед вами. Видите – почему-то торчит гвоздик, это опасно.
3. После четвертого действия с иголкой – махните рукой приятелю, который смотрит на вас из окна вагона. Куда он уезжает? Как его зовут?

— Теперь будут такие команды: ваза, собачка, плавание, мяч, гвоздик, иголка, вагон, турник. Торопиться не будем, после моей команды не делайте движение, а вспомните, где вы: на волейбольной площадке или на вокзале – и что вам надо делать. По моему хлопку делайте движения. Команда – пауза – хлопок – движение.

Переключая учеников из одних предлагаемых обстоятельств в другие, надо следить, чтобы они успевали поверить в новые условия; тогда движения не будут механическими. Можно и не вводить новые обстоятельства.

"БРИТО-СТРИЖЕНО"

— Помните сказку, где жена, наперекор мужу, делала все наоборот? Сделаем упражнение, в котором вам нужно будет не повторять мои движения, а делать все наоборот. Если я подниму руку, вы должны ее опустить. Я разведу ладони – вы сложите. Быстро махну рукой направо, а вы – медленно налево.

— Внимательней! И оправдывайте каждое движение. Я быстро махнул рукой – почему? Муху ловлю. А почему вы медленно тянете руку? Чтобы незаметно подобраться к мухе? Начали!

РЕЖИССЕРЫ И АКТЕРЫ

Группа делится пополам и выстраивается в две шеренги. Одна шеренга – "режиссеры", они ставят позу ученикам второй шеренги, "актерам", а те оправдывают поставленную позу и действуют.

Или – режиссеры становятся в позы, актеры повторяют их, режиссеры исправляют позы, показывают неверные положения. Потом актеры оправдывают позы и действуют.

— Режиссер устанавливает актера в позу, но не говорит ему, что может делать человек в такой позе. Пусть актер найдет оправдание сам. Когда актер оправдывает позу и режиссер примет оправдание, надо сказать актеру, какое оправдание имел в виду режиссер, когда ставил позу. Пусть теперь актер оправдывает задуманное режиссером.

— У вас получились два оправдания одной и той же позы: одна ваша, актерская, а другая – задуманная режиссером. Проверьте мускульным контролером, в чем внутреннее отличие одной позы от другой. Ведь положение тела одно и то же, а оправдания разные.

— Режиссеры, не ставьте "декоративных" поз, которые будут толкать ваших актеров на преувеличенно-театральные оправдания. Ищите моменты простых жизненных действий: нагнулся, чтобы сорвать цветок, поднял руки и закинул голову, ловя мяч, и т. д. Каждая поза – это мгновенная естественная остановка в простом действии. Тело на минутку застыло в ожидании или в рассматривании и сейчас будет продолжать движение.

— Поменяйтесь местами. Теперь актеры стали режиссерами, а режиссеры – актерами.

ОПРАВДАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

— Послушайте, что нужно будет сделать. Один быстрый шаг вперед правой ногой. Одновременно вы кидаете вперед правую руку, затем медленно опускаете ее, склоняетесь. Не спеша достаете рукой до земли, быстро поворачиваете голову, смотрите назад. Всё. Сначала проделайте эти движения мысленно... Еще раз – мысленно... Теперь делайте движения и найдите им несколько оправданий – решите, в каком человеческом поступке может быть именно такая последовательность отдельных действий.

— Как и прежде – ищите не только воображением, но и телом. Ищите, совершая движения, а не в паузах между ними. Ищите, прислушиваясь к таинственной памяти ваших поразительных мышц. Будьте хозяином и распорядителем бесценных запасов, хранящихся во всех отделах вашей жизненной памяти.

ПО ДОРОГЕ ДОМОЙ

— Вы давно дали себе твердое слово: ежедневно заниматься тренингом. Занимаетесь ли? Или ждете специального свободного времени, а его нет и нет? И не будет! Приучите себя использовать любую возможную минутку для этого полезного дела, а таких минуток наберется порядочно: в очереди за билетами в кино, в ожидании официантки в столовой, по дороге домой – всюду можно найти и материал, и время для тренинга.

— Вот пример: вы едете домой в переполненном троллейбусе. Уцепились за верхнюю перекладину и чуть не висите в воздухе, так вас сдавили со всех сторон. Разве это не упражнение на оправдание позы? Подумайте, что еще вы могли бы делать в таком скрюченном положении? Найдите несколько разных оправданий своей позы, приведите мышцы в соответствие с новым оправданием. Не бойтесь, не упадете – некуда!

А вот еще. Ходите по улицам, смотрите на позы остановившихся людей, придумывайте разные оправдания. Повторите позу мысленно, а когда придете домой, – повторите ее в действии: как вело себя тело до этого момента статики и что будет потом.

8. БЕСПРЕДМЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Одеваться – Внутренняя пристройка – Снимать пальто – Чтобы одеты были не гнусно! – Заколитесь! – Чиркните спичкой! – Кухня – Повара и поварята! – Конвейер – Это не книга! – Дорога – Коробка с бисером – Подготовка стола – Белая рубашка – Перед зеркалом – Нож – Письмо – Гаммы для актеров

Большое, исключительное значение придавал Станиславский беспредметным действиям – упражнениям с несуществующими предметами (их еще называют упражнениями с воображаемыми предметами или упражнениями на память физических действий).

Как весь тренинг действия способствует укреплению физического чувства правды, так и эти упражнения совершенствуют прочные навыки логики, последовательности и непрерывности действий.

Станиславский писал, что при упражнении с реальными предметами многие из составных элементов действия ускользают от внимания, незаметно пропускаются, не выполняются при сценическом действии. Речь идет о таких моментах, которые в жизненном действии выполняются привычно, механически, сами собой.

Получаются проскоки, которые мешают понять (и почувствовать) природу исследуемого действия, мешают проследить в последовательном и логическом порядке все составные элементы действия.

А при действии с несуществующими, воображаемыми предметами эти проскоки невозможны, потому что отсутствие реальных предметов приковывает внимание к непрерывности всей последовательности цепочки отдельных элементов действия. Механические привычки не срабатывают.

"Освобождение от проскоков, – заключает Станиславский, – дает возможность создать сплошную линию, логически и последовательно цельную, заполненную воспоминаниями об отдельных, составных моментах, складывающих из себя самое действие".

"Если б вы только знали, – пишет он в другом месте, – как важно скорее привыкнуть к ощущению логики и последовательности физических действий, к правде, которую они собой приносят, к вере в подлинность этой правды. Вы не представляете себе, с какой быстротой эти ощущения и потребность в них развиваются в нас при условии правильных упражнений".

Обратим внимание на слова о развитии потребности в ощущениях правды действия и вспомним, кстати, что сам Станиславский, по многим свидетельствам, систематически занимался тренингом беспредметных действий и виртуозно владел этой техникой.

В книге "Работа актера над собой", наставляя своего помощника по занятиям в классе тренинга и муштры, Торцов (то есть сам Станиславский) советовал ему постоянно проделывать с учениками такие упражнения:

- писать письма,
- накрывать обеденный стол,

- готовить всевозможные кушанья,
- пить чай,
- шить платья,
- строить дома.

"Эти упражнения, – говорил он, – нужны нам для утверждения внутри артиста подлинной органической правды и веры через физические действия".

Такие упражнения выполняются:

- совсем без предметов,
- с предметом-заменителем (например, палочка вместо ножа),
- частично без предметов (например, бумага реальная, а карандаш воображаемый).

Материал для них – во всех разделах тренинга. Вообще, любое упражнение и этюд, в которых ученик действует с реальными предметами, полезно выполнять (для контроля) и беспредметно.

ОДЕВАТЬСЯ

— Как вы одеваетесь в свободный день, когда не надо торопиться?

До того как погрузиться в эти предлагаемые обстоятельства, ученик должен в совершенстве овладеть физическим процессом воображаемого одевания, то есть выполнить это действие в его чистом виде. Эта, первая часть упражнения может быть домашним заданием: дома, чередуя моменты реального и воображаемого одевания, ученик доводит беспредметные действия до известной точности.

Теперь, когда последовательность отдельных действий "накатана", можно вспомнить, каким образом привычная операция одевания происходит в свободный день, когда некуда спешить. После этого можно менять предлагаемые обстоятельства, усложнять действие, но последовательность всех его составных частей с физической стороны останется почти такой же.

А что изменится?

— Как вы одеваетесь в рабочий день, когда у вас еще много времени до начала занятий?

Обстоятельства обоих заданий схожи, но действия разные. С физической стороны – одно и то же. А с внутренней? Если довести действие до полной правды и веры, то окажется, что в первом случае у человека – одни мысли и внутренние

видения, а во втором случае – иные. Их содержание и придает своеобразную окраску каждому действию, определяя его интенсивность, его темпоритм.

Чтобы довести это упражнение, как и всякое другое, до полной правды и веры, надо создать непрерывную цепочку внутренних видений.

Если заданные обстоятельства оправданы, ученик может усложнить их:

— то же, когда он опаздывает в школу,

— то же, когда в доме пожар или тревога,

— то же, когда он не у себя дома, а в гостях, и так далее.

Новое задание – и вновь созданная цепочка видений должна непрерывно крутиться по прежней, последовательно накатанной дорожке привычных движений.

Внутренний контролер чувства правды примет упражнение лишь тогда, когда логика и последовательность внутренних видений так тесно свяжутся с логикой и последовательностью привычных движений одевания, что одно станет возникать от другого. От того, что натягиваешь рубашку, воображению представятся предполагаемые картины сегодняшнего урока танцев, на котором нужно будет проверить, действительно ли Она равнодушна к Нему. А когда станешь мысленно прикидывать, какими словами начнешь с Ней трудный и ответственный разговор, – нервные пальцы сами поторопятся скорее застегнуть пуговицы на рубашке.

Вы не будете думать ни о видениях, ни о движениях. Потечет реальная жизнь. Пусть она рвется временами, это ничего. Для того чтобы возникла жизнь, нужно:

1. Либо ждать, когда на вас "накатит" и сама природа, неизвестно отчего, заговорит на своем родном, органическом языке;
2. Либо (если не хочется ждать) помочь природе – сознательно накатывать линию последовательных видений при каждом повторении процесса одевания. Не надо заставлять себя насильственно каждый раз "видеть" те же самые картины. Но общий сюжет видений должен быть тем же.

Конечно, не стоит накатывать цепочку видений вне воображаемого одевания. Только одновременно с ним!

ВНУТРЕННЯЯ ПРИСТРОЙКА

Проверим тот же процесс одевания с несколько иной стороны.

— Выполните одно и то же простое физическое действие – "я одеваюсь" – несколько раз подряд, но каждый раз с другой внутренней пристройкой к разным предлагаемым обстоятельствам:

- я одеваюсь для того, чтобы идти на свидание с любимым человеком;
- я одеваюсь для того, чтобы идти в больницу, навестить тяжело больного отца;
- я одеваюсь для того, чтобы идти впервые на сбор труппы в театр;
- я одеваюсь для того, чтобы идти на собрание, где меня будут "прорабатывать";
- я одеваюсь для того, чтобы идти на праздничный вечер.

— Как одеваться, вы уже знаете, все отдельные действия накатаны в прошлом упражнении, воображение работает, вы верите себе. Теперь же, изменяя обстоятельства, прислушайтесь к себе во время начала действия: вы можете уловить как бы переключение всего вашего тела из одних обстоятельств в другие. По-научному это называется установкой организма на новое действие. Можно еще назвать это – внутренней пристройкой к действию. Поймите же эти зыбкие ощущения, постарайтесь понять их природу!

— Одеваясь, живите – сегодня, здесь, сейчас! И помните: вы должны, действуя физически, думать так, как вы думали бы в данных обстоятельствах. Вы должны точно знать, куда вы идете, кого конкретно там увидите. Вы должны видеть внутренним зрением и место, куда вы идете, и людей, которых увидите. Действуя физически, одеваясь, вы должны, кроме того, действовать мысленно – рисовать в своем воображении картины того, как вы придете, что вы будете там делать, что вы ожидаете увидеть там.

— Поймали в себе это ощущение внутренней пристройки к действию?

Вы изменяете обстоятельства, и новые видения и мысли меняют привычные движения ваших рук. Поупражняйтесь самостоятельно в переключениях от одной пристройки к другой: только начав одеваться, чтобы идти на свидание, вспомните, что должны идти в больницу. Одеваясь для того, чтобы не опоздать на неприятное для вас собрание, вспомните, что оно состоится завтра, а сегодня можно пойти на веселый праздничный вечер.

— Непременно добейтесь веры в то, что вы делаете!

СНИМАТЬ ПАЛЬТО

Задание Станиславского на это простейшее действие:

1. Снимаю пальто: только что лишился места.
2. Снимаю пальто в передней моего начальника.
3. Снимаю пальто, ищу, куда бы его повесить. Оно дорогое, давно мечтал сшить себе такое, но у приятеля, в грязной квартире, куда я пришел, повесить некуда, всюду пыль.
4. Снимаю пальто: пришел на именины своей возлюбленной и принес букет.
5. Снимаю пальто: приехал приглашать знаменитость участвовать в концерте.

Действуя в заданных обстоятельствах, уточните их, углубите. Следите, не рвется ли цепочка видений, подкрепляет ли она ваши простейшие физические действия?

ЧТОБЫ ОДЕТЫ БЫЛИ НЕ ГНУСНО!

Название упражнения звучит несколько замысловато, но автор этих иронических слов – не придуманный бюрократ, а императрица Елизавета, которая в 1770 году заботилась, чтобы зрители театральных представлений соблюдали положенный этикет.

— Двести лет назад вас, чиновников Пробирной палатки (читайте биографию Козьмы Пруткова!) пригласили на спектакль придворного театра. Скоро вечер. Вы готовитесь к посещению спектакля, гладите утюгом сюртуки и юбки, ищете галстуки и шляпки, чтоб "были не гнусные". Торопитесь, а то опоздаете на представление, вас не пустят, и вы не увидите в царской ложе ту, о которой А. К. Толстой сказал:

"Веселая		царица
Была	Елизавет	-
Поет	и	веселится,
Порядка только нет!"		

— Пропала шляпка? Что будем делать? А вот что – подновим прошлогоднюю!

ЗАКОЛИТЕСЬ!

Задание такое:

— Дать палочку или пустышку и сказать: "Вот кинжал – заколитесь".

И Станиславский записывает некоторые составные части этого действия: "а) Прикладываю кинжал к разным местам. (Приноравливаюсь, так как не решаюсь; то соображаю, как упасть на кинжал и, хочешь не хочешь, – заколоться), б) Представляю себе, что будет с женой и детьми, когда увидят меня мертвым, в) Вижу себя лежащим в гробу.

Допустим, что каждому из действий поверил. Все вместе дало правдоподобие.

Как же дальше дойти до правды? С помощью магического "если бы", предлагаемых обстоятельств. Они оживят и до конца оправдают *правдоподобие*".

Мы видим, что здесь намечены два этапа выполнения упражнения:

1. Накатывание физической части действия с одновременным обдумыванием "способа закалывания", а также накопление видений, которые рождаются во время действия.

В итоге – правдоподобие отдельных составных частей действия.

2. Выбор магического "если б", уточняющего предлагаемые обстоятельства и определяющего характер действия на основе накопленных вариантов. Логика и последовательность соответствующих видений.

В итоге – правда действия.

ЧИРКНИТЕ СПИЧКОЙ!

Если в этюдах беспредметные действия совершаются небрежно, приблизительно – полезно вернуться к самому простому заданию. Например, к такому:

— Зажгите воображаемую спичку... Не верю. Откуда она взялась?

Начните действие с самого начала, но не нарушая логики и последовательности отдельных физических действий. Достаньте из кармана воображаемый коробок, откройте его, выньте спичку...

— Как открывают коробок – забыли? Проверьте это на настоящем коробке.

— Отложите настоящий, возьмите воображаемый коробок (где он у вас лежал?), откройте его, как если бы он

действительно был в ваших пальцах. Видите его внутренним зрением? Вспомните его шероховатые бока, гладкую поверхность этикетки, грани самой спички. Чиркайте! Вспоминаете? – треск зажигания, дымок, разгорается пламя...

А для чего вы чиркнули? Что вам понадобилось зажечь или осветить?

— Я в темный подвал вхожу.

— Я поджигаю бикфордов шнур на взрывных работах.

— Потерял иголку в темном углу.

— Ставлю банки больному братишке.

— Зажигаю газовую колонку в ванной.

— Мне три года, мама ушла, а спички на столе оставила. Чиркните спичкой еще раз, выполняя эти цели. Действуйте – с мысленной речью про себя.

КУХНЯ

— Наша аудитория – актерская кухня. На кухне готовится обед для актеров. Смотрите – здесь варится борщ. Вспомните, как он выглядит, как пахнет. Желаете не борщ, а уху? Пожалуйста! А здесь жарятся котлеты, вот на этой воображаемой сковородке. Котлеты надоели? Жарьте свиные отбивные. В этой кастрюльке – макароны. Здесь – остывает уже готовый малиновый кисель. Ананасный? Можно и такой. Вот висит разливательная ложка, вот глубокие тарелки лежат, вот мелкие. Вот чистые ножи, вилки, ложки. Вот подносы, стаканы. Чего вам еще? Освойтесь в кухне и накормите нас, пожалуйста!

— Обед готов, всех нас ждут. Повара, налейте в тарелки уху, положите две порции отбивных, налейте два стакана киселя, поставьте все на поднос и несите в столовую.

— Пусть работает память всех органов чувств. Осознайте видения всех предметов, с которыми вы столкнулись за столом. Вспомните звуки, запахи, характер прикосновений. Не надейтесь, что вам удастся непрерывно видеть всю кухню в целом и все отдельные предметы. Не удастся, да это и ни к чему. Старайтесь лишь в каждый данный момент, действуя с предметом, вспоминать либо его зрительный образ, либо вес, запах, температуру, вкус. Поскольку ни одно из воспоминаний не живет в одиночку, каждое потянет за собой следующее. Но это уже не ваша забота. От вас вот что требуется: в каждый данный момент – одно конкретное

действие, в каждый данный момент – одно конкретное чувство.

— А если бы во всем доме погас свет – как бы вы действовали? Котлеты ведь надо дожарить... Не пытайтесь увидеть воображаемую темноту – это невозможно! Действуйте так, как если бы было темно. Вспомните – ведь приходилось же вам быть в темной комнате и искать что-то.

— Отрепетируйте дома это упражнение, накатайте видения. Сначала делайте все сознательно, с мысленной речью вслух: "Вот плита, зажжены две конфорки, вот одна, на ней кастрюля с ухой, большая алюминиевая кастрюля, крышка приоткрыта, валит пар, вот другая конфорка, на ней сковородка, шипит масло..." Повторяйте, накатывая таким образом видения в действии. В результате – вы приподнимаете воображаемую крышку кастрюли, а на экране внутреннего зрения увидите рядом – само собой возникшее, накатанное – сковородку с шипящими отбивными. Тут уж руки сами станут осторожными, чтобы брызги кипящего масла не попали на них!

ПОВАРА И ПОВАРЯТА!

Одной половине группы учеников:

— Вы – повара. Предлагаю каждому – любое из трех дел: тереть на терке хрен, резать белый лук колечками, приготавливать горчицу, растирать ее. Вот на этот стол поставьте воображаемые кухонные предметы, какие вам нужны, и действуйте, но так, чтобы поварьятам было ясно, как нужно работать.

Другой половине группы:

— Вы – поварьята. Вы еще не умеете ни лук резать, ни хрен тереть, ни горчицу готовить. Учитесь и станете поварами. Внимательно наблюдайте, как это делают умелые повара, не пропускайте ни одного движения, запоминайте их последовательность. Пусть непрерывно работают ваша зрительная память и все виды памяти органов чувств.

— Что случилось с поварами? Защипало в глазах, вот-вот слезы потекут? Значит, поверили в свое занятие – ведь лук режете!

— Теперь пусть поварьята работают, а повара следят и указывают на их ошибки... А что вы готовите? Кто вы?..

Такое деление группы на действующих и следящих за действиями полезно делать во многих упражнениях, не только в этом. Активное наблюдение за воображаемым

действием сходно с самим воображаемым действием – и у действующих и у следящих за действием тренируются одни и те же механизмы психотехники. Кроме того, здесь есть возможность взаимосвязи с партнером – через воображаемый предмет.

КОНВЕЙЕР

Ученики сидят в круге. Педагог называет какой-нибудь воображаемый предмет. Например:

— У вас котенок!

Нужно передавать воображаемого котенка по кругу так, как если бы он был живым. Нужно использовать все известные виды памяти чувств – видеть котенка на экране внутреннего зрения; слышать его; ощущать пальцами, какой он теплый, пушистый, мягкий, легкий.

— Еще до того, как вы получите котенка, вспомните все, что связано с этим существом в вашей памяти – зрительной, осязательной, слуховой. Когда вы получите котенка, проверяйте свои воспоминания, действуя так, как если бы в ваших руках был котенок. Передали его дальше – а сами продолжайте вспоминать испытанные сейчас ощущения и продолжайте действовать с котенком, но уже мысленно.

— Ничего не изображайте для нас, не старайтесь нас убедить, что в ваших руках котенок. Действуйте логично и последовательно... А как котенка зовут?

— Хорошо ли вы представляете себе котенка в ваших руках? Расскажите, какой он, какого цвета его шерстка. Рассказывая, играйте с ним.

— Почему вы передаете котенка? У каждого должна быть своя причина и своя цель. Не зная цели действия, нельзя действовать.

— А если бы это был больной котенок? Передавайте его!

— Теперь – взгляните-ка – он уснул на ваших руках. Передавайте осторожнее, пусть его возьмет хозяйка (а кто из вас хозяйка котенка?) и отнесет на диван.

ЭТО НЕ КНИГА!

По конвейеру пускается книга. Что она обозначает – придумывает каждый ученик:

- это – шляпа,
- это – змея,

- это – торт,
- это – мина,
- это – клетка с попугаем.

Получив названный предмет, ученик соответственно действует с ним, тренируя память чувствований, а затем передает соседу, придумывая и объявляя другое обозначение предмета.

ДОРОГА

Ученики берут по стулу и отправляются "в дорогу" – по заранее определенному сложному маршруту по комнате, мимо стульев, ширм и кубов. Педагог ставит следующие условия:

1. Стулья – это большие тяжелые ящики. Решите сами, какой в них груз, сколько они весят, куда вы несете эти ящики. Когда решите – действуйте в придуманных обстоятельствах.
2. Стулья – это дорогие музейные экспонаты, образцы старинной мебели.
3. Стулья – это хрупкие химические приборы для лаборатории.

КОРОБКА С БИСЕРОМ

— Представьте себе, что на коленях у вас – коробка с бисером. В ней разные отделения – красный бисер, голубой, желтый и белый. Опишите, как выглядит эта коробка, откройте ее, посмотрите, где какие бисеринки лежат. Возьмите воображаемую нитку и нанизывайте на нее бисер в такой последовательности: три голубых бисеринки, одну желтую, одну белую, две красных, одну белую, снова три голубых и т. д.

— Что вы сделаете с этой ниткой?

Следя за тем, как ученики выполняют упражнение, напомним о необходимости стремиться к непрерывности видений, к логической последовательности воображаемых действий, к их завершенности.

— Зачем трудились, нанизывая бисеринки одну за другой? Подарок маме ко дню рождения? Ну как, получается?..

ПОДГОТОВКА СТОЛА

Это – индивидуальное упражнение на тренировку памяти всех органов чувств в беспредметных действиях.

— Подготовьте стол к приходу гостей. Решите сначала, по какому случаю собираются гости, где вы их будете принимать, кого из знакомых ждете. Реальный стол накройте воображаемой скатертью и поставьте все воображаемые вещи, какие вам необходимы: тарелки, ножи, вилки, салфетки. Нарезьте хлеб. Принесите из кухни закуски и салаты. Готовили их не вы, так что перепробуйте все – хорошо ли сделано, в меру ли посолено. Добавьте соли, если нужно. Разложите на блюда и вазочки, украсьте свежей зеленью.

Не следует заботиться об интересных поворотах сюжета и превращать это упражнение в игровой этюд. Ценно еще и еще раз пробудить память всех органов чувств, натренировать механизмы переключения, поработать над непрерывностью видения, над логикой и последовательностью действий с воображаемыми предметами, над завершенностью каждого действия, над доведением каждого действия до полной веры и правды.

БЕЛАЯ РУБАШКА

"Мое отношение к предмету меняется в зависимости от обстоятельств, в которые я ставлю себя и этот предмет. Действия, отсюда вытекающие".

Это – конспективная запись Станиславского перед небольшим перечнем упражнений на действие с предметами: белой рубашкой, зеркалом, ножом и письмом. Они могут быть реальными предметами, или предметами-заменителями, но могут быть и воображаемыми предметами.

Часто такие упражнения проводятся как групповые (см. упражнение "Конвейер").

Можно упражняться и индивидуально.

Итак, первое задание – оправдание следующих предлагаемых обстоятельств в действии с белой рубашкой:

1. я болен; кладу рубашку куда-нибудь поблизости, чтобы сменить, когда вспотею;
2. белая сорочка, которую я должен надеть, чтобы идти на бал или в театр;
3. волшебная сорочка: кто наденет ее, тот может переноситься в любую эпоху (вроде "Калоши счастья" Андерсена).

— Придумайте другие цели и действуйте, развивая новые вымышленные обстоятельства.

— Расскажите о своих внутренних видениях.

ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Задания перед зеркалом следующие:

1. придумываю грим для роли;
2. прихорашиваюсь, чтобы идти куда-нибудь;
3. гадаю с зеркалом: смотрю в него, в нем должно отразиться то, что меня ожидает;
4. смотрюсь и констатирую, что я очень постарел или, наоборот, что я молод и хорош собой;
5. антикварная ценность, хочу купить или продать;
6. полученное по наследству;
7. украденное;
8. откопанное в Помпее;
9. волшебное зеркало из "Белоснежки";
10. из "Фауста".

Во всех заданиях – минимум внешнего действия. Человек сидит перед зеркалом или берет его в руки, вот и все. Как сидит, как берет его ("отношение к зеркалу") – должно быть не началом действия, а результатом его развития. Главное – яркие и точные внутренние видения, обусловленные логикой и последовательностью всех простейших физических действий, составляющих единое целое.

НОЖ

Это упражнение лучше делать с предметом-заменителем.

— Возьмите нож.

Действие простое, но начинается оно с того, что надо "пристроиться" к предмету раньше, чем рука потянется взять нож. Как его взять? Все зависит от того, какой это нож:

1. кухонный, столовый, хирургический;
2. кинжал, которым был убит близкий человек, или какой-нибудь великий человек из прошлого, или которым были убиты многие люди, – этот кинжал лежит у меня на столе и превращен в разрезальный нож; я купил его у антиквара; я подобрал его после убийства;
3. охотничий – навожу блеск, смазываю ядом, точку, упражняюсь в метании.

"Пристраиваясь" к ножу, вы накопили соответствующие видения. Действие уже началось, хотя рука еще не потянулась за ножом. Потом с какой-то определенной целью вы его взяли.

— Продолжайте действовать ножом так, как диктуют выдуманные вами обстоятельства действия, времени и места.

— Повторите это действие несколько раз, проверяя логику и последовательность цепочки видений и линии движений.

— Придумайте другие "если бы" и предлагаемые обстоятельства.

ПИСЬМО

Сначала надо выбрать адресата.

— Кому вам надо написать? Давно не писали отцу? Сядьте за стол, возьмите воображаемую авторучку и пишите.

— Напишите письмо матери так, как если бы вам было десять лет. Помните, как вы писали домой из пионерского лагеря?

— Напишите письмо Игорю Ильинскому, поблагодарите его за удовольствие, которое вам доставил его фильм.

— Напишите письмо Петру Первому, выдумав необходимые обстоятельства действия, времени, места.

— Напишите письмо сестре из космического путешествия на Плутон, которое надо отправить с попутной ракетой.

С чего начнете, отобрав предлагаемые обстоятельства?

"Если нужно написать письмо, то вы ведь не начинаете с запечатывания конверта. Не правда ли? Вы готовите бумагу, перо, чернила, соображаете то, что надо передать, и излагаете свои мысли на бумаге. Только после этого вы берете конверт, надписываете и запечатываете его. Почему вы так поступаете? Потому что вы логичны и последовательны в ваших действиях. А видели вы, как актеры пишут письма на сцене? Они бросаются к столу, кружат без толку по воздуху пером над первым попавшимся клочком бумаги; кое-как втискивают небрежно сложенную бумагу в конверт, дотрагиваются губами до письма, и... все готово. Актеры, поступающие так, нелогичны и непоследовательны в своих действиях".

Сперва "накатайте" технику воображаемого писания. Для этого пишите воображаемой авторучкой какой-нибудь хорошо известный вам текст (стихотворение, роль). Когда немного освоитесь с процессом писания, начинайте действовать сообразно логике предлагаемых обстоятельств:

зная, кому именно вы пишете (вы непременно увидите его или ее на своем внутреннем экране) и с какой целью вы пишете, вы станете обдумывать каждую фразу прежде, чем написать ее.

Безостановочно будет работать ваше внутреннее зрение – вам надо увидеть со всех сторон то жизненное содержание, которое вы описываете. Так бывает в жизни, когда мы пишем письма, хотя и не всегда осознаем свои видения.

— Как вы должны воздействовать на своего воображаемого адресата?

"Удивить, расположить, приветствовать, передать ему свою симпатию, внутреннюю ласку (все это в зависимости от того, кого приветствуешь, кредитора или внучку), благодарность, удивление, восторг, сочувствие, любовь, жалость, сожаление, предостережение, заботу, расположение, верность, бодрость..."

— А как еще? Хотите ободрить своим письмом? Кого? С какой целью? Что же вы напишете для этого?

— Чем отличается ваше живое общение с партнером от связи с ним через письмо? Только тем, что реального партнера нет перед вами и вы не можете учитывать его изменяющуюся реакцию на каждое ваше слово. Нет прямого взаимодействия. Но партнер все-таки есть. Он в вашем воображении, и вы мысленно разговариваете с ним. И даже предполагаете его реакцию. Письмо – своеобразная форма связи между людьми в ее прямом, физическом смысле.

Занимаясь этим упражнением, помните:

"В чем же, в конечном счете, секрет приема беспредметного действия?"

В логичности и последовательности его составных частей. Вспоминая и складывая их, создаешь верное действие, а с ним и знакомое ощущение. Они убедительны, так как близки к правде. Их узнаешь по жизненным воспоминаниям, по знакомым физическим ощущениям. Все это оживляет создаваемое по частям действие".

Иногда случается увидеть в каком-нибудь учебном заведении, как пишут письма. Педагог неутомим в стремлении добиться идеальной достоверности:

— Не так держите авторучку! Надо вот так... Почему бегают глаза?.. Не надо ни о чем думать. Надо осуществлять

физическое действие – писать. Просто писать – и никаких эмоций.

А возможно ли это? В книге С. Юрского "Кто держит паузу?" есть такие наблюдения:

"Вот упражнение: напишите письмо... Ничего не играйте. Совсем ничего. Пишите минут пятнадцать... Воображение, фантазия, выразительность должны присутствовать на всех этапах занятий искусством. И воображать надо не только предмет, но и отношение к нему.

Скажем, за те же 15 минут можно написать 15 воображаемых писем. Можно написать письмо-протест, письмо-разоблачение, шутивную записку, прощальное письмо, анонимку. Письмо может писать человек, привыкший к этому занятию, может писать малограмотный, близорукий. Письмо можно писать лениво, небрежно, смаху, или осторожно выбирая слова, можно писать на малознакомом иностранном языке. Наконец, саму ручку можно взять в пальцы нежно, зло, аккуратно, с омерзением, брезгливо, с почтением, и ручка может быть современная, трехкопеечная или старинная, или вообще из чистого золота.

И что невозможно – это просто писать письмо".

Совершенно верно!

ГАММЫ ДЛЯ АКТЕРОВ

Упражнения с несуществующими предметами Станиславский называл "основными гаммами для актеров" и прибавлял: "Тот, кто выполняет маленькие физические действия, тот знает уже половину системы".

Да, лишь половину! Вторая половина – органическое творчество природы артиста, в которой уже нет места отдельным элементам действия. Инструмент подготовлен, настроен, а дальше – он должен звучать, не заботясь о гаммах!

Но мы еще в аудитории. Инструмент настраивается...

Вот упражнения – гаммы из заметок Е. Б. Вахтангова: "Попробуйте с совершенно пустыми руками, не имея в них абсолютно никаких предметов, лишь ощущая их при помощи своей фантазии, произвести следующие действия: 1) вышивать крестиком; 2) стирать белье; 3) чистить сапоги; 4) лепить из глины; 5) варить варенье; 6) делать прическу; 7) развязать коробку с конфетами; 8) сделать удочку и ловить рыбу; 9) растопить печь; 10) одеться; 11) выкроить рукав; 12)

почистить ружье; 13) склеить коробку; 14) поиграть в куклы и т. д."

Попробуйте отработать какие-нибудь из этих гамм!

9. ПАМЯТЬ ОЩУЩЕНИЙ И ФИЗИЧЕСКИХ САМОЧУВСТВИЙ

Видящие пальцы – Беру вещь – Угадай предмет! –
Вспомни осязание! – Узнай товарища! – Память
пальцев – Кассир и покупатель – Контролер –
Палочка-узнавалочка – Кто подошел? – Душ – Зима
– лето – Слушать-смотреть-вспоминать-осязать –
Волшебный тазик – Волшебный тазик партнера –
Стакан чая – Ощутите запах! – Вспомните запах! –
Цветочный магазин – Пожар – Флаконы –
Волшебный графин – Лимон Вспомните вкус! –
Настроение – Физическое самочувствие – Память
пяти органов чувств – Условия урока

ВИДЯЩИЕ ПАЛЬЦЫ

Начнем с обязательных восприятий.

— Закройте глаза. Проведите подушечками пальцев по ткани ваших брюк, рубашки, блузки. Слегка, чуть-чуть, едва касаясь, – водите подушечками. Сделайте то же самое с открытыми глазами, взгляните, как подушечки поглаживают ткань, присмотритесь, какая она, ткань. Снова – с закрытыми. Теперь вы вспоминаете вид ткани. Погладьте поочередно ткань брюк и ткань рубашки. Уловите осязательное отличие одной фактуры от другой. Проверьте глазами.

Если ученики сидят в полукруге:

— Коснитесь одежды ваших соседей, правого, левого. Слегка поглаживая ткань подушечками пальцев, установите разницу в осязательных ощущениях обеих рук, запомните эти ощущения. Сравните с тканью вашей одежды. Чем легче вы будете касаться ткани, тем вернее и тоньше будут ощущения. Как бы всматривайтесь пальцами! Давайте воспитаем, пусть не всевидящие, – но чувствительные пальцы! Как часто приходится видеть руки-лопаты с деревянными пальцами! Как неуклюже, как неловко они касаются предметов! Как по-медвежьи обнимают нас такие мертвые руки! Они – "не видят" нас, не "чувствуют" нас! А какими умницами кажутся нам тренированные огромным опытом пальцы хирурга, трепетные руки пианиста, мудрые руки опытного токаря!

Тренируя осязательные восприятия, мы совершенствуем и зрительную память, и двигательные механизмы рук. Мы совершенствуем, кроме того, наше внимание к окружающему миру. Ведь осязание, как говорят, это второе зрение.

БЕРУ ВЕЩЬ

— Какую вещь возьмете?.. Часы, авторучку, стакан, пепельницу?.. Итак,

"Беру вещь:

- a. почувствовать ее форму,
- b. вес,
- c. сопротивление,
- d. почувствовать сжатие".

— Вы подержали в руке круглую пепельницу. Теперь поставьте ее на стол и вспомните все ощущения. Пусть ваши пальцы вспомнят их... Все ощущения смешались? Возьмите пепельницу еще раз. Даже если вы закроете глаза, ваши пальцы узнают, что пепельница – круглая. Но как они это угадывают? Прислушайтесь к ним. Заметьте, как легко, мягко они пробуют, испытывают форму. Они как будто неподвижны, а на самом деле – исследуют края пепельницы, чуть двигаясь. Поставьте ее на стол. Теперь пальцы, наверно, помнят ее форму.

— А вес помнят? Нет? Возьмите ее снова и уловите, что это такое – вес пепельницы в ваших руках.

— Пепельница выскользнула бы из ладони, если бы пальцы не удерживали ее. Уловите, с какой силой вам приходится сжимать ее, чтобы она не упала. Отложите пепельницу и восстановите в пальцах эту энергию.

— Теперь, вероятно, пальцы надолго запомнили эту фарфоровую пепельницу. А если бы эта пепельница была важной уликой в деле, которое вы расследуете? Если бы и форма, и вес ее играли серьезную роль? Как бы вы изучали ее, держа в руках?.. А как бы потом, дома, вспоминали вес и форму?.. Кстати, что это за дело, которое вы расследуете?

УГАДАЙ ПРЕДМЕТ!

Для этого упражнения завяжите партнеру глаза, "подносите ему разные предметы, и пусть он угадывает их по осязанию и называет по имени".

— Осязать, а не щупать, не мять в руках, определяя форму предметов. Осязать легкими, нежными прикосновениями пальцев, подушечками пальцев.

— Поменяйтесь ролями.

ВСПОМНИ ОСЯЗАНИЕ!

Через час-полтора после того, как вы угадывали предметы по осязанию, вспомните одно за другим все свои прикосновения к ним.

— Закройте глаза, и пусть подушечки ваших пальцев вспомнят, как они прикасались к поверхности того или иного предмета.

— Вспомните осязание лягушки, змеи, мышей.

Последнее задание Станиславского – с подвохом. Вряд ли подушечки ваших пальцев помнят такие прикосновения. Скорее всего, если вы попробуете мысленно прикоснуться к одному из этих созданий, вы тут же инстинктивно отдернете руку. Не мысленно, а на самом деле.

УЗНАЙ ТОВАРИЦА!

Ученики разбиваются на группы по четыре человека.

— Познакомьтесь с помощью осязания с шевелюрами ваших товарищей из четверки. Нет, не надо ощупывать всю голову и перетирать в пальцах волосы. Достаточно несколько раз легонько провести подушечками пальцев по одной прядке. Исследуйте так три шевелюры и найдите различия в фактуре волос. Вначале помогите себе зрением. Потом вы должны будете это делать, не глядя на волосы, а только осязая их.

— Теперь отвернитесь и угадывайте по очереди – на чью шевелюру опускают товарищи ваши пальцы?

— Познакомьтесь с помощью осязания с ладонями своих товарищей.

— С тыльной стороной ладони.

— Со щекой.

— Со лбом.

— Угадайте товарища одним прикосновением.

— Следите, достаточно ли легки ваши пальцы при этом занятии? Не напряжены ли они?

ПАМЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

— Познакомьтесь с помощью осязания вот с этим графином. Действуйте двумя руками, пусть пальцы запомнят его фактуру, его форму. Отвернитесь или закройте глаза. Не упустите ни одного ощущения, запоминайте, какой гладкий графин, какой он прохладный. Вспоминайте ощущения в пальцах, когда они не касаются графина. Дотроньтесь до графика, зафиксируйте ощущение, отведите руку, вспомните... Гладкие, холодноватые грани, насечка... Проверьте воспоминание, коснитесь графина. Еще и еще раз – коснитесь и проверьте.

— Попробуйте теперь вспомнить форму графина. Глаза откройте, но от графина отвернитесь. Представьте себе, что он перед вами.

Прикоснитесь к воображаемому графину. Обрисуйте его форму. А пальцы помнят при этом, какой он холодный, гладкий?

— Сделайте то же с раскрытой книгой, лежащей на столе.

— С настольной лампой.

— Со стулом.

Упражнения на осязательную память закрепляют навыки действия с воображаемыми предметами. Без них беспредметное действие часто превращается в формальное и бесполезное изображение действия.

КАССИР И ПОКУПАТЕЛЬ

Для этого упражнения ученикам потребуются настоящие монеты: достоинством в 1, 5, 10, 50 копеек и в 1, 2 и 5 рублей.

Ученики делятся на пары. Один – кассир, другой – покупатель.

— Познакомьтесь осязанием с вашими монетами.

— Знакомы? Пожалуйста, занимайтесь финансовыми операциями: не глядя на монеты, получайте плату и выдавайте сдачу. Что будете продавать и покупать? Покупатель должен сперва назвать уплачиваемую сумму, потом давать по одной монете, не называя их достоинства. Кассир, проверив осязанием полученную сумму, называет

размер сдачи и выдает ее по одной монете, также не называя их. Начинайте и – не просчитайтесь!

КОНТРОЛЕР

Цель этого группового упражнения – создание внутреннего контролера, проверяющего предметы осязанием. И само упражнение контрольное, оно выявляет степень натренированности осязательных восприятий. Оно полезно и для индивидуального тренинга.

— Возьмите пять одинаковых новых спичечных коробков. Пронумеруйте их – напишите цифры сбоку. Хорошенько познакомьтесь с каждым из них – и осязательно, и зрительно. Отыщите и запомните осязательное своеобразие каждого коробка. Если будете внимательны, вы непременно найдете различие между ними. Потом оттренируйте связь между номером коробка и ощущениями от него. Для этого мысленно непрерывно повторяйте номер, когда исследуете каждый коробок.

— Отвернитесь, перемешайте коробки и – узнавайте их осязанием, называя номер каждого.

— Хотите усложнить упражнение? Возьмите десяток коробков.

— Хотите еще сложнее? Возьмите десяток спичек. Вы убедитесь, что каждая спичка имеет свою, особенную физиономию, хоть они и кажутся совершенно одинаковыми. Спички нужно нумеровать по грани.

— Хотите что-нибудь попроще для начала? Вот самое простое задание – возьмите пять, а затем десять разных книжек, ненамного отличающихся толщиной и размерами. Но после книжек обязательно займитесь коробками и спичками!

— Сколько спичек вы правильно угадали? Сколько сегодня выбили очков из десяти возможных?

ПАЛОЧКА-УЗНАВАЛОЧКА

Незрячие люди так называют свою верную помощницу, трость. Она для них – как бы продолжение "видящей" руки. Словно бы она сама приобрела зрительные способности и передает телу человека, его мускулам и суставам, а через них мозгу – свое восприятие окружающего мира.

— Возьмите карандаш. Он будет нашей палочкой-узнавалочкой. Положите на стол три-четыре портфеля, разных по форме. Водя карандашом, исследуйте вид

каждого портфеля. То отворачивайтесь, то смотрите на портфели для проверки. Не сжимайте карандаш, держите легко, он должен стать продолжением ваших пальцев. Запоминайте с помощью карандаша (а значит, пальцев и всего тела) форму каждого портфеля, толщину, особенности покроя. Каждое ощущение проверяйте зрительно.

— Запомнили все портфели? Отвернитесь, а товарищи пусть переложат портфели. Угадывайте их своей палочкой-узнавалочкой.

Зрительная проверка при осязании заставляет активнее работать зрительную память.

КТО ПОДОШЕЛ?

Продолжаем играть с палочкой-узнавалочкой.

— Разделитесь на группы по пять человек. Вы уже научились легко орудовать нашей палочкой и, надеюсь, не нанесете своим товарищам тяжелых увечий. Итак, знакомьтесь с товарищами этим новым способом – палочкой. Исследуйте их прическу, форму головы, построй одежды, то открывая, то закрывая глаза. Чем легче будете прикасаться палочкой, тем вернее запомните все.

— Даю не больше трех минут на изучение одного человека!

— Все познакомились? Отвернитесь. Узнайте палочкой, кто подошел к вам. Нет, не предвкушайте желанную встречу, а в самом деле поймите, кто подошел, даже нежеланный.

— Еще по три минуты на человека!

— Угадывайте!.. Какие возникают видения, когда вы прикасаетесь палочкой?

ДУШ

Не только пальцы помогают мозгу вспомнить былые ощущения. Вся поверхность кожи человеческого тела полна приборами крошечными, улавливающими разнообразные воздействия на нее – давление, температуру и многое другое. Соединенные нервной проводкой с мозгом, эти приборы участвуют во всех наших воспоминаниях.

— Встаньте. Представьте себе, что вы стоите под душем. Сейчас я его включу, польется теплая вода. Приготовьтесь. Включаю. Вода льется. Вспоминайте всей кожей, что это такое – теплый душ. Надо видеть на внутреннем экране, как брызжут теплые струйки, как мягко бьют они по волосам. Надо слышать, как они журчат, стекая по телу.

Подставляйте теплому потоку лицо, плечи, грудь, спину. Наберите воды в ладони. Помогите кожной памяти мысленной речью.

— Добавим горячей воды. Что делает тело? Легко ли ему стоять неподвижно? Нет, оно двигается, не позволяет струйкам бить по одним и тем же местам. Тело стремится как бы расшириться, увеличиться так, чтобы горячие струйки били по большей поверхности и не было бы так нестерпимо жарко.

— Где кран холодной воды? Покрутите его сами, разбавьте этот кипяток, а то уже трудно стоять. Подбавляйте постепенно холодную воду, а кран горячей воды (где он?) – приверните... Вода стала холодной. Что делает тело? Оно как бы сжимается, съезживается, сокращает поверхность кожи, делает ее плотнее, непроницаемое, недоступней холоду. А если не двигаться – тело само начнет дрожать, чтобы выделить энергию и хоть немного согреться.

— Всё вспомнили? Физическое поведение тела помогает укрепить воспоминания? Регулируйте воду сами, помогайте себе мысленной речью и вспоминайте кожей все ощущения температуры и прикосновений.

Доведите упражнение до полной правды и веры!

ЗИМА – ЛЕТО

— Представьте себе, что сейчас жаркое лето. Вы сидите на морском берегу в Сочи. Не бывали? Неважно. Ваша фантазия не раз путешествовала в подобных местах. Окружайте себя поочередно всеми предлагаемыми обстоятельствами – перед вами море (вспомните!), жаркое солнце, легкий ветерок с моря (вспомните его дыхание), ряды кипарисов, шум волн (вспомните звуки прибоя!). Как ведет себя тело в такой жаре? А как вы одеты? Да, безрукавка, шорты, сандалеты... Солнце печет. Взгляните на свои руки – вы не сожгли их?

— Переезжаем вместе со скамейкой в другое место. Берег Волги у Жигулей. Теплый летний вечер. От близкого леса веет прохладой. Внизу, далеко у поворота, – маленький белый парходик, словно игрушечный. Поживите минуты три в этом месте, пусть поработают и внутренние видения, и слуховая память, и память тела.

— Поехали дальше. Осенний день. Набережная Невы у Адмиралтейства. Напротив университет. Серые тучи, свинцовые невские волны. Пожелтевшие жесткие листья падают на вас, на скамейку, на гранитный парапет

набережной. Моросит "фирменный" почти невидимый дождичек... Как вы одеты? Что вспоминает тело?

— Берег Лены. Сибирь. Январское утро в Якутске – холоднее не придумаешь!.. Как вы одеты? Что вы тут делаете? Что вокруг? Как себя чувствует тело?

— Проведите теперь это путешествие из Сочи в Якутск и обратно самостоятельно, без подсказок. По моему стуку переезжайте в другой город.

— Вернулись в Сочи? Поедем обратно. Теперь переключаться надо еще быстрее. Слушайте. Каждый мой стук – новое переключение.

СЛУШАТЬ-СМОТРЕТЬ-ВСПОМИНАТЬ-ОСЯЗАТЬ

Это – и групповое, и индивидуальное упражнение на переключение внимания и памяти. Оно хорошо настраивает инструмент актера, и потому полезно проводить его в начале занятия как разминку.

По зрительному сигналу, по звуковой команде ведущего или по собственной внутренней команде ученик попеременно переключается с одного действия на другое:

1. Сначала он слушает реальные звуки, доносящиеся из соседнего помещения или с улицы и на основе этих звуков рисует в своем воображении картину происходящего. Слушает не более, чем 30 секунд.
2. Потом смотрит на знакомые предметы, стараясь увидеть в них что-то новое, до сих пор не замеченное им. Тоже не более 30 секунд.
3. Вспоминает какой-нибудь недавний жизненный эпизод (с речью вслух или про себя) – около минуты.
4. Осязает подушечками пальцев ткань своей рубашки, например, и еще что-нибудь другое, сравнивая эти ощущения, – несколько секунд.
5. Снова слушает, то есть продолжает первое действие и т. д.

— Когда вы переключаетесь с одного действия на другое, сначала вспомните, на какой картине, на какой мысли застало вас прошлое переключение с этого действия. Вы слушали звуки разговора в коридоре и представляли себе людей. На какой-то вашей мысли прозвучала команда на переключение. Теперь, когда вы снова слушаете, вспомните, что это была за мысль. Продолжайте ее.

— Вы снова сравниваете ткань рубашки с кожей своей ладони. А на какой мысли вы остановились в прошлый раз?

С каждым днем надо сокращать время на переключение от одного вида восприятий к другому. Можно сказать, что это упражнение как бы формирует кнопки. Нажал одну и мгновенно увидел (то есть стал активно действовать, а не безучастно смотреть). Нажал другую – и мгновенно погрузился в активное воспоминание, отключившись от всего, что окружает. Нажал третью – и воспоминания как не бывало, а я осязаю, тщательно исследую предмет, лежащий возле меня. Активность каждого действия – обязательное условие в этом упражнении. Можно слушать, смотреть, вспоминать и осязать – сопровождая это речью (вслух или про себя).

ВОЛШЕБНЫЙ ТАЗИК

Присоединим к известным нам видам памяти восприятий еще два: память обонятельных и память вкусовых восприятий. Ученики – в полукруге.

— А что, если бы на полу перед вами стоял тазик? Он волшебный, потому что по нашему желанию сам наполняется чем угодно. Теперь в каждом тазике перед вами – мед. Вспоминаете? Золотистый, прозрачный... Слегка качните тазик, убедитесь, какой густой мед. А запах его, запах цветущих липовых деревьев, вспоминаете? Окуните палец, подденьте немного меду – видите, как он стекает по пальцу, тяжелой струйкой льется в тазик? Попробуйте его на вкус.

Не торопясь, помогая воспоминанию словами и мысленной речью, добиваемся четкой памяти всех ощущений.

— А теперь в тазике – бензин!

Что еще может быть в тазике? Можно чередовать самые разнообразные и неожиданные вещи:

- сметана, а потом одеколон;
- нефть, а потом варенье;
- какао, а потом клей;
- йод, а потом молоко;
- кетовая икра, а потом лягушки.

— Почему тазики полны лягушек? Для чего вам приходится их перебирать? Сортируете? Для чего? Ах, для биологического опыта? Отбираете самых больших?

ВОЛШЕБНЫЙ ТАЗИК ПАРТНЕРА

Продолжаем заниматься волшебным тазиком:

— Наполните свой тазик чем хотите, но не говорите соседям, что в нем. Рассчитайте на первый-второй. Задание каждой паре – догадаться, что в тазике партнера.

— Приглядитесь – по пальцам, которые партнер погружает в тазик, по тому, как он смотрит, нюхает, пробует на вкус, – что у него в тазике?

— Не надо стараться, чтобы партнер поскорее угадал. Не наигрывайте, не преувеличивайте своих реакций. Действуйте так, как если бы перед вами и на самом деле стоял тазик с тем, чем вы его наполнили. Действуя, вы должны знать – для чего вы это делаете, для какой вымышленной цели?

СТАКАН ЧАЯ

— Возьмите воображаемый стакан с горячим чаем. Какие виды вашей памяти, какие воспоминания, какие действия могут помочь вам поверить, что вы действительно держите в руке стакан чая?

Вот какие:

1. 1) зрительные воспоминания – внешний вид стакана, цвет чая, пар над колеблющейся поверхностью жидкости;
2. 2) осязательные воспоминания – ребристое стекло, его гладкие грани;
3. 3) температурные воспоминания – жар горячего стекла;
4. 4) мышечно-двигательные воспоминания – вес стакана, усилия руки и пальцев, удерживающих стакан, чтобы не уронить, и поддерживающих равновесие стакана, чтобы не расплескать чай;
5. 5) обонятельные воспоминания – запах чая;
6. 6) вкусовые воспоминания – вкус сладкого, горячего чая, если вы отхлебнете из воображаемого стакана.

Из всех этих следовых рефлексов, неразрывно связанных друг с другом, и складывается общее воспоминание. Мы представляем себе стакан чая в руке – и из глубин памяти тянутся вместе со зрительным образом и осязательные, и обонятельные, и другие воспоминания. Одно цепляется за другое, все связано в единый клубок. Нам то ясно видится стакан, то рука вспоминает, как она держит его горячие грани, то вспоминается запах чая – все является нам само собой, в беспорядочном смешении.

Потренируем механизмы переключения. Волевым усилием станем "переводить рычажок переключения" с одного аппарата на другой, в том порядке, какой мы сами

определим. Нам не удастся добиться "чистых" воспоминаний, мы не в силах разорвать неразрывное и отделить зрительную память, например, от мышечной. Да это и не нужно. Действуя с воображаемым стаканом, мы можем в каждый данный момент выделить доминанту, первый план общего воспоминания, одно из воспоминаний, оставив все остальные как бы на втором плане. Итак, строим "круговую" ленту разных видов памяти:

- зрительный образ -
- осязательный -
- температурный -
- мышечно-двигательный -
- обонятельный -
- вкусовой -
- снова зрительный и т. д.
- Начали!

ОЩУТИТЕ ЗАПАХ!

Задание:

"Ощутить запах данного предмета, сравнить, везде ли он одинаков".

— Возьмите портфель, кошелек или сумочку. Вряд ли до сегодняшнего дня вы задумывались о запахе своего портфеля. Для чего вам знать, как он пахнет? А если бы это вдруг понадобилось? Поставьте себя в такие обстоятельства, при которых вам необходимо это сделать сегодня, вот сейчас же...

— Расскажите, что нового узнали вы сейчас о своем портфеле... А что вы попутно видели на экране внутреннего зрения?

ВСПОМНИТЕ ЗАПАХ!

— Вспомнить запах моря, раннего летнего утра.

Тени былых восприятий живут в нашей памяти, надо только уметь их пробудить. Надежнее всего делать это с помощью зрительного воспоминания конкретного жизненного эпизода. Каждый момент нашей жизни откладывается в памяти как сплетение и зрительных, и слуховых, и осязательных и всех

иных восприятий. Одно воспоминание вызывает другие, связанные с ним физически и ассоциативно.

— Если вы явственно вспомнили сейчас запах моря, значит, картина былого конкретного жизненного эпизода заставила ваше тело как бы снова жить в его атмосфере. Вы сейчас – почти такой, каким были тогда. И даже улыбка у вас та самая, что была тем летним утром на морском берегу. Почти такая...

— Вспомните запах сена в копнах.

— Вспомните запах дыма от костра, запах печеной картошки.

— Вспомните запах лесной земляники.

ЦВЕТОЧНЫЙ МАГАЗИН

— Запахи каких цветов вы можете вспомнить? Переберите в памяти – гвоздика, кашка, василек, ромашка, лютик, мак, левкой, маргаритка, ирис, пион, нарцисс, хризантема, цикламен, гортензия, тюльпан, сирень, черемуха, гиацинт...

— Наша комната – цветочный магазин. Освойтесь в нем. Расставьте мысленно цветы, запомните, где – что. Задание каждому – подобрать по два букета, один ко дню совершеннолетия вашей сестры, другой для торжественной встречи известного спортсмена. Конечно, это будут разные, непохожие букеты.

— Подобрали? Покажите, что у вас за букет. Опишите его нам. Перебирая отдельные цветы, рассказывая о них, вспоминайте их цвет и запах.

— Сегодня же сходите в настоящий цветочный магазин, возобновите в памяти и вид цветов, и их запахи, и завтра мы повторим это упражнение.

ПОЖАР

— Пожар!.. Ну вот, заметались, наиграли на три стипендии! Сядьте и включите память чувств. Никогда не было в жизни пожара? А подгоревшая сковородка была?

— Как вспомнить запах дыма? А если бы вы вошли в свою комнату и обнаружили бы, что она полна дыма? Войдите в комнату! Что бы вы делали, обнаружив пожар?.. Дым ест глаза, смотреть трудно... Да, вы защищали бы свои глаза, открывали бы только на мгновение узенькую щелочку, чтобы увидеть, где горит... Да, пытались бы пробраться туда сквозь дым, чтобы погасить огонь. Что горит?.. Сгибались бы, пряча

глаза от дыма. Зажимали бы нос стараясь как можно реже дышать...

— Теперь вспомнили запах дыма? Пожар! Действуйте!..

ФЛАКОНЫ

Ученики – в малом кольце.

— Передавайте по кругу два воображаемых флакона. Один – с хорошими духами (надо знать, с какими), а другой – с нашатырным спиртом. Принимая флаконы, удостоверьтесь по запаху, те ли флаконы вы получили, и передайте их дальше.

ВОЛШЕБНЫЙ ГРАФИН

Для этого упражнения нужен воображаемый графин с водой и стаканы.

— Пусть каждый нальет себе из стакана воды. Она волшебная. Попробуем ее на вкус. Первый небольшой глоток – какао. Вспомните вкус? Запах? Вид? Когда вспомните, только тогда отпейте немного.

— Второй глоток – хлебный квас, прямо из холодильника.

— Третий глоток – горячий черный кофе.

— Четвертый глоток – рыбий жир.

— Пятый – молоко.

— Шестой – нарзан (тут и слуховая память требуется – вспомните, как шипит нарзан в стакане!).

— Седьмой – касторка...

ЛИМОН

— Представьте себе, что перед вами на столе – блюдечко с лимоном, розетка с сахарным песком, нож. Мысленно – возьмите нож и отрежьте кусок лимона. Помогайте себе мысленной речью и внутренним зрением – правой рукой вы берете нож, левой придерживаете лимон (вспоминаете его желтую шероховатую кожуру?), приближаете к нему нож, начинаете отрезать верхушку... Не торопите мысль, не пропускайте ни одного звена в цепочке оживающих воспоминаний... Нож врезается в кожуру, на ней проступает маслянистая, пахучая эссенция (видите ее капли? вспоминаете запах?). Нож режет лимон. Текут из-под ножа капли сока. Верхушка отрезана, отложена. Режем снова.

Обильнее течет сок, блестит влажная поверхность среза... Кружок отрезан? Вы кладете нож на стол, берете кружок лимона (какой он сочный, душистый!) и, обмакнув его в розетку с сахарным песком, подносите ко рту. Хочется положить его в рот? Кладите. Прижимая языком кисленький кусочек лимона к нёбу, выдавливайте сок... Ручаюсь, что рот ваш наполнен сейчас слюной, хоть лимона нет и в помине. И знаете ли? Если подвергнуть сейчас вашу слюну химическому анализу, то обнаружится удивительная вещь – слюна будет точно такого, особого состава, какой выделяют ваши слюнные железы при встрече с настоящим лимоном.

— Лимоном полакомились? Теперь вспомните свежую оконную замазку. Влажный сероватый комок на мокрой тряпке. Вспомните своеобразный запах замазки – сочетание олифы, купоросного масла и мела. Отделите пальцами кусочек, поднесите его мысленно к носу, понюхайте... Все представляют себе, как держат пальцы кусочек замазки?.. А теперь положите этот кусочек на язык!.. Сама собой отдернулась голова? – уже не мысленно, а на самом деле?

ВСПОМНИТЕ ВКУС!

— Вспомните вкус земляники с молоком.

Мы уже вспоминали запах лесной земляники и могли убедиться, что при этом возникали и вкусовые воспоминания. Возникали и гасли, поскольку мы не останавливались на них. Остановимся.

— Что, если бы сейчас вы сидели дома, за столом, а перед вами стояла тарелка, полная земляники с молоком? Любите, чтобы она была сахаром посыпана? Пожалуйста... Мысленно возьмите ложку, зачерпните ягод, поднесите ко рту. Вкусно смотреть? Сейчас будет еще вкуснее. Откройте рот, положите ягоды и прижмите языком. Вспомните, как трется об язык и нёбо шершавая кожица ягод, как хрустят на зубах крупинки сахара, как земляничный сок смешивается с молоком... Вспомнили вкус? Это мои слова помогли вам. А теперь повторите без моей подсказки! Подсказывайте себе сами мысленной речью.

— Вспомните вкус сливочного мороженого.

— Вспомните вкус селедки.

— Вспомните вкус квашеной капусты.

— Вспомните вкус горького лекарства.

— Сладкое, соленое, кислое, горькое – четыре основных вкусовых элемента. Говорят, любой вкус состоит из них,

только сочетания разные – одного меньше, другого больше. Не согласны?

НАСТРОЕНИЕ

— В жизни на протяжении одного дня мы бываем по-разному настроены.

Из чего складываются настроения человека, что их вызывает? А вот что:

1. окружающая нас действительность и события в ней, предполагаемое нами развитие событий и наше отношение к ним;
2. наше физическое самочувствие в данный момент, которое определяется физическим состоянием и часто нашим осознанным отношением к этому состоянию;
3. содержание нашего жизненного действия в данный момент, цели этого действия и нашего отношения к нему.

— Не бывает беспричинных настроений. Если нам не удастся изменить наше настроение, значит, мы не осознали всех причин, породивших его. Или – упорно сопротивляется наше физическое самочувствие. А из чего оно складывается?.. Можете вспомнить, например, как у вас болела голова? Восстановятся в памяти все обстоятельства одного из таких дней... Расскажите о них.

— Разумеется, после того как вы всю ночь готовились к экзамену и только полчаса урвали для сна – голова трещала. Если вы сейчас увидите внутренним зрением все картины этого ужасного утра – вспомните, как тяжело, неохотно открывались глаза, когда заверещал будильник, какая томящая тяжесть была во всем теле и как вы потягивались, полусонный, а глаза сами собой закрывались, как вы мочили голову под краном, как вы допили чай и побежали деревянными ногами на экзамен, – к этим конкретным видениям обязательно примешается тень былых ощущений. Голова не заболит от воспоминаний, но вы всем существом вспомните, как она болела и каким вы были... Я вижу, что вы сейчас скинули немного от воспоминаний – тело вспомнило прошлое физическое самочувствие... И даже немного заболела голова? Нет, это вам кажется.

— Чтобы подбодрить вас, вспомним другой день, о котором вы как-то рассказывали. Тот день, когда вы поймали трех щук подряд. Вспомните: вы проснулись в деревне на второй день после приезда и никак не могли понять, пока не открыли глаз, почему поют птицы, откуда они взялись?

Потом побежали к озеру, благо оно было рядом, и плюхнулись в него. Почему-то громко запели, когда бежали обратно, и разбудили всех родичей. Потом что было? Вспоминайте!.. Ну вот, вы еще не дошли до щук, а уже развеселились, и румянец появился! Снова – конкретные видения заставили тело вспомнить былое физическое самочувствие... А почему заблестели глаза у вашего соседа? Расскажите, сосед!.. Смотрите-ка, значит, чужое задание разбудило и вашу память?

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ

Упражнение тренирует память кожных и внутренностных ощущений, которые тоже определяют физическое самочувствие человека.

— Вспомните, как у вас болел зуб, как вы мучались и наконец, не выдержав, героически отправились к зубному врачу.

— Вспомните, как, где и чем вы порезали руку или ногу, как смачивали рану йодом, забинтовывали ее.

— Вспомните, как вам попала в глаз соринка, когда вы стояли у раскрытого окна идущего поезда. Вспомните, как вы пытались избавиться от нее, как долго она мешала вам и как болел глаз.

— Вспомните, как вы, больной, лежали с высокой температурой. Какой? Чем болели?

— Вспомните, как вы упали и сильно расшиблись. Как это случилось?

— Вспомните, как в один из особенно жарких дней вас томила жажда, как пересыхал рот, как вы наконец добрались до воды и как пили, пили...

— Вспомните, как вы обожглись. Схватили сковородку с костра?

— Вспомните, как вы отравились грибами и как досаждал вам ваш бедный желудок.

— Вспомните, как вы запыхались, когда пришлось долго бежать. А куда вы спешили?

— Помогайте воспоминаниям – мысленной речью, про себя. Вспоминайте все, что вы делали тогда, старайтесь увидеть внутренним зрением как можно больше конкретных деталей. Восстанавливайте в воспоминаниях всю былую последовательность происходившего с вами, ничего не

пропуская. Вспоминая, действуйте физически. Если вы выполните эти условия, память поможет телу вспомнить былое физическое самочувствие.

— Идите на площадку. Попробуйте соединить воспоминание о каком-нибудь физическом самочувствии – с вымышленными предлагаемыми обстоятельствами действия: несмотря на недомогание, например, вам необходимо написать срочное письмо.

— Все, что с вами происходило в жизни, и все, что происходило в вашей фантазии, может вам понадобиться как материал для творческого процесса. Научитесь воскрешать любое физическое самочувствие – мысленным или реальным повторением былых действий в их логике и последовательности и конкретными видениями. Потом вы научитесь – на основе испытанных физических самочувствований – творить новые самочувствия, которых вы не испытывали. Не огорчайтесь, что не удастся воскресить былое физическое самочувствие полностью, до конца. Это неосуществимо. Но достаточно намекать, тени, отблеска воспоминания, чтобы загорелась актерская фантазия и чтобы тело поверило в правду вымысла.

ПАМЯТЬ ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

— Ну вот, мы с вами и познакомились с разными ощущениями, которыми дарят нас органы чувств и наша память:

1. со зрительными ощущениями и с внутренними видениями, хранящими зрительную память;
2. со слуховыми ощущениями и с памятью звуков;
3. с осязательными ощущениями и с памятью прикосновений;
4. с обонятельными ощущениями и с памятью запахов;
5. со вкусовыми ощущениями и с памятью сладкого, горького, кислого и соленого.

— Теперь сделаем упражнение на переключение:

- по первому хлопку – вспомните фасад нашего института;
- по второму – вспомните звонок начала занятий;
- по третьему – вспомните, как ваши пальцы исследовали шевелюру Кати или Валеры;
- по четвертому – вспомните, как вы пригнулись на кухне и как обнаружили подгоревшую картошку на забытой сковородке;
- по пятому – вспомните первый глоток свежесваренного кофе.

— Начали!

Раздаются один за другим пять хлопков.

— А теперь вразбивку. Один хлопок – фасад института, два хлопка – звонок, три – шевелюра, четыре – горелая картошка, пять – кофе. Начали!

И педагог (или ведущий) варьируют: два хлопка, потом один, потом пять и т. д.

УСЛОВИЯ УРОКА

В начале урока или посреди его установим условия физического самочувствия:

— Как только услышите стук ладонью по столу, продолжая свои действия, измените самочувствие: все происходит зимой в нетопленном помещении.

Или – летом в жару, на палубе парохода и т. д. Еще условия:

— Усилился западный ветер, как бы не было наводнения!

— Пошел дождь. Катя не придет, наверно...

— Рядом гремит духовой оркестр, а у меня завтра экзамен и еще восемь книг надо прочесть!

10. ТЕМПОРИТМЫ

Градации темпоритмов – Переключение темпоритмов – Коробка скоростей – Мостик – Сложение темпоритмов – Люди и темпоритмы – Действие в двух темпоритах – Наблюдения за темпоритами – Оправдание движений в темпоритах

ГРАДАЦИИ ТЕМПОРИТМОВ

Глава о темпоритах во второй части книги "Работа актера над собой" Станиславского содержит много тренировочных упражнений. Опубликованы и его черновые заметки с конспектами упражнений на темп и ритм.

Чувство темпорита развивается на уроках ритмики и на других занятиях курса сценического движения. Ограничимся поэтому лишь несколькими упражнениями, используя их, как мостик, между этим предметом и уроками актерского мастерства.

Для удобства введем шкалу разных темпоритмов, условно разделив их на 10 градаций:

№ 1 – предельная пассивность, вялость, бездейственная подавленность, опустошенность, почти умирание.

№ 2, 3, 4 – постепенный переход к энергичному, бодрому самочувствию.

№ 5 – готовность к любому действию, ясная цель в энергичном, плодотворном действии.

№ 6 – темпоритм, цитируя И. Судакова, "настороженного внимания, когда человек должен моментально принимать точное решение... Это – ритм решений, резкий, четкий ритм жизнеутверждения".

№ 7 – преодоление серьезных препятствий в энергичном действии, первое появление опасности, тревога, или – бурная радость.

№ 8, 9 – лихорадочный пульс жизни.

№ 10 – миг перед падением в пропасть, перед расстрелом, начало безумия, потеря способности осознавать и регулировать свои действия.

Итак, номер темпоритма обозначает ту или иную градацию физического самочувствия, которая зависит от интенсивности, насыщенности действия человека в данный момент, от напряженности предлагаемых обстоятельств, от степени волевого настроения человека.

— Сейчас сделаем новое упражнение. Все готовы действовать? Проверьте мускульным контролером, нет ли излишнего напряжения? Собраны? Сосредоточены на ожидании? Словом, находитесь ли вы в пятом темпоритме?.. Теперь поставьте себя в такие вымышленные обстоятельства, которые приведут вас к седьмому темпоритму, и действуйте в них!

Ученик решит, например: в книжный магазин наконец-то поступила книга, за которой он давно охотился. Для него оставили последний экземпляр. Не хватает двадцати рублей. Через пять минут магазин закрывается. Он прибежал к товарищам, но одни не хотят ему одолжить, а другие не могут. Он переходит от одного к другому, просит, умоляет...

— А что это за книга? Почему она вам необходима?

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ТЕМПОРИТМОВ

Тренируя переключения из одного темпоритма в другой, воспользуемся любым упражнением на действие с воображаемыми предметами.

— Вы – дома. Сидите за столом и пишете письмо. Нормальное физическое самочувствие, темпоритм № 5. Решите, кому вы пишете, о чем? Действуйте.

— А если бы вам не хотелось писать? Но не напишешь – тетушка обидится. Придется для приличия что-то нацарапать. Но что?.. Замените в своем внутреннем видении адресата и действуйте! (№ 4)

— А если бы была жара, да вас тянуло бы еще ко сну, а писать тетушке все-таки пришлось бы? (№ 3)

— А если бы письмо, которое вы пишете, нужно было бы закончить ровно через две минуты? Нет ни жары, ни тетушки. Измените обстоятельства и действуйте! (№ 6)

— А если бы вас исключали из института и вы писали заявление ректору с просьбой оставить вас? Оправдайте вымыслом эти предлагаемые обстоятельства и действуйте! (№ 8)

КОРОБКА СКОРОСТЕЙ

— Велико ли расстояние до той стены?

Дело здесь не в количестве метров и сантиметров. И не в количестве шагов, хотя разговор начнется с них:

— Как вы думаете, сколько шагов вам понадобится, чтобы пройти, не спеша, до той стены? А сколько времени?.. Ну, а быстрым шагом?.. Пройдите – сначала медленно, а второй раз быстрее.

— Теперь приготовьтесь повторить ваш путь. Пойдете медленнее, на первой скорости. Нет, не двигайтесь, пока я не дам команду "вперед!", только будьте готовы идти!.. Меняем задание – вы пойдете быстрее, на второй скорости. Приготовьтесь... А если на первой?.. А если... на второй? Вперед!

Нужно, чтобы ученик почувствовал эту внутреннюю настройку организма, которая производится нашим сознанием, нашими мышцами с помощью вестибулярного аппарата – настройку организма на ускорение или замедление, установку на новое действие, на организацию действий в пространстве и во времени. Как и везде, здесь тоже надо использовать возможность натренировать механизмы переключения, быстроты реакций.

— У вас есть две скорости. А как сократить время? Как быстрее всего добежать до стены? Вперед!

Теперь в "копилке ощущений" ученика есть три разных настройки на скорость – медленно, быстро, стремительно.

— Стоя на месте, готовьтесь к бегу, ждите команды на настройку. Пойдем на первой скорости!.. На второй!.. На третьей!.. На третьей!.. На первой!.. Вперед!

По тому, как двигается ученик после команды "вперед!", можно судить, верная ли была до этого настройка, а также о том, насколько быстро происходит переключение с одной настройки на другую.

МОСТИК

— Перед вами мостик через небольшую речку. Серенький осенний день... Нафантазируйте все подробности времени и места. Пройдите по мостику, только помните – он очень шаткий, непрочный. Того и гляди свалишься в воду, а на каждом из вас новый костюм. С чего начнете упражнение? С нового костюма? Освойтесь с ним, обживите его и – шагайте к мостику! вспомните, как вы ведете себя в жизни в подобных обстоятельствах. Вы осторожно ступаете, пробуя ногой доску... Вы стараетесь соблюдать равновесие, чтобы случайно не пошатнуться, не упасть... Вы пристально рассматриваете каждый гвоздик, каждый сучок на пути.

— Дошли до середины мостика. Смотрите – все небо в тучах, подул ветер. Прямо в лицо. Все сильнее, все неистовей... Он валит с ног, мешает смотреть.

— Хлынул дождь. Тяжелые холодные капли бьют в глаза. Вспоминаете их? Доски под ногами сразу стали скользкими... Ветер не прекращается. Идти все трудней...

— Все благополучно перешли через речку? Пойдем дальше. Новые условия: зима, мостик в горах над пропастью, никаких поручней у мостика нет. Пусть каждый задаст себе несколько вопросов. Кто я? Почему оказался здесь? Куда иду? Кто мои товарищи? Помните, внизу глубокая пропасть, упадем – костей не соберем! Все одеты по-разному, решите сами как. Хорошо, что ветра нет... Двинемся в путь!

— Кто-то огорчился, что ему не удастся ярко представить себе всю картину – и горы, и пропасть – и непрерывно видеть ее в воображении, пока он идет по мостику. Надо не огорчаться, а радоваться: если бы эта воображаемая картина непрерывно торчала перед вашими глазами, вам нужно было бы лечиться, а не учиться. Наше внутреннее видение – зыбкая, непрочная, ускользающая картина. Надо

стремиться, чтобы она виделась нам подольше, надо хотеть увидеть все подробности пути по мостику, стараться удержать видения, и в них все дело, в наших стремлениях и стараниях, а не в самих видениях. Главное – последовательная цепочка действий. Не удастся видеть всю картину, но вот вы шагнули на мостик... Взгляните, как непрочна эта доска под вашей ногой! Может, она гнилая? Выдержит ли вас? Видите, какая она старая? Вы пробуете ногой доску, и в этот момент доска появляется на вашем экране. Переведите взгляд, посмотрите на пол так, как если бы там была пропасть. Что бы вы делали в таких обстоятельствах? Делайте – ваше тело непременно чуть отстранится от опасной пустоты, и тут же вы постараетесь сохранить равновесие, чтобы не упасть туда, в темную яму. Вы видите, что она так глубока, что даже дна ее не видно, только недалеко от вас чуть видны какие-то кусты, уходящие вниз. Теперь видите пропасть? Вы увидели ее в тот момент, когда отстранились, чтобы не упасть. А прежнее видение – доски мостика – сохранилось? Нет, конечно. Для каждого отдельного действия свое видение. Пропасть... Всмотритесь в нее... Но ведь это опасно, лучше не глядеть туда! Вернее – перевести взгляд вперед, на мостик. Далеко ли идти? И тут вам понадобится увидеть дальний конец мостика – вон он, там, где его доски упираются в подножье скалы. Постарайтесь увидеть отчетливее, крепко ли лежат там доски, не разошлись ли? И, разумеется, в этот момент нового видения у вас исчезнет зрительное воспоминание пропасти. Оно исчезнет, но останется смутное ощущение опасности. Вот так, действие за действием, видение за видением, – шагайте по мостику!

— Пошел снег. Вы и до середины мостика не дошли, а доски обледенели... Солнце село, становится все темнее...

— Добрались все-таки? А сейчас, для разрядки – летний день, теплынь, солнце, мостки через канавку, впереди – пляж... Вперед!.. А теперь – по сигналу – чередуем то лето, то зиму...

Это упражнение полезно делать босиком: голые ступни и кончики пальцев пробуждают осязательную память, помогают фантазии.

СЛОЖЕНИЕ ТЕМПОРИТМОВ

Упражнения на сложение темпоритмов могут проводиться в такой, например, последовательности:

1. Ученик действует с воображаемыми предметами (причесывается, пришивает пуговицу, одевается и пр.) и мысленной речью подкрепляет свое действие,

- уточняя его подробности, помогая удерживанию видений. (Темпоритм № 6.)
2. Действие с воображаемыми предметами прерывается. Ученик вспоминает действенные эпизоды вчерашнего утра – с мысленной речью. (Темпоритм № 4.)
 3. Оба действия складываются: ученик продолжает действовать с воображаемыми предметами, сопровождая это действие воспоминанием вчерашнего утра с мысленной речью.

— Оправдайте вымышленными обстоятельствами: зачем вам потребовалось совершать именно это действие с воображаемыми предметами и одновременно вспоминать вчерашнее утро? Темпоритмы должны сохраниться такими же, какими они были, – воспоминание не активное, работа руками гораздо активнее!

ЛЮДИ И ТЕМПОРИТМЫ

Условная градация темпоритмов может стать более ощутимой, если в учебном разделе "Наблюдения" студент попытается соотнести характеры наблюдаемого человека с присущим ему обычным темпоритмом жизни.

Наблюдающий непременно заметит, что есть люди "пятого тем-поритма". Среди них – много разнообразных характеров, но все они склонны скорее к избытку покоя, чем к волнениям. Их девиз – максимум покоя, минимум энергии. Обстоятельства жизни заставляют, конечно, и их "взвиваться" временами выше своей нормы или опускаться ниже, как и других людей, с иными характерами, но главным остается одно – их стремление жить в своем тонусе.

Люди пятого темпоритма при всех их разновидностях – прочно, уверенно шагают по жизни. На них можно положиться. Им не угрожают неожиданности, они всегда начеку, всегда в курсе дел соседей и мироздания, они знают, что волноваться вредно и бесполезно, что надо жить, как все люди, а потому им нередко сопутствуют удачи в личной и служебной деятельности. Завидная категория! Психологам еще предстоит объяснить, каким образом сосуществуют в этой благополучной жизненной нише поразительный Антон Павлович Чехов рядом с его поразительным Апломбовым. Но студенческие раздумья по этому поводу помогут им в разгадке происхождения разных характеров наблюдаемых людей, биографический материал которых – их будущие актерские роли.

Скажем и о людях седьмого темпоритма. Их жизненный тонус диктуется повышено-настороженным, а подчас подозрительным вниманием к явлениям окружающей

действительности. Поэтому они всегда несколько возбуждены, недоверчивы...

Итак:

— Покажи из своих жизненных наблюдений человека четвертого темпоритма.

— А пятого?

— А седьмого?

ДЕЙСТВИЕ В ДВУХ ТЕМПОРИТМАХ

— Придумайте действие с воображаемыми предметами в темпоритме № 3, а мысленное действие в темпоритме № 7. Внешне спокойное действие с воображаемым предметом должно сочетаться с напряженным мысленным действием в воспоминании.

Допустим, ученик начал с того, что неторопливо брился воображаемой бритвой. Потом, в мысленном действии, вспоминал, как он на днях потерял чужую, очень ценную, вещь. Оправдание сложных действий: "Я дома, бреюсь; ко мне пришел товарищ, который оставил на сохранение золотые часы, подарок отца; он еще не знает, что я их потерял; он сидит, просматривает газету, а когда кончит, конечно, спросит меня о часах; я выдумываю, как перед ним оправдаться, а чтобы он не забеспокоился раньше времени, не заподозрил неладное, я нарочито спокойно бреюсь..."

НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ТЕМПОРИТМАМИ

Индивидуальные упражнения:

— Иногда в театре или в кинофильме вы видите сцену, в которой одновременно действует много людей, так называемую массовку. Бывает, что предлагаемые обстоятельства заставляют всех действовать в едином порыве, с единой степенью внутреннего напряжения, в едином темпоритме, – и вы верите, вас захватывает эта сцена. Бывает иное – вы смотрите на сцену, где суетится множество людей, и не верите, ощущаете фальшь, искусственность их поведения. Если вы внимательно присмотритесь к ним, вы увидите, что все они действуют в одном и том же темпоритме.

В жизни же – понаблюдайте! – каждый человек несет свой собственный темпоритм, который ему диктуют предлагаемые обстоятельства его жизни в данный момент и особенности его характера.

— Понаблюдайте за толпой на улице. Определите темпоритм отдельных людей. Догадайтесь и нафантазируйте причины появления этих темпоритмов. А почему толпа? Очередь за билетами?

— Понаблюдайте за людьми на перроне вокзала. В кажущемся однообразии темпоритмов уловите их многообразие. Поймите, как из множества разных темпоритмов отдельных людей складывается общая атмосфера вокзала.

Какого вокзала? Любого, с которого вы по субботам уезжаете грибы собирать...

— Понаблюдайте за людьми, ожидающими приема в коридорах зубной поликлиники. Определяйте отдельные темпоритмы и перехватывайте их, ставя себя в вымышленные предлагаемые обстоятельства.

— Понаблюдайте за темпоритами жизни людей в фойе кинотеатра перед началом сеанса. На стадионе, во время футбольного матча. На танцевальном вечере. На лекции.

ОПРАВДАНИЕ ДВИЖЕНИЙ В ТЕМПОРИТМАХ

Любое упражнение на оправдание движений можно усложнить заданием определенного темпорита.

— Сначала выслушайте задание и проделайте его только мысленно. Первое: вы делаете несколько шагов. Второе: поворачиваете голову влево. Третье: тянете туда же левую руку. Четвертое: сгибаетесь. Пятое: поворачиваетесь и идете обратно. Найдите оправдание этим движениям, сделайте мысленно все по порядку. Не двигать руками, только мысленно! Оправдание должно быть в третьем темпорите.

— Найдите мысленное оправдание этим движениям в шестом темпорите... Совсем другое событие получилось? По моим командам действуйте мысленно, не двигаясь с места... Третий!.. Шестой!.. Когда переходите на новое оправдание, помните, на чем остановились в прежнем мысленном действии... Третий! Продолжайте с того момента, на котором закончили тогда!.. Шестой!..

— Действуйте на площадке! Все по очереди – сначала в третьем, потом в шестом темпорите. Одни действуют, остальные оценивают: верим или нет?

— Расскажите о своих действиях... Ищете грибы, увидели, потянулись было, нагнулись – нет, поганка!.. Это в

темпоритме № 6? А в № 3? То же самое, только у вас первый день после болезни? Возможно.

— Повторите упражнение и последите за своим дыханием. Вначале сделайте упражнение мысленно и дышите так, как дышали бы в жизни в этих обстоятельствах: почаще при ходьбе, замерло дыхание при взгляде на гриб, досадливо выдохнули, увидев поганку...

— Мы не ищем прямых воздействий на дыхание и пульс, но ведь изменение темпоритма тесно связано с тем и другим. А они – дыхание и пульс – связаны друг с другом. Но если волевое овладение ритмом пульса – наука чрезвычайной сложности, то дыхание всегда в нашей власти. А это – косвенно воздействует и на пульс, если мы в упражнении, сознательно варьируя дыхание, до конца верим обстоятельствам своего действия.

11. ОБЩЕНИЕ. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ ПАРТНЕРОВ

Подарок – Лови кастрюлю! – Качели – Тень –
Сиамские близнецы – Зеркало – Клубок ниток –
Парное оправдание поз – Перехват – Двойной
перехват – Парное действие – Пилим дрова –
Насосы – Лодка – Перетягивание каната –
Озвученные действия – Лучеиспускание и
лучевосприятие – Физическая природа общения –
Через окно – Сцепка – Что-то случилось! – Над кем
смеетесь? – Изобретатели – Два ассистента –
Пристройка – Двое на скамейке – Перемена
отношения к партнеру – Словесное воздействие – В
эфире – Разговор по телефону – Переговорный
пункт

ПОДАРОК

Упражнение соединяет тренировку взаимодействия партнеров с памятью восприятий.

— У вас в руке яблоко. Большое, спелое, душистое. Рассмотрите его, какое оно аппетитное! Вспомните его вес (памятью мышц), его гляцевую кожицу (памятью пальцев), его запах (памятью обоняния). Все эти воспоминания, то одно, то другое, будут все время связаны и со зрительной памятью – вы будете видеть на своем внутреннем экране воображения и его румяный бочок, и черенок с зеленым листком.

— Не выпуская из рук яблока, выберите себе партнера так, как вы уже умеете делать – молчаливо, незаметно для остальных. Убедитесь, что партнер понял вас.

— Кому не удалось выбрать партнера, поднимите руки. Увидели, кто без партнера? Вот и договоритесь между собой – но ни слова, ни движения! Теперь все с партнерами, можно так же молчаливо договориться, кто из вас кому подарит яблоко. Добейтесь, чтобы партнер понял – это вы ему кинете яблоко, а он пусть ловит его. Нет, нет, подмигивать запрещается! Лицо как будто неподвижно, только чуть-чуть что-то неуловимое делают глаза и губы, незаметно для окружающих. Проверим, верно ли договорились. Кто понял, что будет ловить яблоко, поднимите руки. Ну вот, кто ошибся, договоритесь снова.

— Кидаем яблоко партнеру. Надо увидеть, как оно летит в воздухе. Не упустите его! Ловите одной рукой, вторая ведь занята.

— Теперь у некоторых из вас по два яблока. Рассмотрите, какое из них более аппетитное. Решите, какое оставите у себя, а какое кинете партнеру. Посмотрим, добры ли вы к своему товарищу. Кидайте!

Надо обратить внимание участников этого упражнения, какая крепкая связь с партнером получается у них (и они не могут ее не чувствовать), когда они договариваются друг с другом и обмениваются яблоками.

ЛОВИ КАСТРЮЛЮ!

Ученики, сидя или стоя в большом кругу, перебрасываются воображаемыми предметами. Бросая, ученик объявляет имя партнера и предмет, который он кинет. Тот, кому кидают, должен немедленно "пристроиться" к предмету – ведь котенка нужно ловить иначе, чем змею.

— Володя! Кастрюля! – кричит ученик и швыряет воображаемую кастрюлю.

— Вы решили, почему вы кидаете Володе кастрюлю? Сначала нужно придумать цель действия, а она вряд ли заставит вас так истошно кричать, как будто вы бомбу кидаете. Дело-то простое – Володе надо кашу сварить. Затем нужно ощутить в своих руках воображаемую кастрюлю – тогда вы не станете ее швырять, как ком бумаги.

— Володя, вы поняли, для чего вам кидают кастрюлю? Если даже не угадали, должны сами решить, зачем он швырнул вам кастрюлю. Ой, наверно, он по каше соскучился! Вы протягиваете руки, чтобы поймать воображаемую кастрюлю,

– это начало действия, о цели которого вы уже догадываетесь.

— Разрешаются любые причины и цели, кроме одной, – "я – пугаю товарища" (а для того, кто ловит, – "я растерялся от неожиданности").

Упражнение опасно своей кажущейся простотой. Оно может не принести никакой пользы и даже причинит вред, если будет выполняться бездумно, с целью повеселиться. Чтобы с самого начала придать ему верный характер, нужно остановить игру на первом же броске и добиться, чтобы и бросающий и ловящий увидели и ощутили в руках воображаемый предмет. И ощутили творческую радость!

Объявив партнера, ученик вступает с ним во взаимодействие – на это тоже надо обратить их внимание:

— Сейчас вы узнаете, что вам кинут! Будьте готовы мгновенно принять такое положение, чтобы поймать этот предмет. Что вам кинут? Удочку? Смотрите же, не наколитесь на крючок, когда будете ловить. Ловите!

— В какой момент вы ощущали наиболее тесное взаимодействие с партнером? Да, в ту секунду, когда один приготовился кинуть, а другой поймать!

КАЧЕЛИ

Упражнение связывает тренировку двигательных ощущений с первыми навыками взаимодействия и взаимосвязи партнеров.

— Вспомните большие качели в парке. Вы с товарищем, или с подругой, становитесь лицом друг к другу на дно люльки, качельной лодочки, беретесь за металлические прутья и... Что происходит дальше? Как удастся вам превратить неподвижную лодочку в огромный летающий маятник? Вы приседаете и выпрямляетесь. Отталкиваете тяжесть и отдаетесь легкости. Вы становитесь то тяжелее слона, то легче пушинки. Говоря языком космонавтов, вы испытываете состояние то перегрузки, то невесомости.

— Сделаем упражнение, которое напомним вам полет на качелях. Разделитесь на пары и станьте друг против друга. Возьмитесь за руки, поднимите соединенные руки на уровень груди. Пусть первый присядет и выпрямится. Он должен при приседании перелить волну мышечного напряжения от плечей к ногам, а при выпрямлении перелить волну мышечного расслабления от ступней к кистям. Партнер делает то же самое: он приседает, когда первый

начинает выпрямляться, и начинает выпрямляться, когда первый приседает.

— Помните: не партнер должен приспособиться к вам, а вы – к партнеру. Если нет слаженного взаимодействия – виноваты вы, а не партнер. Уловите его ритм, поймите величину напряжения, с которой он действует.

Добейтесь плавности! Пусть волна переливается, а не скачет рывками – ведь это волна!

— А теперь – "гигантские шаги". Вот они! Летайте!

ТЕНЬ

— Выбрали партнера? Первый (молча договоритесь – кто) будет Человеком, пусть он ходит по комнате, как по лесу, собирает грибы, рвет ягоды, ловит бабочек. Второй будет его Тенью, пусть он ходит за спиной Человека и повторяет в точности все его движения.

— Если Человек задумчив, грустен – может ли Тень веселиться? Повторяя движения Человека, Тень должна действовать в том же ритме и в том же самочувствии. Мало повторять движения, надо еще попытаться проникнуть в мысли Человека, догадаться о целях его действий, уловить его сегодняшнее физическое самочувствие.

СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ

Это забавное упражнение тоже тренирует навык взаимосвязи и взаимозависимости партнеров в едином действии.

— Выберите партнера. Представьте себе, что вы и ваш партнер – одно целое, что вы, как сиамские близнецы, приросли бок к боку. Крепко обнимите партнера за талию одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого. Ходить – сложно. Ноги тоже частично срослись, так что приходится шагать как одному существу – сначала шаг двумя сросшимися ногами, потом единый шаг двумя "боковыми" ногами. Пройдитесь по комнате, привыкайте друг к другу.

— Привыкли? Попробуйте позавтракать. Садитесь за стол. Перед вами воображаемый завтрак: тарелка сосисок с капустой, стакан кофе, булочка. Помните, что на двоих у вас – две руки. В одну руку берите нож, в другую – вилку. Режьте и ешьте, кладите кусочки в каждый рот по очереди. Потом напейтесь кофе с булочкой.

— Вы понимаете, как нужна согласованность действий? И как нужно быть внимательным к действиям партнера!

ЗЕРКАЛО

— Станьте парами друг против друга. Решите, кто из вас Человек, а кто Зеркало. Пусть Человек делает то, что обыкновенно делает перед зеркалом: причесывается, бреется, "наводит косметику", примеряет костюм. Зеркало обязано точно отразить все действия Человека.

— У Человека есть, конечно, конкретная цель его действий: допустим, он причесывается и приглаживается, готовясь к встрече Нового года; он бреется наспех, боясь опоздать на занятия; он примеряет костюм, впервые в жизни сшитый в ателье, а не купленный в магазине готового платья. Он живет в кругу своих вымышленных обстоятельств и верит в них.

— Зеркало не должно механически повторять все движения Человека. Надо, чтобы в нем отразилась и внутренняя жизнь Человека, — надо угадать его цели (хотя бы приблизительно!), надо жить его мыслями (предполагаемыми вами).

— Поменяйтесь ролями.

В этом упражнении будем следить, прежде всего, за верной взаимосвязью и взаимозависимостью партнеров.

КЛУБОК НИТОК

— Разделитесь на пары и сядьте лицом друг к другу на расстоянии нескольких шагов. У одного из вас — воображаемое веретено толстых шерстяных ниток. Отмотайте немного и, не выпуская из рук конца нитки, киньте веретено товарищу. Возьмите воображаемую бумажку и наматывайте на нее нитку в клубок. Пусть товарищ держит веретено, поворачивает его, отпуская нитку, а вы наматывайте. Вся нитка с веретена должна перейти на ваш клубок.

— Следите оба, чтобы воображаемая нитка не свисала до земли, а была натянута. Нужно, чтобы ваши движения были согласованными — следите за руками товарища. Вы должны приспособиться к его манипуляциям, уловить ритм перематывания. Помните актерское правило: не партнер должен приспособиться к вам, а вы — к партнеру! За свои ошибки вините себя, а не партнера, — значит, вы были невнимательны к его действиям. За ошибки партнера тоже вините себя, — значит, вы недостаточно помогали ему!

— Перематывая нитку, ощущаете ли вы как будто физическую связь между собой и партнером, словно эта воображаемая нить – живая? Ощущаете свою зависимость от партнера, зависимость ваших действий от его действий?

Единый, естественный процесс взаимодействия партнеров возможен только при очень тесной взаимосвязи и взаимозависимости между ними.

ПАРНОЕ ОПРАВДАНИЕ ПОЗ

— Станьте по двое. По моему сигналу бросьте себя в неожиданную позу. Проверяя ее мускульным контролером, оправдывая ее, постарайтесь угадать намерения партнера, пристройтесь к нему, включите свою позу в его оправдание. Нужно, чтобы у вас возникло общее действие с партнером.

— Договариваться ни о чем нельзя – ни до начала упражнения, ни во время оправдания. Общее действие должно возникнуть в итоге вашей пристройки к партнеру как результат ваших взаимных пристроек.

— Не скупитесь на решения. Родилось оправдание, но оно не соотнобразуется с движениями партнера? Отбросьте его, найдите другое. Всё – для партнера! Поймите его намерения и помогите ему своими действиями. Помните наш закон – не вы, а партнер всегда прав!

ПЕРЕХВАТ

Тренируя сцепку между партнерами в их взаимодействии, вызовем на площадку двух учеников. Пусть первый начинает действовать с воображаемыми предметами, не рассказывая ни нам, ни партнеру, что он такое делает. Действие должно быть достаточно сложным, чтобы мы не сразу догадались о его содержании, – например, вся процедура печатания фотоснимков через увеличитель, которая начинается с приготовления растворов проявителя и фиксажа.

Партнеру скажем:

— Догадайтесь, чем занялся ваш товарищ. Постарайтесь увидеть внутренним зрением все воображаемые предметы, с которыми он орудует.

Через некоторое время дадим команду:

— Перехват!

Первый ученик должен застыть на месте с тем положением рук, которое было к моменту команды, а второй ученик

должен подойти к нему и перехватить действие, продолжив работу с того же движения.

— Что вы делаете? Готовите кофе по-турецки? Нет, ваш партнер другим занимался. Присмотритесь еще... Перехват!

Когда эта команда дается первому ученику, он должен не перехватывать Действие партнера (то есть не продолжать приготовление кофе), а привести руки в прежнее положение и продолжать свое действие (приготовление проявителя) с того движения, на котором остановился.

Дадим ему поработать, а партнеру понаблюдать, и снова:

— Перехват!

Когда в результате второй ученик разгадает действие первого, они оба продолжат единое действие и время от времени по команде перехватывают его друг у друга.

ДВОЙНОЙ ПЕРЕХВАТ

Два ученика действуют с воображаемыми предметами, не зная о содержании действия партнера.

— Занимаясь своим делом, ни на секунду не упускайте партнера из поля зрения. Разгадайте, что он делает, с какими предметами орудует. По команде "Перехват!" каждый из вас должен прервать до следующей команды свое занятие и перехватить действие партнера.

— Перехват!

ПАРНОЕ ДЕЙСТВИЕ

— В этом углу комнаты лежат воображаемые бревна.. Вдвоем с партнером перенесите бревно к другой стене. Через час придут рабочие крепить стойки для ремонта потолка.

— Не верю, что вы несете бревно. Тяжелое оно? Достаточно ли напряжены руки, плечи, спина? Легко ли отрывать подошвы от земли? Ваше бревно прогибается, гнется во все стороны, становится то коротким, то длинным. Значит, вы невнимательны к партнеру. Следите за его руками, за степенью напряжения отдельных его мышц. Угадайте вес бревна – по характеру движений партнера. Действуйте с ним заодно!

— Что это за бревно? Березовое? Вспоминаете? Пальцы вспоминают прохладную бархатистую бересту. Мышцами вспоминайте тяжесть бревна! И ни на мгновение не

упускайте связи с партнером. Согласованы ли ваши движения? Помогаете ли вы партнеру?

ПИЛИМ ДРОВА

— Неожиданно? Привыкли к паровому отоплению? А если бы – Сибирь, тайга, холодная избушка... Кто вы? Ах, изыскатели алмазов? Пожалуйста! Но сейчас нужно просто согреться, печурку затопить. Беритесь по двое за воображаемую пилу и сделайте дрова из этих сосновых коряг, которые приволокли из леса ваши товарищи по алмазному делу!

— А пила-то у вас резиновая – то короче, то длиннее...

— Проверяйте, как чередуются напряжения и расслабления мышц...

— А запах сосновой коры помните?..

НАСОСЫ

— Пожар! Опять пожар!

Поддержим атмосферу всеобщего переполоха, вызванного этим неожиданным педагогическим заявлением. Объясним, что охвачены ярким пламенем три кабинета учебной части. Воодушевим учеников на погашение огня, поскольку вот они – пожарные насосы! Их надо качать! Качнем! Десять насосов!

— Спасение учебной части в ваших руках, лишь бы руки партнеров работали согласованно, синхронно!

ЛОДКА

— Покатайтесь по озеру на лодке. Сами решите, как действовать веслами: можно двоим сесть на банку, и у каждого будет по веслу, можно сесть на две банки и и плыть в четыре весла. Главное: сообразовать свои движения с партнером, ведь без этого лодка будет вертеться на месте.

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

— Станьте на расстоянии пяти шагов от партнера, возьмите в руки воображаемый канат и постарайтесь перетянуть партнера, сдвинуть его с места...

— Будьте предельно внимательны к партнеру. Улавливайте его намерения, разгадывайте его действия – не так себе, а в каждый момент. Следите за логикой его действий, поймите, к чему он готовится, что будет делать в следующую секунду.

— Ваш канат как будто резиновый, – значит, вы невнимательны к партнеру. Как бы вы действовали с настоящим канатом? Вы бы старались приложить к канату больше силы, чем ваш партнер. А в упражнении с воображаемым канатом что делать? Угадывайте глазами силу, с которой тянет партнер, и напрягайте свои руки с канатом еще сильнее, чем он. Когда он увидит, что вы его вот-вот перетянете, он может на секунду поддаться, сбить вас с толку, чтобы в следующую секунду, собравшись с силами, постараться перетянуть вас.

— Делая это упражнение, проверяйте мускульным контролером, целесообразно ли распределено напряжение во всем вашем теле. Нет ли излишнего закрепощения? Проверьте – возьмитесь за ручку запертой двери, тяните ее изо всей силы. Разве напряжено все тело? Нет. Голова и шея – свободны. Нога, отставленная назад, почти полностью расслаблена. Где больше всего напряжения? В кистях, в плечах, в верхней части позвоночника, в колене ноги, выставленной вперед. Оставьте дверь, беритесь за воображаемый канат, вспомните телом только что испытанное напряжение. Еще раз проверьте себя: дайте друг другу правые руки, сцепитесь ими, попробуйте перетянуть партнера, проследите, как работает тело. Снова – за воображаемый канат!

ОЗВУЧЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Физическое ощущение взаимосвязи и взаимодействия с партнером можно еще раз почувствовать (и понять) в таких упражнениях, когда один из партнеров занимается беспредметным действием, а другой – его "озвучивает".

Вначале – самое простое. Один наливает воду в стакан из воображаемого графина, а другой, следя за ним, делает то же самое с реальным графином и стаканом. Первый прислушивается при этом к реальным звукам и старается сообразовать с ними свои действия, а второй тоже заботится о том, чтобы производимые им звуки совпадали с движениями рук партнера.

Более сложное задание – стирка. Для этого нужен таз с водой и тряпка. Один стирает воображаемую тряпку в воображаемом тазу, а другой озвучивает это действие реальными звуками. К слову сказать, подобные упражнения делаются учениками с большим интересом и приносят ощутимую пользу.

И наконец – любое озвучивание воображаемых действий с помощью магнитофона. Например, игра на воображаемых инструментах под реальную музыку. Здесь взаимосвязь с партнером носит иной характер: надо так играть на своей

воображаемой трубе, чтобы жить в единой творческой задаче (а не только в едином музыкальном ритме) со своим партнером, играющим рядом на воображаемом саксофоне.

ЛУЧЕИСПУСКАНИЕ И ЛУЧЕВОСПРИЯТИЕ

"Первое упражнение заключается в том, чтоб с помощью манков вызвать в себе какую-либо эмоцию (чувство) и передавать ее другому лицу. При этом прислушивайтесь к своему физическому ощущению лучевосприятия, естественно вызывая и замечая его в момент общения с другими".

Задание состоит из двух частей. Сначала надо наладить органический процесс общения с партнером – это первая часть. Вторая – в момент общения прислушаться к своему физическому ощущению, внутренним контролером подметить то, что может быть названо "ощущением лучеиспускания, излучения", либо "ощущением лучевосприятия, излучения". Эти задачи не решить в упражнении. Нужен небольшой этюд. Он выполняется без слов.

Итак, прежде всего – сам процесс общения, взаимодействия партнеров. Затем – ощущения взаимовлияния и взаимозависимости партнеров.

Как и всякое жизненное действие, общение партнеров требует ясной цели. Что я должен сделать? И в каком направлении я должен воздействовать на партнера? Зачем? Эти вопросы решаются уже в первых стадиях общения, когда я ориентируюсь в окружающих условиях и нахожу своего партнера, а затем привлекаю к себе его внимание и, пристраиваясь к нему, "зондирую его душу щупальцами глаз", готовлюсь воздействовать на его сознание.

— Вам надо осторожно подготовить собеседника к страшному известию: умер его близкий человек.

Как сказать эту страшную новость? Мой партнер предчувствует ее и пытается прочесть правду в моих глазах. Молчать трудно и опасно, поэтому я ищу, с чего начать. Мысленно перебираю жалкие слова утешения, отбрасываю их, снова ищу. Стараюсь так смотреть на него, чтобы он не догадался раньше времени, а сам проверяю по его глазам, вдруг он уже понял! Что же сказать ему? Надо скорее что-то сказать, потому что я чувствую – он не выдержит и задаст вопрос.

— Не можете молчать? Говорите!

При подобном развитии действия в заключительных стадиях общения, если упражнение-этюд делается с полной правдой и верой, у партнеров образуется такая тесная сцепка, что внедрение видений и восприятие их будут сопровождаться явственными ощущениями лучеиспускания и лучевосприятия. Эмоциональная цель при активном взаимодействии партнеров помогает ощущениям проявиться в нашем сознании.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ОБЩЕНИЯ

"Второе упражнение: постарайтесь вызвать в себе одно физическое ощущение лучеиспускания или лучевосприятия, без эмоционального переживания. Необходимо большое внимание при этой работе. Иначе можно принять простое мышечное напряжение за ощущение влучения и излучения. Когда физический процесс будет налажен, подготовьте изнутри какое-нибудь чувство для его излучения или влучения. Но только, повторяю, бойтесь при этом насилия и физической потуги. Излучения и влучения производятся непременно легко, свободно, естественно, без всякой затраты физической энергии... Общайтесь только с живым объектом, действительно существующим в жизни, действительно стоящим рядом с вами и действительно желающим воспринимать от вас ваши чувства".

Если первое упражнение выполнено с полной правдой и верой и если внутренний актерский контроль подметил ощущение физической взаимозависимости при тесной сцепке общения – можно уловить знакомое ощущение уже в самом начале процесса общения, на стадии выбора объекта.

"Вызвать в себе одно физическое ощущение лучеиспускания" лучше всего косвенным путем, через активную пристройку к партнеру, то есть путем действия. Если, например, партнер не видит меня, а я не спускаю с него глаз и жду, когда он повернется, чтобы застать его врасплох, – можно поймать себя на ощущениях как бы собственного лучеиспускания.

"Физический процесс будет налажен" – когда целесообразное действие будет длиться непрерывно (конечно, относительно непрерывно!). В приведенном выше примере, когда я ловлю взгляд партнера и чувствую, что не могу от него оторваться, – можно сказать, что физический процесс налажен.

"Подставить изнутри какое-либо чувство для его излучения" – это значит осознать эмоциональную цель действия. К примеру, понять, как больно поразит партнера мое

неожиданное появление, набраться решимости ее выполнить и ждать, чтобы не упустить момент, когда можно это сделать, то есть когда партнер, не подозревающий, что я здесь, повернется и увидит меня.

В общем, ощущения лучеиспускания и лучевосприятия можно осознать не только в моменты активного внедрения и восприятия видений (в эти моменты их легче подловить), но по существу в любое мгновение взаимодействия с партнером.

ЧЕРЕЗ ОКНО

Вы видели, конечно, как разговаривают сквозь через окно, а может быть, и вам приходилось это делать. Помните, как нужно напрягать голос и тратить массу усилий, чтобы собеседник понял вас?.. Станьте друг против друга. Вообразите, что вас и вашего партнера разделяет окно с таким толстым стеклом, что попытки кричать – бесполезны, партнер не услышит вас. Однако вам необходимо сообщить ему очень важную вещь. Что делать? Жестикулировать? Но слишком уж серьезен предмет сообщения, чтобы размахивать руками, – допустим, как и в одном из предыдущих упражнений, вам нужно подготовить партнера к тяжелой вести о смерти близкого человека. Допустим, обстоятельства таковы, что выйти к вам он никак не может. Как бы вы вели себя, что бы вы делали в подобных предлагаемых обстоятельствах?

Станиславский определил пять обязательных стадий в процессе общения. Итак:

1-я стадия – ориентировка в окружающих условиях и выбор объекта. Действительно, сперва вам нужно увидеть партнера и увидеть преграду – толстое стекло. Нужно освоиться с мыслью, что разговор невозможен и вашу трудную миссию вам придется выполнить каким-то иным путем.

2-я стадия – привлечение к себе внимания объекта. Вы не приступите к дальнейшим действиям, пока не убедитесь, что партнер обратил на вас внимание и хочет понять, с чем вы пришли к нему.

3-я стадия – пристройка и приспособление к объекту, или "зондирование души объекта щупальцами глаз, подготовка этой чужой души для наиболее легкого и свободного восприятия мыслей, чувств и видений субъекта". На этой стадии вы осторожно подготавливаете партнера к тому, чтобы он воспринял тяжелую весть, – ваше взаимодействие с партнером состоит в том, что партнер по вашему виду, по вашим глазам начинает понимать, что вы

пришли к нему с какой-то (он еще не знает, с какой) страшной новостью, а вы в это время, перебирая мысленно видения, смотрите на партнера, стараясь уловить момент, когда он догадается о том, что вас так волнует.

4-я стадия – передача своих видений объекту и воздействие на него, то есть попытки заставить партнера "увидеть внутренним зрением, что и как видит передаваемое сам общающийся субъект".

5-я стадия – восприятие отклика партнера и вновь – передача видений, воздействие и восприятие. Можно сказать, что вы как бы обмениваетесь мыслями и видениями. Если вы полны желанием внедрить свои видения и принять видения партнера, то внимательные ваши глаза будут улавливать мельчайшие и тончайшие изменения микромимики партнера. Вы будете угадывать содержание его мыслей и видений. Будете бесконечно проверять, верно ли угадали мысль партнера и понял ли он вашу мысль.

— Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что вы хотели сообщить, и получить ответ.

СЦЕПКА

Второе упражнение "через окно" – на взаимосвязь и взаимозависимость партнеров – по-другому обеспечивает сцепку между двумя партнерами.

— Партнер не слышит вас через массивное стекло, поэтому попробуйте объясниться письменно – пишите пальцем буквы в воздухе, пусть он их читает и пишет свои ответы. Придумайте цель и действуйте.

Ученики пишут пальцем в воздухе, но очень скоро выясняется, что слов не достаточно: они еще активно смотрят в глаза друг друга, а не только на буквы. Они угадывают начинающиеся слова и даже всю будущую фразу. Они пытаются найти подтверждение своей догадке – в глазах партнера. Они отвечают и спрашивают, наконец, не только буквами – ими они пользуются лишь в том случае, если партнер чего-то не понимает. Между ними устанавливается крепкая внутренняя связь, сцепка.

— Когда вам было легче и передавать и принимать: вначале, когда вы пользовались только буквами, или потом, когда образовалась сцепка? Конечно, потом, – с момента сцепки вы начали взаимодействовать друг с другом, а вначале взаимодействия не было, потому что каждый из вас

все свои усилия употреблял на писание букв – то есть на другой объект, а не на партнера.

ЧТО-ТО СЛУЧИЛОСЬ!

Одно из тех упражнений, которые особенно охотно выполняются учениками. Почему? Оно отнюдь не легкое. Оно длится минут пять в напряженной тишине, требует полной сосредоточенности, непрерывного внимания, – словом, трудной нервной работы, а долгие эти минуты проходят незаметно, и аудиторию наполняет какая-то особая атмосфера интереса и нетерпения.

Ученики – в полукруге. Они видят педагога, странно задумавшегося о чем-то. Что случилось?..

— Что случилось? Хорошего – мало... Ну, попробуйте угадать. Крайний слева – староста. Я ему скажу, что случилось, а вы попробуйте догадаться. Порядок будет такой: я ему скажу, он сядет на место, а дальше по кругу пойдет органически процесс общения. Сидящий рядом с ним будет стараться понять, что я сказал ему на ухо. Староста будет думать, следя за партнером, стоит ли ему доверить свои неясные подозрения; решит, что не стоит, и отвернется. Третий в полукруге продолжит цепочку общений, попытается понять, о чем подумал сосед старосты. А тот, глядя на своего соседа, станет решать, говорить ли ему о своих Предположениях. Решит, что не стоит, и отвернется. И третий повернется с немим вопросом к четвертому, и так, цепочкой парных общений, парных проникновений друг в друга, пойдет по полукругу волна мысленных предположений, захватывающая всех.

А скажем мы тихонько старосте, подзвав его к столику, что-то и для нас не до конца выясненное:

— Вы не знаете, почему Андрей... Впрочем, ладно, садитесь. Это еще надо проверить, не стоит спешить с выводами. Садитесь!

Началась и пошла по полукругу парная "передача мыслей", то есть угадывание того, что именно хочет и не решается сказать мне мой партнер. И с какими предположениями я остаюсь после того, как он отвернулся, а я, чувствуя нетерпеливый взгляд соседа справа, оборачиваюсь к нему и решаю, сказать ли о своих возникших подозрениях?

— Впивайтесь взглядом в зрачки партнера, ищите там подтверждения своих мыслей...

НАД КЕМ СМЕЕТЕСЬ?

Ученики видят, что педагог изо всех сил старается сдержать смех и быть серьезным. Вот он подзывает старосту и шепчет ему на ухо:

— Вы слышали, что Андрей... А впрочем, потом поговорим... Ха-ха... Если что знаете, пока не говорите ребятам. Садитесь, отдохните, а я пока подумую, какое упражнение дать группе.

Староста сел на место. Началась льющаяся цепочка парных общений. Педагог, кажется, занят своими серьезными мыслями. А в полукруге почему-то возникает все более и более веселая атмосфера. О чем шептался педагог со старостой? Почему у старосты лукавые глаза, что он скрывает? Ах, неужели... А смех уже трудно сдержать.

— А почему развеселились? Ваши мысли привели вас в это состояние? Ваши попытки угадать, что воспринял партнер от своего соседа? Ваше желание проникнуть в мысли партнера?.. Это и есть – сцепка, общение, взаимодействие!

ИЗОБРЕТАТЕЛИ

Упражнение может быть успешно выполнено при хорошо отработанном навыке действия с воображаемыми предметами. Оно тренирует тесную сцепку между партнерами в их взаимодействии.

— Выберите партнера. Каждый из вас – изобретатель, ученый. Не говорите ни нам, ни партнеру, над чем вы сейчас будете работать. Даю вам пять минут на обдумывание изобретения. Вот какие аппараты, например, изобрели на днях ваши товарищи:

1. Мощный видеотелескоп, работающий на "дельтакрасных" лучах так, что с Земли даже все кустики на поверхности Венеры видны как на ладони.
2. Универсальная диагностическая кабина: больной человек заходит в нее, садится в специальное кресло с электронными датчиками, и через минуту готовы все медицинские анализы, выписаны все лекарства, определен курс лечения и названа точная дата полного выздоровления.
3. Карманный квантовый секретарь: аппарат в виде блокнота, в котором мелким шрифтом мгновенно отпечатываются все ваши мысли (если вам некогда их записать) и сортируются по тематическим разделам.

— Первая пара – отправляйтесь на площадку, оборудуйте лабораторию необходимыми воображаемыми предметами и приступайте к работе над своим изобретением. Оба – за одними и теми же столами, в одной лаборатории. Как

работать, не зная, что изобретает ваш партнер? Считайте, что он – ваш ассистент и помогает вам. Помогайте ему тоже! Смотрите, чтобы он не напутал чего-нибудь. Разговаривать запрещается!

— Вы в недоумении? Партнер что-то кипит на спиртовке, явно химическое, это не вяжется с содержанием вашей работы? Немедленно оправдайте – ах да, это он дезинфицирует для нас тончайшие проволочки! Скоро ли они будут готовы?

— Почему ваш ассистент смотрит на часы, напряженно отсчитывая секунды, а вы так безмятежны? Может быть, настал решающий момент испытания какой-то небольшой детали вашего изобретения? Следите же за часами!

Это упражнение обычно выполняется учениками с большим увлечением и захватывает не только исполнителей, но и зрителей. Оба партнера довольно быстро пристраиваются друг к другу и одновременно доводят до конца свою совместную работу. По окончании упражнения они рассказывают, над чем каждый из них работал. Выясняется, что ничего общего в их изобретениях не было: один изготавливал химический состав, стимулирующий гигантский рост моркови, а другой трудился над изобретением "машины времени" – и тем не менее в процессе работы оба они верили, что делают одно дело, помогали друг другу, ощущали неразрывную связь в едином взаимодействии. Вынужденные все время присматриваться к партнеру и разгадывать цели его манипуляций, они обрели теснейшую сцепку.

Упражнение полезно время от времени повторять, "уточняя изобретение" в связи с новейшими научными открытиями.

ДВА АССИСТЕНТА

Этот усложненный вариант предыдущего упражнения проводится после того, как ученики начнут верно взаимодействовать в паре:

— У одного изобретателя – два отличных молчаливых ассистента. Тут изобретателю гораздо труднее работать, но зато интереснее: надо следить за обоими помощниками, продолжая делать свое дело, разгадывать их блестящие идеи и включать их работу в свой замысел!

ПРИСТРОЙКА

— Поупражняемся в пристройке, которая при общении партнеров предшествует началу разговора.

— Сад. Две скамейки. Вы незнакомы и хотите познакомиться. Что вы будете делать? Постарайтесь сориентироваться, привлечь к себе внимание партнера такими действиями, которые бы соответствовали предлагаемым обстоятельствам, и когда в результате вы получите возможность что-то сказать партнеру – упражнение будет закончено.

Возьмем упражнения на пристройку, в которых цели партнера неизвестны. Каждому из партнеров педагог дает особое задание, о котором другой не знает. Например, первому, на ухо:

— Врач предупредил вас, что ваш товарищ сошел с ума. Скоро за ним придут, а пока вас просили проследить, чтобы он не ушел отсюда. Разговаривать с ним ни в коем случае нельзя, поэтому читайте книгу, приглядывая за ним.

А второму:

— Почему-то ваш приятель сегодня молчит и явно не в своей тарелке. Спрашивать его – бесполезно, не ответит, такой уж характер. Что же делать?

ДВОЕ НА СКАМЕЙКЕ

Многие так называемые этюды на органическое молчание могут быть использованы как упражнения на рождение живого слова.

— Скамейка в парке, назначенное место встречи. Сидит юноша (или девушка), ждет приятеля. Подходит второй юноша, садится рядом, так как и он условился встретиться с приятелем именно здесь. Итак, сидят двое незнакомых людей. И вдруг в какой-то момент каждый из них, приглядевшись к партнеру, вспоминает, что где-то видел его. Но где? Пока не переберешь в памяти все возможные варианты, неудобно начинать разговор. Где же я его видел?.. Каждому разрешается текст: либо "Это вы? Помните?..", либо "Да, да, помню..."

— Надо действительно вспомнить как можно больше возможных мест встречи – у знакомых, в театре, на демонстрации... Надо поверить, что это – тот самый человек, который так запомнился вам потому, что помог вам чем-то или заступился за кого-то. Надо сомневаться, он ли это. Надо улучшить момент, когда удобно завязать разговор. Надо увидеть по его глазам, что и он вас вспомнил, и тогда сами собой родятся слова: "Это вы? Помните?.."

ПЕРЕМЕНА ОТНОШЕНИЯ К ПАРТНЕРУ

Три этапа отношения:

1. оно должно родиться;
2. оно проявляется;
3. оно изменяется – по конкретной причине.

Пример заданий двум партнерам. Первому:

— Товарищ просил вас зайти к нему. Вы догадываетесь, для чего: да, уже давно пора "выяснить отношения", открыто сказать, что вы любите Свету, а она любит вас, а не его. Придется ему примириться с этим.

— А вы уже помирились. Надо, как это ни трудно, покончить со всеми недомолвками, а то вы потеряете друга. Вы приготовили сюрприз – две мексиканские шариковые ручки: для него и для Светы. Вернется ли прежняя искренность и простота ваших отношений?

Это – драматический этюд с точным текстом. Его можно было бы записать так:

"Постучав в дверь, Первый входит в комнату. Второй молча кивает ему.

ВТОРОЙ. Минутку! (Отходит, роется в шкафу.)

ПЕРВЫЙ. Я не спешу.

ВТОРОЙ (подходит и протягивает две шариковые ручки). Тебе и Свете.

ПЕРВЫЙ (не сразу). Спасибо!"

— Это все. Действуйте! Накопите отношения – сообразно своим целям – и начинайте.

— Итак, первый этап – "рождение отношений" – заготавливается в преджизни. Со "шлейфом" родившегося отношения вы начинаете этюд. Обмен первыми репликами проявляет эти отношения. Вы ощутили во время действия, как обострено ваше восприятие поведения партнера? Первый – готовится к трудному, решительному объяснению, выжидая подходящий момент. Второй опасается, что размолвка между вами зашла слишком уж далеко, и тоже готовится к трудному – одним искренним жестом изменить отношения, сломать лед.

Ощутили ли перемену отношения в конце?.. Повторите этюд.

— Самое трудное – не знать, что сейчас сделает партнер, что скажет. Будьте внимательны к его поведению, не теряйте непрерывную мысль... Повторите этюд!

— Верили себе?.. А в чем сфальшивили?.. Повторите этюд!

СЛОВЕСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Подготовленные упражнениями на рождение слова и упражнениями на взаимодействие партнеров, ученики могут перейти к освоению словесного взаимодействия. На занятиях сценической речи это умение будет тренироваться особо, но первые навыки словесного взаимодействия ученики должны получить на уроках актерского мастерства.

Начнем с какого-нибудь простейшего диалога:

— Пойдем? – Ладно. Или:

— Отдай! – Нет.

Ученики сидят двумя рядами: один партнер напротив другого.

— Каждому сидящему в левом ряду нужно добиться, чтобы партнер немедленно вернул взятую вещь. Решите, какую именно. На это авторским текстом отпущено одно слово: "Отдай!" Текст партнера: "Нет!" Больше никаких слов в тексте не имеется. Разрешается после отказа партнера повторить "отдай!", а партнеру снова сказать "нет!"

— Я скажу, когда можно будет говорить текст. А пока пристройтесь к партнеру: один готовится потребовать вещь и уже залезает своими щупальцами чувств в глаза партнера, размышляя, отдаст он или нет и как его заставить отдать, а другой – тоже не спускает глаз с партнера, решая ни за что не отдавать вещь, приготавливаясь к отпору. Не знаете, какую вещь потребует партнер? Считайте, что у вас много вещей, которые тот считает своими, хотя не имеет на них никакого права. Договариваться не надо, пусть вещи будут разными.

Когда завяжется тесная сцепка между партнерами, надо одному за другим давать тихое разрешение на слова.

— Не добились своего? Плохо требовали. Дело не в громкости. А ну-ка, пристройтесь к партнеру еще раз!

— Поменяйтесь ролями.

Нельзя прекращать упражнение, пока ученики не поймут (и не почувствуют), что внутренняя активность должна перейти

в активное слово, и пока они не поверят в правду своего словесного действия.

А к тем, кто смотрел на них, – вопрос:

— Слова были живыми?

В ЭФИРЕ

Тема упражнения – разговор как словесное взаимодействие.
– Весь мировой эфир забит звуками бесчисленных радиостанций. Но в этом кажущемся хаосе есть определенный порядок: если настроиться на определенную волну, ты услышишь своего радиопартнера, а он услышит тебя. Единый радиоканал свяжет вас, и море звуков, бушующее рядом, не мешает вашему разговору. Разделитесь на пары и разойдитесь по комнате. Ваш партнер должен быть у противоположной стены. Придумайте, что вам нужно сообщить партнеру и что нужно узнать у него.

— Буду давать два сигнала: один удар – команда к общему разговору, два удара – мгновенное прекращение разговора. По первому удару говорите все разом, громким голосом передавайте партнеру свои сообщения и узнавайте, что вам нужно. На партнера не смотреть! Отвернитесь и – начали!

Не глядя на партнера, ученики стараются поймать его голос и понять его сообщение в общем хоре звуков. Время от времени два удара восстанавливают тишину и дают всем возможность сориентироваться в происшедшем.

Когда большинство партнеров наладило связь, педагог дает новые задания:

— Продолжаем прием и передачу не громкими голосами, а тихими. Почти шепотом.

— Теперь повернитесь к партнеру, свяжитесь с ним глазами. Передавайте и принимайте еще тише.

— Еще тише!

— Еще! Самым тихим шепотом, на который способны.

— Заканчивайте громко!

РАЗГОВОР ПО ТЕЛЕФОНУ

— Позвоните приятелю по воображаемому телефону!

До того как ученик приступит к разговору, нужно добиться, чтобы он верно обращался с воображаемым аппаратом, точно набирал определенный номер, знал место действия ("где стоит телефон? в будке? где эта будка? вспомните конкретную будку на улице!").

— С кем вы разговариваете? Видите ли внутренним зрением своего партнера? Когда вы в жизни разговариваете по телефону – вспомните! – вы всегда представляете себе партнера, видите его на экране внутреннего зрения. Что вас заставляет видеть? Его голос! А сейчас вы говорите с воображаемым партнером, как услышать его голос? Как услышать партнера внутренним слухом? Попробуйте мысленно отвечать за партнера так, как отвечал бы он, по вашему мнению. Мысленная речь должна сочетаться с видением партнера.

Взаимосвязь с вымышленным партнером – важный раздел в освоении сценического (а следовательно, и словесного) действия.

ПЕРЕГОВОРНЫЙ ПУНКТ

Если разговор по телефону не получается убедительным, возможно, это оттого, что ученик не в силах сразу справиться со многим – и с активностью внутренней жизни, и с видением партнера, и с полной свободой в состоянии публичного одиночества. Можно облегчить задачу и помочь вере в реальность разговора – созданием в аудитории телефонного переговорного пункта.

— Телефоны – по всем стенам. Отправляйтесь к телефонам и разговаривайте все сразу, каждый со своим мысленным партнером. Общий шум не должен вам мешать, ведь в переговорном пункте всегда шумно, однако нам все-таки удастся сообщить по телефону нужное известие.

— Всем вместе легче говорить, чем в одиночку? Знаете, что на вас не обращают внимания? А теперь все-таки попробуйте позвонить из телефонной будки один!

12. МИМИКА. ЖЕСТ. ИНТОНАЦИЯ

Лица людей, их глаза... Ну вот хотя бы эти глаза старика в автобусе, чуть настороженные и в то же время вялые, покорные, так много повидавшие в жизни. Как он прожил ее, жизнь, к чему пришел? Какая мысль застыла сейчас там, в глубине выцветших голубоватых глаз человека, как бы

направленных внутрь его существа, что-то спрашивающих у него самого? Почему так сжаты его губы? Отчего напряжен лоб?..

А эта девушка у витрины кинотеатра? Она смотрит и не смотрит на рекламные фотографии, то есть как будто смотрит и даже заинтересовалась ими, а на самом деле кого-то ждет и недоумевает, почему же его до сих пор нет на условленном месте...

Всякому артисту, писателю, художнику знакомо это ощущение загадки чужого лица, которую непременно нужно разгадать, чтобы немножко понять жизнь.

Любознательность, ведущая человека к разгадыванию всяческих причин, заставляет его обращать внимание на самые обыкновенные, привычные в жизни вещи и в них находить неожиданное, в простом – сложное, в сложном – простое, улавливать связи и следствия, догадываться, почему это произошло так, именно так, а не иначе, отыскивать этому подтверждения, привлекать к доказательству весь свой жизненный опыт и в результате – познать жизнь чуть-чуть больше, чем прежде.

Любознательность – свойство всякого творческого человека. Творить новое в искусстве и словно бы заново воссоздавать саму жизнь, как это делает актер, писатель, художник, – невозможно без знания жизни, а стремление к знанию заряжается энергией любознательности. Истина иногда является человеку сама собою, даже, как говорят, во сне, но приход ее закономерен: на пустом месте она не возникает, она всегда подготовлена незаметным и заметным, бессознательным и осознанным накоплением знания.

Вот и потрясают нас художественные открытия: непостижимая улыбка Джоконды, виноватый и вместе с тем укоряющий взгляд Чарли Чаплина, житейски мудрое молчание и раздумья героев Жана Габена, голос Наташи Ростовой, такой живой, звучащий в читателе, – открытия, подготовленные всем жизненным опытом Чаплина, Леонардо да Винчи, Габена, Толстого. Открытия, сделанные ими в мгновения творчества, когда из бесчисленных наблюдений жизни, людей, своей души – вдруг сама собою извлекалась одна какая-то черточка характера творимого образа, а к ней присоединялась другая, третья, и рождалось целое, образ нового человека, и похожего на художника, и не похожего на него, потому что он получался не умозрительным слепком с какой-нибудь конкретной личности, а плодом слияния художественного вымысла с жизнью.

И тогда мы смотрим в печальные глаза Чарли, верим жизни, которая в них отражается, и не задумываемся, что в них от самого художника, а что от образа роли. Всё от художника и всё от роли. Это и есть художественный синтез – человеко-роль.

* * *

—...Помнишь последний кадр Смоктуновского в "Живом трупe" – лицо на весь экран? Иван Петрович подал Феде пистолет и теперь смотрит вслед ему – странно-испытующе. Какая мимика!

— Тс-с! В Театральном институте – и подобные выражения! Ты еще скажи – какой жест, какая интонация!

— Нельзя?

— Таких слов даже периферийные рецензенты давно не произносят.

— А зрители произносят.

— От неосведомленности. Смотрят, как актер играет, поверхностно смотрят и видят только... вот это... одно, другое и третье. А это не главное.

— Пусть не главное. Но ведь существуют же они в актерской игре – и жесты, и интонация, и мимика.

— Тс-с! Студенты услышат...

Эти слова давно стали "табу", запретными словами. А с табу шутки плохи. Медицине известен, например, такой случай. Для африканского племени фангов слово "паук" – табу. Паук – священное существо, к которому нельзя и прикоснуться. И вот один молодой человек этого племени случайно сел на паука и раздавил его в лепешку. Парень так дико напугался, что у него начались конвульсии, и через несколько часов он умер от паралича дыхательных путей в госпитале известного доктора Швейцера.

— Даже в утвержденных программах актерского мастерства нет... вот этого... ни того, ни другого, ни третьего.

— Интересно, как твой священный ужас выразительно проявляется сейчас вот в этом... в том, другом и третьем. Брови взвились, указательный палец повел руку вверх, и в приглушенном голосе дрогнула басовая струна. Все выявил – и жест, и интонацию, и мимику!

Испуг моего коллеги, разумеется, не натурален. Он шутит. Острит, слегка наигрывая. Он не умрет от паралича дыхательных путей. Но поведение его объяснимо. Действительно, студенты приучаются к мысли, что эти понятия запретны. Такова давняя традиция... А может быть, с водой выплеснули симпатичного ребенка?

— Во-первых, элементарно: если актер правильно действует, то сами собой возникнут и верная мимика, и выразительный жест, и неповторимая интонация. Во-вторых, Жан Габен. Великолепная актерская игра – и никакой мимики, никаких жестов, поразительная интонационная скупость.

— О первом поговорим позже. Что же касается Жана Габена, то его "никакая мимика" – это тоже мимика. Его "никакие жесты" – образец мастерского владения актерской техникой. Его интонационная скупость (если ты видел его в недублированном фильме) – от существа образа, по-габеновски индивидуального. А в-третьих, не сотвори себе кумира. Даже из Габена. И давай разберемся в запретных понятиях чуть подробнее.

Надо бы разобраться. Вот – жест, естественное жизненное проявление. Жест подчеркивает мысль. Помогает воспринять (почувствовать) стремление партнера передать смысл своего убеждения, своей твердой веры и своего сегодняшнего настроения. Выявляет неуверенность. Зовет к поддержке, к выяснению неясного или спорного.

Станиславский придумывал упражнения на "безжестие", на "лаконизм жеста", стремясь воспитать в актере понимание того, что жест – ценное выразительное средство, что необузданная импульсивная жестикуляция – вне искусства.

М. Чехов уделил жесту большое место в своей методике актерского обучения. Его "психологический жест" – основополагающий термин методики. Движение руки, выявляющее мысль и самочувствие, – предмет постоянных забот М. Чехова.

Конечно, не стоит выстраивать классификацию жестов, обозначающих некие постоянные эмоции. Но стоит задуматься над тем, что актеру необходимо владеть и богатством и точной скупостью жестикуляции. Помогут ему в этом и упражнения курса сценического движения, и тренинг "живых рук".

Интонация – а вернее, интонационная характеристика роли – помогает донесению мысли до зрителя. Монотонная актерская речь оказывает усыпительное воздействие. Случайные, "как в жизни", интонационные акценты нередко озадачивают зрителя, отвлекая его от смысла. Это часто бывает, когда мы слушаем искусственную речь дикторов радио и телевидения. Станиславского беспокоило недостаточное внимание актеров к их сценической речи. Вот отрывок из одной его неопубликованной рукописи: "И певцу и драм. арт. (в речи) необходимо владеть мелодией в речи, крепкой, живой артикуляцией, четкой определенной конфигурацией рта, то есть изменением его внешнего рисунка в зависимости от произношения ясных, определенных гласных, от которых в свою очередь зависит правильное течение, резонанция и ритмо-красочность всего голоса. Уметь окрашивать звук соответственно внешней эмоции – величайшее, воздействующее, вспомогательное орудие актера для полного яркого выявления созданного внутри образа и перебрасывание его за рампу к зрителю во всех его мельчайших деталях".

Интонационное богатство актера возникнет на основе тренировки его "интонационного слуха". Это – заботы предмета "сценическая речь".

А теперь поговорим о третьем табу – о мимике.

— Ну давай. Значит, мимика. Изображаю отчаяние... Ясно? А вот тебе радость мимическим способом... Убедительно?

— Нет. Сколько людей, столько и разнообразных отчаяний, проявляющихся в мимике. Сколько предлагаемых обстоятельств роли, столько и всевозможных мимических "радостей". Не об этом речь. Не о мимических штампах эмоций. Прежде всего учтем, что наука относится к мимике очень серьезно. Оно и понятно: мимика помогла рождению человеческой речи и как старшая сестра долго сопровождала речь еще более явно, чем при нынешнем, вполне взрослом состоянии речи. Ведь наши предки, не умея говорить, лишь мимикой да жестом выражали свои эмоции. Так мимика навсегда оказалась привязанной к человеческим чувствам, обнаруживая их или скрывая.

Мимика – индивидуальна. Вот слова Чарлза Дарвина:

"Что есть научного в так называемой науке о физиономике, зависит, кажется, от того, что каждый индивидуум сокращает преимущественно только определенные мускулы лица, следуя своим склонностям".

— Какое отношение к искусству имеют эти научно-популярные сведения? Актерский темперамент...

— Минутку. Вот прочти еще: "Известно также, что темперамент имеет и определенный мимический "паспорт"". По складу лица, образу движений можно сделать вывод и о типе нервной деятельности. Недаром говорят, что в глазах светится ум, а в движениях рта, рисунке морщин проявляются эмоции.

Существует, например, выражение "омега меланхолика". Действительно, немного приподнятые и сдвинутые брови, напоминающие омегу, опущенные углы рта свидетельствуют о чувстве скорби. "Мышцей приветливости" названа нижняя часть кругового мускула глаза. Если при улыбке он не напрягается и нижние веки не поднимаются, это довольно верный признак неискренности.

Не случайно Островский советовал актерам читать Сеченова. В кабинете Станиславского на полках шведского стеллажа и сегодня стоят томики психологических исследований. Мейерхольд также изучал труды по физиологии движений... Чудачества? Или закономерность?

— Ты еще заяви, что надо изучить, какая мимика при отчаянье, какая при хохоте. И как управлять мышцей приветливости. Но отчаянье у короля Лира не то, что у Бориса Годунова. Снегурочка радуется не так, как Джульетта. Мало того, у Михозлса один король Лир, а у Лоуренса Оливье – другой. И ты не напаялишь на себя мимику Михозлса, как бы ни тренировался.

— Боже упаси, речь совсем о другом. Давай вот как рассуждать. Мимика – одно из внешних проявлений внутреннего действия. Как и жест, и интонация. Ты говоришь, думаешь, слушаешь – и лицо твое живет. Пусть даже ты стараешься быть непроницаемым в разговоре, вот как сейчас, невозмутимым, бесстрастным, все равно непрерывно движутся, работают мельчайшие лицевые мышцы вокруг глаз, вокруг губ, изготавливаясь к предполагаемому действию или сопереживая услышанному.

Микромимика? Неосознанная крохотная пульсация мускулов? Или сдерживаемая реакция – возражение, смех, скука? Между тончайшей микромимикой инстинктивного настороженного любопытства и нарочито преувеличенной гримасой снисходительного пренебрежения – тысяча переходных оттенков. Твой жизненный опыт мгновенно включает то одно, то другое из "волшебных изменений милого лица", смотря по обстоятельствам. Тебе и задумываться не надо, что бы этакое на лице изобразить,

само изображается. А иногда и сознательно "устраиваешь выражение лица" – и такое в жизни бывает.

У одного лица – непрерывно меняющийся калейдоскоп. Все чувства мгновенно наружу! У другого – не больше пяти привычных мимических выражений на все случаи жизни. Он изменяет им только в гневе, и тогда лицо его как бы скидывает маску, вдруг становясь живым и понятным. У третьей – перед глазами словно бы зеркало, в которое она непрерывно смотрится, регулируя дозу откровенности и удерживая лицо в рамках приятности. У четвертой...

Сколько лиц, столько и мимических паспортов, формируемых жизнью. Но вот вопрос: в достаточной ли мере это учитывается (не только актером, но и режиссером) при подготовке роли? Действительно ли и на сцене, как в жизни, все само собой изображается от верного действия? Или далеко не все? Может быть, и к верной мимике надо иногда идти путем "к бессознательному – через сознательное"?

— Итак, что же ты предлагаешь? Внедрить изучение мимики в программы? Скажи еще – заниматься мимическим тренингом?

— Убежден, что нужно и то и другое. И делать это надо одновременно в трех классах – актерского мастерства, сценической речи и грима.

— Делается кое-что: артикуляционная гимнастика на занятиях по речи, изучение лицевых мышц в классе грима.

— Да, кое-что, но этого мало.

— Подчас даже много. Когда усердно тренируют артикуляционный аппарат, речь становится преувеличенно четкой, неестественной. Я противник такой гимнастики.

— Ты судишь по слабым актерам, которые нехватку внутренней энергии, недостачу живого чувства пытаются компенсировать с помощью внешних средств. К тому же вряд ли плодотворна такая артикуляционная гимнастика, которая все рты приводит к единой норме. Конечно, каждому актеру надо найти полезные и выразительные именно для него способы речеведения.

— А при чем тут мимика?

— Манера слушать и говорить накладывает отпечаток на лицо, формирует со временем стойкий рисунок губ и окрашивает все движения челюсти. А сколько бывает дурных привычек, о которых иногда не знает их обладатель!

Один постоянно кривит губы при разговоре, у другого – мертвая верхняя губа, третий выпячивает нижнюю губу. Иногда это очаровательная деталь внешности. Иногда лишает обаяния милое лицо. Да и могут ли такие слишком явные мимические привычки соответствовать духу всех ролей актера?

Как он формируется на лице, этот мимический паспорт? Прежде всего – постоянными повторениями излюбленных выражений и настроений. С помощью этого неосознанного культуризма лицевых мышц и формируется внешний облик. Мимический паспорт человека – итог всей его биографии. А ведь у актера – сколько ролей, столько и биографий!

По воспоминанию А. М. Карева, Станиславский часто говорил, что актеру необходимо иметь "нейтральное" лицо, то есть ни в чем не напряженное, свободное, естественное состояние лицевых мышц, готовых отразить все движения чувства и мысли. Однако чаще всего встречаешь неестественно напряженные лица, в том числе и этакую нейтральность наоборот, искусно сооруженное подобие бесстрастности, приличествующей королям или метрдотелям. Это впечатляет, но ненадолго.

— Согласен. Но каждый актер постигает на опыте, в чем индивидуальная неповторимость всех его средств выражения.

— И часто вынужден приспособливаться к своему физическому аппарату, которого – увы! – уже не изменишь и который формировался случайно, хаотически, иногда вопреки характеру. Надо бы пораньше в себя заглядывать, с институтской аудитории, пока еще формируется тело, чтобы направлять этот процесс в нужном для актерской индивидуальности направлении.

— Быть скульптором своего тела и художником своего лица! Увлечательная утопия!

— В гораздо большей степени осуществимая, чем тебе кажется. Поверь Козьме Пруткову: "Если хочешь быть счастливым – будь им!"

* * *

Ходят слухи, что термин "мимика" ликвидировал Станиславский. Надо все же разобраться, что он ликвидировал, а что считал необходимым делать. Обратимся к его рукописям последних лет жизни, в том числе и к неопубликованным.

Самые известные его слова о мимике напечатаны в 3-м томе собрания сочинений: "Учить мимике нельзя". Эти три слова часто цитируются театральными педагогами. Однако за две строчки до этого говорится, что Торцов ищет "преподавателя, который мог бы заняться мимикой лица", ибо, хотя учить мимике нельзя, но "можно ей помочь упражнением и развитием подвижности лицевых мускулов и мышц".

Говоря о физическом аппарате воплощения, он упоминает – "хорошо поставленный голос, хорошо развитую интонацию, фразу, гибкое тело, выразительные движения, мимику".

В "схеме системы", созданной в 1927 году, он помечает: "Мимика. Учиться смотреть и видеть, слушать и слышать. Гимнастика каждой мышцы".

Через два года записывает в блокноте: "Общаться мимикой. Она, наподобие физической задаче, вызывает рефлекторные переживания".

Позже в блокноте появляется запись: "Разработать работу перед зеркалом. Роль перед зеркалом изучать опасно. А знать себя вообще перед зеркалом – надо".

Наконец, в блокноте 1932-1936 гг. – набросок письма к врачу-педагогу его студии Марсовой о недостатках учеников: "...отсутствие выразительности, подвижности лица: не умеют плавно, отчетливо и быстро двигать бровями, глазами, постепенно расширять и суживать глазную щель, менять очертания щек и рта, менять (расслаблять) мышцы лица, шеи и гортани".

Кажется, ясно. Относясь нетерпимо к мимическим штампам – обозначениям чувств, – Станиславский утверждал необходимость работы актера над своим мимическим аппаратом – во имя мимической выразительности. Такой работы, в результате которой живые чувства актера отражаются на его свободном, подвижном и отзывчивом лице, очищенном от среднеарифметических штампов и закостенелых "выражений".

Характерно, что именно в последние, наиболее плодотворные годы становления его системы Станиславский наметил направление занятий по классу мимики. Осуществляется ли это? Нет.

Увы, читая Станиславского, не раз убеждаешься, что далеко не все положения его системы – обоснованные, бесспорные – воплощены в жизнь. Реализованы далеко не все его рекомендации по методике актерского воспитания.

На чем основано убеждение различных его ниспровергателей, что система – вчерашний день театра, а нынче нужно что-то новое, современное? Это заблуждение основано прежде всего на незнании. Всякий раз, когда сталкиваешься с каким-нибудь ниспровергателем, обнаруживаешь, например, что из восьми томов сочинений Станиславского ниспровергатель прочел поразительно мало. Система знакома ему понаслышке и по дурным образцам. Он не подозревает о великом, всеобщем значении открытий Станиславского. Главное из них заключается в том, что творчество актера подчиняется законам жизни, какие бы стилистические задачи ни ставились актером, режиссером, автором. И что для этого надо изучать законы жизни, закономерности человеческого поведения.

Поскольку же законы жизни еще далеко не познаны, система, как ее представлял себе Станиславский, – не прошлое, а будущее театра!

Извинимся перед читателем за это эмоциональное отступление и вернемся к предмету нашего разговора.

Прежде всего надо реабилитировать само слово "мимика", снять с него табу. Пусть актер, ежедневно гримирующийся перед спектаклем, не чувствует себя рутинером, когда он ищет мимическую характеристику образа.

Верна ли, интересна ли внутренняя жизнь образа – мы, зрители, видим по мимике и движениям, по жестам и интонациям. Невыразительность всех этих внешних средств, пренебрежение ими в процессе работы над ролью обедняют зрительское восприятие. И мешают актерскому правдоподобию чувствований перейти в истину страстей. Воспитанная давней традицией рефлекторная боязнь наиграть оборачивается не менее дурным пороком – привычкой недоигрывать.

Не грозит ли забота о внешних средствах выражения хрупкой ткани жизни роли? Актер, стремящийся к полноте и определенности внутренней жизни роли, ответит – не грозит! Помогает! Только при слиянии внутреннего и внешнего, при яркости того и другого возникает актерская вера в исчерпывающую полноту образа, возникает творческая радость в самом процессе актерской игры.

Лучшие актерские работы – всегда слияние яркого внутреннего с ярким внешним. В них не бывает повторений образа. У Смоктуновского – Мышкина и у Смоктуновского – Гамлета непохожие глаза. По-иному отражается в них мир, по-иному рождается мысль. И даже губы, готовящиеся произнести слово, – разные. Грим тут ни при чем. Полнота

душевного перевоплощения выявляется в единстве внутреннего характера образа и его внешнего облика, в том числе и мимического паспорта.

Это происходит произвольно? Конечно, но только у тех актеров, которым, как говорил Станиславский, система не нужна, потому что они сами – и есть система. Но ведь таких актеров гораздо меньше, чем почетных званий в актерской корпорации.

Значительно больше – одаренных профессионалов, и бывает, актерская индивидуальность кое-кого из них со временем превращается в личный штамп от частого самоповторения. Безвозвратно автоматизируется по всем законам рефлекторной теории.

Спасение в одном: снова и снова возвращаться к анализу простейших жизненных действий, опять разгадывать тайны рождения живого слова и естественного движения, заново учиться смотреть и видеть, слушать и слышать.

И, занимаясь этой ревизией внутренней психотехники, непременно проверять – какие штампики и плюсики привычно возникают во внешних средствах выражения, какая нарабаталась автоматика мертвых жестов и мимики, мертвых дикторских интонаций. Короче, "знать себя вообще перед зеркалом – надо"!

Разумеется, это узнавание себя нужно начинать с институтской скамьи.

* * *

Итак, актеру необходимо:

- детальное знакомство с мышцами своего лица – в покое, в напряжении, в действии;
- освобождение от ненужных или дурных мимических привычек, от излишних напряжений лицевых мышц;
- тренировка умения направлять мышечное внимание ("мускульный контролер") к отдельным мышцам и мышечным группам лица для контроля целесообразного напряжения;
- владение освобожденным (по Станиславскому – "нейтральным") лицом;
- тренировка подвижности бровей, глаз, губ – в различной динамике и направлениях;
- тренинг "рисования глазами" – от цифр до пейзажей (ведь глаза наши, как выяснилось, обладают умением двигаться в тысяче разнообразных направлений).

Внимательный актер и педагог, конечно, заметит опасные уклоны таких тренировок и вовремя предостережет от попыток полного расслабления или, наоборот, от чрезмерного "хлопотания" лицом, и поможет найти естественную норму.

Параллельно с этой работой самонаблюдения и формирования нужных физических навыков заботливый воспитатель актеров постарается возбудить в учениках интерес к жизненным наблюдениям, в том числе и к наблюдениям бесчисленного многообразия мимических характеристик.

И со временем увлекательная привычка наблюдать будет наполнять творческим материалом кладовые актерской памяти. Присматриваясь к лицу человека, он попытается понять, что именно сформировало черты его лица такими, а не иными.

Он сможет обнаружить, какие неизгладимые следы оставили господствующие выражения лица: человек слишком часто хотел казаться непреклонным, или любезным, или невинно страдающим, или красивее, чем он есть, – и лицевые мышцы от постепенного упражнения сложились в некое стойкое сочетание. Нет, получилась не то чтобы маска непреклонности или любезности, хотя и такое бывает. Получилась причудливая смесь двух-трех господствующих выражений.

А их – множество. Постоянная опаска во взгляде или недоверие, удивление, преувеличенное участие, выражение милой обаятельной наивности, которая "так идет к лицу", выражение напускного добродушия, постоянно скрываемой растерянности, постоянно ожидаемого подвоха, властной нетерпимости к чужому мнению, пренебрежения к мелким сошкам, недостойным внимания... Год за годом напрягаются одни и те же лицевые мышцы в нужных выражениях – и наконец застывают на лице, создавая общее ощущение неуловимой фальши.

Это касается "отрицательных" выражений (хотя их носитель вряд ли считает их отрицательными). Иные итоги запечатлены на лицах людей, не склонных устраивать себе особые выражения, не любящих "впечатлять". Их лица до старости – как зеркала, отражающие мир. Конечно, и на них есть различные отпечатки бывших радостей и несчастий, но они выгодно отличаются от тех, предыдущих, живым и постоянно искренним выражением.

Увлекательность этих наблюдений состоит в том, что крайние формы – сугубо отрицательные и сугубо положительные – встречаются очень редко. Чаще – вся

гамма переходных ступеней в различных сочетаниях и смешениях. Лицо за лицом – как будто разворачивается судьба за судьбой, биография за биографией.

Интересно как бы расчищать слой за слоем на застывшей маске и добраться до первоосновы – до того лица, каким оно могло бы быть, если бы не роковые "выражения". Или если бы – более милостивая судьба. Представить себе: вот каким привлекательным было бы это нелепое лицо, если бы не двадцать лет претензий на ангельскую красоту. Обнаружить под бульдожьей суровостью – мелкого трусишку. Открыть в обыкновенном, каком-то даже безбровом лице – Джоконду (и вдруг вспомнить, что и Джоконда – безброва!).

Рассмотреть сынишку с папой: вот таким Добрыней Никитичем может стать малыш, когда вырастет. А может не стать... Рассмотреть увядающую от косметики мамашу с молоденькой прелестной дочкой: говорят, дочка – это копия мамы в юности. Вот этой мамы?..

И тогда с особым вниманием отнесется актер к мимическим указаниям писателей. Он обнаружит, например, на первых же двух страницах "Преступления и наказания" три драгоценных мимических подсказки для выявления душевного состояния Раскольникова: проходя мимо квартирной хозяйки, он "почувствовал какое-то болезненное и стыдливое ощущение, которого стыдился и от которого морщился", затем, уже приняв решение, он шел "со странной улыбкой", и вслед за этим при виде пьяных – "чувство глубочайшего омерзения мелькнуло на миг в тонких чертах..." Неожиданные, на первый взгляд, странные подсказки, если вспомнить, что Раскольников идет на убийство! Или в том же "Преступлении и наказании" можно заинтересоваться, как представлены новые персонажи – с помощью мимической характеристики. Вот Лужин: "Это был господин немолодых уже лет, чопорный, осанистый, с осторожной и брюзгливою физиономией, который начал тем, что остановился в дверях, озираясь кругом с обидно-нескрываемым удивлением и как будто спрашивая взглядами: "куда ж это я попал?" Недоверчиво и даже с аффектацией некоторого испуга, чуть ли даже не оскорбления, озирался он..."

Мимика, естественный спутник человеческих чувств, – одна из красок в палитре актера, художника человеческого поведения.

Если краски случайны – в картине не может быть художественной гармонии.

Часть II
ИСТОРИЯ, ТЕОРИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ
ТВОРЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

1. "В НАЧАЛЕ БЫЛО СЛОВО"

Двадцать первого июля 1938 года, незадолго до смерти Станиславского, к нему в Леонтьевский переулок принесли верстку книги "Работа актера над собой" – на подпись в печать. Он лежал на диване в своем просторном кабинете, пересеченном шведскими книжными полками, за которыми скрывалась "медчасть", следящая за его здоровьем.

Ему подали разрозненные листки будущей книги.

"Когда он взял книгу, – вспоминает Е. Н. Семяновская, – лицо его покрылось краской и задрожали пальцы. В эту минуту он, должно быть, верил, что увидит ее готовой". "В нем была жажда жизни, – вспоминает об этих же днях Л. Д. Духовская, – дожить до завершения своей работы, достигнуть цели своей жизни. Ему казалось чудом, что, не будучи ученым, он создает учение об искусстве. И эта жажда завершить свое дело заставляла его мучительно бояться, что он не успеет сделать этого".

Несколькими днями раньше он прочел в "Литературной газете" отрывки из готовящейся к изданию книги. М. П. Лилина написала сыну: "...читал, и, как всегда, критикуя себя больше всего на свете, прочитавши все выдержки, сказал: "Как это неинтересно!"".

9 августа его похоронили на Новодевичьем кладбище рядом с А. П. Чеховым.

30 августа в Леонтьевский переулок пришел сигнальный экземпляр книги.

Такова хроника. Дополним ее некоторыми документами тех дней. Поль Ахард в одной французской газете написал: "Основы всей этой реформы, этого Возрождения, этой Революции театра, заложили русские, прирожденные люди искусства, и одна личность – Станиславский". "Станиславский революционизировал театральное искусство, и его режиссерский талант вызывал аплодисменты всего зарубежного мира" – было сказано в американской газете. "Несомненно, будущие поколения сочтут именно его величайшей фигурой в истории современного театра" – это фраза из австралийской газеты тех дней.

Несколько позже крупнейшие наши ученые Л. Орбели, К. Быков, Л. Федоров и П. Анохин написали: "С ростом русской физиологической науки, достигшей своей вершины в трудах И. П. Павлова, и с развитием теории и системы К. С. Станиславского росла, развивалась и крепла связь между этими двумя ветвями русской культуры. Цели И. П. Павлова и К. С. Станиславского совпадали. Объектом их интересов был Человек... Именно живой человек, его высшая нервная деятельность и законы, ею управляющие, были целью экспериментальных поисков этих вдохновенных искателей истины в науке и искусстве. Если И. П. Павлов подходил к этой цели, последовательно изучая основные формы нервной деятельности, начиная от низших организмов и кончая человеком, то Константин Сергеевич Станиславский, как бы идя навстречу великому физиологу, всю свою жизнь в искусстве искал и открывал законы, которым подчиняется высшая нервная деятельность человека в процессе творчества".

Книга, выхода в свет которой он так и не дождался, заканчивалась словами:

"Только знать систему – мало. Надо уметь и мочь. Для этого необходима ежедневная, постоянная тренировка, муштра в течение всей артистической карьеры.

Певцам необходимы вокализы, танцовщикам – экзерсисы, а сценическим артистам – тренинг и муштра по указаниям "системы". Захотите крепко, проведите такую работу в жизни, познайте свою природу, дисциплинируйте ее, и, при наличии таланта, вы станете великим артистом".

Поразительные слова! В них – и завет, и пророчество, и укоризна.

Прошли с тех пор годы и десятилетия. Леонтьевский переулок стал улицей имени Станиславского. Его кабинет – Мекка театралов мира.

А что с тренингом? Ведь слово было сказано...

2. ПРЕГРАДЫ. "ВРЕДНОСТЬ" ТЕОРИИ

Из заключительных слов книги ясно, какое значение придавал тренингу создатель системы. Менялись с годами его методические приемы, уточнялась роль того или иного

звена творческой психотехники, выискивались все более плодотворные способы актерского обучения. Одно только оставалось неизменным – он требовал не умозрительно усваивать некую теорию системы, а практически, в действии, развивать и совершенствовать все свойства и качества актерского инструмента, раскрывать все богатства человеческой – физической и духовной – природы актера.

Гибкий, пластичный, яркий, восприимчивый актерский инструмент, который с легкостью и исчерпывающей полнотой отзывается на ежеминутно изменяющиеся предлагаемые обстоятельства жизни роли, – такой инструмент вернее всего формируется с помощью систематического тренинга творческой психотехники. Убежденный в этом, Станиславский призывает актера – познай свою природу и дисциплинируй ее! И не раз повторяет: посеешь поступок – пожнешь привычку. На самом себе ты убедишься в действии великого закона: трудное становится привычным, привычное – легким, легкое – красивым.

Чем сегодня располагают театральные педагоги, стремящиеся следовать заветам Станиславского? Как внедряется тренинг в повседневную практику театра и театрального обучения? Трудно на это ответить. Театральная печать не балует читателя разговорами о методике актерского обучения вообще и о тренинге в частности. В учебных аудиториях институтов и студий тренингу часто ставятся преграды, сооруженные из давних, но крепко укоренившихся предрассудков о непознаваемости творческого процесса. Мы еще коснемся ее в связи с программами обучения.

О предрассудках не стоило бы и говорить, если бы не эта теория, которая великолепно с ними согласуется. Она состоит из набора риторических штампов и неопровержимых догм, вроде: "все взаимосвязано", или "нельзя отрывать психическое от физического". По существу говоря, и предрассудки, и теория комплексности – это две стороны одной и той же медали: равнодушия к теории. Две стены, одинаково отгораживающие актера от актерской техники. Два шлагбаума на путях развития сценической педагогики.

Хранители древних предрассудков снисходительно и прямодушно разъясняют молодому актеру: "Нечего мудрить, играть надо. Играть и все тут! Интуитивно! Вдохновенно! Заразительно! Научиться этому нельзя, это само собой выходит, неведомо как". А приверженцы теории комплексности теоретизируют примерно так: раз все взаимосвязано и ничего нельзя отрывать, значит, не может быть никакого тренинга отдельных элементов, надо заниматься действием как таковым.

И все ясно. И можно заниматься не воспитанием актера, не раскрытием и развитием его психофизических природных задатков, обогащающими артистическую личность, а просто – способом "волевой режиссуры" ставить этюды, отрывки, спектакли.

Происходит при этом накопление актерского опыта? Конечно. Но какого опыта? Опыта пассивного ожидания руководящих режиссерских указаний. Опыта приспособливаться к ним и не надеяться на возможность выявить личную сверхсверхзадачу. Словом – печального опыта осознать себя лишь "типажем", лишь глиной в руках волевого строителя-режиссера.

Открытия – огорчительные для актера.

Искусство всегда в поиске вечных вопросов: "для чего?", "кто?" и "как?"

Иногда говорят:

— В искусстве нет и не может быть вообще никаких правил и законов!

Цитируют Маяковского:

— Поэзия вся – езда в неизвестное!

Такие выводы считают иногда нужным сообщить не только начинающим поэтам, но и молодым актерам, художникам, музыкантам. При этом недобрым словом поминают Сальери, который "музыку разъял, как труп" и вздумал поверять алгеброй гармонию. Указывают и на иные безуспешные попытки раскрыть законы творчества. Приводят известную поговорку, мол, "талант – как деньги: если он есть – так есть, а если его нет – так нет". И в заключение рассказывают печальную историю несчастной сороконожки – когда перед ней был поставлен категорический вопрос: что делает ее семнадцатая ножка в тот момент, когда тридцать третья опускается, а двадцать вторая поднимается? – то несчастная сороконожка, исследуя эту научную проблему, вовсе разучилась передвигаться.

Была ли сороконожка талантлива – не сообщается. А ведь это очень важно. Если она была бездарной сороконожкой, то о ней не стоило бы и говорить. А если она была талантлива, – вероятно, она изучила-таки вопрос и нашла ответ. И даже не потеряла времени зря – изобрела попутно какой-нибудь более рациональный и даже художественный способ передвижения. Талант непременно связан с любознательностью!

Во всяком случае, все эти доводы, анекдоты и цитаты не могут подтвердить невозможное – что вообще никаких законов нет, – потому что законов не может не быть, раз есть явления действительности. Есть явления: творческий процесс, развитие таланта, – значит, есть и законы, управляющие этими явлениями.

И если говорить, что поэзия – езда в неизвестное, то надо помнить, что Маяковский великолепно знал цель каждой своей работы, не ждал, когда на него "накатит" вдохновение, а методически трудился, как прилежный мастер, и даже написал статью "Как делать стихи".

А главное – неизвестное это не синоним непознаваемого. Неизвестное – может быть исходной точкой в процессе познания.

Неталантливому актеру не помогут никакие законы творческого процесса, никакие системы. Но эти законы помогут одаренному актеру проявить талант и развивать его.

Талант, по энциклопедическому определению, – высокая степень одаренности, то есть такого сочетания способностей, которое обеспечивает человеку возможность наиболее успешного осуществления той или иной деятельности. Эта ясная формула далека от зыбких определений прошлого, когда талант именовался Божьим даром, таинственной искрой. Всемогущий Бог непостижимым образом возжигает искру – что же тут исследовать? Грех и думать!

Времена наивного идеализма прошли, а миф о непознаваемости творческого процесса живет по инерции до сего дня. Божественные корни подрублены, но кой-какая пища, вроде истории сороконожки, еще поддерживает гальванически его существование. Живучий этот миф о невозможности психофизиологически обосновать законы творческого процесса, законы творческого проявления таланта, очень мешает прогрессу науки о театре, основы которой заложены трудами Станиславского.

До сих пор живет распространенное заблуждение, что актеру-де вредна теория. Говорят, так считал сам Станиславский. И приводят разнообразные его слова.

Если выдирать из любого контекста избранные цитаты, можно оправдать ими все что угодно, даже отрицание Станиславским роли науки. Но не закономерно ли, что он, исследуя теорию творческого процесса, изучал труды Сеченова, Павлова, а Павлов, исследуя физиологические основы человеческого поведения, интересовался работами

Станиславского о творчестве актера и говорил об актерской игре как о воспроизведении человеческого поведения?

Иначе и быть не может. Искусство и наука – родные сестры. Теория и практика подкрепляют друг друга в каждом деле. Практический процесс творчества актера на сцене, оторванный от теории, – эмпиричен и, неизбежно, мало продуктивен, а результаты его случайны. Любая практика становится слепой, если она не освещает себе дорогу теорией. Все это – азбучные истины.

Отсутствие внимания к изучению законов творческого процесса часто приводят к дилетантизму в театральной педагогике, к втайне исповедуемой, примитивной теории нутра.

Дилетантизм этот чаще всего прикрыт теперь (время такое!) терминологией системы, как щитом. А подчас предъясняется какая-нибудь очередная цитата, вроде известного высказывания Станиславского: "Научить играть вообще никого нельзя". Между тем слова эти отнюдь не утверждают принципа непознаваемости искусства, а обнаруживают педагогический прием учителя, призывающего ученика к активности, к самостоятельности, к ответственности перед искусством.

Нельзя научить играть, но можно научиться играть. Нельзя вдохнуть талант, но можно помочь развиться таланту. Лишь бы ученик хотел, чтобы его талант не тускнел, а развивался, лишь бы он делал все для того, чтобы талант совершенствовался, лишь бы он работал, руководствуясь теорией творчества и руководимый учителем.

Слова Станиславского "понять – значит почувствовать" вовсе не исключают умственного познания в угоду познанию чувственному, а утверждают единство практики и теории. Мало понять, говорит Станиславский, надо еще почувствовать – и это так же верно, как и обратное, – мало почувствовать, надо еще и понять!

Именно теория, объективные закономерности творческого процесса, открытые Станиславским, привели его к утверждению "понять – значит почувствовать", и он сформулировал этим самое существо, зерно творческого процесса – сплав умственного и чувственного познаний, первый толчок к которому дает действительность, воспринимаемая нашим чувственным аппаратом. Эта позиция позволит Станиславскому потом утвердить приоритет физического действия. И он напишет: "Познать – значит чувствовать, чувствовать – значит делать, уметь".

И все равно, упорствуют скептики, творчество – слишком тонкий процесс, чтобы можно было бы извлечь из теории какую-то практическую пользу! Практика театра показывает – и без теории жить можно, и без нее все бывает хорошо, красиво и чувствительно. В искусстве творит ведь подсознание, а не сознание.

Неверные, наивные представления о роли и взаимоотношениях сознания и подсознания еще живут в сценической педагогике, и театральные педагоги продолжают толковать о сознании и подсознании так, словно они резко отграничены друг от друга.

Станиславский подчеркивал научный характер своей теории. Но, записал он, "я иду от жизни, от практики к теоретическому правилу".

Как изучать жизненное самочувствие? Как познавать свою природу и дисциплинировать ее? Очевидно, самое плодотворное – своеобразная гимнастика чувств, тренинг творческой психотехники, в котором творческий человек тренирует – сознательно, настойчиво и планомерно – элементы своей творческой природы, познавая ее. А развитые элементы творческой природы, проявляющиеся в практике результатами развитого творческого воображения, – это и есть закон творчества, свободного и сиюминутного.

Станиславский говорил, что есть режиссеры – друзья и помощники, старшие товарищи актеров. Он называл их режиссерами корня, в противоположность тем, кого он именовал режиссерами результата, приверженцами лозунга "делай, как я!". Естественно перенести эти определения и в сценическую педагогику, где тоже резко отличаются друг от друга педагоги корня, воспитывающие умение учиться работать над развитием своего артистического инструмента, и лихие "педагоги-постановщики результата", которых развитие инструмента не заботит. У них одна забота – впечатляющая режиссура итоговых зачетов и экзаменов. Таким тренинг не нужен.

Примечательно, что в учебных спектаклях театральных мастерских и студий, народных театров и неисчислимых коллективов самодеятельности, поставленных по принципу "добиться эффектного результата", – прежде всего бросается в глаза неумение участников воспользоваться элементарными навыками. Партнеры смотрят друг на друга, но ничего и никого не видят. Разговаривают, повторяя затверженное, но не слышат, не слушают друг друга. Они "как будто" думают, "как будто" вспоминают и многозначительно задумываются, морща лоб и разрушая веру зрителей в искренность их переживаний.

Очень модно в таких мастерских – хвататься в притворном ужасе за голову или иронически усмехаться при любых словах о теории творчества, о науке: нет, "умствования" художнику-де вредны, потому что, как сказал А. С. Пушкин, "поэзия, прости господи, должна быть глуповата!"

Но для самого поэта – это пожелание, может быть, не обязательно? Кто усомнится в мудрости самого Пушкина? Кто не знает о его подвиге, о превращении российской литературы из занятия вдохновенных дилетантов в профессиональное дело?

Не стоит приводить бесчисленные цитаты. Творчество художника во всех областях искусства тем мудрее и непосредственнее, чем сознательнее относится художник к своему дарованию. Это – аксиома.

Либо – подкрепление практики теорией в каждом моменте обучения актера, и тогда актер – сознательный мастер сценического действия, самостоятельный творец, умеющий строить и вести роль в единении с автором, режиссером и коллективом. Либо – веселая эмпирика, лень, наитие чего-то свыше, и тогда актер – глина в руках режиссера-постановщика, безвольная марионетка, амортизирующая свои былые возможности.

Это все не пустые, а беспокойные слова. Педагогам-практикам известны печальные примеры странных педагогических метаморфоз в тех театральных вузах и училищах, "научно-методические" кафедры которых постепенно свели на нет и науку и методику. Так спокойнее, и никто не придирается. Обучение сводится к "режиссуре результата", при которой уже в конце 1-го года обучения можно предъявить кафедре почти полный прогон будущего спектакля, а в начале 2-го курса выпустить этот спектакль на продажу в Учебном театре.

Конечно, ни о каком воспитании элементов творческого самочувствия здесь не может быть и речи. Воспитываются только прочные навыки динамических стереотипов повторяемых букв и движений, создающие стойкую безжизненную картину, некий суррогат "под жизнь".

Вспоминая, с какой тщательностью изучали анатомию человеческого тела великие живописцы прошлого, мы понимаем, почему передовые педагоги всех времен обращались к науке о жизни. Почему Чистяков – воспитатель многих художников: от Репина до Врубеля, – которого В. В. Стасов называл педагогом всех педагогов, превратил науку о рисунке в науку о познании жизни – в ее физиологическом, психологическом и эстетическом аспектах.

Можно несколько расширить классификацию педагогов, присоединив к педагогике корня и педагогике результата еще и педагогику благих помыслов. Такая педагогика отрицает натаскивание на результат и стремится "заглянуть в корень". Однако незнание основ психофизиологии мешает найти путь "к корню".

Корабль, на котором нет компаса (современного гирокомпаса), а капитан лишь весьма приблизительно знает направление пути, авторитетно помахивая рукой в желанную сторону, возможно, и придет в нужный порт, но, скорее всего, – пройдет мимо.

3. РАССУЖДЕНИЯ ФРАНЦИСКА ЛАНГА И ФРАНСУА ДЕЛЬ САРТЕ

Истории творческого тренинга столько же лет, сколько и истории театра. Иначе и быть не может: живет театр, и актеры его каким-то образом совершенствуют свое мастерство. Каким же? Это – нераскрытые страницы театральной истории.

Что делали актеры, стремясь достичь высот в технике своей профессии? Чему учили их наставники и режиссеры? Ответов на эти вопросы почти нет.

Можно догадываться, судя по архивным материалам, что тренинг актера был равнозначен репетированию пьесы. Напомним, что слово "репетировать" в переводе с французского (и с латыни) означает "повторять, возобновлять одно и то же". Репетиция – повторение пройденного. Конечно, повторяя еще и еще раз свою роль, актер не мог не совершенствоваться, приспособив свои умения к требованиям профессии. Но исчерпываются ли этим возможности совершенствования мастерства? Нет, конечно.

Скажем сразу: Станиславскому пришлось строить тренинг актерской психотехники на пустом месте, лишь частично приспособив к своим целям и видоизменяя то, что существовало к тому времени в традициях актерских упражнений, в традициях школы представления или ремесленных приемов, уходящих в глубь веков.

Приведем одну иллюстрацию, и яснее обозначится глубокая пропасть между тем, что веками бытовало в актерском тренинге, и тем, что внес в актерское воспитание

Станиславский. Перелистаем "Рассуждение о сценической игре с пояснительными рисунками и некоторыми наблюдениями над драматическим искусством сочинения отца ордена Иисуса Франциска Ланга", изданное в 1727 году в Мюнхене.

Ф. Ланг суммировал множество актерских традиций и вывел "законы движения рук и кистей" и прочие обязательные, по его мнению, правила внешнего выражения каждого конкретного внутреннего переживания: "При удивлении следует обе руки поднять и приложить несколько к верхней части груди, ладонями обратив к зрителю... При выражении отвращения надо, повернув лицо в левую сторону, протянуть руки, слегка подняв их, в противоположную сторону, как бы отталкивая ненавистный предмет... Для выражения горя и грусти нужно соединить руки пальцы в пальцы и поднять их... Взывая, мы скромно протягиваем руки кверху... Порицаем мы, согнув три пальца и развернув указательный..."

Тренинг Ланга заключается в "старательнейших занятиях этими упражнениями, благодаря чему пальцы приучатся путем долгих и упорных занятий хорошо исполнять свою роль и будут изображать любое выводимое на сцену лицо правильно и в то же время красиво". Необходимо, по Ф. Лангу, чтобы каждый актер "сделал наблюдения, какой мимики лица и глаз, по его понятию, требует то или иное душевное состояние. И, прежде чем перейти к представлению или обучению на сцене, пусть он сам приспособится к ней. Пусть серьезный актер обсудит, что, казалось бы, должны выражать глаза в разговоре, и пусть он приучит их к тому тщательными упражнениями".

Тренировать речь следует, по Ф. Лангу, с учетом того, что "любовь требует нежного, страстного голоса, ненависть – строгого и резкого, радость – легкого, возбужденного, горе – разбитого, жалобного, прерывающегося вздохами, страсть – дрожащего и неуверенного..." и т. д.

А вот, не угодно ли? "Об аффектах гнева. О гнев скажу следующее: как только он начинает загораться, то пока человек еще владеет собой, обыкновенно собираются на лбу морщины, сжимаются губы, походка делается быстрее, появляется больше жестов руками и кистями, речь становится возбужденнее, и по временам более прерывистой, затем на ненавистное лицо, если оно на сцене, обращается суровый взгляд, если же оно отсутствует, то в его сторону, на расстоянии, посылаются бранные слова, сильные жесты, начинают ломать пальцы, скрежетать зубами..."

Это большой трактат, в пятьдесят страниц, с приложением инструктивных рисунков, поз, жестов и мимики. Его переводили на разные языки, и сто лет актеры пользовались им как наиболее авторитетным справочником.

Недалеко ушли от Ф. Ланга и различные "Пособия для артистов", "Принципы сценического искусства" начала XX века. Конечно, в них уже не было описаний древних штампов и зубовного скрежета, они даже разбирали "правила естественности", но, по существу, правила эти сводились к требованию не обнаруживать перед зрителем внутренней пустоты. О тренинге же – ни слова. Любопытствующих можно отослать к таким, например, книгам, как руководство Е. Воронова "Как надо учиться драматическому искусству" (СПб., 1883) или Н. Сведенцева "Руководство к изучению сценического искусства" (СПб., 1874).

Большое влияние на сценическую педагогику конца XIX – начала XX века оказала теория Франсуа дель Сарте, парижского профессора пения и декламации (1811 – 1874), с которойзнакомился и Станиславский.

Перед нами – тяжелый желтый фолиант, изданный в Париже в 1895 году, за три года до основания МХАТа. Его длинное заглавие на титульном листе переведем дословно:

"Мимика. Характер. Жесты. Практическое руководство. По системе Ф. дель Сарте. В помощь выражению чувств. Составлено А. Жиродом, преподавателем музыки и декламации национальной консерватории и Оперы. С 34 гравюрами вне текста, содержащими 250 изображений, оригинальных рисунков, гравированных по меди Гастоном ле Ду и портретом автора, сделанным Е. Дуэзом".

Мимика, характер и жесты – что же об этих важных актерских средствах выражения чувств сообщает нам теория дель Сарте?

Оглавление книги – внушительно. Разделы такие: "Теория метода (Философия системы. Определение эстетики. Определение сущности: жизнь, разум и душа и т. д.). Язык мимики (Перечень мимических факторов). О жесте (Порядок очередности упражнений). Семиотика (Воплощение мимических факторов: Глаз. Веко. Взгляд. Бровь. Рот. Нос и т. д.). Статика. Динамика".

Видно, что внешние обозначения внутренних состояний зафиксированы в своих типических выражениях. А внутренние позывы и оправдания? О них в книге не говорится.

А о чем говорится?

Прежде всего о самом дель Сартре.

Как пишет составитель, Сартре стремился связать искусство с наиболее возвышенными свойствами человеческой души и в следующих кратких словах сформулировал задачи предмета своего преподавания:

"Искусство – есть материализация Идеала и Идеализация материи".

Составитель уточняет: "Человек чувствует, размышляет, воделеет в силу принципов или сущностей, именуемых: Жизнь, Разум, Душа. Жизнь – это олицетворение душевной чувственной силы. Разум – это олицетворение отражающих возможностей бытия. Душа – это олицетворение впечатлительных житейских добродетелей. Эти три принципа, хоть они и различны, не могут существовать один без другого, формируя в своем единстве наше Я".

После этого теоретического кредо идут наукообразные формулы, чертежи и выводы, из которых приведем лишь некоторые:

"Синоптическая таблица. Состояния бытия по жанрам: интеллектуальному (а/ чисто рассудочному, б/ воодушевленно-рассудочному), воодушевленному (следуют те же подразделения) и жизненному (снова те же подразделения).

Формы и органические выражения состояния бытия по жанрам: концентрическому, нормальному и эксцентрическому (в которых отмечаются нормально-концентрические, эксцентро-нормальные, концентро-эксцентрические и прочие жанры)".

Такова теория. А вот практика – рисунки, гравированные на меди:

Первый лист. "Выражение глаз". Презрение. Вялость. Напряжение ума. Безразличие. Угрюмость. Удивление. Восхищение. Стыд. Решительность. Жестокость.

Есть и вариации:

Второй лист. "Дополнительные выражения глаз". Презрение с вызовом. Вялость с сопротивлением. Угрюмость с любопытством. Удивление с воодушевлением..."

Девятнадцатый лист. "Положения кистей рук". Судорожное состояние. Властность. Борьба. Обладание. Бессилие. Ожесточение. Восторженность".

Двадцать пятый лист. "Положения ног". Вызов. Раздумье. Безразличие. Нерешительность. Бодрость. Пылкость. Возбуждение. Готовность".

Тут есть все – положения скрещенных рук, основные положения тела, образцы страстных жестов, гармоническая динамика движений и многое другое.

Газеты тех лет пестрели объявлениями о приеме в театральные школы и студии "по Дельсарту".

Тренинг Ф. дель Сарте обобщил многовековую актерскую практику выражения среднеарифметических "душевных состояний". Потом появилось много других инструктивных трактатов (не стоит их перечислять), говорящих даже о пользе "истинных чувств, необходимых для выражения актерского искусства", но ни в одном из них не выяснялось, что же это такое – эти чувства. Сохранялась традиция рассматривать чувства и эмоции обобщенно, независимо от характера данного образа роли, от данных предлагаемых обстоятельств жизни в конкретной пьесе.

Со схематическим отображением душевных состояний и повел решительную борьбу Станиславский.

Его тренинг должен быть основан – он был убежден в этом – на совершенно иных принципах, нежели среднеарифметические "тренинги состояний".

Происхождение тренинга и муштры Станиславского неразрывно связано с возникновением его системы в 1907 г. и с его мало удачными попытками провести систему в жизнь своего театра в 1911 г.

В эти годы он начал искать технические пути для создания такого самочувствия актера на сцене, которое, по его словам, создает благоприятную почву для прихода вдохновения, а само не является случайным, но создается по произволу самого артиста, по его "заказу".

4. ОТКРЫТИЕ "ДАВНО ИЗВЕСТНЫХ ИСТИН"

В книге "Моя жизнь в искусстве" Станиславский рассказал, какие "давно известные истины" он заново открыл для себя. Он рассказал об убийственном актерском самочувствии, о противоестественности такого самочувствия, которое

вынуждает актера "стараться, пыжиться, напрягаться от бессилия и невыполнимости задачи", потому что он "обязан внешне показывать то, чего не чувствует внутри".

Он рассказал, как ему удалось понять и почувствовать одну творческую особенность, присущую всем великим актерам – Ермоловой, Дузе, Сальвини, Шаляпину и многим другим: в момент творчества у этих артистов отсутствовало излишнее мышечное напряжение, весь физический аппарат был в полном подчинении приказам их воли, а большая общая сосредоточенность в сценическом действии отвлекала от страшной черной дыры сценического портала.

Наконец, Станиславский рассказал, как он понял и почувствовал силу магического "если бы", необходимость чувства и правды; как открыл, что и чувство правды, и сосредоточенность, и мышечная свобода поддаются развитию и упражнению.

Интересно отметить, что открытие этих истин совершилось после неудачи со студией на Поварской, в которой по заданию Станиславского работал с учениками В. Э. Мейерхольд. Этот первый педагогический опыт Станиславского не получил развития, и студия была закрыта, потому что Станиславский увидел – талантливый режиссер пытается прикрыть своими постановочными ухищрениями технически беспомощных актеров. Это – не педагогика, не забота о развитии актерских способностей, а режиссерская демонстрация отвлеченных идей с помощью актеров, используемых как материал для конструирования красивых групп и мизансцен. Неудача со студией, очевидно, и натолкнула Станиславского на мысль о необходимости отыскать верные пути воспитания актерской индивидуальности.

В архиве Станиславского хранится любопытная рукопись этих лет. Она озаглавлена "Программа драматических классов" и, по всей вероятности, относится к периоду возникновения студии. Рукой Станиславского записан такой план работы с учениками:

"0) Все делать скромно и правдиво.

1) Выучить и подыскать небольшие монологи, сцены и пр.

2) Выполнить задачи: посадить в удобной позе и без жеста – заставить произносить, связать ниточкой с колокольч(иком).

3) То же меняя позы на разн(ые) лады.

4) – " – стоя, лежа, на коленях и пр.

5) – " – в разн(ых) позах – с разн(ыми) интонациями..."

Несколько ниже перечисляется, в каких интонациях следует произносить слова:

"...Торжественно, тихо, но темпераментно, то же, но скромно. Грозно. С отчаянием. С мольбой. С экстазом. С мистицизмом. С отдышкой. На умирающем тоне".

Здесь еще не видны элементы будущего тренинга. Задачи обучения ограничиваются воспитанием средств выразительности, а забота о внутренней психотехнике лишь декларируется в первом (даже "нулевом") пункте. Пройдет несколько лет, и позиция Станиславского изменится на противоположную: прежде всего – забота о внутренней психотехнике, о создании наилучших условий для нормального сценического самочувствия, а уж затем – внешняя выразительность. Еще многие годы работы – и поиски верного внутреннего самочувствия сольются с поисками внешнего выразительного действия в едином действенном анализе жизни роли.

А пока он ищет. В 1909 году у него дома, в Каретном ряду, начались занятия с молодыми актерами. Они делают упражнения на сосредоточенность, ищут чувство правды, анализируют природу чувств. А он проверяет на учениках то, что несколько лет тому назад проверял на самом себе.

Вероятно, к этому времени относится одна его заметка, в которой он пишет: "Но все это при ослабл(енных) мышцах. Иначе сценич(еское) настроение захватит все в свою власть". И на этой же странице – как результат мыслей о творческой сосредоточенности – вопрос к ученикам: "Можете ли из кажд(ого) предмета извлечь материал для детского наивного увлечения?"

Опыты переносятся и в театр. Осенью 1909 года он ставит "Месяц в деревне". Одновременно с постановкой, вспоминает Алиса Коонен, – "Константин Сергеевич начал заниматься системой. Это были первые его пробы, самые начальные искания, и, вероятно, я и еще несколько человек из молодежи, которых он вызывал, служили для него чем-то вроде подопытных кроликов". Спектакль имел успех. "Впервые были замечены и оценены, – пишет Станиславский, – результаты моей долгой лабораторной работы..." Главный же результат этого спектакля – открытие Станиславским еще одной истины: надо работать не только над собой, но и над ролью. Надо найти "способы изучения и анализ как самой роли, так и моего самочувствия в ней... Это целая область, требующая своего изучения, своей особой техники, приемов, упражнения и системы".

Алиса Коонен вспоминает, в каком направлении шли эти поиски: "Константин Сергеевич диктовал, а мы старательно записывали условные обозначения различных эмоций и внутренних состояний. Чего тут только не было! Длинное тире, например, обозначало сценическую апатию, крест – творческое состояние, стрелка, идущая вверх, – переход от апатии к творческому состоянию. Глаз означал возбуждение зрительного впечатления, какой-то иероглиф, напоминающий ухо, – возбуждение слухового впечатления. Стрелка, заключенная в кружок, – душевную хитрость при убеждении, стрелка, идущая направо, – убеждение кого-нибудь. Таких знаков – тире, многоточий, палочек, диезов и бемолей было великое множество".

Отметим здесь эти "зрительные и слуховые впечатления" – первый намек на будущую тренировку "пяти чувств".

Особенную увлеченность Станиславского приемом внутренней сосредоточенности можно проиллюстрировать таким рассказом Коонен: на спектакле "Живой труп" она стояла за кулисами в ожидании выхода в роли Маши и была, как она пишет, "собранна и спокойна. Неожиданно на цыпочках подошел Константин Сергеевич, игравший Абрезкова, и тихим шепотом сказал мне:

— Вы недостаточно сосредоточены, надо сосредоточиться. Я робко возразила.

— Нет, вы недостаточно сосредоточены, – настаивал Константин Сергеевич и, показав на белый канат, свисавший с колосников, тихо добавил:

— Сосредоточьте зрение на этой веревке и считайте от одного до ста".

Поскольку Коонен, как она пишет, и прежде внутренне сопротивлялась таким приемам, он и в этом случае чуть было не погубил ее сцену. Вот это внутреннее сопротивление первым техническим упражнениям Станиславского, о чем с полной откровенностью вспоминает Коонен и что так затрудняло внедрение системы, было свойственно, конечно, не ей одной. Но приведем еще один характерный эпизод из ее воспоминаний (он относится, вероятно, к 1911 году):

"В один из дней Константин Сергеевич задал мне задачу на самовыявление. По счету "раз, два, три" я должна была упасть в обморок. Внезапно во мне поднялось какое-то дикое упрямство. Я не хотела, не могла падать в обморок по счету... Я стояла как истукан и не падала. Еще и еще раз Константин Сергеевич повторял:

— Раз, два, три...

Я стояла и не падала. Станиславский нервничал, шурился, наконец, понимая, что со мной происходит что-то неладное, сказал:

— Ну, хорошо, к этой задаче мы вернемся позднее. Сейчас возьмем другую задачу, веселую. По знаку "раз, два, три" вы кричите "кукареку".

Я опять стояла истуканом... Когда я пришла домой и взглянула на часы, я глазам своим не поверила – оказалось, что я пробыла в Каретном больше шести часов! Несмотря на свое отчаянное состояние, я была потрясена упорством, фанатизмом этого удивительного человека, который мог в течение шести часов добиваться от своей ученицы выполнения одной-единственной маленькой задачи".

Упражнения на напряжение и расслабление мышц и упражнения на сосредоточенность, подвергаемые контролю чувства правды, были тем зерном, из которого выросла техническая часть системы. Эти упражнения и стали первоначальными "тренингом и муштрой". Оно и естественно. Нужно вспомнить атмосферу тех лет.

Годы 1907-1911 Станиславский характеризует как период своих сомнений и беспокойных исканий. Исторически – это были годы декаданса в литературе и искусстве, поисков "новых форм", временем очередного ниспровержения реализма. Годы, когда и сам Станиславский поддался влиянию декадентских новшеств.

1907 г. – "Драма жизни" К. Гамсуна, поставленная вместе с Л. А. Сулержицким. Успех этого спектакля носил "несколько скандальный оттенок", как вспоминает Станиславский. Зрители разделились на два лагеря – одни кричали: "Позор Художественному театру! Долой декадентов! Да здравствует старый театр!", а другие аплодировали, восклицая: "Смерть реализму! Долой сверчков и комаров! Да здравствуют левые!".

В том же году – пессимистическая "Жизнь Человека" Л. Андреева, в постановке которой Станиславский и Сулержицкий впервые использовали прием "черного бархата" и так увлеклись внешними эффектами, что "оторвавшись от реализма, мы – артисты – почувствовали себя беспомощными и лишенными почвы под ногами".

1911 г. – эстетская и претенциозная постановка "Гамлета" Гордоном Крэгом (мечтавшим об актере-сверхмарионетке) при участии Станиславского и Сулержицкого.

В эти годы исподволь зрели элементы системы и создавались упражнения тренинга. Только пройдя сквозь декадентские искусства и преодолев их, Станиславский приступил к внедрению системы в жизнь. В театре на первых порах трудно было наладить планомерные занятия, поэтому была организована студия (будущая Первая студия МХТ), художественное и административное руководство которой осуществлял Сулержицкий. Он и проводил большую часть уроков и репетиций.

Замечательный человек исключительного таланта, как называл его Станиславский, Сулержицкий воспитал многих крупнейших актеров и режиссеров. Человек горячей души, острого и сердечного ума, редкого обаяния, он пользовался громадным авторитетом у всех, с кем сталкивала его жизнь, и не мог не влиять на формирование взглядов своих учеников. Однако нельзя думать, что мировоззрение этого талантливого художника не наложило отпечатка на его истолкование системы, а мировоззрение это не было свободно от некоторых идеалистических заблуждений, далеких от задач российской современности.

Характер студийных упражнений очень выразительно раскрывался в дневниковых записях Александра Блока, чутко уловившего самые основы тренинга тех давних лет из разговоров со Станиславским. Приводим эти записи:

"Первые три шага, которые делают актеры в студии, заключаются в следующем:

1. Приучаются к свободе движений, сознавать себя на сцене; если актера взять за руку перед выходом и сказать: помножьте 35 на 7 – прежде всего упадут его мускулы, и только тогда он начнет кое-как соображать. Вся энергия уходит во внешнее. Это и есть – обычное "самочувствие" актера на сцене. К. С. сам был, как говорит, всегда этому подвержен. Первое, значит, ослабление внешнего напряжения, перенос энергии во внутрь, "свобода". Анекдоты: на экзамене, на курсах Халютиной, демонстрировали это: актер и актриса лежали на диване в непринужденной позе. Им сказали (или они так поняли): почувствуйте себя свободно, говорите только то, что захотите, и как раз не хотелось говорить, проходит час, два – лежат, слегка мычат. Здесь упущено то, что при свободе самочувствия все время требуется направление воли, владение ею.
2. Приучаются к тому, чтобы "быть в круге". Сосредоточивание внутренней энергии в себе, не отвлекать внимания, не думать о

публике (не смотреть, не слушать зала), быть в роли, в "образе".

3. "Лучеиспускание" – чувство собеседника, заражение одного другим. Опять анекдот: был целый период, когда все в студии занимались только "лучеиспусканием", гипнотизировали друг друга. Еще анекдот: "лучеиспускание нутром" – напирание на другого.

Все эти первоначальные стадии ведут к тому, чтобы приучить актера к новому "самочувствию" на сцене. Это волевые упражнения. По словам К. С., к этому так привыкают, что и в жизни продолжают быть – со свободными мускулами и в круге..."

5. ЙОГА, Т.РИБО, ТРАДИЦИИ РУССКОГО РЕАЛИЗМА

Толчком к созданию некоторых упражнений послужила йога, древнеиндийская философская система, интерес к которой был особенно сильным в те годы. Понятно, чем йога привлекла Станиславского и его учеников. Во-первых, индийской философии не чуждо тяготение к диалектике многих явлений объективного мира. Во-вторых, создателям упражнений, несомненно, импонировало само наименование учения – йога – что означает "сосредоточение", а путь к нему и искала система.

В те времена ученики многих частных студий делали упражнения, пытаясь "излучать прану", как некий эфирный флюид, наполняющий душу. Упражнения на общение проводились в форме "лучеиспускания" и "лучевосприятia", носящих почти мистический характер.

Для самого Станиславского и "прана" и "лучеиспускание" были чисто рабочими терминами, заменяющими недостающие понятия в современной ему психологии. "Прана" была заимствована из йоги и обозначала те мышечные ощущения, которые ловили ученики в упражнениях на напряжение и расслабление мышц.

Йог Рамачарака рекомендует такое упражнение: "Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно рисуя себе, что вы поглощаете большое количество праны, и в результате вы непременно почувствуете очень значительный прилив сил".

Или такое: "Пускай несколько человек сядут в круг, держа друг друга за руки, и пускай все представляют себе, что по кругу идет сильный ток магнетизма... Участвующие скоро на самом деле почувствуют легкие толчки, точно от проходящего через них электрического тока. Если в таком создании тока праны практиковаться умеренно, то это будет действовать укрепляющим образом на всех участвующих и придавать им силы".

Учение йоги о пране было подхвачено и разработано теософами*. Объявлялось, что люди, обладающие так называемым психическим зрением, видят праническую ауру, окружающую человека неким подобием парообразного облака, овального по форме и занимающего пространство от двух до трех футов по всем направлениям вокруг тела. Но это облако обвеивает человека только в том случае, если он духовно здоров. Нездоровые же субъекты пополняют свой недостаток духовной и жизненной энергии, бессознательно "переливая" ее в себя из здоровых. "Переливание энергии" в истолковании теософов – это весьма доступный и даже прозаический акт (только при сосредоточении!): прикоснуться к партнеру, перелить часть его энергии в себя, а потом переливать по мере необходимости, из одной части своего тела в другую.

Сосредоточение, согласно наставлениям йоги, есть путь к самопознанию. Созерцающее внимание якобы теряется в созерцаемом объекте, а на высшей стадии сосредоточения – душа человека освобождается и сливается воедино с "Абсолютным знанием", с Божеством.

Конечно, не о таком "сосредоточении" и не о таком "переливании энергии" думали те ученики Станиславского, которые воспользовались упражнениями йоги, но сама форма упражнений, перенесенных из йоги, часто способствовала подобному толкованию. Тем более что мхатовские студии зарождались во времена большой моды на оккультизм: в каждом "интеллигентном" доме был кружок теософов, а "жизненная энергия" и "упражнения йогов" были постоянными темами разговоров.

"...Некоторые из артистов и учеников, – пишет Станиславский, касаясь времени зарождения системы, – приняли мою терминологию без проверки ее содержания... и стали преподавать якобы по моей "системе". Для этого... нужны упражнения, подобные тем, которые производит каждый певец, занятый постановкой своего голоса, каждый скрипач и виолончелист, вырабатывающий в себе настоящий артистический тон, каждый пианист, развивающий технику пальцев, каждый танцор, подготавливающий свое тело для пластических движений и танцев и т. п. Всех этих

систематических упражнений не было произведено ни тогда, ни теперь..."

Термин "лучеиспускание" был взят Станиславским из психологии Т. Рибо. В поисках теоретического обоснования своей системы Станиславский обратился к трудам этого французского философа и психолога, книги которого как раз тогда, на рубеже XIX и XX веков, широко распространились в России.

* Теософия – эзотерическое учение, признающее источником познания мистическую интуицию, откровение высшего надчеловеческого начала. Элементы теософии встречаются в древних религиях: брахманнизме, кабалле.

"Причиной внимания всегда является аффективное состояние", – утверждал Рибо.

"Внимание есть факт исключительный, аномальный, который не может долго продолжаться". Причем непроизвольное внимание – акт бессознательный: сознание не работает, а только как бы пользуется работой подсознания.

Работы И. П. Павлова показали, что физиологической основой непроизвольного внимания является безусловный ориентировочный рефлекс, благодаря которому человек взаимодействует с окружающей средой. В процессе этого взаимодействия возбуждение концентрируется в определенных участках коры головного мозга, а в других участках коры возникает торможение. Процесс этот осуществляется непрерывно и составляет условие жизни.

Изолируя внимание от фактов окружающей среды, от человеческой деятельности, Рибо делает заключение, что внимание зависит от аффективных состояний, а они сводятся к стремлениям, желаниям. Станиславского этот вывод надолго приковал к исследованию аффективных состояний, и он не скоро пришел к утверждению примата физического действия. Этот же вывод Рибо определил и методические принципы педагогики Вахтангова, М. Чехова и некоторых других учеников Станиславского. На позиции "внимание – хотение" они и задержались. А Станиславский все ближе подходил к выводам И. П. Павлова, который впервые дал диалектическое объяснение ассоциативных связей, образующихся в результате воздействия окружающего мира на органы чувств человека, в процессе его действий.

Как мы видим по последним заметкам Станиславского, касающимся тренинга, его упражнения 1930-х годов были уже свободны и от представлений Рибо и от мистицизма йоги.

Что же касается лучеиспускания, то надо отметить, что ничего мистического в этом термине у Рибо нет. Он не говорит о флюидах, эманациях жизненной силы, а употребляет термин "лучеиспускание" в фигуральном значении. "Механизм умственной жизни, – пишет он, – состоит из беспрестанной смены внутренних процессов, из ряда ощущений, чувствований, идей и образов, которые соединяются и отталкиваются, следуя известным законам... Это и есть лучеиспускание различного направления в различных слоях, подвижной агрегат, беспрестанно образующийся, уничтожающийся и вновь образующийся".

Внутренняя сущность упражнений и их основные цели соответствовали тому, как понимал искусство Станиславский. Все его мировоззрение определялось линией развития прогрессивной общественной мысли предреволюционной России, влиянием философских и эстетических идей русских революционных демократов, преемственностью взглядов великих деятелей русского реалистического искусства, взглядов А. Пушкина и М. Щепкина, Л. Толстого и М. Ермоловой.

На формирование системы несомненно повлияли и работы И. Сеченова "Рефлексы головного мозга" и "Элементы мысли", в которых великий основоположник русской физиологической школы показал, что в основе всех сложных психических процессов лежат процессы физиологические.

Вероятно, не прошла мимо внимания Станиславского и книга одного из виднейших театральных и литературных деятелей конца XIX века С. А. Юрьева "Несколько мыслей о сценическом искусстве", вышедшая в 1888 г. Книга эта давно является библиографической редкостью, поэтому мы вкратце рассмотрим те из ее главных положений, которые созвучны с системой Станиславского.

Прежде всего в работах С. А. Юрьева (в общем-то склонного скорее к театру представления, а не переживания) интересны его постоянные параллели "искусство – жизнь", его попытки объяснить некоторые свойства сценического таланта актера явлениями нормальной человеческой психической деятельности.

Говоря о том, что "талант сценического артиста заключается в перевоплощении своей личности в личность другого лица, и, притом, художественно", – Юрьев замечает: "Каждому человеку, рожден ли он художником или поэтом, или ни тем, ни другим, присуща способность под воздействием возбужденной фантазии сливаться с внутренней жизнью другого человека так, как если бы душа последнего становилась его душой".

Юрьев утверждает, что для определения существа таланта необходимо следовать научным выводам не только эстетики, но и психологии и физиологии. В попытках найти истоки творческой деятельности мозга он приводит много выписок из клинических историй, связанных с явлениями неврозов, внушений, сомнамбулизма и т. д. Он всюду ищет закономерности работы сознания и воли, убежденный, как и Станиславский, что природа психической деятельности актера на сцене и человека в жизни – едина и нужно постигнуть ее законы.

Юрьев пишет: "...природа сценического артиста должна быть одарена сильной впечатлительностью, способностью удерживать надолго впечатления, или восприимчивостью и сильной удобоподвижностью чувств, то есть способностью быстро переходить из одного состояния в другое, и, наконец, сильной энергией фантазии".

Рассматривая "такт" сценического артиста, он пишет: "Будучи интеллектуальной силой, творчество артистического такта может развиваться и возрастать, как всякая духовная сила. Прогрессивное развитие такта совершается под влиянием прогрессивного развития трех сил: а) теоретического мышления и положительных знаний, дающих нормы для творчества таланта; б) понимания артистом своих художественных задач... и в) эстетических и нравственных требований масс, воспринимающих результаты творчества талантливого актера".

Это – главные положения книги С. А. Юрьева, показывающей направление поисков русской прогрессивной театральной мысли к тому времени, когда Станиславский начал свой путь в искусстве.

В 1910 г. журнал "Вестник Европы" (№ 10) напечатал в публикации П. П. Морозова черновой план статьи А. Н. Островского, посвященной технике работы актера в связи с исследованием И. М. Сеченова "Элементы мысли". Слова А. Н. Островского о необходимости новой театральной школы, где актеров будут обучать "по Сеченову", прозвучали в те самые годы, когда Станиславский приступил к внедрению своей системы.

Такова в общих чертах атмосфера, в которой рождалась система Станиславского и создавались первые упражнения актерского тренинга.

Ясно, что попытки научно обосновать психофизиологические механизмы тренинга не могли быть вполне удачными, поскольку они наталкивались на характерную для тех лет разобщенность психологии и физиологии, хотя уже существовали работы и Сеченова, и Павлова. Терминология

тренинга (как и всей системы) была неточной, часто противоречивой. Это объяснялось тем, что современная Станиславскому психология, откуда черпались термины и их объяснения, не всегда его удовлетворяла, он предпочитал книжной терминологии – собственную, стремясь внести во все определения образный смысл, заражающий воображение актера. Однако неясность исходных позиций при трактовке психических явлений приводила к нечеткости, расплывчатости многих определений, таких, например, как "освобождение мышц", "влучение и излучение", "публичное одиночество" и др. "Внимание", "сосредоточенность" трактовались вначале как общие состояния, не связанные с действием.

6. МИХАИЛ ЧЕХОВ И ЕВГЕНИЙ ВАХТАНГОВ О ТРЕНИНГЕ

Первая публикация о тренинге Станиславского, насколько нам известно, датируется 1919 годом. Издававшийся тогда Пролеткультом журнал "Горн" поместил две статьи М. Чехова о системе. В статьях дано описание некоторых упражнений.

Сам М. Чехов, прекрасный мхатовский актер, увлекался Ницше, Вл. Соловьевым, Шопенгауэром и философией йоги, которая "была воспринята мной, – пишет он, – вполне объективно, без надежды на новое миропонимание, но и без малейшего внутреннего сопротивления". В двадцатые годы он пережил сильнейшее увлечение теорией Р. Штейнера – антропософией.

Чеховская студия, которую он вел в то время, была тесно связана с другими студиями, руководимыми учениками Станиславского: Первой, Вахтанговской, армянской и Габима. Проводились даже совместные занятия.

Общие основы системы М. Чехов излагает в первой статье в следующих выражениях (и тон этот характерен для обеих статей): "Система дает художнику ключ к его собственной душе", – "Тело предательски производит над душой самые грубые насилия", – "Система помогает актеру ставить границы телу и оберегает душу от таких насилий", – "Работа актера над собой заключается в развитии гибкости своей души".

Появление этой статьи вызвало возражения Е. Вахтангова. В журнале "Вестник театра" он поместил свой ответ

"Пишущим о системе Станиславского". Его, как он пишет, огорчило заявление М. Чехова о том, что он собирается дать полное и подробное изложение системы, поскольку такое изложение должен дать только тот, кто создал эту систему. Он упрекнул М. Чехова за сообщение оторванных от общего положения частных, за то, что не было сказано, как создавалась система, и за то, что М. Чехов долго и пространно рассказывает, как надо заниматься с учеником, что должен делать ученик, хотя это нельзя изложить на 3 – 4 страницах журнала.

Вероятно, критика товарищей побудила М. Чехова более детально развить практическую часть обучения во второй статье ("О работе актера над собой"). В то же время (любопытный факт!) эта статья появилась в журнале "Горн" без подписи. Имени М. Чехова не было ни под статьей, ни в оглавлении – едва ли по недосмотру редакции.

Во второй статье есть описание тринадцати примерных упражнений "на внимание" и пятнадцати – "на веру, наивность и фантазию". Основным элементом творческого самочувствия М. Чехов называет внимание, рассматривая его как напряженную и сконцентрированную сосредоточенность.

В одном из таких упражнений он рекомендует ученику "стараться кому-либо внушить определенную мысль". Упражнения типа "прислушаться к какому-либо звуку" или "рассмотреть рисунок обоев" имеют здесь ту же основную цель – выработать сосредоточенное внимание. М. Чехов требует от ученика "чутко прислушиваться к тонким, еле уловимым образам фантазии и стараться уловить первожденный образ".

Автор обещал продолжение статей, но его не последовало. В следующем номере "Горна" о системе не было ни слова, а в первом номере за 1920 г. читателям предлагалась стенограмма доклада В. Смышляева (преподававшего ранее в студии М. Чехова), в котором решительно констатировалось, что реализм стал помехой дальнейшего развития театра и необходимо найти новую форму пролетарского искусства. Правда, эти решительные выводы не помешали тому же В. Смышляеву ровно через год, в 1921 г., выпустить книгу "Теория обработки сценического зрелища", в которой, по существу, излагалась система Станиславского в смышляевской интерпретации.

В том же номере "Горна" некий Б. А. Лихо расправился со всеми московскими театрами: таировский Камерный театр, писал он, "будет отвергнут, даже если он осмелеет до бессюжетности", мейерхольдовскому театру "хочется, да не может", и потому он не образец для пролетарского

искусства, а "Малый театр и МХТ будут выброшены рабочим классом в мусорный ящик истории за буржуазную диверсию".

"И здесь, в поспешном увлечении внешностью, – писал об этом бурном времени Станиславский, – многие решили, что переживание, психология – типичная принадлежность буржуазного искусства, а пролетарское должно быть основано на физической культуре актера... Но неужели современная изощренность внешней художественной формы родилась от примитивного вкуса пролетария, а не от гурманства и изысканности зрителя прежней, буржуазной культуры? Неужели современный "гротеск" не есть порождение пресыщенности, о которой говорит пословица, что "от хорошей пищи на капусту позывает"".

В этой обстановке печатная пропаганда тренинга была, конечно, затруднена. Некоторые работы по этой теме появились значительно позднее.

7. ПОУЧИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

А теперь перенесемся из XX века в век XV, в великую эпоху Возрождения, эпоху утверждения человеческой личности, в эпоху, которая, по выражению Ф. Энгельса, нуждалась в титанах и породила титанов по силе мысли, страсти и характеру. Тогда жил Леонардо да Винчи – художник и ученый, естествоиспытатель и теоретик, изобретатель, музыкант и баснописец.

Уверенный, что практика невозможна без теории, а теория бесплодна вне практики, он стремился подвести под свой реалистический художественный метод – теоретическую основу. "Все наше познание начинается с ощущений", – говорил Леонардо и, искусно связывая воедино живопись и науку, основывал свое художественное творчество на познании объективных законов жизни.

Его обвиняли в измене искусству и в порочных творческих методах. Как смел он не соглашаться с непознаваемостью творческого акта? Федерико Цуккари, ниспровергая Леонардо, писал: "Все эти математические правила надо оставить тем наукам и отвлеченным изысканиям, которые своими опытами обращаются к рассудку. Мы же, мастера искусства, не нуждаемся ни в каких других правилах, кроме тех, которые дает нам сама Природа, чтобы изобразить ее".

Джордже Вазари иронизировал: "Таковы были его причуды, что, занимаясь философией явлений природы, он пытался распознать особые свойства растений и настойчиво наблюдал за круговращением неба, бегом луны и движением солнца". Паоло Джовио жалел Леонардо за то, что тот "отдавал себя нечеловечески тяжелой и отвратительной работе в анатомических изысканиях, рассекая трупы преступников".

И в самом деле! Видишь цветок – и рисуй цветок, а к чему изучать его строение? Видишь человека – рисуй, как видишь, а не копайся в его внутренностях – они же не видны на картине! Как похожи все эти рассуждения пятисотлетней давности на некоторые современные разговоры!

Бытует такой анекдот: Леонардо-де выдумал рецепты составления красок для передачи нужного эмоционального состояния, заставлял учеников писать картины по этим рецептам, и у них получалась мазня. А сам писал безо всяких рецептов и получалось гениально!

Нет, правда в том, что Леонардо не рецепты выдумывал, а стремился познать законы творчества как законы жизни и, познавая их, создал гениальные произведения. Немногочисленные же его ученики писали в меру своих способностей, которые он старался развивать в них вовсе не "рецептами", а своим примером одержимой жажды познавать жизнь.

Мы говорим здесь о Леонардо не только для того, чтобы подчеркнуть его духовное родство со Станиславским. Леонардо имеет прямое отношение к тренингу. Вот его подлинные слова:

"Предположим случай, что ты, читатель, окидываешь одним взглядом всю эту исписанную страницу, и ты сейчас же выскажешь суждение, что она полна разных букв, но не узнаешь за это время, ни какие именно эти буквы, ни что они хотят сказать; поэтому тебе необходимо проследить слово за словом, строку за строкой, если ты хочешь получить знание об этих буквах; совершенно так же, если ты хочешь подняться на высоту здания, тебе придется восходить со ступеньки на ступеньку, иначе было бы невозможно достигнуть его высоты. Итак, говорю я тебе, которого природа обращает к этому искусству. Если ты хочешь обладать знанием форм вещей, то начинай с их отдельных частей, и не переходи ко второй, если ты до этого не хорошо усвоил в памяти и на практике первую..." "...Когда ты срисовал один и тот же предмет столько раз, что он по-твоему запомнился, то попробуй сделать его без образца... и где ты найдешь ошибку, там запомни это, чтобы больше не ошибаться; мало того, возвращайся к

образцу, чтобы срисовать столько раз неверную часть, пока ты не усвоишь ее как следует в воображении".

Это еще не все. Теоретическое обоснование тренинга для воспитания ученика Леонардо подкрепляется описанием таких упражнений, какими пользовался и Станиславский для воспитания актера. Вот он продолжает:

"Я не премину поместить среди этих наставлений новоизобретенный способ рассматривания; хоть он и может показаться ничтожным и почти что смехотворным, тем не менее он весьма полезен, чтобы побудить ум к разнообразным изобретениям. Это бывает, если рассматриваешь стены, запачканные разными пятнами, или камни из разной смеси. Если тебе надо изобрести какую-нибудь местность, ты сможешь там увидеть подобие различных пейзажей, украшенных горами, реками, скалами, деревьями, обширными равнинами, долинами и холмами самым различным образом; кроме того, ты можешь там увидеть разные битвы, быстрые движения разных фигур, выражения лиц, одежды и бесконечно много таких вещей, которые ты сможешь свести к цельной и хорошей форме; с подобными стенами и смесями происходит то же самое, что и со звоном колокола – в его ударах ты найдешь любое имя или слово, какое ты себе вообразишь".

Джовио и Цуккарри немало потешались над причудами гениального художника. Ему и науки оказалось мало – придумал детские забавы для своих учеников! Если не могут ученики рисовать без всякой науки, – ладно, научи их композиции, внедри в них правила изящных сочетаний, раскрой им свои тайны смешивания красок, наконец, – но зачем художнику забавы-то? Зачем развивать ему свой слух и выискивать в звуке колокола другие звуки? Не ухом же он рисует!

А Леонардо продолжает говорить о развитии органов чувств художника, о пополнении кладовых памяти:

"Также я испытал на себе, что получается немалая польза от того, чтобы, лежа в постели в темноте, повторять в воображении поверхностные очертания форм, прежде изученные... это очень похвально и полезно для того, чтобы закреплять себе предметы в памяти".

"...Пусть один из вас проведет какую-нибудь прямую линию на стене, а каждый из вас пусть держит в руке тоненький стебелек или соломинку и отрезает от нее кусок такой длины, какую ему кажется первая

линия, находясь при этом на расстоянии в десять локтей..."

"...Взять дротик или трость и рассматривать его с некоторого расстояния, и каждый пусть своим суждением оценит, сколько раз данная мера уложится в этом расстоянии..."

"...Или еще – кто лучше проведет линию длиной в локоть, а потом это измеряется натянутой нитью..."

Вот она – продуманная система тренинга, развивающего главный инструмент живописца – не кисть, а глаз, изучающий природу, жизнь. В этом тренинге – развитие воображения и фантазии, глазомера и памяти, глубины реакции и быстроты переключения. Он тренирует не "внимание вообще", а конкретные умения, нужные художнику. Результат такого тренинга – развитие способностей ученика в заданном направлении.

8. ДЕЛАТЬ СЕБЯ! ТРЕНИНГИ СТАНИСЛАВСКОГО

А вот еще один характерный пример тренинга органов чувств. Тренирует себя... доктор! Речь идет о С. П. Боткине, выдающемся русском враче-клиницисте. И. М. Сеченов так вспоминает о нем в своих "Автобиографических записках":

"Тонкий диагноз был его страстью, и в приобретении способов к нему он упражнялся столько же, как артисты вроде Антона Рубинштейна упражняются в своем искусстве перед концертами. Раз в начале своей профессорской карьеры он брал меня оценщиком его умения различать звуки молоточка по плессиметру. Становясь по середине большой комнаты с зажмуренными глазами, он велел обертывать себя вокруг продольной оси несколько раз, чтобы не знать положения, в котором остановился, и затем, стуча молотком по плессиметру, узнавал, обращен ли плессиметр к сплошной стене, к стене с окнами, к открытой двери в другую комнату или даже к печке с открытой заслонкой".

Кажется, совсем уже далекое от театра дело – лечение больных, но и оно, как и множество других профессий (как все профессии!), имеет, оказывается, свою собственную психотехнику.

Не скрываются ли здесь еще не разработанные педагогической наукой новые пути и способы обучения? Не говорят ли нам поиски Леонардо и Станиславского об их стремлении найти эти новые способы? Чтобы учить не на глазок, а точнее. Чтобы планировать конкретные цели в развитии психофизического аппарата каждого ученика и добиваться максимального результата.

Разве мы не делаем этого теперь? Разве не стремимся мы угадать скрытые возможности каждого ученика и направлять их развитие, раскрывать индивидуальность?

Да, стремимся. Угадываем. Направляем. Раскрываем. А нет ли у нас инструментов более точных, чем интуитивное угадывание?

Поиски решения этой проблемы можно найти в педагогике Станиславского. Его педагогические принципы и взгляды на методику воспитания актера получили наиболее отчетливое выражение в рукописях последних лет жизни: "К вопросу о создании Академии театрального искусства", "О программе театральной школы и переходных экзаменах", "Инсценировка программы Оперно-драматической студии" (условные заглавия эти даны составителями 3-го тома собрания сочинений Станиславского).

"Как и чем помочь ученикам приобретать привычки, вытесняющие недостатки их природы?" – спрашивает он в одной из этих работ и отвечает: "Кроме девяноста девяти ваших товарищей, выполняющих обязанности "гувернеров", у нас есть еще довольно активные помощники. Они тоже постоянно напоминают ученикам во всех уголках школьного помещения о той же работе по механизации отдельных моментов творчества ради разгрузки работы внимания". Эти помощники – плакаты, на которых записаны очередные задачи по "механизации" тех или иных частей творчества душевного и физического аппарата.

Плакаты вывешиваются на несколько дней и сменяются плакатами с другими заданиями. Содержание их – напоминание об отдельных недостатках тела (вывернутые ступни ног, сгорбленная спина, сильное мышечное напряжение и т. д.), речевого аппарата (вялая артикуляция, "жидкие" гласные, плохое дыхание и т. д.), о недостатках в творческом самочувствии (недостаточно активное действие, ленивое воображение, малозаразительное общение и т. д.).

Такой метод повторения пройденного и усвоения нужного помогает приводить в соответствие общие цели обучения с психофизическими возможностями каждого ученика. Это достигается, кроме плакатов, еще и тем, что все ученики привлекаются к обязанности взаимного напоминания о

сегодняшних задачах и придирчиво контролируют товарищей. Но Станиславскому и этого мало! "О, если б можно было, – пишет он на полях рукописи, – такие же плакаты повесить в квартире каждого из учеников! О, если б ваши мужья, жены, отцы, матери, дети сделались бы нашими сообщниками!"

Он не склонен к компромиссам. По-брандовски – "всё или ничего! " Все возможное – для приведения в соответствие творческого аппарата актера с требованиями творческого процесса!

"Наладить непрерывное подсознательное, автоматическое самонаблюдение может только привычка, а привычка вырабатывается постоянным запоминанием в течение многих лет", – пишет Станиславский. Слова эти позволяют назвать подобную тренировку тренингом самонаблюдения. Это первый вид тренинга, служащий задаче "познать свою природу, дисциплинировать ее".

Мы видим, что он состоит из двух разновидностей: в первой самонаблюдению помогают плакаты и напоминания и актерское самовоспитание проходит под постоянным контролем придирчивых "гувернеров", а вторая разновидность такой тренировки не связывается с плакатами, состоит в воспитании привычки автоматического саморегулирования путем постоянного самоконтроля.

"Основным методом работы театральной школы, с точки зрения К. С. Станиславского, – пишет Г. В. Кристи, – является самостоятельная работа самих учеников. Это значит: самостоятельное нахождение творческого материала и создание этюдов, самостоятельная работа над собой по уничтожению физических и внутренних недостатков (о чем говорится в разделе о плакатах), самостоятельное, под наблюдением и контролем педагога, усовершенствование своих артистических данных. Все школьные упражнения, по мысли К. С., должны постепенно входить в индивидуальный туалет актера..."

Кроме тренинга самонаблюдения можно увидеть у Станиславского еще два вида тренинга, объединенных названием "туалет актера". Г. В. Кристи так описывает его содержание: "Туалет актера, по замыслу К. С. Станиславского, это ежедневная тренировка внутренних, психологических и физических качеств, помогающих творчеству актера. "Туалет актера", представляющий собой выжимку из всех упражнений по системе, призван был укрепить, развивать и постоянно совершенствовать артистическую технику. Перед началом студийных показов К. С. часто проводил 15-минутный туалет-настройку,

подводящую актеров к нужному самочувствию. "Туалет-настройка" начинался обычно с того, что актер сосредоточивал свое внимание на каком-нибудь простом, часто беспредметном действии, освобождался от лишних напряжений и мешающей нервозности. Затем расшевеливались воображение и другие элементы самочувствия актера. Упражнения на смену ритмов и быстрое приспособление к мизансцене возбуждали творческую активность и готовность к действию. "Туалет-настройка" заканчивался обычно коллективным этюдом, непосредственно подводящим к предстоящему показу".

Если просмотреть рукописи и записные книжки Станиславского периода 1928 – 1938 гг., можно часто встретить заметки, озаглавленные "тренинг и муштра" или "задачник". Под такими заголовками он записывал разнообразные упражнения и этюды (часто конспективно, иногда – только названием). Здесь и упражнения, тренирующие актерский аппарат – его воображение, творческий слух, навыки мысленной речи, развитие восприятий органов чувств и т. д. Здесь и задания по пластике, ритмике, сценическим группировкам, мизансценированию, по обращению с плащами и шпагами. Здесь и речевые упражнения, и указания по осанке, походке, жестах. Многие лишь обозначены как материал для будущих разработок. Кое-что записано более подробно.

По всему видно, что он представлял себе будущий "Задачник" как сборник упражнений по всем разделам актерской психотехники. "В этой книге под заголовком "Тренинг и муштра", – писал он в одном из вариантов предисловия к "Работе актера над собой", – будут собраны все практические упражнения, с помощью которых ученики будут на самом деле усваивать то, что говорилось им в теории. Кроме того, в виде наглядной иллюстрации ко второму, третьему томам и к "Тренингу и муштре" я предполагаю снять киноленту и наговорить целый ряд граммофонных пластинок. На снимках будут показаны упражнения в действиях, относящихся к "работе над собой и над ролью", а граммофонные пластинки будут передавать то, что относится к звуку, голосу, интонации и речи".

Вот такая обширная программа разнообразных видов тренировки психотехники!

Посмотрим, какие требования предъявляет к общему тренингу Станиславский. Если основная задача тренинга самонаблюдения состоит в организации и поддержании постоянно действующего контроля за созданием новых, нужных привычек и за искоренением старых, ненужных; за обновлением запасов памяти и за ликвидацией омертвевших приспособлений: если "туалет-настройка" и

"туалет актера " подготавливают творческое самочувствие в общем плане, требуемом для данного актера, – то каковы общие цели тех учебных упражнений, которые составляют содержание занятий по классу тренинга и муштры?

"Мало зажить искренним чувством, – пишет Станиславский, – надо уметь его выявить, воплотить. Для этого должен быть подготовлен и развит весь физический аппарат. Необходимо, чтобы он был до последней степени чуток и откликался на всякие подсознательные переживания и передавал все тонкости их, чтобы делать видимым и слышимым то, что переживает артист. Под физическим аппаратом мы подразумеваем хорошо поставленный голос, хорошо развитую интонацию, фразу, гибкое тело, выразительные движения, мимику". Речь идет, как будто, о внешнем сценическом самочувствии, разработка которого происходит в тренингах сценического движения, фехтования, танца, техники речи и т. д. Но вот Станиславский развивает эту мысль в другом месте. Он пишет о необходимости "сделать физический аппарат воплощения, то есть телесную природу артиста, тонким, гибким, точным, ярким, пластичным, как то капризное чувство и неуловимая жизнь духа роли, которые он призван выражать. Такой аппарат воплощения должен быть не только превосходно выработан, но и рабски подчинен внутренним приказам роли. Связь его с внутренней стороной и взаимодействие должны быть доведены до мгновенного, бессознательного, инстинктивного рефлекса".

А что это такое – взаимодействие внешнего и внутреннего, выражающееся в рефлексе? Не надо думать, что Станиславский в данном случае под словом "рефлекс" подразумевал нечто образно-иносказательное. Он выразился совершенно точно.

"Что включает в себе понятие рефлекса? – пишет И. П. Павлов. – Теория рефлекторной деятельности опирается на три основных принципа точного научного исследования: во-первых, принцип детерминизма, то есть толчка, повода, причины для всякого данного действия, эффекта; во-вторых, принцип анализа и синтеза, то есть первичного разложения целого на части, единицы, а затем снова постепенного сложения из единиц, элементов; и, наконец, принцип структурности, то есть расположения действий силы в пространстве, приурочение динамики к структуре".

Добавим, что, по учению Павлова, возникновение каждого нового рефлекса приводит к изменению функций всей нервной системы и именно с помощью рефлексов,

безусловных и условных, осуществляется взаимодействие как между отдельными частями организма человека, так и между организмом и окружающей средой.

Иными словами, любой поступок человека – эпизод его жизненного действия – всегда его взаимодействие импульса внешних обстоятельств и внутренней реакции. Путем анализа внешних воздействий и их последующего синтеза и формируется рефлекс как устойчивая реакция организма на эти повторяющиеся воздействия внешней среды.

Вряд ли Станиславскому была известна эта работа Павлова. Однако примечательно, что в то самое время, когда Павлов наиболее полно и отчетливо сформулировал три основных методологических принципа рефлексорной теории: принцип детерминизма, принцип анализа и синтеза и принцип структурности, – именно в эти годы и Станиславский пришел к пересмотру своей системы, по существу говоря, на тех же материалистических основаниях – приурочение динамики к структуре, то есть расположение действий силы в пространстве (структурность), толчок, повод для всякого действия (детерминизм) и сложение целого из элементов (анализ и синтез).

Несомненно, что Станиславский, говоря о рефлексе, имеет в виду воспроизведение отобранного эпизода жизненного действия оттренированным физическим аппаратом актера, творческим аппаратом, очищенным от всего случайного и нетипического, что "бывает в жизни", аппарата тонкого, гибкого, точного, яркого, пластичного, умеющего жить по законам жизни, заключенной в роли, в этюде, в упражнении.

Актерский тренинг, следовательно, должен привести творческий аппарат ученика в соответствие с требованиями творческого процесса. Тренинг совершенствует пластичность нервной системы и помогает отшлифовать, сделать гибким и ярким психофизический инструмент актера, раскрыть все его природные возможности и подвергнуть их планомерной обработке, расширить коэффициент полезного действия всех нужных из имеющихся возможностей, заглушить и ликвидировать ненужные и, наконец, создать недостающие, насколько это возможно. Это его основные задачи.

9. ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА

Как развивать актерские умения, не определив объективных природных задатков ученика и характера частных

особенностей его чувствований? Положиться на то, что в ходе обучения мы на глазок все определим? Будущая научная методика обучения предусмотрит, что еще в приемных испытаниях у каждого абитуриента нужно раскрыть с объективной достоверностью:

1. потенциальные свойства каждой модальности ощущений (зрительной, слуховой, осязательной);
2. доминирование того или иного типа памяти (зрительной, слуховой, двигательной);
3. темп возникновения и развертывания чувственно-двигательных реакций;
4. ритм и способ переключения (включая быстроту переключения) с одного чувственного различения на другое;
5. силу и интенсивность чувственно-двигательной реакции;
6. глубину следовых реакций, яркость образующихся ассоциаций;
7. степень владения зрительной памятью и зрительными представлениями (видениями).

Можно с уверенностью сказать, что нужные чувственно-эмоциональные качества абитуриента прямо пропорциональны его дарованию, которое надо раскрыть и развить в процессе обучения.

Раскрывая чувственно-эмоциональную природу абитуриента, можно выявить необходимость индивидуального развития тех или иных чувственных умений, а затем в тренинге отрабатывать их. Вероятно, недалеко то время, когда при кафедрах актерского мастерства будут существовать экспериментальные лаборатории психофизиологии творчества, оснащенные всей аппаратурой, какую уже сегодня может предоставить наука и какую она использует в исследованиях, например, по инженерной психологии, по физиологической акустике, по аудиометрии, по эвристическому программированию.

Исследовательская работа таких лабораторий поможет установить объективные критерии творческой одаренности и определить наиболее плодотворные пути ее развития и совершенствования.

От выявления способности "на глазок", от развития таланта "по интуиции" театральная педагогика уже переходит к подлинно научной методике выявления и совершенствования таланта.

Обратим внимание на происходящую в наши дни революцию методических принципов преподавания, на

поиски наиболее плодотворных обратных связей во всяком обучении и воспитании.

Это не означает, что должно исчезнуть понятие об артистических способностях и что можно мастерить артистов из любого "материала". Но это обязывает театральную педагогику разработать объективные методы выявления способностей и развития их, тем более что уровень современной науки дает возможность установить с достаточной точностью, какие именно физические природные задатки ученика и какие психические его свойства являются предпосылками его артистической одаренности (не всегда заметной на консультации и конкурсах).

Свидетельство стремления Станиславского к научному подходу в работе над психотехникой актера – на многих страницах его записных книжек. Частично они опубликованы и прокомментированы (В. Н. Прокофьевым и Г. В. Кристи) в приложениях к 3-му тому его собрания сочинений. Другие еще ждут публикации.

Вот на четырех страницах блокнота законспектированы сведения: о Дж. Локке, эмпиризме, об Аристотеле, Зеноне, о метафизике и диалектике, о рационализме, о французском материализме XVIII века, о Канте. Дальше вклеена сделанная его рукой выписка из работы Сеченова "Рефлексы головного мозга", заканчивающаяся словами: "Ведь у музыканта и у скульптора руки, творящие жизнь, способны делать лишь чисто механические движения, которые строго говоря могут быть даже подвергнуты математическому анализу и выражены формулой. Как же могли бы они при этих условиях вкладывать в звуки и образы выражения страсти, если б это выражение не было актом механическим".

Вот поиски точного названия готовящейся к печати книги "Работа актера над собой":

"Искусство и психотехника актера. Природа актерского творчества..."

"Природа и психотехника актерского творчества".

В одном наброске программы театральной школы, относящейся к 1930-м годам, читаем:

"Мастерство актера (по "системе") (концентрическими кругами).

Психология и характерология (до 4 курса).

Тренинг и муштра".

Такой порядок и такое сочетание, конечно, не случайны.

У М. Горького есть интересное высказывание: "Процесс социально-культурного роста людей развивается нормально только тогда, когда руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умные руки снова и уже сильнее способствуют развитию мозга".

Так и у Станиславского – вопросы практики и теории связаны воедино. Положение о примате физического действия (у Горького – "руки учат голову") позволяет ему со всей точностью построить систему освоения учениками искусства переживания: практика сопровождается теорией, а теория подкрепляет практику (ход обучения "концентрическими кругами"), и все это связано с тренингом, с детальной отработкой отдельных навыков и умений. Причем, до 4-го курса ученик изучает еще и психологию и характерологию как научные основы познания своей природы.

Как видим, научный подход к делу особенно занимал Станиславского в тридцатые годы. Его мысли о тренинге органов чувств в связи с физическим познанием самого себя рождались в связи с открытиями как физиологии, так и психологии.

Привлечение психофизиологии в помощь науке об актерском мастерстве – естественное следствие развития науки. В 20-х годах нашего века сотрудники академика В. М. Бехтерева делали попытки исследования актерской деятельности Собинова и Шаляпина.

В 30-х годах при ВТО в Москве работала комиссия по изучению высшей нервной деятельности актера. В конце 40-х годов академик Л. А. Орбели намеревался возобновить работу комиссии. Впоследствии этими вопросами занимались такие ученые, как Ю. П. Фролов, Э. Ш. Айрапетьянц, П. В. Симонов, Б. Г. Ананьев, П. К. Анохин. Последний ставил в свое время вопрос об организации экспериментального театра, где изучалась бы актерская деятельность.

К сожалению, по разным причинам многие из этих начинаний не получили достаточного развития. Но время настоятельно требует соединенных усилий работников науки и искусства.

Станиславский изучал труд И. П. Павлова "Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных". В последние годы своей жизни он,

по воспоминаниям учеников, употреблял в беседах с актерами термины павловской школы и завязал переписку с Павловым. В 30-х годах, таким образом, наметились личные контакты между ними, одинаково исполненными желаниями "поверить алгеброй гармонию", обогатить искусство знанием – психофизиологией. Известно, что инициатива к личному сближению между ними исходила от Павлова. Любопытно, что еще в 1922 году Станиславский встретился с

Павловым, который говорил "о слиянии искусства с наукой" (это отмечено в одном из писем Станиславского). Тяжелая болезнь Станиславского в 30-х годах помешала, к сожалению, тесному сближению между ними.

Разговор о механизмах творчества связан с заветом Станиславского, не раз уже упоминавшимся в этой книге: "Познайте свою природу, дисциплинируйте ее".

Единственный путь познания самого себя – путь действия, активного воздействия на свою природу и взаимодействия с окружающей средой. Только на этом пути и может человек по-настоящему познать себя – действуя в жизни и оценивая свои действия.

Ведь не только стихийно жить и стихийно действовать способен человек. Он еще способен осознавать свои действия и изменять свою природу, активно воздействуя на нее. И – пойдем дальше – осознавать и изменять не только стихийно, но и целенаправленно, планомерно. Поэтому и поставил Станиславский рядом с "познайте свою природу" – "дисциплинируйте ее".

Всякое жизненное действие – это и результат, и процесс взаимодействия человека с миром. Все, что в жизни у нас "получается непроизвольно", и все, что мы "умеем" в жизни делать, должно стать предметом сознательного изучения и освоения в тренинге для того, чтобы все делалось на сцене "каждый раз как бы впервые".

Как мы воспринимаем явления жизни? Как мы воздействуем на них? Как взаимодействуем с другими людьми при нашем общении с ними? Как воспринимаем мысль партнера? Как рождаются наши ответные мысли? Как совершаем мы самое простейшее физическое действие? На все эти вопросы тренинг должен дать ответ, причем он должен дать его не только нашему сознанию, но и всему нашему телу.

Выходит, актерский тренинг должен исходить из элементов, создающих жизненное самочувствие и проявляющихся в действии. Самые первые, самые простейшие его элементы – ощущения и восприятия, которые мы получаем от органов чувств, непрерывно связанных с окружающим миром.

Видимо, с них и надо начинать. Развитие органов чувств и совершенствование механизмов восприятия – первая задача тренинга, поскольку именно восприятие, согласно современной психологии, есть основной регулятор действия.

"Чистых" ощущений – только зрительных, например, или только слуховых – не бывает. Ощущения включаются в восприятия в разнообразных сочетаниях, с преобладанием то одного, то другого, и все они у человека "прикреплены" ко второй сигнальной системе, к слову, произнесенному или промелькнувшему в мыслях. Совершенствование образной памяти и освоение механизмов мышления и речи – вторая задача тренинга.

Воспринимая окружающий мир, действуя в нем, человек находится в постоянном взаимодействии с миром, людьми. Освоение механизма жизненного взаимодействия – третья задача тренинга.

И все они сливаются в главную задачу – делать себя!

С этим призывом вряд ли кто-нибудь станет спорить. С ним согласны все – теоретически. А на практике?

Создалось такое удивительное положение, когда в одних и тех же стенах театрального учебного заведения мы можем увидеть, как в одной мастерской занимаются только упражнениями на память физических действий – по Станиславскому!; в другой мастерской занимаются только упражнениями на внимание, на отношение к факту, на перемену отношения к партнеру и другими упражнениями, созданными Вахтанговым еще 60 лет назад и существующими в наши дни в том же первоизданном виде – по Станиславскому!; в третьей аудитории только "отрабатывают внимание", и вот стучат ладони напряженных учеников, механически отбивающих "пишущую машинку" – по Станиславскому!; в четвертой аудитории даже "пишущая машинка" предана анафеме, и педагоги осваивают с учениками сценическое действие в игровых этюдах, содержащих "комплекс элементов" – тоже по Станиславскому. Что в этих непримиримых направлениях действительно от Станиславского (от духа его системы, а не от буквы), а что – от лукавого? Установить это нужно не для того, чтобы предписать всей театральной педагогике следовать по одному, единственно верному пути. Прокрустовы привычки, догматическая регламентация "от" и "до" – несовместимы с законами искусства. Но педагог не может не искать, не думать, какой фундамент прочнее, на какой почве лучше развиваются ростки актерского дарования.

Иногда театральную педагогику уподобляют искусству скульптора. Под его резцом, отсекающим все лишнее от бесформенной глыбы мрамора, рождается прекрасная Галатя. Красивое, соблазнительное уподобление. Оно со всей категоричностью утверждает – то, что называется артистическими способностями, есть врожденный дар. Надо его только выявить, высечь из мраморной глыбы, отшлифовать.

Получается, что воспитание актера представляет собой некий совершенно особый процесс, не имеющий никаких связей с общими законами обучения и воспитания, исключая сознательное и последовательное овладение конкретным материалом, базирующийся только на случайном выявлении подсознательного. Поэтому нигде больше, как именно в театральном образовании, нет таких старомодных и неплодотворных, кустарных приемов обучения.

Какой уж тут мрамор? Тут ученик и впрямь – глина в руках создателя, творящего копии по своему образу и подобию, по системе "делай, как я!"

Ученику при таком обучении удастся, в лучшем случае, выявить некоторые из тех творческих качеств, с которыми он явился в мастерскую, а о развитии и совершенствовании его природных задатков, о навыках самостоятельного творчества не может быть и речи.

Или не нужен никакой особый тренинг творческой психотехники? Или сама идея особого тренинга творческих навыков и умений противоречит современной науке? Может быть, достаточно тренинга по технике речи и по сценическому движению? Пусть тренируется речевой аппарат, пусть воспитывается в ученике пластичность, совершенствуются ловкость, ритмичность и навыки управления телом, а все остальное само собой приложится – и легко возбудимое воображение, и умение быстро переключаться, и навыки наблюдательности, и владение приемом сознательного "внедрения видений"? Может быть, эти актерские качества проявятся вернее всего в ходе занятий над этюдами и диалогами – незаметно, "ненасильственно", как принято говорить?

Для того чтобы решить эти вопросы, необходимы широкие открытые дискуссии, в которых слово будет предоставлено и театральным практикам, и философам, и психологам, и физиологам.

10. КАК КЛАССИФИЦИРОВАТЬ УПРАЖНЕНИЯ?

Первое затруднение, с которым встречается составитель сборника упражнений актерского тренинга, – необходимость как-то классифицировать упражнения, разнести их по определенным разделам, каждый из которых преследовал бы свою особую цель. Ю. Кренке, например, следуя вахтанговской разработке тренинга, первым разделом поставил в своем сборнике "внимание" и сформулировал в этом разделе "первый закон внутренней техники актерского искусства": "Внимание актера, находящегося на сцене, должно быть в каждый момент сосредоточено на определенном верно найденном, произвольно взятом объекте".

Конечно, так. Но почему это "первый закон"?

Станиславский придавал огромное значение актерскому вниманию. В пятой главе книги "Работа актера над собой", посвященной сценическому вниманию, ученик решает завести отдельную тетрадь "тренинга и муштры". В пятой!.. Так значит ли это, что с тренировки внимания нужно было начинать, и – первый ли это закон? И еще – некое "внимание вообще" надо тренировать или что-нибудь другое?

Если уж говорить о первом, то есть главном, законе, то нужно вспомнить строки из итоговых страниц системы: "Первый из трех китов, – объяснил Аркадий Николаевич, – как известно, принцип активности и действия, говорящий о том, что нельзя играть образы и роли, и страсти, а надо действовать в образах и страстях роли". Вспомним еще: "Сценическое творчество как при подготовке роли, так и при повторном исполнении ее, требует полной сосредоточенности всей духовной и физической природы актера, участия всех его физических и психических способностей". А полная сосредоточенность всех сил актера – это не только внимание, и уж никак не внимание само по себе. В нее входят – и внимание к объекту, и магическое "если бы", которое будоражит воображение, и целесообразно освобожденное тело, и ясно осознаваемые цели действия, и сам процесс действия.

Принцип последовательности упражнений в "Работе актера над собой" ясно показывает, с чего нужно начинать. После вступительных занятий, раскрывших ученикам сущность действенной природы актерского творчества, Торцов-Станиславский переходит к упражнениям, развивающим творческое воображение. В четвертой главе он начнет

разговор о видениях внутреннего зрения и лишь в следующей, пятой главе – о сценическом внимании.

С развития воображения, зрительных восприятий и начинается в "Работе актера над собой" собственно тренинг. И даже раньше: обосновывая необходимость продуктивного и целесообразного действия, Торцов-Станиславский вводит первое упражнение, предложив Малолетковой искать спрятанную булавку. Найти булавку – это значит рассмотреть все в комнате и увидеть, куда она затерялась. Как будто одно и то же – смотреть и видеть? Торцов-Станиславский настаивает: нет, не одно и то же. Можно смотреть и не видеть! – великое открытие для человека, постигающего механизмы жизненного действия. Физически – цель упражнения достигается с помощью тренируемого "рассматривания", то есть путем направленного, сосредоточенного, действенного зрения, с какой-то вымышленной целью: найти булавку!

Что значит – развить фантазию ученика? Делать какие-то специальные упражнения "на фантазию"? Нет. Во-первых, надо помогать ученику постоянно обогащать его знания, пополнять запасы впечатлений, научить его удивляться, воспитать у него наблюдательность, зоркость, умение размышлять над увиденным и услышанным. Во-вторых, надо привить вкус к фантазии, интерес, выявить на конкретном примере его жизни и учения неожиданную пользу фантазии. В-третьих, надо многими упражнениями планомерно и тщательно развить отдельные качества чувственных умений ученика – силу реакции, ее глубину, интенсивность, быстроту переключения представлений, внутренних видений и т. д. Словом, нужно заняться явлениями не только психического, но и физического порядка (хоть такое деление чрезвычайно условно).

Логично было бы классифицировать упражнения по разделам задуманного Станиславским "тренинга органов чувств" с учетом того, что тренировка каждого из чувствований, преследуя как физические, так и творческие цели, проводится в форме действенного анализа простейших элементов органического действия, то есть в действии, доведенном до чувства правды и веры.

11. ТРЕНИНГ В ПРОГРАММАХ АКТЕРСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Достаточно было бы ограничиться констатацией того прискорбного факта, что в программах актерского обучения, просто-напросто не существует тренинга. Однако не мешает взглянуть на эти программы, чтобы понять, почему у тренинга такая печальная судьба. Может быть, даже не анализ программ, а простое знакомство с ними обнаружит со всей очевидностью, что продуктивность тренинга творческой психотехники может найти свое место в программе лишь в том случае, если ее составители верят, что творческий процесс – познаваем, что органическое действие актера подчинено законам жизненного действия. Если они. знают, что без познания законов жизненного действия невозможно (иначе, как случайно) освоить сценическое действие. И последнее – если известная история о любознательной сороконожке не является краеугольным камнем их догмата веры. Так что они не считают опасным или зазорным – разбираться в сложном сплетении механизмов жизненного действия.

В архивах Ленинградского театрального института (ныне Санкт-Петербургская академия театрального искусства) сохранились любопытные образчики программ обучения. Вот одна из них, составленная в 1920-х годах:

"Основной целью и задачей моего преподавания сценического искусства служит выявление в сознании учащихся представления, переживания и осуществления борьбы двух противоположных "правд" мироотношения в изображаемых ими образах.

Форма

Утверждение формы как необходимого элемента в преподавании сценического искусства. Содержание обусловлено формой. Необходимость гармонии между формой и содержанием. Норма в сценическом искусстве: идеальные средства выражения, голос (постановка голоса), речь (правильность речи), ритм (выражение стиля данного автора), сценическое движение (соответствие между переживанием и его выражением).

Содержание

Герой в его обстановке. Главный мотив его переживания. Сценическое воплощение образа путем определения характерных особенностей его психики и степени выражения этих особенностей в связи с общим ходом действия всей пьесы"...

И все! Как будто ничего особенного, кроме жонглирования словами. Однако эта, якобы диалектическая, программа скрывает в своем содержании основные принципы

формализма в театральной педагогике, направленной на обучение актера началам школы мастерства. Об этом свидетельствуют и "форма", поставленная на передний план, и "содержание", которое обусловлено формой, и ритм – как выражение стиля данного автора, и сложный баланс сценического движения, которое актеру нужно искать как соответствие между переживанием и его выражением.

Очень явственны в программе и тщетные попытки педагогов наложить хоть тень системы Станиславского на традиции императорской Александрийской сцены. Попытки совместить несовместимое проявились в этой программе в неожиданной "борьбе двух противоположных правд мироотношения": представления (конечно, на первом месте!) и переживания.

Тренинг психофизических качеств учащихся, естественно, ограничивается здесь подгонкой средств выражения актера к "идеальному образцу" и, по существу, мало чем отличается от требований разнообразных "Азбук драматического искусства" (заглянем, например, в "Первое знакомство со сценой" В. Н. Ладухина, выпущенное в Петрограде четвертым изданием в 1923 году), где сказано, что "средства актера, потребные для его артистической деятельности, зависят от большей или меньшей степени развития его внешних и внутренних свойств", и где перечислены эти средства: "талант, приятная внешность, выразительная физиономия, изящные манеры, грудной голос и отчетливая дикция".

Другие программы тех же лет схожи друг с другом в основном – все они проникнуты заботой о внешней технике актера и чрезвычайно мало говорят о технике внутренней, ограничиваясь лишь обязательными общими фразами о пользе эмоциональности. В одной из программ говорится об эмоциональности так: "Эмоция – движение – слово – движение, замыкающееся словом, слово, как разрядка эмоции, слово на вершине эмоции, после эмоции".

В этих же архивных материалах 20-х годов есть и разработка учебного плана. Среди других дисциплин там значится: "Психология творчества, особенно творчества актера – 2 часа в неделю в течение 2-го триместра 3-го курса". Слова "психология творчества" кем-то перечеркнуты, и сверху написано "психопатология".

Вряд ли следует думать, что составители хотели уравнивать в правах психологию творчества и психопатологию, но самый факт включения в проект программы особого курса психологии творчества (хотя бы и перечеркнутой) кажется теперь заслуживающим внимания. Может быть, по прошествии нескольких десятилетий стоит вновь

задуматься, почему кто-то включает в проекты программ психологические дисциплины, почему кто-то другой их вычеркивает и почему студенты до сих пор не получают этих знаний, являющихся, несомненно, базой для тренинга психофизических профессиональных качеств актера. То, что психофизиологии и характерологии до сих пор нет в программах театрального обучения, то, что теории творческого процесса до сих пор не уделяется должного внимания, – необъяснимый и недопустимый факт!

В тридцатых годах появляются программы, на которых в той или иной мере сказалось знакомство с теорией и педагогической практикой К. С. Станиславского и его учеников. Чаще всего это было знакомство с ранним периодом деятельности Станиславского, и "работа над собой" не увязывалась в тесном единстве с "работой над ролью".

Открытия Станиславского доходили до Ленинграда, как правило, с опозданием в двадцать лет. Поэтому ленинградская театральная педагогика тридцатых годов активно разрабатывала в тренинге разделы "сосредоточения", "внимания" и "освобождения мышц", не связывая их с активным действием, а значит, была далека от принципов воспитания таких навыков и умений, которые помогают отренерированному инструменту актера вести непрерывное сценическое действие по законам жизни. Среди немногих исключений можно назвать программу, написанную Б. В. Зоном и Т. Г. Сойниковой, программу, на которой отразились последние педагогические поиски Станиславского с его приемом действенного анализа роли, а также программы Л. Ф. Макарьева и В. Ф. Дудина.

В качестве демонстративного противовеса таким программам писались в тех же 30-х годах следующие трескучие слова: "Тема – идея, фиксированная на определенном участке человеческой деятельности, групп или людей, представляющих либо выражающих противоположные классовые интересы при лидере-факте, выражающем действие класса-победителя, в целом говорящие о победе тех или других классовых идеалов и чувств". Воинствующее невежество в вопросах воспитания актера маскировалось здесь демагогической болтовней, а отсутствие заботы о психофизической технике актера возмещалось поисками таких приемов игры, которые нельзя назвать иначе, как дилетантскими "социальными штампами".

Перелистывая программу за программой (речь идет об учебно-методических планах, составленных руководителями актерских мастерских), можно заметить, что они становятся все лаконичнее, и, наконец, с конца 40-х годов их уже не найти в архивных подшивках.

Начало 50-х годов было ознаменовано длительной и бесплодной дискуссией о наследии Станиславского, развернутой на страницах газеты "Советское искусство". Дискуссия выявила только один непреложный факт – каждый последователь Станиславского имел свою, отличную от других, интерпретацию системы. Его многогранное учение как бы расслоилось, каждый последователь выбрал приглянувшуюся ему грань и тщательно отшлифовал ее в уверенности, что это и есть зеркало всей системы. Так появились исключаящие друг друга концепции, по одной из которых Станиславский предстал учителем натурализма механистического толка, по другой – теоретиком искусства представления. Все это не могло не отразиться на программах актерского обучения.

В 1953 г. театральные вузы получили новую программу, составленную кафедрой мастерства актера Государственного института театрального искусства им. А. В. Луначарского. В ней подчеркивалось, что искусство актера должно быть искусством высоких целей и глубокой жизненной правды, и как таковое оно требует высочайшего художественного мастерства, отточенной артистической техники. Цитируя Станиславского и отмечая, что основа всякого искусства – стремление к подлинно художественной правде, причем сценическая правда должна быть подлинной, не подкрашенной, но очищенной от лишних житейских подробностей, напоминая, что верное самочувствие на сцене – это есть обыкновенное, нормальное самочувствие человека в жизни и что верное самочувствие на сцене, действие и чувство приводят к органической жизни на сцене в образе действующего лица, – программа формулирует задачу первого года обучения актера так:

"Добиться от студента органического, подлинного, то есть логического, целесообразного и продуктивного, действия в предлагаемых обстоятельствах этюда, создаваемых самим студентом.

Этапы первого года обучения:

1. Упражнения на действие с воображаемым предметом (память физических действий). Задача – воспитать в студенте умение логически и последовательно органически действовать в данных предлагаемых обстоятельствах для достижения поставленной задачи (цели).
2. После освоения логики действия и органичности сценического поведения в упражнениях с воображаемыми предметами – работа над этюдом. Умение органично действовать в этюде "от себя", то

есть в соответствии с логикой мышления исполнителя и логикой его собственного поведения".

Такова эта программа. Все предпосылки и обоснование ее вводной части безусловно верны. Практическая же разработка этапов обучения и поставленные задачи – спорны.

В самом деле – органическое действие означает подлинную сценическую жизнь в предлагаемых обстоятельствах. Даже если эти обстоятельства создаются самим студентом, и он действует "от себя". Даже если в этюде нет еще сложных событий и больших конфликтов. Но ведь подлинная сценическая жизнь, результат творчества нашей органической природы, – это главное искомое в искусстве переживания, а сложны или не сложны предлагаемые обстоятельства, это вопрос количественного порядка.

Органическое действование – предмет искусства актера. Кроме того – это определенное жизненное явление. Для того чтобы оно предстало в своем полном виде, ему надо сформироваться по тем законам, по которым формируются все жизненные явления: от низшего к высшему, от количественных накоплений к качественному изменению. Переход в новое качество – явление скачкообразное, результат длинного ряда накоплений. Поэтому неверно изображать дело так, что на первом курсе можно "немного" подействовать в этюде, а на втором "подольше" – в отрывке или акте.

В программе разбирается характер сценического действия, "включающего в себя основные элементы актерского мастерства – сценическое внимание, свободу мышц, воображение, отношение к факту, оценку факта, взаимодействие-общение и т. д.". Справедливо отметив, что "все элементы органически свойственны природе человека" и что "в жизни они существуют и выявляются нераздельно, в единстве", – составители программы делают вывод, что "единство этих элементов есть действие в данных предлагаемых обстоятельствах для достижения поставленной цели".

Неверный вывод. Единство элементов не есть действие. Станиславский говорил о единстве внутренних – психологических и внешних – физических действий: единство этих двух действий есть органическое действие на сцене. Единство действий и единство элементов – не одно и то же. И еще. Единство элементов в жизни и на сцене – разные единства, и надо выявить, в чем эта разница. Иначе может показаться, что сценическое действие отождествляется с действием жизненным, или, во всяком случае, различию этих двух действий не придается

значения, и в практике преподавания можно безнаказанно обойтись без разграничения этих понятий.

Начинать освоение сценического действия программа рекомендует с упражнений на действие с воображаемыми предметами. Логика здесь следующая: поскольку предмет освоения и изучения – сценическое действие, а оно есть единство элементов (сценического внимания, воображения, свободы мышц и т. д.), то надо начать с таких упражнений, в которых заложено единство, комплекс всех элементов. Здесь – истоки "теории" комплексности, о которой говорилось выше.

Примечательно, что в программе первого года обучения нет признаков тренинга и муштры, тренировки элементов творческой психотехники. Тренинг пал жертвой идеи комплексности.

В программе обращают на себя внимание два, на первый взгляд, одинаковых выражения: "воспитать в студенте умение органически действовать" и – "добиться от студента органического действия". Но ведь это совсем не одно и то же!

Воспитать умение – означает так построить преподавание, чтобы студент сам сумел придти к органическому действию. Воспитать умение – значит помочь научиться.

Добиться органического действия – это значит путем соответствующих педагогически-режиссерских приемов натолкнуть студента на неосознанное органическое действие. Добиться действия – может быть частной задачей преподавателя, когда, незаметно для студента, он как бы подводится к действию, а затем – ставится перед фактом того, что психофизический аппарат его действует логично и целесообразно, по законам органики. Вслед за этой частной задачей решается общая – изучение и освоение студентом путей к тому, чтобы его психофизический аппарат по его воле (то есть осознанно) действовал органично.

Добиться действия – частная задача, воспитать умение действовать – общая. Программа же ставит частную задачу на место общей как итоговую задачу первого курса, а общую задачу относит к частному моменту, к упражнениям на беспредметное действие. Вероятно, здесь не просто случайная нечеткость формулировок. Она идет от нечеткости позиции. А следствие такой нечеткости – часто встречающееся в практике театральной педагогики "натаскивание на результат". Когда не удается помочь ученику научиться действовать, тогда "добиваются действия". Пользы от этого ученику – никакой!

Действование – естественный способ существования на сцене обученного актера. Следовательно, конечная цель обучения актера – овладение сценическим действием, когда актер органически существует в условиях вымысла. Что же касается задачи первого курса, то она, вероятно, может заключаться в изучении сценического действия и постепенном освоении его через изучение и освоение жизненного действия в сценических условиях. Но о тренировке отдельных актерских навыков и умений в программе не говорится ничего конкретного, кроме благих пожеланий в вводной части. Тренингу и муштре Станиславского не нашлось места в программе, написанной с ошибочных позиций комплексности.

Стремление отделаться от актерского тренинга, представить его как прошедший этап системы, несовместимый с творческим развитием системы на новом этапе, сказалось и на известном обсуждении этой программы, состоявшемся на совещании ВТО в феврале 1954 года.

В одном выступлении говорилось, со ссылкой на Станиславского, что все элементы неразрывно связаны, что нельзя их отрывать друг от друга и что комплексное знакомство студента с первичными элементами системы дает очень положительные результаты. Второй оратор возразил, что если нельзя отделить один элемент от другого, то можно его выделить. Выделить и последовательно изучать элементы за элементами так, чтобы учащимся была ясна связь между элементами, переход одного элемента в другой, взаимодействие между ними.

Заметим, кстати, что один выступающий говорит об "элементах правильного сценического самочувствия", другой – об "элементах системы", а в программе сказано об "элементах актерского мастерства", хотя подразумеваются всё те же "внимание, воображение, свобода мышц и т. д.". Вот это "и т. д." особенно знаменательно. Оно есть и в программе, и в выступлениях. Это – знак теоретической нечеткости, если не свидетельство неосведомленности, поскольку в "Работе актера над собой" есть полный перечень элементов и внутреннего, и внешнего самочувствия.

Второй оратор подчеркнул "некоторый элемент полемики с представителями той точки зрения, согласно которой следует с самого начала, с первого урока, начинать правильное сценическое самочувствие в комплексном виде". И добавил, что важно еще вооружить студента различными упражнениями тренинга и муштры, которыми они могли бы заниматься самостоятельно, дома. Ведь для того, чтобы

себя муштровывать, надо уметь это делать, поэтому студентов нужно этому научить.

В третьем выступлении было упомянуто, что педагоги постоянно проводят со студентами упражнения, о которых говорил Станиславский и которые актер должен выполнять всю жизнь. Об "элементах" в этом выступлении не было сказано ничего, за исключением одной фразы: "Если, скажем, актер от природы легко овладевает органичностью поведения на сцене, а такие встречаются, то зачем его мучить упражнениями на овладение соответствующими элементами системы?"

Еще один выступающий, посетовав на то, что в педагогике существует своеобразный формализм, когда "бесконечные сидения на упражнениях" превращают их в самоцель, и на то, что "наши студенты слишком долго общаются с несуществующими предметами", рассказал, что в их училище начинают обучение с тренировки внимания студентов. Как упражнение на внимание практикуется там и этюд на память физических действий. Затем тренируется воображение, и эта тренировка приводит студента к пониманию, что такое предлагаемые обстоятельства, оценка факта, отношение к факту. А затем студенты переходят к одиночным этюдам. Что же выявили все эти выступления?

1. Что декларируемая важность для актера тренинга и муштры остается благим пожеланием и не претворяется в дело, поскольку на весь, даже комплексный, тренинг дается один семестр из восьми.
2. Что методика комплексного изучения и освоения элементов (чего? – системы, актерского мастерства или сценического самочувствия?) ограничивается упражнениями на память физических действий, в которых "все есть".
3. Что противники комплексной методики предпочитают не последние открытия Станиславского, а систему в ее первоначальном виде, где на первом месте стояло – сосредоточенное внимание.
4. Что так называемому творческому развитию системы Станиславского должно, видимо, предшествовать изучение этой системы, изучение ее теоретических оснований, осмысление всей совокупности приемов, предложенных Станиславским, а не комментирование только одного из этапов развития системы, будь он первым, вторым или последним, этот этап.

Через несколько лет программа курса "Мастерство актера" была переиздана в исправленном варианте. Задача первого курса уже не состояла в том, чтобы добиться от студента органического действия, а содержала требование воспитывать у студентов умение верно и органично

действовать. Вместо категорического требования начинать обучение с упражнений на беспредметное действие в программе появились неопределенные слова об упражнениях, "которые предлагает педагог с целью привить студентам верные навыки подлинного действия в данных предлагаемых обстоятельствах". Какие упражнения здесь имеются в виду – программа не уточнила.

Основная же тенденция комплексности сохранилась и в этой программе. Вновь были отпечатаны инструктивные сакраментальные и неопровержимые слова, что все элементы органически свойственны природе человека, что в жизни они существуют и выявляются нераздельно, в комплексе, в единстве, и что "совокупность этих элементов есть действие". Прошло уже несколько десятилетий, а программы пребывают все в той же позиции.

И слово "тренинг", произнесенное Станиславским несколько десятков лет назад, к сожалению, продолжает витать в воздухе, смущая составителей программ и не воплощаясь в методически разработанную и обязательную составную часть актерского воспитания.

12. ДЕЙСТВОВАНИЕ СЦЕНИЧЕСКОЕ И ЖИЗНЕННОЕ

Жизнь человеческого духа роли – реальное бытие образа. Поэтому в искусстве переживания реальность, заключенная в роли, – это тоже жизнь, постоянно движущаяся и изменяющаяся. Именно поэтому Станиславский требует – играть "каждый раз, как в первый раз", и именно поэтому он советует постоянно обновлять что-то в деталях предлагаемых обстоятельств. В искусстве же представления актер строит свою роль, создавая цепь застывших, раз навсегда решенных "слепок чувств", лишь внешние оболочки, формы чувства.

Здесь кстати будет в скобках заметить, что насильственное вдалбливание режиссером актеру субъективных своих представлений о роли напрямик ведет (иногда неожиданно для режиссера) к представлению, потому что режиссер пытается сформировать сознание актера, вместо того чтобы вместе с актером познать бытие человеко-роли.

Бытие образа соответствует жизни человека в той же мере, в какой сценическое действие соответствует жизненному. Знака равенства между ролью и жизнью, между сценическим

и жизненным действиями нет. Реалистическое искусство, в противоположность натуралистическому, предполагает сознательный отбор конкретных жизненных проявлений. Четкое отграничение сценического действия от жизненного так же важно, как и нахождение общих черт, сближающих эти действия.

И у сценического и у жизненного действия – одинаковая природа, они протекают по одним и тем же законам жизни, это сходные, хотя и разные, явления. Как братья-близнецы, оба – явно и несомненно живые, похожие друг на друга, но у каждого свой характер, свое имя и свое поле деятельности.

И то и другое действие органически проявляется как подлинное, то есть логическое, целесообразное и продуктивное, обнаруживающее истину страстей и правдоподобие чувствований в заданных жизнью (или воображаемых актером) обстоятельствах. Психические процессы при том и другом действии рефлекторны по своей природе. Этим исчерпывается их сходство.

Жизненное действие определяется характером человеческой личности, теми индивидуальными его особенностями, которые складываются в его жизни и обнаруживаются в отношениях, ему присущих, к людям, предметам и явлениям окружающей действительности. Сценическое же действие направляется характером образа, сверхзадачей роли и сверхсверхзадачей артиста.

Рефлекторная природа психических процессов в жизненном действии основывается на неожиданности и неповторимости каждого предстоящего жизненного мгновения (даже если что-то ожидается или что-то повторяется), и в этом – основное отличие жизненного действия от сценического, в котором все должно быть "как в первый раз" и в то же время все задано в роли и известно наперед.

Сделать известное – неизвестным, то есть заданное в роли – рождающимся впервые на сцене – вот основная задача актера. Он выполняет ее, строя сценическое действие по законам жизни.

Не забудем только, что жизненное действие, хотя и осуществляется каждый раз, как в первый, нередко содержит и элементы механического, автоматического действия. Ведь наш механизм саморегуляции стремится заавтоматизировать как можно больше элементов жизненного действия. Это ярче всего проявляется в профессиональной деятельности людей.

Возьмем пример из жизни, в котором автоматизация почти не заметна. В любом бытовом разговоре всегда встречаются

и "первороденные фразы" – результат обдумывания вопроса или мысли собеседника – "эвристические" фразы, и механические, штампованные фразы.

Вот простейшая переброска репликами из живого разговора в больнице (приводится запись студента, который анализировал "механическую" речь). Медсестра утром будит больного, чтобы поставить ему градусник, а больному хочется еще поспать.

МЕДСЕСТРА: Градусник!

БОЛЬНОЙ: А у меня всегда нормальная.

МЕДСЕСТРА: Думаете?

БОЛЬНОЙ: Не только думаю – знаю.

МЕДСЕСТРА (*начинает сердиться*): Слишком много вы знаете, больной. Берите градусник!

БОЛЬНОЙ (*умоляет*): Сестричка!.. Такая красивая и такая жестокая... Ну дайте поспать, а?

Вся первая половина разговора – мгновенная, автоматическая перекидка словами. Первое обращение сестры абсолютно автоматически. Оно возникает у нее так же произвольно, как произвольно само движение руки, протягивающей больному градусник. Движение руки вызвало это привычное: "Градусник!"

Ответ больного, еще сонного, еще с закрытыми глазами, возник немедленно. Его продиктовали предлагаемые обстоятельства ("дайте поспать"). Быстрота ответа показывает, что у больного не было времени, чтобы придумать, как отвертеться от градусника, но что в больницах он не новичок, некоторых сестер ему удавалось убедить прежде (и не раз!) этой нехитрой фразой, так что думать тут незачем, язык сам откликается.

Две последующие фразы продолжают эту автоматическую переброску привычными для данного больного и данной медсестры словами. Но градусник продолжает торчать перед глазами, а медсестра начинает сердиться. И больной вынужден думать, как бы ему умаслить сестру. Поэтому дальнейший разговор приобретает "первороденный" характер.

Говоря о жизненном действии и сценическом, нельзя упускать из виду и следующего обстоятельства: в каком бы качестве ни пребывал актер на сцене, по какой бы системе ни играл – его существование на сцене есть жизненное

явление, протекающее по законам жизни. Значит, сценическое действие – одно из проявлений жизненного действия в широком смысле этого слова. Осуществляя сценическое действие, находясь в образе, актер остается вместе с тем и самим собой, то есть видит своими глазами, слышит своими ушами, действует своим собственным телом. В этом смысле обыденное выражение "он не живет на сцене" – чрезвычайно условно (кроме верного – "он не живет в образе").

Жизнь многообразна в своих проявлениях, человеческие характеры индивидуальны; искреннее, непосредственное, механическое (в виде стертых слов-штампов), и даже притворное, наигранное и фальшивое, – все это так часто встречается в повседневной жизни, что в конце концов любое действие актера, любой штамп и наигрыш (кроме слишком уж "актерских") могут восприниматься и нередко воспринимаются так называемым неискушенным зрителем как органическое поведение. Протест – "так в жизни не бывает" – возникает обычно лишь тогда, когда жизнь актера на сцене уж слишком явно противоречит логике образа.

Актер живет в образе, выстраивая свою жизнь в соответствии с логикой образа. Он, следовательно, подчиняет свое органическое существование, вне которого он (как живой человек) не может пребывать, – логике образа, логике взаимоотношений образа с окружающей средой. Значит, когда мы говорим о возбуждении творчества органической природы, мы понимаем под этим путь к слиянию актера с образом, или другими словами, – путь к превращению жизненного действия в сценическое.

С этой точки зрения, процесс игры на сцене и процесс подготовки роли – это преобразование жизненного действия в сценическое, при котором живой человек-актер и заданная роль образа превращаются в человеко-роль. Превращение это (по существу и буквально – перевоплощение) не может состояться иначе, как случайно, если актеру неизвестны механизмы жизненного действия и неведомы пути превращения жизненного действия в сценическое. Тренинг призван этому помочь.

Неорганическое существование актера в образе, стихийное то попадание, то выключение из образа как раз и свидетельствуют о том, что актер ждет, когда на него "накатит", хотя сам факт такого пассивного ожидания психологически исключает возможность какого бы то ни было перевоплощения.

13. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДЕЙСТВИЯ

Теперь рассмотрим сценическое и жизненное действия с позиций психофизиологии.

Органы чувств – первые разведчики человека в его взаимодействии с окружающей средой. Ощущения и восприятия дают толчок к возникновению любого жизненного действия, любой эмоции, любой мысли. Они связывают человека с действительностью и позволяют ему проявить себя в отношениях с окружающим миром. Чтобы получить направляющую нить в методической разработке упражнений тренинга, нужно разобраться в психофизиологических механизмах работы органов чувств.

По традиции мы еще продолжаем говорить о пяти внешних чувствах – о зрении, слухе, осязании, обонянии и вкусе. Наука давно уже расширила этот список. Современная классификация ощущения (воспользуемся книгой Б. Г. Ананьева "Теория ощущений") такова:

1. Зрительные ощущения с явлениями ахроматического зрения, хроматического зрения и пространственного видения.
2. Слуховые ощущения, с явлениями речевого, музыкального и пространственного слуха.
3. Вибрационные ощущения (занимающие промежуточное положение между слуховыми и осязательными).
4. Тактильные (кожно-осязательные) ощущения.
5. Температурные ощущения.
6. Болевые ощущения.
7. Кинестетические (мышечно-двигательные) ощущения. Здесь различают кинестезию рабочих движений рук, кинестезию рабочей позы и опорно-двигательного аппарата и кинестезию голосового и речедвигательного аппарата (артикуляционной моторики).
8. Вестибулярные (статико-динамические) ощущения равновесия, замедления и ускорения.
9. Обонятельные ощущения.
10. Вкусовые ощущения.
11. Интероцептивные (внутренностные) ощущения.

Человек действует, предметы и явления материального мира воздействуют на его органы чувств, в результате рождаются ощущения как отражения отдельных свойств предмета или явления.

Кора головного мозга является как бы совокупностью многих экранов проекций органов чувств, и экраны эти взаимосвязаны друг с другом. Часть их занята отражениями ощущений – зрительных, слуховых, обонятельных и т. д. В центре каждого экрана – скопление клеток, которые представляют мозговой конец анализатора. Оно окружено рассеянными клетками анализатора, которые входят в области, смежные с ядрами других экранов. Некоторые клетки имеют до 10 тысяч контактов с другими клетками. Все экраны органов чувств занимают у человека сравнительно небольшой участок коры, большая же часть ее занята ассоциативной областью, объединяющей всю работу мозга в единое целое.

Экраны органов чувств – это служба информации, собирающая сигналы от внешнего мира и от внутренних органов человека. Ассоциативная область – это служба действия на основе полученной информации.

Как работает этот аппарат?

Человек прислушивается. Его зовут: "Игорь! Ты где?" Звуки доносящегося голоса – это своеобразный вид внешней энергии, которая воздействует на нервные клетки принимающего аппарата и преобразуется здесь в другой вид энергии (И. П. Павлов называл ее нервным током). По центростремительным нервам проводящего аппарата нервные импульсы возбуждения передаются к экранам проекции.

Сначала они разливаются по всей массе рассеянных клеток экрана (иррадиация возбуждения), и эти клетки получают, так сказать, общие впечатления – "нас кто-то зовет", – происходит элементарный и общий анализ внешнего воздействия. Это общее впечатление они тут же передают рассеянным клеткам других анализаторов, своим соседям, чтобы те могли направить в сторону звука то, что нужно в данный момент, – зрение, слух и т. д.

Затем возбуждение концентрируется в ядре конца анализатора, клетки которого осуществляют высший анализ внешнего воздействия. Экран слуховой проекции получает ощущения конкретных звуков. Человек слышит: "Игорь! Ты где?"

Тем временем процесс продолжается. Экран слуховой проекции, связанный контактами с множеством других нервных аппаратов, притягивает к себе следовые рефлекс слуховой памяти, а экран зрительной проекции анализирует зрительные ощущения и помогает себе следовыми рефлексами зрительной памяти. Между нервными центрами поддерживается непрерывная прямая и обратная связь, и в

результате экран слуховой проекции получает слуховое восприятие, осознание конкретных звуков, а экран зрительной проекции – зрительное восприятие, осознание конкретного человека. Следовые рефлексы прежних восприятий и представлений с помощью механизма словесной системы синтезируют полученные восприятия в представление о зовущем человеке. Игорь понимает: "Это меня Костик ищет!"

Весь процесс от начала звука до представления – одно мгновение. Оно в виде комплекса слуховых и зрительных восприятий навсегда запечатлелось в памяти. Ощущение звука голоса привело человека к осознанному представлению о зовущем товарище. Представление – ведет к реакции, к поступку, к ответному движению. Что дальше?

Человек поворачивается на зов, идет. Между ощущением и действием – все то же мгновение. Сознание определило характер поступка, мгновенно отобрал из всех возможных вариантов – наилучший.

Машиной высочайшего саморегулирования назвал И. П. Павлов человеческий организм задолго до появления кибернетики, и сейчас уже не считается позорным для человечества рассматривать жизненный наш механизм как систему автоматического регулирования, которая работает по принципу нахождения и исправления ошибок предыдущих проб, творчески создавая наилучший вариант для достижения поставленной цели.

Где наш разумный механизм берет варианты, что перебирает? Следовые рефлексы, оставшиеся в памяти от аналогичных прошлых поступков, совершенных в жизни или в воображении. Следовой рефлекс – это многообразные нервные связи между многими анализаторами первой сигнальной системы и следами второй, словесной. Зрительная память хранит увиденный тогда образ, слуховая память хранит услышанное тогда слово, речедвигательная память хранит сказанное тогда слово, мышечная память хранит схему сделанного тогда движения и т. д.

Все эти отдельные виды памяти, будучи следовыми рефлексами, связаны с прошлым поступком в единый рефлекс. Рефлексы хранятся нервными связями, притягиваются отборочным механизмом сознания, просеиваются, и синтез следовых рефлексов оживляет "связи с периферией". Командный нервный ток посылается речедвигательному аппарату, к мышечно-суставным аппаратам. Игорь бежит на зов Костика, машет рукой, кричит: "Я здесь, иди сюда!". При этом не повторяется точь-в-точь какой-либо из прошлых поступков, потому что синтез

внес целесообразные, типические именно для этого случая коррективы в зависимости от сегодняшних условий времени, места, отношения к товарищу и т. д. Понятно, что чем опытнее человек, тем целесообразнее поступок, ведь отборочный механизм получил множество однородных следовых рефлексов и имел богатый выбор.

В этой упрощенной схеме "от ощущения к поступку" многого недостает. Для простоты мы говорим об отборочном механизме, который только как будто одним и занят – перебирает наудачу все предыдущие пробы и случайно находит нужный вариант.

На самом деле ничего случайного здесь нет. Разработанная П. К. Анохиным теория функциональной системы ввела понятие так называемого опережающего отражения действительности. Благодаря тому, что каждое раздражение, воспринятое мозгом, заставляет мозг воссоздавать в тот же миг все подробности аналогичных раздражений прошлого опыта, "идеальная модель" ответа созревает в мозгу раньше, чем формируется ответная реакция.

Огромную роль в схеме "от ощущения к поступку" играет обратная связь. Вместе с "идеальной моделью" ответа, на основе синтеза всех раздражителей (так называемого афферентного синтеза), возникает особый аппарат сравнения и контроля (он называется акцептором действия). Совершается ответное действие, а этот аппарат сравнивает то, что делается, с тем, что должно было совершиться по "идеальной модели" ответа. Сопоставляет, контролирует действие и способствует тем самым целесообразности следующих действий.

Академик В. Черниговский пишет в одной статье, что в самом элементарном условном рефлексе, выработанном экспериментатором, уже скрыты элементы предвидения. Например, если звонок экспериментатора становится для животного сигналом неизбежного события – кормежки, то животное предвидит это событие при появлении звукового сигнала.

"В других случаях, напротив, – продолжает Черниговский, – бывает столь трудно уловить последовательную оценку событий, что, конечно, итог кажется совершенно неожиданным". И подчеркивает: "Но именно выяснение физиологических механизмов предвосхищения таких "непредвиденных" явлений и составляет главную задачу, решение которой поможет овладеть скрытыми от нас ресурсами деятельности мозга".

Это не раскрытое еще во всех частностях явление "обратной проекции" позволяет нам, говоря упрощенно, видеть не в глазу, а в пространстве, слышать не в ухе, а на расстоянии, получать ощущение осязания не только в самих кончиках пальцев, а в сознании и т. д. Догадка об обратной проекции была высказана еще В. М. Бехтеревым и впоследствии подтверждена работами многих ученых, в частности, исследованиями Е. Н. Соколова и Л. М. Веккера. В специальной литературе это явление называют объективизацией, вынесением образа, внешней проекцией и т. д. Думается, что дальнейшее раскрытие природы обратной проекции прольет свет и на то явление, которое Станиславский назвал лучевосприятием.

Физиологическая природа восприятий – условные рефлексy. Однородные ощущения, накапливаясь, создают основу для их образования. "Чистых" ощущений не бывает. Взаимодействуя с окружающей средой, человек воспринимает действительность многосторонне – звуковые восприятия связываются со слуховыми и т. д. Однако точными опытами доказано, что организм функционирует как одноканальная система информации, что в каждый момент он может реагировать только на одно из воздействующих на него раздражений.

"Следовательно, в естественных условиях жизни и работы человек непрерывно переносит свое внимание с одного объекта на другой, "скользит" по объектам окружающего мира. В процессе длительной эволюции возникли механизмы сосредоточения внимания, при их помощи из массы внешних раздражителей отбираются те, которые наиболее существенны в данный момент".

Ясно, какое значение в жизненном действии имеет следовый рефлекс и как важно развивать память восприятий, основу быстрого и произвольного его возрождения, если мы хотим, чтобы сценическое действие шло по законам жизни и чтобы следовые рефлексy способствовали воспроизведению подлинных человеческих чувств.

Конечно, в момент творчества актер не должен думать ни о включении памяти восприятия, ни о переключении следовых рефлексов. Пусть работает Природа! Органика действия должна пробудиться, если актерский инструмент настроен, логика действий "накатана", пульсирует "иллюстрированный подтекст роли".

Вот для этого и нужно постоянно тренировать механизмы произвольных включений и переключений чувственно-эмоционального аппарата.

Наша краткая схема: "от ощущения к поступку" – не полна, в ней отсутствуют подробности взаимодействия первой и второй сигнальных систем, нет связи с безусловными рефлексам, играющими очень важную роль во всем процессе. Это сделано для большей наглядности. Речь о безусловных рефлексам и о значении слова – впереди. Схема все же позволяет увидеть основные закономерности процесса, группирующего первичные элементы, ощущения, в более сложные – чувственные образы предметов и явлений, которые остаются в памяти в виде следовых рефлексам, а несколько следовых рефлексам отдельных чувственных образов составляют единый рефлекс поступка.

Хотя все восприятия взаимосвязаны и всякое представление образуется на основе нескольких восприятий, одно из них всегда – определяющее, доминирующее, рождающее именно этот, а не другой, чувственный образ.

Мальчик *смотрит* на стрекочущего кузнечика. Конечно же, он слышит его стрекотание, как слышит и другие звуки на лесной поляне, голоса птиц и шорох ветра в ветвях берез, но не звуки его сейчас занимают. Он поглощен разглядыванием выпуклых зеленых глаз кузнечика, его трепещущих усиков, удивительно интересно устроенных ног... Когда он будет вспоминать эту поляну, в его воображении сразу же возникнет зрительный образ кузнечика, потому что в процессе восприятия доминировали зрительные ощущения.

Мальчик *слушает*, как стрекочет кузнечик. Он смотрит на него, но занят только одним – слушает переливающиеся звуки его песни. Позднее в воспоминании мальчика при слове "кузнечик" возникнет прежде всего яркий слуховой образ, потому что интенсивнее работали его уши, а не глаза.

Мальчик *крадется* к кузнечику с сачком. Он видит его, слышит, но доминирующие ощущения исходят теперь не от слуха и не от зрения. Складывается новый чувственно-двигательный образ, который рождает прежде всего мышечно-двигательные ощущения. Напряженная рука, готовая замахнуть сачком, осторожно ступающие ноги, все тело, стремящееся стать незаметным, чтобы не спугнуть кузнечика, даже затаенное дыхание – все напряжения отдельных мышц дают импульсы для единого образа с мышечно-двигательной доминантой.

14. РАЗНЫЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ. СЕНСИТИВНОСТЬ

Теперь углубимся в дебри и пучины психофизиологии.

Жизнедеятельность человека основана на постоянном образовании условных рефлексов и постоянном проявлении условных рефлексов как временных связей организма с окружающей средой.

И элементарные, и сложные условные рефлексы образуются в результате деятельности органов чувств, и характеристика их, следовательно, зависит от характеристики сенсорной (чувственной) организации человека.

"...У одного и того же человека одновременно имеется много форм абсолютной и различительной чувствительности, развитых неравномерно и отличных друг от друга по уровню, – пишет Б. Г. Ананьев. – Так, у одного и того же человека может быть повышенная разностная чувствительность в области пространственного видения или речевого слуха, а одновременно – пониженная чувствительность светового зрения или музыкального слуха... Неравномерное развитие разных видов чувствительности в этой структуре проявляется не только в сфере восприятия, но также в памяти и мышлении. Об этом свидетельствуют достаточно изученные явления зависимости запоминания от сенсорного способа заучивания (зрительного, слухового, кинестетически-двигательного)... С аналогичными явлениями доминирования того или иного чувственных образов мы встречаемся в области внутренней речи и мыслительных процессов, динамики образов воображения в процессе изобразительного, музыкального, поэтического, технического творчества".

Кроме частных видов чувствительности, как отмечает Ананьев, можно установить и общий для данного человека способ чувствительности, общее свойство сенсорной организации человека – сенситивность, входящую в структуру темперамента.

Рассмотрим признаки сенситивности. Именно они, как и признаки отдельных чувствительностей, являются тем материалом, который обрабатывает тренинг и которым он одновременно пользуется для целенаправленной обработки.

Основные признаки сенситивности:

1. устойчивые проявления общего темпа возникновения и развертывания чувственно-двигательных реакций –

- скорость их возникновения, их длительность и эффект последствий;
2. устойчивые проявления психомоторного ритма – способа переключения с одного вида чувственного различия на другой, плавность или скачкообразность перехода (наиболее показательным является тут способ переключения, связанный с пластичностью всей мозговой организации человека);
 3. характер силы реакции, которой человек отвечает на самые различные раздражители;
 4. характер глубины реакции, о которой можно судить главным образом по глубине следовых реакций, глубине запечат-ления непосредственных образов и яркости образующихся представлений и их ассоциаций.

Таким образом, сенситивность неразрывно связана с типом эмоциональности: эмоциональной возбудимости или тормози-мости.

Существуют мнения, что сенсорные свойства человека не поддаются изменению, их можно только выявить, если они находятся в скрытом виде, но нельзя развить. Американский психолог Сишор утверждает, что характер отдельных чувствительностей человека не изменяется от упражнений, поскольку они врожденные. Существует тезис Салмона и Блейкли об ограниченности чувственного мира человека, поскольку индивидуальные различия чувствительности врожденны, абсолютны и никак не зависят от условий, в которых они функционируют.

Сишор, исследуя слуховые ощущения и работу слухового анализатора, пришел к выводу, что врожденные различия людей в структуре органов слуха вызывают различия в восприятии высоты звука, а следовательно, музыкальное дарование не только само по себе врожденно, но оно врожденно в специфических типах. Однако исследования советских ученых (в частности, Б. Теплова и В. Кауфмана) свидетельствуют о том, что звуковысотное различие воспитуемо.

Вместе с тем опыты показывают, что наследственно-врожденные особенности и различия в структуре органов чувств не определяют пределов чувствительности. Индивидуальные различия чувствительности складываются, главным образом, под влиянием второй сигнальной системы, в результате рефлекторной работы коры головного мозга, причем структура органов чувств приспособляется к изменениям чувствительности, происходящим в результате направленной человеческой деятельности. А это значит, что многие виды чувствительности развиваются и поддаются обработке.

В каких пределах уже сейчас выявляется воспитуемость сенсорных умений, говорят многочисленные опыты. В опытах Л. Шварц острота зрения повышалась в короткий срок до 207 процентов, а общая чувствительность зрения увеличивалась под действием упражнений до 1000 – 1250 процентов по отношению к исходному уровню. В опытах Б. Теплова порог звуковысотного различения изменялся после тренировки на 130 процентов. Острота мышечно-двигательных ощущений в опытах А. Пуни возрастала более чем на 80 процентов.

Зачем все это актеру? Что это дает ему?

Звуковысотная чувствительность музыкантов дает им возможность сравнивать звуки и различать их по высоте тона. Люди, не занимающиеся музыкой, гораздо хуже различают звуки по высоте, чем музыканты. Так называемый порог звуковысотного различения у большинства людей находится в пределах от 6 до 40 центов, а у людей с хорошим музыкальным слухом – от 3 до 4 центов*. Упражняя звуковысотное различение, Б. Теплов снизил у одного испытуемого этот порог с 226 до 94 центов, у другого – с 32 до 16 центов.

* Цент – это сотая доля одного настроенного полутона

Посмотрим, насколько изменяются способности к отдельным ощущениям под влиянием трудовой деятельности. Возьмем восприятие черного цвета. Для большинства из нас – это один определенный цвет, в котором мы можем различить не более 3 оттенков, а красильщик различает до 40 оттенков. Переход от красного к желтому цвету – сколько оттенков мы различим в нем? Не больше двадцати пяти. А глаз опытного сталевара различает до 200 оттенков (это проверено специальными опытами).

Нормальное человеческое ухо способно, конечно, отличить тарактенье одного мотора от другого. Любой судовой механик может на слух определить, сколько оборотов в минуту дает какой-нибудь судовой двигатель – 200, или 500, или 1000. Но опытный летчик (как свидетельствует К. К. Платонов) отличает на слух разницу между значениями 1300 и 1340 оборотов в минуту, а это совершенно недоступно "нормальному" уху. Так профессия человека совершенствует различительные способности его органов чувств.

Любопытный пример целенаправленной тренировки органов чувств мы можем прочесть в письме известного летчика-испытателя С. Н. Анохина. После несчастного случая в воздухе летчик потерял глаз. Можно ли летать с одним глазом? Ведь летчик должен обладать глубинным зрением,

уметь верно определять расстояние до земли при посадке самолета. Что сделал С. Н. Анохин? "Я уходил на прогулку в горы, – пишет он, – и целыми часами подбрасывал и ловил камешки. Сначала ловить было нелегко: никак не мог правильно определить расстояние до падающего предмета. Эта тренировка очень помогла. В другом упражнении помогали товарищи. Устанавливали рядом две палки, потом одну из них выдвигали и спрашивали которую. Я научился видеть одним глазом, как двумя, снова стал полноценным летчиком-испытателем".

Так зачем же все это актеру?

Разумеется, воспитание чувственно-двигательных навыков и умений в обучении актера не самоцель. Увеличение этих возможностей актера и не мыслится в отрыве от всего сложного комплекса творческих знаний и умений. Совершенствование чувственных умений потому и имеет смысл, что в жизнедеятельности человека все неразрывно связано. Еще В. М. Бехтерев, одновременно регистрируя вегетативные и двигательные изменения, доказал связь между ощущениями, движениями и эмоциями.

Расширятся сенсорные возможности актера – расширится и сфера его мыслительных и эмоциональных возможностей. Это произойдет не только потому, что первичные ощущения представляют собой "горючее" для мышления и эмоций, но и потому, что само воспитание сенсорных умений в тренинге осуществляется с учетом многих элементов жизненного и сценического самочувствия.

Само по себе развитие отдельных чувственных умений может и не дать никакого эффекта, кроме, так сказать, местного: увеличится различительная способность осязания, например, или улучшится память слуховых восприятий. Общий же эффект, расширение общей сферы эмоциональных и мыслительных возможностей: легко рождающаяся, быстрая мысль, легко возникающие эмоции, которые должны стать управляемыми, быстрые и естественные переключения от одного чувствования к другому, яркие внутренние видения – вот этот эффект появится лишь в том случае, если упражнения тренинга будут отвечать следующим условиям:

1. если каждое из них будет иметь конкретную физическую цель, помимо главной, творческой;
2. если преподаватель, следя за выполнением творческой цели, будет контролировать и физическую цель упражнения, выполняемого учеником;
3. если круг физических целей будет достаточно широк и воспитание сенсорных умений будет планомерным и индивидуализированным для каждого ученика.

Например, упражнение "Игры индейцев". В нем две группы учеников за установленное время просматривают вещи, принадлежащие "противнику", а потом рассказывают об этих, уже спрятанных, вещах во всех подробностях. Физическая цель здесь – развитие зрительной памяти. Главная цель – творческая: каждый ученик ставит себя в вымышленные предлагаемые обстоятельства, придумывает, почему и для чего ему надо рассмотреть вещи – чтобы запомнить, как их сделать, или решить, стоит ли купить такие же, и т. д. Эта творческая цель может быть достигнута только с помощью развитой зрительной памяти. Таким образом, физическая цель служит творческой.

В общем, каждый ученик исследует здесь и одновременно осуществляет простейшее жизненное действие – внимательно рассматривает предмет, чтобы сделать себе такой же. В работу прежде всего вовлекаются зрение и зрительная память, которые сами тянут за собой цепочку всех иных необходимых инструментов, помогающих выполнить действие, – и мышление, и внимание, и воображение.

Ясно, что первичными элементами в этих упражнениях являются зрение и зрительная память. Мы можем контролировать упражнение, следя за тем, как смотрит ученик, все ли видит, не упускает ли каких-либо деталей. А когда рассказывает – активно ли привлекает зрительную память, описывает ли свои внутренние видения, или старается выдумать детали.

В жизни, в момент жизненного действия, нам не нужно заботиться о том, что надо смотреть, надо вызывать внутренние видения, – рефлекс автоматически включает "нужные кнопки". Но воссоздание жизненного действия требует сознательного "включения кнопок". Осознанное выполнение произвольных сенсорных умений – это и есть начало работы над освоением механизма жизненного действия.

Нет такого градусника, который позволил бы нам измерить самое главное, самое нужное в процессе рождения актера – повышение его "эмоциональной грамотности", возрастающей способности выявлять большие, подлинные чувства. Но если мы займемся первым кирпичиком, лежащим в фундаменте чувства, – ощущением, доступным нашему воздействию и, может быть, измерению, то мы сможем, косвенным образом, измерить "эмоциональную грамотность". Вероятно, она повысится настолько, насколько увеличатся сенсорные умения.

В работе над каждым упражнением преподаватель должен заботиться о развитии сенсорных умений ученика, о

сегодняшнем состоянии этих умений и о завтрашних целях воспитания.

Теперь схема "от ощущения к поступку" может быть нами расширена. В общем ходе жизненного действия одно за другим следуют:

1. ощущение, восприятие, представление (или внутреннее видение);
2. элементарное физическое действие (или кинестетический рефлекс);
3. жизненный поступок (или воспоминание о нем), слагающийся из нескольких элементарных действий;
4. отдельное жизненное действие, направленное на достижение определенной цели и выражающееся в последовательном ряде поступков человека;
5. жизненное поведение, его перспектива и общие цели.

Нарастающую структуру сценического действия можно определить той же последовательностью. Начиная с ощущения и кончая элементарным физическим действием, оно проходит все ступеньки жизненного действия, а затем следуют:

1. действенный эпизод;
2. событие, включающее в себя несколько действенных эпизодов, направленных по сквозному действию;
3. сценическое поведение образа (человеко-роли), его сквозное действие, направленное к сверхзадаче спектакля, а также перспектива артиста и его сверхсверхзадача.

15. ДЕЙСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ ЖИЗНИ РОЛИ

Сделаем небольшое отступление и поговорим о методе физических действий и об особенностях тренинга, обусловленных этим методом.

Сущность метода раскрыта в известных работах М. О. Кнебель, во вступительной статье Г. В. Кристи и В. Н. Прокофьева к 4 тому собрания сочинений Станиславского. Физиологическое обоснование дано, в частности, в книге П. В. Симонова "Метод К. С. Станиславского и физиология эмоций", показавшего основную ценность метода как способа косвенного воздействия на чувство, позволяющего

вызывать произвольные реакции через произвольные действия.

Однако практическая методика еще недостаточно разработана и, поскольку не все работники театра и театральной педагогики склонны глубоко изучать наследие Станиславского, особенно последних лет его жизни, а нередко довольствуются не столько знанием метода, сколько взятыми иногда, так сказать, из вторых рук, субъективными и неполными представлениями, компрометирующими метод, – практика театральных учебных заведений, особенно периферийных, как не раз приходилось убеждаться, полна фактов упрощенного понимания этого метода.

Говорят: "Только физические действия и ничего больше!", причем физические действия иногда понимаются как действия "в чистом виде", по существу, как механические движения, а позывы к действию отсекаются, подробности внутреннего мира игнорируются. А. Д. Попов рассказал однажды о режиссере, который утверждал, что если говорится "вы не то воображаете", "вы не то представляете себе", "вы не о том думаете", то это не метод физических действий!

Эта опасная вульгаризация метода затормозила изучение и распространение последних открытий Станиславского и многих оттолкнула от желания освоить его систему.

К открытию приема действенного анализа пьесы и жизни роли, к иному пониманию места, значения и содержания "застольного периода" Станиславский был подготовлен всем ходом эволюции его системы. Еще в годы ее зарождения у него возникли первые предчувствия "физической схемы роли". В архиве Станиславского хранятся тетради Ольги Гзовской и Алисы Коонен, с которыми он занимался упражнениями на аффективную память. Судя по опубликованному в 7-м томе письму Станиславского к О. В. Гзовской, записи эти можно датировать февралем 1911 года.

И вот – любопытнейшая вещь! О. В. Гзовская, по заданию Станиславского, описывает природу чувства любви. В этом описании нет недостатка в констатации всяческих настроений, душевных предчувствий, эмоций. Восторженность изложения подкреплена междометиями, восклицательными знаками и многоточиями.

А на соседней странице – деловые, даже чуть суховатые строчки Станиславского, анализирующего природу чувства с действенной стороны. "Что я делаю, когда я влюблен?" – спрашивает себя Станиславский и дальше перечисляет по

пунктам многие психофизические действия, которые совершает влюбленный человек.

Через 23 года, в 1934 г., он заносит в записную книжку: "Джемс говорит: попробуйте описать чувство и будет (получится) рассказ о физическом действии и ощущении".

Вряд ли нужен здесь подробный разбор философии и психологии У. Джемса, отдельные высказывания которого несомненно повлияли на формирование метода физических действий. Там же Станиславский записал: "Джемс. Сначала действовать – потом сознавать и чувствовать". Эта спорная мысль послужила толчком к последующей вульгаризации метода, хотя сам Станиславский в своей творческой практике вовсе не склонен был отрывать действие от сознания, отделять физическое действие от внутреннего позыва к нему.

Станиславский дал исчерпывающее определение метода: "Вникните в этот процесс и вы поймете, что он был внутренним и внешним анализом себя самого, человека, в условиях жизни роли... Самое простое физическое действие при своем реальном воплощении на сцене заставляет артиста создавать по его собственным побуждениям всевозможные вымыслы воображения..."

Выкиньте из этой мысли "по его собственным побуждениям", подчеркните слово "заставляет" – теперь можно утверждать, что физические действия сами собой вызовут чувства. Но в том-то все и дело, что должны быть еще "собственные побуждения"!

Станиславский предложил в своем методе новый подход к воплощению образа по сравнению со старой практикой своей же системы. В прежнем, застольном периоде намечались куски, формулировались задачи, налаживалось самочувствие актера в роли, а потом актер переносил нажитое за столом на площадку, где искались мизансцены. Теперь Станиславский пришел к выводу, что гораздо вернее наживать самочувствие в моменты пробы действия, чтобы актер анализировал всей совокупностью душевных и физических сил природу своего поведения в очередном действенном эпизоде, в событии этого эпизода. Прежде был твердый порядок – в застольном периоде искалось переживание, в работе на площадке – воплощение. Теперь Станиславский требует: ищите переживание в воплощении – действуя на площадке, а не рассуждая о действии.

Это не исключает застольного периода, в котором надо понять (умозрительно) идейное значение данного образа в предлагаемых обстоятельствах пьесы и ознакомиться (умозрительно) с идейной направленностью, стилевыми

особенностями и предлагаемыми обстоятельствами самой пьесы. Это не исключает неоднократность возвращений к столу для дальнейшего анализа идей и отдельных технических отработок – деталей словесного действия, например.

Рассказывая о последней работе Станиславского над "Тартюфом", В. О. Топорков пишет, что начались репетиции с "работы ума": разбор пьесы за столом состоял в опознавании отдельных сцен и всей пьесы в целом, в котором актеру надлежало аналитически разобраться в материале роли, наметить контуры будущего рисунка, логику своего поведения, логику борьбы.

Вместе с "разведкой ума" шла "разведка телом", а в целом – действенный анализ себя самого в условиях жизни роли, в освоении очередных действенных эпизодов пьесы. Что же касается природы физических действий, из которых слагается действенный эпизод, то они при этом методе просто не могут быть вне предлагаемых обстоятельств пьесы, раз им предшествовал идейный анализ. И дальше не может происходить простая "накатка" физических действий, без осознания их целей, без оживления этих действий вымыслом, зависящим от собственных побуждений актера.

Из анализа работы чувственно-двигательного аппарата человека можно сделать вывод о структуре физического действия. Каждое из них, а также структуру отдельного жизненного поступка можно представить себе с двух взаимосвязанных сторон:

1. со стороны внутренней – как совокупность чувственных образов, внутренних видений, мысли и речи;
2. со стороны внешней – как совокупность многообразных мышечных движений и мышечной памяти.

О неразрывности этих двух сторон не приходится повторять, так как кинестезия связана с мыслью, а чувственные образы и речь – с кинестезией. Движение и мысль! Взаимосвязь их обнаруживается еще и в том, что память мышц можно вызвать зрительным (мысленным) воспоминанием, а мысль, или внутреннее видение, может возникнуть под влиянием кинестетического рефлекса, так как сама связь между движением и мыслью – рефлекторна.

Кинестетическая память связана в механизме рефлекса и с эмоциональной памятью. При совершении целесообразного физического движения для какой-нибудь цели готовы включиться все контакты нервных связей, соединяющих кинестезию совершаемого действия движения с рефлексами

(зрительными, словесными, эмоциональными, кинестетическими) прошлых аналогичных поступков.

И вот на этом основании соблазнительно предположить, что всемогущее физическое действие способно само по себе каждый раз оживлять следовые рефлексы. Действительно, возможности у него для этого есть. В жизни так и происходит. Ведь в жизни каждое действие – следствие предыдущего поступка, им рожденное. Жизненное действие – это непрерывная цепь естественно рожденных физических действий и поступков. А в сценическом действии единая цепь распадается на отдельные звенья, которые актер должен соединять, одно за другим. И одной "накаткой" действий еще нельзя превратить возможность следовых рефлексов в действительность.

Абсолютная, непоколебимая вера в происходящее на сцене, как говорит Станиславский, хоть и создается, но очень редко; бывают лишь более или менее продолжительные периоды такого состояния, а в остальное время сценической жизни роли правда чередуется с правдоподобием, вера с вероятием.

Актер стремится расширить эти периоды логикой и последовательностью физических действий. Но каждое действие само является рефлекторным, и если оно повторяется раз за разом, на каждой репетиции и на каждом спектакле без сознательного оживления актером следового рефлекса, без обновления внутренних видений, оно становится механическим действием, динамическим стереотипом, возникающим произвольно от однообразно повторяющихся раздражителей – от реплик партнера, большей частью, а то и от собственных привычных движений.

Поставив перед собой задачу действовать каждый раз, как в первый раз, актер должен помочь своей творческой природе включить пусковой механизм органического действия с помощью памяти восприятий, мысли, внутренних видений и других манков и позывов – для того, чтобы творческая природа создала новый, синтезированный вариант поступка по законам жизненного действия. Произвольное – через произвольное!

Упрощенное, неверное понимание метода приводит, огорчая его последователей, к мертвящему штампу простоты, потому что физическое действие, будь оно самым логичным, самым последовательным и целесообразным, способно лишь расчистить дорогу чувству, открыть все нужные семафоры на нервных путях, включить все нужные контакты и подготовить нервную систему к дилемме: либо в данное

мгновение закреплять формирующийся механический рефлекс, либо породить новый живой поступок.

Но это еще не истина страстей, а только ближние к ней подступы – произвольно родившийся поступок. Несколько таких рождений – и можно встречать живое чувство! Тогда непрерывность логически развивающегося действия ("накатанного" репетициями) даст возможность чувству продлиться и выявить истину страстей.

Принцип непрерывности, по которому в первичном жизненном действии кинестезия и мысль находятся в произвольном единстве, надо соблюдать и в сценическом, вторичном действии. В нашей власти держать кинестезию и мысль в произвольном единстве, насильственном единстве до тех пор, пока произвольное не превратится в произвольное. Только не нарушать непрерывности мыслей, видений, чувственных образов, чтобы кинестезия не превратила действие в цепь произвольных штампов, как это часто бывает и в жизни, если человек совершает действие автоматически, не думая о нем. Жизненные наблюдения подтверждают этот закон.

Актер должен извлечь из сказанного следующие уроки:

1. Нужно научиться владеть своим мускульным контролером.
2. Нужно научиться владеть течением внутренних видений, мысли, чередованием чувственных образов, произвольными переключениями с одного чувственного различия на другое.
3. Нужно научиться владеть непрерывностью логически развивающегося действия.

16. УДИВИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

Наблюдая за ребенком в возрасте от шести месяцев до полутора лет, можно увидеть, как формируется его психика, как образующиеся рефлексы делают его поведение все более осмысленным, потому что именно в этом возрасте механизм саморегулирования воочию обнаруживает себя. Можно увидеть, как беспорядочные, бессистемные движения ребенка постепенно приобретают лаконичное, экономное выражение, как растет опыт движений, опыт "проб и ошибок" и ребенок из ползунка превращается в человека, стоящего на земле обеими ногами.

Можно увидеть, как непослушные его руки делают вначале массу ненужных и лишних движений, ничего удержать не могут, а в конце концов становятся послушными и знают, как взять куклу и как не уронить ее в ту же минуту – грандиозная наука!

Можно заметить, как формируется вторая сигнальная система, словесная; как в сумбуре слов, которые вначале обрушиваются на слух ребенка однообразным шумом, он начинает узнавать наиболее часто встречающиеся сочетания звуков. Как постепенно его пробуждающееся сознание связывает знакомые звуки "ма-ма" с образом одного человека, а звуки "па-па" – с образом другого. Как все больше расширяется круг знакомых звуков, как предметы и явления окружающего мира получают свои названия. И как накапливается материал для формирования ассоциативного мышления.

На экране нашего внутреннего зрения мы можем увидеть иногда совсем неожиданные и несообразные вещи. Скажем, вспоминая увиденные когда-то круглые часики, мы попутно увидим вдруг детскую погремушку, баранку, или даже деталь огромной машины из "Новых времен" Чаплина. Почему?

Ребенок когда-то впервые увидел часики. Достаточно было мимолетной мысли о том, что незнакомый этот предмет похож на хорошо знакомую ему погремушку, и тут же зрительное восприятие часиков, образовавшее след, немедленно соединилось нервными связями со старыми следами изображения погремушки. Когда после этого он увидел другие часы, а потом еще и еще, – все они через обобщающий сигнал "часы" связывались контактами и с первыми часиками и с погремушкой. Потом ему стало доступно понятие "круглое", и контакты увеличились. Сигнал "круглое" из второй сигнальной системы множеством контактов проложил связи к следам изображения круглых предметов (баранка!) в первой сигнальной системе.

Допустим, мальчик разобрал папины часы, пока того не было дома. Его очень поразили и навсегда запомнились колесики, зубчики. "Целая машина" – подумалось ему. Через десять лет он пришел на кинофильм Чаплина "Новые времена" и, увидев колоссальную машину, работающую "как часы", вспомнил разобранные папины часы.

Пунктуальная память не забывает ни одной из ранее проложенных связей. По прошествии многих лет мы не осознаём в момент проекции часиков на экране внутреннего зрения, что след их связан контактами – и свежими, и старыми, едва теплящимися, – со всем комплексом понятия "часы", с множеством других понятий и изображений.

Мы можем обнаружить эту взаимосвязь, если, например, начнем припоминать, где мы видели часики с такими же фигурными стрелками. В памяти будут появляться одни часы за другими, и в моменты припоминания прорвутся на экран внутреннего зрения сквозь шлагбаумы отбирательного контроля разные "соседи" наших часиков – вдруг вспомнится погремушка! Возникнут ассоциации из семьи стрелок, и вдруг совсем некстати вспомнятся стрелки на чьих-то женских чулках!

Таким способом вторая сигнальная система как бы поставляет кинофильмы на наш экран внутреннего зрения, создавая, под своим словесным руководством, на киностудии Первой Сигнальной Системы.

Все рефлексy, всё, чем занимался наш мозг при взаимодействии с миром, весь опыт человека хранятся в кладовых памяти, которая поставляет основной материал для творческого процесса. Словно стрекочет киносъёмочный аппарат и крутится лента магнитофона – беспрерывно, в течение всей жизни.

У С. Лема в повести "Солярис" память представлена как белковая структура, записанная "языком нуклеиновых кислот на многомолекулярных асинхронных кристаллах".

А может быть, правы сторонники электрической теории памяти и процессы запоминания – это не только изменения химических структур, но и бесчисленные комбинации разных электрических кодов, на которые настраиваются миллиарды сверхмалых приемных станций нашего мозга?

Во всяком случае ясно одно – ни одна из этих молекулярных записей не забывается организмом и хранится до самой смерти. Есть множество подтверждений этому. Приведем один примечательный случай, описанный Н. Рубакиным.

Была в Англии одна служанка, безграмотная двадцатилетняя девушка. Однажды она захворала, у нее начался сильный жар. В тяжелом бреде она вдруг заговорила на непонятном для окружающих языке. Позвали специалистов. Что же оказалось? Эта темная, забитая девушка, никогда не учившаяся в школе, говорила в бреде – на греческом, на латинском, на древнееврейском языках! Еврейские пророчества сменялись греческими изречениями, текстами из латинской Библии – все это было отчетливо, точно, с торжественной интонацией. Никогда прежде она не умела этого, да и не поверила после выздоровления, что говорила в бреде то, чего не знает.

Решили было, что на нее снизошла Божественная благодать. А потом выяснили, что в раннем детстве она

провела несколько лет в доме одного старика-священника. Он любил читать вслух древние книги. Девочка и не думала запоминать эту декламацию, да и не смогла бы всего запомнить. А вот – запомнилось!

Запоминаются не только слуховые и зрительные восприятия. Человеческий организм запечатлевает весь комплекс своего жизненного действия – в прямой последовательности во времени и в пространстве. Аппарат запоминания снабжен как бы внутренними часами и внутренним календарем, непрерывно действующими в организме. Это обнаруживается в опытах, которые кажутся неправдоподобными.

Один такой опыт описан профессором К. И. Платоновым. В 1929 году случилось профессору лечить больного Р., страдавшего тяжелой формой истерического невроза. Больной выздоровел, а года через полтора приехал случайно по делам службы в город, где он лечился, и К. И. Платонов решил воспроизвести у него, в виде эксперимента, следы прошлого патологического состояния. Цитируем: "Приведя его в состояние внушенного сна, ему внушили: "Сегодня у нас 20 декабря 1929 года (дата его поступления в стационар), проснитесь!" При этом в разговоре мы сознательно совершенно не касались его прошлой патологической симптоматики. Р. проснулся, и, действительно, мы увидели перед собой прежнего больного: выражение лица тревожно-угнетенное, со страхом озирается по сторонам, на вопросы отвечает неохотно, раздражен. На предложение встать и идти в палату стал оглядываться по сторонам, ища палку, без которой он тогда не мог ходить. Словесной инструкцией: "Спать!" он был быстро усыплен, после чего ему было сделано внушение обратного характера: "Сейчас 20 февраля 1931 года, проснитесь!" Проснулся с хорошим самочувствием, содержание сеанса не помнит".

Способность организма запоминать события во времени объясняет и некоторые патологические состояния, например, явление ретроградной амнезии. Иллюстрацией такого выпадения памяти может служить пример, приведенный Я. М. Калашниковым: "У мужчины 27 лет после неприятностей служебного характера из памяти выпало все, что имело место в его жизни в течение последних восьми лет. Проснувшись утром, совершенно перестал узнавать окружающих, жену и ребенка, вел себя с ними, как человек, только что попавший в чужую семью, не мог понять, как попал в этот дом... Сам себя считал моложе на восемь лет. Процесс восстановления в памяти выпавшего периода шел медленно и длительное время".

Еще один опыт описан Б. Б. Кажинским. Старушке было внушено, что ей 8 лет. Ее спросили, умеет ли она читать и писать. Она заявила, что учится в первом классе. Когда ей предложили написать свое имя и фамилию, она вывела круглыми детскими буквами "Люба Мальцева". Слово "отъезд" она написала через букву "ять", как требовало старое правописание. Позднее, в нормальном состоянии, когда ей пришлось снова написать свою фамилию, она сначала сказала, что без очков писать не может, а когда нашли очки – быстро, совсем не по-детски написала: "Любовь Алексеевна Мальцева". Слово "отъезд" написала без "ятя", по-нынешнему, и очень удивилась, когда ей показали прежнюю запись и она узнала свой детский почерк, которым не писала лет шестьдесят.

Эту особенность нашей памяти – запечатлевать во времени все, что с нами происходит, – мы часто используем в жизни, когда нам надо припомнить какую-нибудь незначительную деталь события или иную подробность жизни, ощущения. Мы тогда как бы пятимся назад в воспоминания, оттолкнувшись от крупного, памятного события того времени, как бы просматриваем киноленту; один кадр тянет за собой следующий, и наконец в воспоминании воскресают подробности, на которые мы в то время и не обращали особого внимания.

К. И. Быков пишет: "...фиксирование корой мозга последовательности событий имеет огромное значение для жизни организма, ибо позволяет при определенных обстоятельствах повторить имевшую место в прошлом цепь событий".

Умение нашего организма фиксировать последовательность и непрерывность запечатленных эпизодов жизни надо использовать для создания творческого навыка, логики и последовательности непрерывной иллюстрированной линии подтекста. Этой цели служат в тренинге упражнения типа "кинолента прожитого дня".

Память не всегда и не очень охотно проявляет эту свою способность. Чаще приходится вызывать ее косвенным путем, с помощью ассоциаций. Поэтому необходим и тренинг механизмов ассоциативного мышления, который мы можем яснее представить себе, анализируя, например, сновидения.

Вот рассказ о сновидении, записанный одним из студентов тотчас же по пробуждении: "Кто-то – я не осознаю кто – идет вместе со мной по проселочной дороге. И говорит мне книжными словами: "Все течет, все изменяется. Да?" – "Нет!" – говорю я вслух, – "не все течет, не все изменяется", – а сам думаю про себя (это во сне-то!), поймет ли мой

собеседник, что я хочу уверить его в неизменности моего отношения к нему? "Но кого я уверяю?" – мелькает мысль, я поворачиваю голову, смотрю и никого рядом с собой не вижу. Вижу реку – бурлящий поток среди камней. Вижу деревья на берегу. Березу. Мы сидим под березой (и теперь я уже знаю и вижу, с кем) и спорим, сегодня ли нам уезжать или завтра. На поезде или самолетом. Вижу поезд. Нет, не поезд, а дачную электричку. Но еще сижу под березой. Один. Слышу мерный перестук колес по рельсам. Думаю: "Надо бежать, а то опоздаю". Эта мысль сразу же превращается в движение: я, оказывается, не сижу под березой, а уже бегу, как будто давно. Странно бегу, машу обеими руками одновременно, правой и левой вперед, правой и левой назад... Я просыпаюсь и в момент пробуждения ловлю себя на том, что "как будто дышу" быстро и часто, а руками "как будто машу". Когда это ощущение исчезает, я вспоминаю сон".

Анализ любого сновидения убеждает нас: каким бы бессвязным, нелогичным и хаотическим ни было сновидение, оно всегда питается запасами из кладовых нашей памяти, в том числе и памяти фантазий, и памяти слов. То, что я видел во сне, – все это когда-то прожило мое тело, или все это проходило в моих фантазиях, но в других комбинациях и в разное время. Вот это-то и интересно – существуют связи между прожитыми и осознанными чувственными образами и эти связи могут оживать при благоприятных обстоятельствах.

Я слышу внутренним слухом слово "течет", и слово это вытягивает из кладовой ассоциативной памяти образ реки (течет – вода – кран – река). Река вызывает виденье деревьев на берегу. Деревья вызывают образ одной, только мне памятной, березы.

Еще примечательнее – единство мысли и движения. Я думаю: "Надо бежать". Эта мысль приводит к представлению, как я бегу, но тут оказывается, что я уже бегу, – мысль неразрывна со всеми механизмами тела, которые совершают движение. Мало того, выясняется, что я не только представлял себе это в воображении, а что тело мое совершало определенные действия, только в микроскопической дозе: двигались руки и ноги, участилось дыхание.

Так обнаруживает себя природа мысли. "Мысль – это рефлекс, заторможенный в своей двигательной части, и всякая мысль есть слово в состоянии начала мускульной деятельности", – так говорил И. М. Сеченов.

Н. М. Бехтерева в одной газетной статье ("Комсомольская правда", 2. 01. 1978) пишет, что чрезвычайно интересные

перспективы открываются в познании загадок памяти. Всем привычно, как мы что-то запоминаем и храним в памяти. А как вспоминаем? Почему мы не можем вспомнить чье-нибудь имя или какое-нибудь название тогда, когда нам это нужно, и почему ответ появляется в памяти, когда надобность в нем уже прошла?

Каков аппарат "считывания" памяти? – спрашивает Н. М. Бехтерева и заключает, что этот аппарат нуждается в постоянных тренировках. Даже так называемая зубрежка стихов, считает она, вовсе не такое уж "тупое" занятие, как думают многие. Выучивание какого-либо текста наизусть, тренировка в этом вырабатывают готовность аппарата считывания памяти, способствуют умению быстро решить задачу и найти верный ответ.

Кладовые творческой памяти требуют – не забывайте о наших запасах, возобновляйте их в своем воображении!

17. ВНУТРЕННИЕ ВИДЕНИЯ И МЕХАНИЗМ ВНУТРЕННЕЙ РЕЧИ

О значении тренинга внутренних видений нужно говорить особо.

Актерам, писателям, художникам, всем людям образного мышления – привычно обращение к внутренним видениям. Еще М. Ломоносов говорил: "Больше всего служат к движению и возбуждению страстей живо представленные описания, которые очень в чувства ударяют, и особенно как бы действительно в зрении изображаются".

Приведем характерные примеры из области литературного творчества.

А. Н. Толстой: "Раньше записывал пейзажи, случаи, которые наблюдал, и пр., но это мне ни разу не пригодилось: память (подсознательная) хранит все, нужно ее только разбудить... Я стараюсь увидеть нужный мне предмет (вещь, человека, животное)... Большая наука – завывать, гримасничать, разговаривать с призраками и бегать по рабочей комнате".

Мы видим, что писательское перевоплощение в образ чрезвычайно напоминает процесс актерского творчества. Приведем еще один пример.

Ольга Форш: "...прежде чем приступить собственно к писанию романа или повести, мне необходимо их предварительно "просмотреть" до конца. В тех случаях, когда у меня не хватает воображения и я вещь не досмотрю на воображаемой сцене, я уже знаю, что, сколько ни бейся, художественной убедительности в тексте не выйдет... Думается мне, что молодым писателям в интересах чисто художественной стороны работы необходимо развивать воображение и зрительную память. Они достигаются лучше всего путем "творчества из ничего"

Писательница предлагает заняться тренингом творческих восприятий для повышения мастерства – отметим это для дальнейшего разговора, а сейчас вернемся к внутренним видениям.

Они неразлучны с нами. Мы уславливаемся о встрече у Медного всадника, и в то же мгновение, хотим мы того или нет, в зрительной памяти возникает внутреннее видение набережной Невы возле памятника. Мы слышим в разговоре прохожих: "В Доме книги Есенина продают!" – и эта фраза моментально вызывает в нашем воображении несколько внутренних видений, одно за другим: мы видим и общий вид дома, и лестницу, ведущую на второй этаж, и людей возле прилавка, и (даже!) полку в собственном книжном шкафу, на которой стоит томик Есенина.

Разумеется, условный термин "видение" не абсолютно точен. Не фотография же это, запрятанная в наш мозг! Но пусть термин неточен. Его образный смысл ясен и близок актеру. Когда Станиславский требует – "пропускайте в своем воображении киноленту видений", актеру совершенно ясно, что надо делать.

Между тем внутренние видения еще не пользуются в театральной педагогике полным признанием. Кое-кто пренебрежительно называет шаманством всякую работу актера над своими внутренними видениями. Необходимо их реабилитировать!

Интересные опыты, поставленные А. Н. Соколовым в электрофизиологической лаборатории Института психологии АПН РФ, выясняют отношения между мысленной речью и внутренними видениями.

Учитывая диалектическое единство мысли и речи, нужно помнить также о различии и своеобразии того и другого. Напоминая об этом, А. Н. Соколов описывает следующий опыт. Испытуемому предлагается повторять про себя какое-нибудь слово и одновременно заучивать какой-либо текст. Вначале повторяемое слово мешает заучиванию. Испытуемый, мысленно произнося это слово-помеху, "тем

самым вызывает напряжение в органах речи, которое передается в мозг и затрудняет восприятие текста. Говоря языком теории информации, канал связи, то есть внутренняя речь, оказывается загруженной. Но с течением времени человек приспособляется и запоминает текст так же быстро, как и в отсутствие помехи. Очевидно, в своей внутренней речи человек заменяет "проговаривание" слова каким-нибудь зрительным образом – картиной, – который не связан с работой мышц органов речи".

Показательны также опыты, выясняющие соотношение между мысленной речью и зрительными образами. "Установлено, что когда у человека возникает какой-либо образ, глаз у него приходит в движение. Так происходит всегда, даже если глаза закрыты, как, например, при сновидениях. Перемещения глазного яблока вызывают разность потенциалов между сетчаткой и роговицей. Запись этих потенциалов (окулограмма) сравнивается с записью напряжений мышц органов речи". Так изучаются связи между первой сигнальной системой – в данном случае зрительными ощущениями – и второй сигнальной системой, или речью.

Мысль может осознаваться человеком как логический и последовательный ряд слов. Та же цель может осознаваться как цепочка видений, потому что видения неразрывно связаны со словами. Наконец, мысль может осознаваться как сочетание отрывочных слов, зрительных образов и других следовых рефлексов, в том числе рефлексов эмоциональной памяти.

Освоение жизненного действия в актерском тренинге включает в себя и освоение механизмов словесного действия. Мы требуем непрерывности действия, а значит, непрерывности всех элементов, из которых оно складывается. В частности, элементов мысленного действия.

Условимся, что всякое мысленное действие (в том числе и внутренний монолог) существует в переплетении трех компонентов:

1. мысленная речь,
2. лента видений,
3. микроречь.

Каждый человек легко может "подслушать" и "подсмотреть" у себя и то, и другое, и третье.

Последовательный ряд мысленных слов и фраз, беззвучно проговариваемых про себя, назовем мысленной речью. Мысли в виде цепочки непрерывно возникающих видений, когда слова не всегда осознаются, – это лента видений.

Третья разновидность наиболее сложна. Это не просто сочетание элементов мысленной речи и видений. Это как бы сокращенная и спешная запись, перемежающаяся кинокадрами; стенографический эмоциональный конспект, в котором одно слово заменяет целую фразу, один следовой рефлекс напоминает о целом комплексе определенного физического самочувствия, а один зрительный образ тянет за собой десяток ассоциаций. Поскольку основой здесь является словесная система, мы называем эту разновидность мысленного действия – микроречью. Вряд ли нужно упоминать, что ни одно из перечисленных явлений не существует в чистом виде. Всякая мысль – конгломерат этих трех компонентов с преобладанием одного, другого или третьего.

Речевые электромиограммы (то есть записи токов действия речевых мышц) показали в опытах А. Н. Соколова, что механизм внутренней речи построен на принципе обратной связи. "С одной стороны сама мысль о необходимости произнести какой-нибудь звук вызывает движение органов речи. Но, с другой стороны, колебания языка, губ, гортани, в свою очередь, воздействуют на мозг, заставляя его думать в требуемом направлении. Импульсы от органа речи передаются в кору головного мозга, создавая там очаги повышенной возбудимости".

Можно предположить, что в диалоге двух партнеров слова одного из них, возбуждая мысль другого партнера, приводят в действие его механизмы обратной связи, оживляют определенный участок энергетической системы "язык – видение" и включают на этом участке цепочки образных ассоциаций первой сигнальной системы.

Вероятно, воздействие слова тем эффективнее, чем более оно "заряжено". Подготовленное микроречью, возбужденное видениями такое слово приводит к большему биологическому потенциалу речевых мышц партнера и обеспечивает повышенную возбудимость определенных участков коры его головного мозга.

В лаборатории Л. А. Чистович (в Ленинградском институте физиологии им. И. П. Павлова) было проведено много экспериментов, которые показали, что мысль рождается и детализируется в самом процессе речи. При этом речь рассматривается как цепочка целенаправленных действий, отображающих мысль.

Интересное наблюдение есть у психологов: если человека, у которого затруднена речь, попросить зажать язык между зубами, он хуже понимает смысл обращенных к нему слов.

У профессора А. Р. Лурия лечился один из известных конструкторов. Раненный на фронте, он потерял способность писать, не мог воспроизвести очертаний букв, хотя знал их. Профессор предложил ему проговаривать каждую букву, имитировать звуки вслух или про себя. Так конструктор заново научился писать. Восстановить навык написания букв ему помогла память речевого аппарата.

Ученые выяснили, что человек в разговоре воспринимает речь партнера (в том случае, разумеется, когда он хочет ее воспринять) не пассивно, а активно, не просто "впускает в себя звуки", а беззвучно имитирует их, сам того не замечая.

Слушание – часть процесса мышления. "Моя мысль, – писал И. М. Сеченов, – очень часто сопровождается при закрытом и неподвижном рте немимическим разговором, то есть движениями мышц языка в полости рта... Мне кажется даже, что я никогда не думаю прямо словом, а всегда мышечными ощущениями, сопровождающими мою мысль в форме разговора".

Изучение механизмов речи, мысли, видений, изучение связи смысловой стороны речи с ее отображением артикуляционной моторики показывают, как тесно связана микромика с речью. Микромика – незаметные сокращения мимических мышц в то время, когда человек говорит, слушает, думает – вызывается внутренними видениями, микроречью, оживлением следовых рефлексов, работой образного мышления.

Плодотворность взаимодействия партнеров при общении и внешняя выразительность диалога во многом зависят от того, насколько мысли и речь партнеров насыщены видениями.

Вывод этот побуждает нас обратить самое серьезное внимание на тренинг внутренних видений.

Нельзя забывать, что существуют разные типы памяти (зрительная, слуховая, двигательная), что художественно-одаренную личность характеризует чаще всего именно зрительная память, и что Павлов в своем учении о типах нервной системы специально выделил художественный тип с преобладанием первой сигнальной системы, в отличие от мыслительного типа с преобладанием второй сигнальной системы, связанной не столько с образной, сколько со словесно-логической стороной памяти.

Действительно, видения осознаются не всегда и не всеми людьми, хотя могут быть осознаны, "увидены" всеми в любой момент процессов мышления и речи, поскольку они представляют собой часть этих процессов, являясь

результатом временных связей между следовыми рефлексамии зрительной памяти. Легче и чаще всего они проникают на экраны внутреннего зрения у людей художественного типа – артистов, писателей, живописцев. И. П. Павлов именно в таком, широком смысле выделял "художников", говорил о представителях иного, не художественного, типа: "Когда мы бодры, тогда словесный отдел тормозит первую сигнальную систему и поэтому мы в бодром состоянии (кроме художников, особенно устроенных людей), когда говорим, никогда предметы, которые словами называем, не представляем".

Ясно, что теория актерского творчества должна учитывать своеобразие художественного типа нервной системы, даже если теоретик является представителем мыслительного типа, которому чуждо и обременительно образное мышление. В противном случае мы сталкиваемся с полным игнорированием важной области актерского творчества. Так, в одной из статей о мастерстве актера написано, что злоупотребление в теории словом "видение" приводит ко многим неясностям и недоразумениям на практике, поскольку "видеть что-либо несуществующее здоровый человек не может". Вот так – не может, и все! И актер, который "может", – в недоумении и страхе: значит, он не здоров?

Далее автор статьи предостерегает актера – не следует стремиться увидеть несуществующее, "воображаемое", а то "глаза утратят нормальное выражение, взгляд станет неестественным, галлюцинирующим, ни в какой мере не способным убедить нас в реальности происходящего". Конечно, не надо пучить напряженные глаза. Но видение вызывается без всякого напряжения!

Судьба термина "видение" полна превратностей. Он всегда вызывал раздражение и какую-то даже непонятную неприязнь у людей нехудожественного типа нервной системы, которым этот термин был чужд по складу их мышления. Походило на то, как если бы пауки спорили с мухами, можно ли летать. "Ни одно нормальное насекомое не летает, – утверждают пауки, – и этого не может быть, потому что этого не может быть никогда". "Но мы же летаем!" – возражают мухи. "Это вам кажется, – непреклонно парируют пауки. – И мы как будто летаем, а на самом деле накрепко связаны со своей паутиной".

Дело обостряется тем, что и среди актеров не все "летают". Нет правил без исключений, и существуют отличные, талантливые актеры с ярко выраженным слуховым или мышечно-двигательным, а не зрительным типом памяти, – так сказать, пауки, а не мухи.

При большой неприязни к видениям можно даже утверждать, что "насилие над психикой", заставляющее актера верить в реальность свежих благоухающих цветов на месте размалеванного холста, может причинить ущерб его здоровью. Действительно, если человек видит в пятнах на стене или в узорах на обоях колеблющиеся ветви деревьев или смеющиеся физиономии, психиатр скажет: парейдолическая иллюзия. Если же и тени реального обоснования нет и человек так просто, на пустом месте, видит что-либо несуществующее, воображаемое, психиатр скажет: зрительная (или слуховая, обонятельная, тактильная) галлюцинация. Актер тут ни при чем. Галлюцинации ему не свойственны. Просто он относится к бумажному цветку так, как если бы он был настоящим, и его вера вызывает в его памяти все признаки реального цветка – и матовую синеву нежных лепестков, и благоухание.

Если уж применять термины из области психиатрии, то допустимо сравнить актерские видения с так называемыми функциональными галлюцинациями, которые возникают на основе реально существующих раздражителей по принципу сходства или ассоциации. Бытовой пример функциональной галлюцинации: человек едет в поезде, слышит стук колес, и ему слышится равномерное "так и едем, так и едем!" Как только стук колес прекращается, исчезает и голос. Причем человек слышал и то, и другое одновременно: и стук колес, и как будто слова.

"Природа устроила так, – пишет Станиславский, – что мы, при словесном общении с другими, сначала видим внутренним взором то, о чем идет речь, а потом уже говорим о виденном... Слушать на нашем языке означает видеть то, о чем говорят, а говорить – значит рисовать зрительные образы. Слово для артиста не просто звук, а возбудитель образов. Поэтому при словесном общении на сцене говорите не столько уху, сколько глазу".

Станиславский требовал создавать к каждой роли непрерывную киноленту внутренних видений, иллюстрирующих подтекст роли. Этот важнейший творческий прием, точно соответствующий данным современной психофизиологии о механизме творческого процесса, в настоящее время игнорируется театральными педагогами двух направлений: теми из них, кто недооценивает значение чувства правды и веры, и теми, кто канонизировал только внешнюю сторону метода физических действий и убеждены, что достаточно совершать (по У. Джеймсу, а не Станиславскому) последовательные физические действия (исключив из этого понятия видения и мысли), и непременно сама собой тут же, явится истина страстей.

Умение произвольно вызывать внутренние видения (повторно, и в сотый раз!), умение переключаться с одного видения на другое – можно и нужно тренировать!

Тренируя способность мозга вызывать и удерживать внутренние видения, актер не только совершенствует механизмы зрительной памяти, но и развивает тем самым пластичность нервной системы. Умение управлять легко возникающими внутренними видениями повышает эмоциональную восприимчивость человека.

Изучая труды Станиславского, актер не раз встречается с требованием "внедрять в другого свои видения". Вот учитель добился от ученика того, чего хотел: "то есть, заставил его передавать то, что он чувствовал и видел. Малолетка да и мы все до известной степени понимали, или, вернее, чувствовали его подтекст. Сам Паша... не только познал, но и почувствовал практический смысл и истинное значение передачи другим своих видений иллюстрированного подтекста... Его больше всего поразило, что задача заражать другого своими видениями незаметно для него самого превратила чужие, навязанные ему неинтересные слова в его собственные, нужные, необходимые".

Позиция Станиславского в этой выдержке из книги "Работа актера над собой" ясна: воздействие на партнера и восприятие этого воздействия другим партнером являются таким актом, при котором необходимо активное, сознательное внедрение в другого своих чувств и видений, а для партнера – активное восприятие того, что передается.

В жизненном общении перед нами не встает такой задачи – внедрять видения. Они внедряются как бы сами собой. Конечно, бывают случаи, когда мы сознательно ищем пути к тому, чтобы наш собеседник как можно ярче представил себе ту картину, которая рисуется нашему воображению (если она рисуется!). Что мы делаем тогда? Как будто самое простое – стараемся найти наиболее выразительные слова, точнее всего рисующие картину. Ищем образы, краски, освещаем предмет разговора со всех сторон. Стараемся говорить при этом особенно убедительно, употребляя больше внутренних усилий, чем обычно.

Но за всем этим идет тот же психофизический процесс – в сознание нашего собеседника внедряются видения. Мы их передаем, а он их воспринимает. Видения, соединенные прямой и обратной связью со второй сигнальной системой, включают механизм мышления партнера – партнер "репетирует" свои ответные слова за то время, пока слушает. Забавно иногда выдают себя его губы: они то "повторяют" слова собеседника, то "говорят" что-то свое.

То, что в жизненном общении происходит как бы само собой, в сценическом, при подготовке роли, надо делать сознательно. Подсознательное через сознательное – таков путь освоения любого жизненного действия в процессе превращения его в действие сценическое, если его стремятся превратить в живое действие. В этом – основа системы.

Поучительное подтверждение необходимости "внедрять видения" мы можем найти в выводах из практики гипнотической психотерапии.

Эпиграфом к своей монографии "Слово как физиологический и лечебный фактор" крупный психиатр-гипнолог К. И. Платонов избрал такое высказывание Павлова: "Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и потому может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения".

Заметим: может вызвать, а может и не вызвать. Должны быть определенные условия, чтобы слово вызвало ответное действие, и одно из этих условий – активное внедрение видений, сознательный волевой акт, который в практике речевой психотерапии заключается в акте внушения.

Здесь полезно сделать небольшое этимологическое отступление, чтобы обновить в битком набитых коридорах второй сигнальной системы слово "внушение", такое привычное, что смысл его подчас забывается.

"Внушать – это значит вкоренять, внедрять, поселять в мыслях", – пишет В. И. Даль. О происхождении слова он говорит с некоторым сомнением: от "во-ушать", то есть вводить в уши. Существует явная родственная связь между этим словом и семейством слов "внять, внимание, внятный" и т. д. Во всех этих словах ощущается активный действенный процесс, направленный извне вовнутрь. Слово "внять" В. И. Даль толкует как "постигнуть что-то, устремив на это свои мысли и волю". Любопытно, что у французов и чехов "внушить" означает то же, что "вдохнуть", а у немцев, кроме того, – "вливать". Как видим, везде одно физическое активное действие, одного характера.

Практике психотерапии известно, что для успеха дела нужно, чтобы человек, которому внушают, мог воспринять внушение. Если воздействие производится во внушенном сне, то восприятие внушения – неосознанное, оно принимается через отдельные бодрствующие участки коры головного мозга, не затронутые торможением, через зону

"раппорта", очаг контакта между внушающим и тем, кому внушают.

Если внушение реализуется в бодрствующем состоянии пациента и восприятие становится осознанным, обязательно нужно, чтобы пациент верил в пользу дела, хотел принять внушение и, таким образом, чтобы он сам поддерживал связь между собой и внушающим. Примечательно, что пациенту невозможно внушить (даже в состоянии гипнотического сна) какие-нибудь представления и действия, находящиеся в противоречии с его убеждениями, с его этическими нормами.

Разумеется, внушение и гипноз как таковые не имеют практического значения для театральной практики, но они позволяют нам яснее понять природу взаимодействия двух сигнальных систем и природу человеческого общения, в том числе и сценического.

Действительно, существует много общего между деятельностью организма в момент внушения и жизнедеятельностью артиста в момент творчества. Отмечено, например, что косвенное словесное внушение (по В. М. Бехтереву – чрезпредметное) действует сильнее, чем прямое. "Бодрствующему лицу внушается, – пишет К. И. Платонов, – что предлагаемый ему порошок является снотворным. Поэтому, как только он примет данный порошок, он тотчас же заснет". Внушение здесь действует как бы скрыто. Опыты показывают – чем более оно скрыто, тем оно эффективнее. В бодрствующем состоянии косвенное внушение оказывает сильное воздействие даже на таких лиц, для которых прямое внушение безрезультатно.

Особенно интересно для нас самовнушение – "явление внушающего воздействия, – по определению К. И. Платонова, – идущего не извне, а изнутри, со стороны следовых корковых процессов, связанных с прошлыми раздражениями второй сигнальной системы". Наука исследовала многие факты самовнушения, даже такие, казалось бы, невероятные, как случаи мнимой, воображаемой беременности со всеми внешними ее признаками, возникающими под влиянием раздражений, идущих из второй сигнальной системы и вызывающих вегетативно-эндокринные изменения в организме.

Можно вспомнить здесь и известный случай, происшедший с М. Горьким. Работая над одним рассказом, он описывал удар ножом. Волнение его было столь сильным, картина представилась ему настолько яркой, что он закричал, почувствовав физическую боль как раз в том месте, куда нож ударил героя рассказа, а на воображаемом месте удара проступила явственная красная полоса.

Естественную аналогию между самовнушением и творчеством артиста проводит и П. В. Симонов в книге "Метод К. С. Станиславского и физиология эмоций". В самом деле, если косвенное внушение сильнее прямого, то в методе Станиславского, рассчитанном на косвенное возбуждение органической природы путем произвольных, сознательных действий, мы видим способ для своеобразного самовнушения.

Эмоционально окрашенные следовые процессы сначала вызываются сознательно, потом возникают непроизвольно, и в этот момент тормозятся реальные воздействия внешней среды. Замыкательная функция осуществляется тогда во второй сигнальной системе, но уже вне осознанного восприятия. На основе ранее накатанной логики и последовательности действий – выявляется истина страстей.

Механизм внушения может открыть нам удивительные свойства следовых процессов, одно из которых – запоминание действий и состояний организма в прямой последовательности и связи по времени, причем при повторении цепи действий кора головного мозга пускает в ход те связи, которые существовали в моменты этих действий, и оживляет эмоциональное состояние организма того времени. Выше мы приводили один из примеров возврата бывшего состояния человека в опыте К. И. Платонова.

Вот на этом свойстве памяти: развертывать действие и связанное с ним эмоциональное состояние во времени – и основана возможность живого повторного воспроизведения эмоционального куска роли, если до этого кусок подготовлен логикой и последовательностью предыдущих действий и подкреплен образным видением и мысленной речью.

18. ВДОХНОВЕНИЕ. КОНКРЕТНОСТЬ ВИДЕНИЙ

Накатанность динамических внутренних видений в их логике и последовательности, поддержанная непрерывной и тоже накатанной кинестезией, неминуемо создает условия для приглашения деятельности второй сигнальной системы.

Возникает физиологическая ситуация (сходная с гипнотическими явлениями), когда на фоне сниженного

положительного тону́са коры головного мозга возникает какая-либо доминанта – очаг концентрированного возбуждения. Раздражителем может быть мысленная речь. Раздражитель вызывает отрицательную индукцию, которая распространяется на всю кору, поэтому он является, по выражению И. П. Павлова, "совершенно изолированным от всех влияний и делается абсолютным, неодолимым, роковым образом действующим раздражителем".

В сущности, это и есть физиологический механизм вдохновения – непроизвольно наступившего состояния, подготовленного сознательными произвольными действиями. Вдохновение, как говорил М. Горький, обычно возникает в процессе упорного напряженного труда, то есть является не возбудителем работы, а следствием ее. По выражению П. И. Чайковского, вдохновение не посещает ленивых.

Так, А. Пушкин в стихотворении "Осень", описывая минуты вдохновения, после строчки:

...думы долгие в душе моей питаю,

продолжает:

И забываю мир – и в сладкой тишине
Я сладко усыплен моим воображеньем,
И просыпается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим
волненьем,
Трепещет и звучит, и ищет, как во сне,
Излиться наконец свободным
проявленьем –
И тут ко мне идет незримый рой гостей,
Знакомцы давние, плоды мечты моей.

XI

И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут,
И пальцы просятся к перу, перо к бумаге,
Минута – и стихи свободно потекут.

В этих строчках – вся последовательность явлений, сопровождающих вдохновение. Сначала – длительное, сознательное накопление материала: "...думы долгие в душе моей питаю". И как следствие – переключение механизма психики на "непроизвольный регистр" – "усыплен моим воображеньем и просыпается поэзия". На первый план выступает деятельность первой сигнальной системы, а критический контроль, связанный со второй сигнальной системой, существует на втором плане, приглушенно – "ищет, как во сне".

Эта, первая стадия вдохновения, которая характерна произвольным аналитическим отбором "давних знакомцев, плодов мечты", переходит во вторую стадию – синтеза и выявления его результатов, когда "стихи свободно потекут" как будто сами собой. Стоит особо обратить внимание на то, что к поэту не нисходит нечто для него неожиданное, а являются "знакомцы давние". Актер сказал бы, что многократно отрепетированные куски роли становятся в какой-то момент своими, понятными, близкими.

Итак, основное требование для проявления повышенной внушаемости и самовнушаемости – снижение положительного тонуса коры. Чем же можно при сценическом общении усилить функцию первой сигнальной системы? Это можно сделать стремлением увидеть на экране внутреннего зрения все то, что говорится партнеру, или то, что партнером сообщается.

Речь идет не об отождествлении внушения с убеждением и самовнушения с самоубеждением. Во-первых, между самым незначительным по цели убеждением и самым эффективным внушением во внушенном сне существует множество постепенных количественных переходов и качественных скачков от одного к другому. Во-вторых, нас интересует в сценическом действовании не только механизм убеждения, который осуществляется сравнительно просто, но и процесс эффективной произвольной реакции организма на воспринимаемые слова.

Важное значение в этом процессе играет конкретность видений.

В специальной литературе описаны опыты, в которых рентгенологически исследовалось влияние внушения на деятельность желудка, поджелудочной железы и желчного пузыря. Рентгеновские снимки желудка и желчного пузыря, сделанные во время внушения, сравнивались с контрольной рентгенограммой, снятой после реального насыщения определенной пищей, и оказывалось, что чем конкретнее было внушение, тем большую аналогию отмечали те и другие снимки.

Слова "вы съели жирную пищу" не "насыщают" организм, так как являются слишком общими, отвлеченными. Если же изменить формулу внушения на более конкретную, например: "Вы видите перед собой на столе жареную ветчину с горошком, вы отрезаете кусок, начинаете есть..." – рентгенограмма покажет результаты, сходные с картиной реального насыщения этой пищей.

Проводились также опыты, в которых конкретизированные словесные воздействия производили соответствующие

изменения в составе желудочного сока и секретов поджелудочной железы. Так воображение обманывало организм.

Чтобы слово могло вызвать любые реакции организма и заменить собой реальные раздражения, оно должно быть конкретным и способным вызвать яркую картину на экране внутреннего зрения человека. Это вполне возможно, если актер сам или с помощью другого актера достиг такого состояния, при котором преобладает функция образно-чувственной системы.

Чем дальше от обобщенных понятий, чем конкретнее образ, тем он больше возбуждает деятельность первой сигнальной системы.

А абстрактное понятие, слово-обобщение откликается во второй сигнальной системе, потому что только ею оно порождено. Следы зрительных восприятий, из которых складывалось обобщение, так многочисленны, что неизвестно, какому из них нужно появиться на экране внутреннего зрения. Конкретные же слова мгновенно вытягивают свои "образные слепки" и складывают яркую картину.

Видения – оживляют слово. Это оборотная сторона того самого процесса, когда слово оживляет видения.

Конкретные видения, воспринятые пациентами неосознанно, в актах внушения, приводят в действие реакции, связанные с пищеварением. Это не частные случаи психотерапии, а закономерность, проливающая свет на природу жизненного общения.

К. И. Платонов, говоря об отношениях врача и больного, пишет, что врач должен не только понять, но и почувствовать его душевные страдания, "вчувствоваться" в них, сжитья с ними и притом так, чтобы больной это тоже почувствовал. Он указывает на давние традиции врачебной этики, на то, что успех всякого лечения вообще, а в особенности лечения психотерапевтического, зависит от доверия к врачу со стороны больного, от установившейся связи между больным и врачом, от "чувствования" больным желания врача помочь ему. Умелый и внимательный подход врача к больному, вселяющий доверие больного к врачу, – в этих словах заключен важный закон жизненного общения. Умелый и внимательный подход – это желание передать, оказать помощь. Доверие больного – желание воспринять, получить помощь. Врач, вселяющий доверие (иначе говоря, "внушающий доверие"), – протягивает линию связи. Больной, доверяющий врачу, – принимает и крепко держит этот провод. Устанавливается неразрывная взаимосвязь. А

конкретные видения, сознательно внедряемые врачом-психотерапевтом и сознательно воспринимаемые пациентом (просматриваемые пациентом – осознанно или неосознанно), изменяют внутреннюю среду пациента.

Неразрывная взаимосвязь – основной закон жизненного общения. Для укрепления сценического общения и понадобились Станиславскому все его образные "токи внутреннего общения", "создание ленты видений, иллюстрирующих подтекст", "лучеиспускание и лучевосприятие".

19. ЛУЧЕИСПУСКАНИЕ И ЛУЧЕВОСПРИЯТИЕ

Когда пишут о трудах Станиславского, то либо обходят молчанием места, связанные с понятиями "лучеиспускание" и "лучевосприятие", либо ограничиваются указаниями, что терминология в этой части неточна, неудачна (что с огорчением отмечал и сам Станиславский), что упражнения на лучеиспускание не характерны для последних лет педагогической практики создателя системы и относятся к раннему периоду его деятельности.

Так ли это? Существуют факты, мимо которых нельзя пройти. Факт первый. Книга "Работа актера над собой" была предметом самого пристального внимания Станиславского именно в последние годы его жизни. Он готовил ее к печати в 30-х годах. На протяжении работы над книгой многое выпало, очень многое. Однако "лучеиспускание" осталось и вошло в книгу, верстку которой он держал в руках за две недели до своей кончины.

Факт второй. В незаконченной рукописи ("Дополнение и исправление для новых изданий. К главе "Общение"), датированной октябрём 1937 года, то есть в одной из самых последних своих работ, он, говоря о сценическом общении, вновь упомянул лучеиспускание и лучевосприятие.

"Пусть люди науки объяснят нам природу этого невидимого процесса, – писал Станиславский, – я же могу говорить лишь о том, как я сам ощущаю его в себе и как я пользуюсь этими ощущениями для своего искусства". То, что великий артист ощущал в момент творчества, и то, как он это ощущал, нельзя обходить молчанием, даже если явления эти кому-то напоминают нечто мистическое или если не все люди и не каждый день их ощущают.

В своем исследовании о методе физических действий П. В. Симонов коснулся и лучеиспускания. Он предположил, что Станиславский имел в виду микромиимику.

Действительно, микромиимика особенно ощутима в моменты активного взаимодействия партнеров. Люди разговаривают, или нетерпеливо ждут ответа, или напряженно слушают, боясь пропустить хоть слово, а мы видим, как все отражается на их лицах, как их внутренние мысли и видения ежесекундно изменяют выражение глаз и лица.

Изменение выражения глаз и лица в микромиимике – акт произвольный. Мы чутко улавливаем в жизненном общении фальшь собеседника именно по "искусственному" выражению его лица. Это уже не микромиимика, а миимика как таковая. Миимика тоже естественное явление. Фальшь и искусственность, неискренность партнера мы обнаруживаем как раз в те моменты, когда он пытается, так сказать, превратить миимику в микромиимику. Слишком очевидны его старания – минимумом миимики создать то или иное впечатление, якобы только что возникшее.

Микромиимика – следствие работы образного мышления, видений, микроречи. Если так, то вряд ли нужно связывать ее только с одной из форм общения, как это предположил П. В. Симонов. Микромиимика – естественный спутник всякого жизненного действия. Она всегда возникает при органическом существовании как следствие рефлекторной деятельности организма. При действиях автоматических, часто повторяемых, она может быть и неощутимой. При действиях первичных – она ощутима, даже если толчок к ее возникновению дало не образное мышление, сознательно включаемое человеком в работу (при воспоминаниях, например, или мечтаниях), а наличие безусловных рефлексов (при неожиданной радости, в испуге и т. д.).

Проявляясь в жизненном действии произвольно, подобно человеческим эмоциям, микромиимика сопутствует всем формам общения. И все же нельзя ее полностью отождествить с тем явлением, которое названо лучеиспусканием и которое Станиславский определял такими образными выражениями: "ощупывание чужой души", "запускание в душу партнера щупальцев чувств", "всасывание токов в глаза" и "выбрасывание тока из глаз". Он так это ощущал!

Физиологической основой взаимодействия человека с окружающей средой является один из неугасающих безусловных рефлексов – исследовательский инстинкт. Может быть, то, что Станиславский называл лучеиспусканием и лучевосприятием, – это проявление исследовательского инстинкта?

Можно ли ощутить проявление этого инстинкта? Конечно, мы можем ощутить и осознать все наши произвольные действия, все эмоции, которые возникают на основе безусловных рефлексов. Если сработал инстинкт самосохранения, мы ощущаем страх. Что это такое?

Весь мышечно-суставный аппарат (под воздействием сигналов из коры и подкорки) внезапно прервал свою деятельность и рывком переключил тело в положение готовности к другой деятельности – к защите тела, например. Вновь возникающие сигналы готовности каждой мышцы поступили в кору головного мозга в комбинации, которая в сознании связана с получением общего сигнала опасности. При таком физическом самочувствии человеку – страшно.

А какова материальная природа исследовательского инстинкта? Что можно ощутить в момент его активного проявления?

Ответа на этот вопрос мы пока не получили. Различные спириты, оккультисты и прочие шарлатаны до такой степени скомпрометировали самый предмет исследования материальной, энергетической природы психических явлений, а догматические ограничения прошлых лет поставили такой барьер любому углублению в природу рефлекторных явлений, что всякое рассмотрение подобных вопросов долгое время объявлялось "ненаучным".

Наука решит эти вопросы только тогда, когда, с одной стороны, освободит уже имеющиеся факты (мысленных внушений, к примеру) от идеалистических толкований, а с другой стороны, сама освободится от догматической предвзятости при толковании фактов.

Во всяком случае, можно только догадываться о связи исследовательского инстинкта с каким-то не известным нам пока энергетическим субстратом. А в том, что "лучеиспускание" Станиславского связано с исследовательским инстинктом, не может быть сомнений. Он с предельной точностью образно раскрыл именно исследовательский характер этого явления: человек "запускает щупальца глаз и чувств" в мысли и чувства партнера для того, чтобы "ощупать их", исследовать, что там такое? Вспомним, что Павлов так и называл этот безусловный рефлекс – рефлексом "что такое?".

В лабораторных исследованиях 1970-х годов выяснилось, что глаз человека при восприятии какого-либо предмета совершает до тысячи разных движений в разных направлениях. Воспринимая предмет, мы как бы осязаем, ощупываем его. Образное выражение Станиславского –

"щупальцы глаз" – гениальное предвидение сегодняшних научных открытий!

Два упражнения на лучеиспускание, приведенные Станиславским в I части книги "Работа актера над собой", используются в театральной педагогике, но нередко сводятся к бесплодному и бездейственному "гипнотизированию" одного партнера другим в атмосфере физического и психического зажимов. Это происходит в тех случаях, когда в упражнениях игнорируется последовательность пяти стадий общения, указанная Станиславским. Сначала необходимо наладить органический процесс общения с партнером, то есть взаимодействовать с ним ради какой-то цели, и лишь потом, в момент общения, прислушаться к своему физическому ощущению, внутренним контролером подметить то, что может быть названо "ощущением лучеиспускания, излучения", либо "ощущением лучевосприятия, влечения".

Если упражнение или этюд на общение делается с полной правдой и верой в предлагаемые обстоятельства, то у партнеров образуется такая тесная внутренняя сцепка, что внедрение видений и их восприятие будут сопровождаться явственными ощущениями лучеиспускания и лучевосприятия. Эмоциональная цель при активном взаимодействии партнеров помогает ощущениям ярко проявиться в сознании.

Задание Станиславского: вызвать в себе одно физическое ощущение лучеиспускания или лучевосприятия без эмоционального переживания – лучше всего выполняется косвенным путем, через активную пристройку к партнеру, то есть опять-таки путем действия. Если, например, партнер не видит меня, а я не спускаю с него глаз и жду, когда он повернется, чтобы застать его врасплох, то в момент встречи наших глаз я могу поймать себя на ощущении собственного лучеиспускания.

Благоприятствует осознанию этих ощущений интенсивность действия, значительность цели. Ощущения эти пугливы, нестойки и ускользают от сознания. Но поскольку они являются неременными спутниками безусловного исследовательского рефлекса, они существуют непрерывно в процессе взаимодействия человека с окружающей средой. Значит, ощущения лучеиспускания и лучевосприятия можно осознать не только в моменты активного внедрения и восприятия видений (в эти моменты их легче подловить), но и в любое иное мгновение взаимодействия с партнером или с предметами и явлениями окружающей среды.

Это свойство всякого общения в жизненном действии необходимо учитывать при освоении в тренинге механизмов взаимодействия партнеров.

20. СЕНСИТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ОДАРЕННОСТЬ

Все живое в мире живет, развивается, усложняется и совершенствуется, испытывая непрерывное воздействие окружающей среды и непрерывно с ней взаимодействуя.

Подчиняясь этому основному условию существования всего живого, развивается как индивидуальность и каждое человеческое существо.

Мы говорим о взрослом человеке – у него такой-то характер, такие-то способности. Он замкнут. Он общителен. Он весь в движении, как беспокойная ртуть. Он тих и скучен, как стоячее болото. Он скор в решениях. Он тугодум и мямля. У него абсолютный слух, и он с детства поражал всех музыкальными способностями. Или – ему, как говорится, медведь на ухо наступил, и с таким ухом он, несчастный, прожил всю жизнь. Один – гениальный полководец. Другой – и в солдатах не смог проявить сообразительности.

На протяжении многих веков люди считали, что ничего с этим поделать нельзя. Сначала виновником всех разнообразий, не поддающихся исправлению, считались всемогущие боги, потом – судьба. Затем нашли нового виновника – наследственность – и стали валить на нее все пороки и объяснять ею все добродетели. Наследственность пришла ко двору и даже вступила в мирное сосуществование с судьбой, роком. Правда, бывало трудно объяснить, почему у талантливых родителей появлялись огорчительно бездарные дети. Но тут можно было либо сослаться на "роковой" промысел, либо намекнуть на непозволительную ветреность супруги.

Потом науке стало известно, что в формировании характера той или иной индивидуальности рок участия вовсе не принимает, а родители – чаще всего лишь в той мере, в какой их можно назвать окружающей реальной средой, которая воздействует на своего отпрыска и с которой он согласно взаимодействует (или – которой он упорно противодействует). Родители, конечно, передают по наследству физические особенности своего типа, в том

числе и анатомическое своеобразие структуры отдельных органов чувств, но это ведь – только кирпичики, из которых можно выстроить все что угодно.

Передаваемые по наследству физические структуры дают возможность для возникновения определенных индивидуальных способностей, но эти возможности могут и не воплотиться в действительность. Например, у пары отличных певцов может появиться безголосый отпрыск, с дедушкиной гортанью.

Психические же свойства – такие, как честность или упрямство, или доверчивость, или вспыльчивость, или нерешительность, – не передаются по наследству, а каждый раз в каждом человеке создаются заново под влиянием условий, в которых он растет. Что уж говорить о таких индивидуальных особенностях, как любовь к прекрасному или тяга к музыке!

Жизнедеятельность человека, его опыт совершенствуют его словесную сигнальную систему, и она, естественно, воздействует на породившую ее образную сигнальную систему.

В ходе прогресса человечества роль словесной системы, роль языка и мышления, все возрастает но это не значит, что теряет значение система непосредственного чувственного познания. И если вторая сигнальная система перестраивает деятельность первой, поднимает ее на более высокий уровень – то и первая система, являясь физиологической основой словесной системы, по мере своей перестройки оказывает на нее обратное, формирующее воздействие.

Упражняя мускулы, гимнаст упражняет и мозг. Взаимодействие мышления и физической деятельности тела (сенсомоторики) – непрерывно. Поэтому гимнастическая тренировка не ограничивается только сенсомоторикой. Закон взаимодействия двух систем позволяет использовать это взаимодействие и в процессе любого познания не игнорировать ни ту, ни другую систему.

Б. Г. Ананьев предостерегал от недооценки роли развития и воспитания сенсомоторных качеств, нужных человеку, потому что "самые далеко идущие успехи науки и техники рассчитаны не только на мыслящего, но и на ощущающего человека", а отсюда – "для ученого, инженера, агронома, педагога сенсорная культура наблюдения и системы моторных умений необходимы так же, как для художника, музыканта, писателя необходимы развитые цветоразличение, музыкальный слух, наглядные образы в

мышлении, сочетаемые со сложнейшими моторными навыками и умениями.

Мы часто наблюдаем в жизни – какая-нибудь деятельность за несколько лет неузнаваемо изменяет человека. Так, у прежних актеров-ремесленников повседневно практикуемый ими набор штампов, механическое словоговорение, привычное самовзвинчивание, некое условное благородство и изящество манер приводили к выработке определенных динамических стереотипов и создавали особый "актерский" стиль поведения с ходульностями и "плюсиками", с декламационной манерой речи, от чего актер не мог избавиться и в жизни, даже если этого хотел.

Так и в наши дни поверхностное знакомство с системой Станиславского, боязнь "наиграть чувство" – порождает мертвый штамп простоты в иных спектаклях, и штамп этот мало-помалу формирует бесстрастную, бессодержательную актерскую личность.

Хотим мы того или не хотим – развитие нервно-психической организации ученика, формирование личности на основе природного темперамента все равно происходит при любой системе воспитания актера, даже при воспитании вне всякой системы, даже при дилетантском и ремесленном "воспитании".

В каждой области человеческой практики, в результате взаимодействия человека с окружающей его средой, в результате требований его профессии, в процессе жизненного пути у каждого человека возникают те или иные особенности его нервной системы, так или иначе изменяются сферы эмоциональные и мыслительные, складываются те или иные чувственно-двигательные навыки и умения, изменяется темперамент, преобразуется (или утверждается, или "маскируется") тип нервной системы.

Именно актерская профессия, как никакая другая, требует особенно пристального внимания к состоянию и эволюции эмоциональной и мыслительной сфер, потому что единственный инструмент актера – его собственный организм, а единственные краски, которыми он воссоздает картину жизни, – его сегодняшние эмоциональные и интеллектуальные возможности.

Обратившись к современной психофизиологии, мы увидим, что:

1. качества эмоциональной и интеллектуальной сфер человека теснейшим образом связаны с его способностями к восприятию простейших ощущений – зрительных, слуховых, кожно-осязательных,

- мышечно-двигательных и др. (поскольку эти простейшие ощущения можно назвать кирпичиками, из которых складываются эмоциональная и интеллектуальная сферы человека);
2. восприятие ощущений зависит от уровня развития тех или иных органов чувств;
 3. планомерное развитие отдельных чувственных умений (таких, как глубина и объем зрительной памяти, быстрота переключения с одного чувственного различия на другой и т. д.) приводит к общему расширению эмоциональной сферы;
 4. художественный тип нервной системы (по И. П. Павлову) характеризуется зрительной памятью, а качества зрительной памяти определяют качества процессов образного мышления.

Задача состоит в том, чтобы всякий процесс обучения и воспитания учитывал необходимость целенаправленного формирования нужных для данной деятельности (и для данной индивидуальности) чувственных умений и нужных уровней развития органов чувств, поскольку они могут появляться не только сами собой, в итоге профессиональной деятельности, но и планомерно, в результате заданной тренировки.

Тренинг, усовершенствуя сенсорную культуру наблюдения, сенсорные и моторные умения, изменяет природу сенситивности человека в заданном направлении, углубляет интеллектуальную и эмоциональную стороны актерской индивидуальности. Сознательное владение сенсорным механизмом – это умение использовать свои возможности, а обогащение арсенала чувств – это увеличение своих возможностей на пути естественного возбуждения творчества органической природы.

Работа по направленному изменению сенситивности может сочетаться с работой над отдельными качествами характера: над избирательными отношениями к людям, к явлениям и к собственной личности (самооценкой), над коммуникативными чертами личности (умением подойти к другому человеку и понять его), над волевыми и трудовыми свойствами и навыками, над чертами мировоззрения. Эта работа не может не привести к изменению характера личности, а всякое движение в сторону такого изменения отражается и на темпераменте человека, изменяет темперамент в той мере, в какой изменяются составляющие его величины. Именно так преобразуется тип нервной системы.

Здесь возникает проблема огромной важности, которая, несомненно, будет решена по мере развития будущего, научно-программированного обучения.

Характер сенситивности человека формируется в процессе его жизненного пути – в результате всех взаимосвязей человека с окружающей средой в его социальной, общественной, трудовой, творческой, повседневной деятельности. Складывающаяся в ходе жизни сенситивность оказывает обратное влияние на дальнейшее течение жизни, продолжая формировать характер человека.

Взаимосвязь и взаимозависимость между сенситивностью и человеческой практикой имеет свои законы. Задачи науки – исследовать и раскрыть их. Какие конкретные условия привели к возникновению сенситивности данного человека? Как именно идет дальнейшее развитие этой сенситивности? Какое влияние оказывает сенситивность данного человека (а не человека вообще) на его деятельность?

Эти вопросы решаются совместными усилиями психологов, физиологов, генетиков, социологов, математиков и других ученых.

В русле этих исследований находится и предпринятое в свое время изучение структур личностей и, в частности, изучение способностей различных социальных групп (работы К. К. Платонова).

Современная генетика помогла узнать более полутора тысяч наследственных болезней и предрасположений к ним. Врачи могут с достаточной вероятностью предсказать родителям первенца, появившегося на свет с тем или иным наследственным дефектом, заболеет ли и второй их ребенок, который еще и не родился.

Согласно представлениям генетиков, каждый живой организм представляет собой результат действия и наследственных факторов и факторов среды, но выявить относительную роль и тех и других в психологической характеристике человека пока еще не удастся. Для этой цели используется метод изучения идентичных близнецов в различных условиях среды и сравнения их с неидентичными близнецами.

Определение с помощью тестов уровня умственного развития привели ученых к выводу, что умственный уровень человека не обусловлен одной только наследственностью, а развитие его осуществляется при взаимодействии факторов наследственности и окружающей среды. В какой мере? Ответа пока нет.

Родители передают детям определенные наследственные видовые и индивидуальные особенности организма, определенные физические признаки, в том числе и своеобразную анатомическую структуру отдельных органов

чувств, а также общую структуру нервной системы и других систем – кровообращения, дыхания и т. д.

Структуры, передаваемые по наследству (с известной закономерностью этих "передач"), определяют почву для возникновения индивидуальных особенностей и черт характера. Возможности эти могут и не воплотиться в действительность. Условия жизни могут притупить самое острое зрение, ослабить самую крепкую мышечно-суставную систему, превратить человека с задатками сильной и уравновешенной натуры в безвольного истерика, сделать из прирожденного художника педантичного бухгалтера, лишенного порывов воображения.

Нас поражает, что Моцарт в тринадцатилетнем возрасте был уже концертмейстером придворной капеллы, еще в раннем детстве завоевал славу композитора, скрипача и дирижера. Поражает, но кажется понятным: значит, у него были яркие прирожденные способности, которые не могли не проявиться в пятилетнем мальчике. Но как быть с другим гениальным композитором, Чайковским? Ничто не предвещало его музыкального гения. До 20 лет он и не думал сочинять музыку. И, самое непонятное, – Чайковский был, говорят, лишен абсолютного слуха, без которого, как будто, трудно стать композитором.

Нет, не все так просто с наследованием задатков одаренности. Может быть, как уже говорилось выше, в формировании личности ребенка родители принимают участие лишь в той мере, в какой их можно назвать окружающей реальной средой, которая воздействует на своего отпрыска и с которой он согласно взаимодействует (или которой он упорно противодействует?).

Может быть, все психические свойства человека, все особенности его привычек, пристрастий, различных сторон мышления – свойства приобретенные? И каждый раз, в каждом человеке, эти свойства создаются заново под влиянием условий, в которых он живет, и на основе унаследованных физических структур, из которых, как из кирпичей, можно выстроить все что угодно?

Пока ясно только одно – очень много неиспользованных резервов еще таится в нервной системе человека. Низок еще коэффициент полезного действия тех нервных устройств, которыми мы пользуемся.

Жизнь, Личность, Действие, Мысль – это огромные материки, пока еще во многом не исследованные. Скорее описанные, чем изученные. И кажущиеся почему-то такими понятными, что и изучать их вроде бы не к чему!

Новейшие работы нейрофизиологов подводят нас, возможно, к одному из объективных критериев художественной одаренности. При исследовании так называемой функциональной асимметрии полушарий головного мозга выяснилось разделение обязанностей полушарий: левое – заведует абстрактно-логическим мышлением, управляет логикой речи, правое – занимается интуицией, образным мышлением, и от степени функционального преобладания правого полушария зависит большая или меньшая склонность человека к художественному творчеству.

Американский ученый Е. Орнштейн описал эксперимент, в котором участвовали две группы людей: юристы – "абстрактные логики" и гончары – "художники". Они решали смешанные задачи, активизирующие то правое, то левое полушарие, и выяснилось, что у "логиков" более активным было левое полушарие, а у "художников" – правое. Не будем вдаваться в подробности этого и многих других зарубежных и отечественных экспериментов, но заметим, что наука дает нам все больше возможностей и для распознавания одаренности и для поисков управления ее развитием.

Дело ведь не в том, что мы экспериментально констатируем факт: логик или художник. Художник – немыслим вне логики. Инженер без образного мышления – только техник-исполнитель. Видимо, есть еще и "взаимопомощь" полушарий – когда недостаток одних умений компенсируется другими. И в актерской среде мы знаем разных людей, у которых логическое и образное мышление сочетается в различных пропорциях, но какое-то одно из них непременно преобладает.

Остановимся хотя бы на самой возможности объективно установить – что именно преобладает и какова творческая природа того или иного человека.

Характерный признак нашего времени – пристальное, обостренное, как никогда, внимание к человеку, к его духовному миру, ко многим человеческим возможностям, увы, до сих пор не развивающимся в полной мере. Время великих, ошеломляющих открытий на всех фронтах науки говорит нам: человек может делать гораздо больше того, что он делает. Его организм – чудо из чудес. Его психика – неисчерпаема. Его знания способны безгранично совершенствоваться!

Далекий прицел науки, заманчивая перспектива – управляемая нервная деятельность!

Процесс развития личности связан с самыми разными факторами, и можно сказать, что личность развивается:

— под воздействием общественно-социальных условий окружающей среды;

— в зависимости от образа жизни и рода деятельности человека;

— в результате его взаимодействия с окружающим миром;

— на основе чувственного отражения объективной действительности через человеческие ощущения, восприятия, представления;

— на протяжении всей жизни.

У того или иного человека:

— имеющего какую-то унаследованную физиологическую структуру органов чувств;

— такие-то структуры нервной и других систем;

— такие-то физические предпосылки к возникновению тех или иных черт характера и способностей.

У каждого человека складываются:

— та или иная сенситивность;

— те или иные уровни развития органов чувств;

— тот или иной характер;

— те или иные индивидуальные способности и склонности;

— те или иные психические качества и свойства;

— та или иная физическая конституция.

В этом процессе (разумеется, очень упрощенном) нет ни одного неизвестного, которого нельзя, рано или поздно, с большей или меньшей достоверностью, установить. Чем более точными науками будут становиться физиология и психология, тем с большей точностью можно будет определять эти неизвестные. Чем полнее будут наши знания о том, как формируется сенситивность в ходе жизнедеятельности человека, тем с большей эффективностью можно будет направлять ее формирование, а значит – формировать черты характера, способности, склонности, пристрастия и другие стороны психической жизни человека.

Пусть не покажутся лишними эти рассуждения в книге, посвященной творческому тренингу. Напомним, что мы рассматриваем тренинг как способ изучения и освоения механизмов жизненного действия, а также как тренировку органов чувств.

Итак, установив закономерности развития личности можно будет направленно и активно воздействовать на характер формирующейся сенситивности, помогать формированию определенной, заданной сенситивности, необходимой для конкретной человеческой практики, для более продуктивной и целесообразной деятельности человека.

Разумеется, сенситивность – это лишь частность в общем комплексе явлений, связанных с проблемой познания и практики. Характер человеческой деятельности определяется не сенситивностью, взятой в отрыве от уровня сознания человека и от общественных условий, в которых осуществляется деятельность человека. Здесь все взаимосвязано, одно обусловлено другим.

Законы развития личности связаны с законами развития общества. Если можно назвать научно-направленное воспитание сенситивности и нужных комплексов сенсомоторных умений сенситивным воспитанием, то оно явится лишь одной из составных частей воспитания вообще. Можно надеяться, что педагогическая психология соединит теорию обучения и теорию воспитания в единую систему направленного формирования гармонически развитой личности, теорию, основанную на точном знании потребностей общества и на изучении потенциальных возможностей каждой индивидуальности. Бурный рост социологии, наблюдаемый в наши дни, поддерживает эту надежду.

В единую систему воспитания личности вместе с общим и профессиональным обучением войдут, как неотъемлемые и в то же время самостоятельные разделы – и эстетическое воспитание, и освоение "эмоциональной грамотности" – сенситивное воспитание. Наступающая эра программированного обучения потребует научной разработки важной проблемы: сочетания общих задач данного обучения с психофизиологическими возможностями данного учащегося. Иначе говоря – потребуются планируемое и планомерное развитие природных задатков, а также вновь создаваемых сенсорных умений учащегося в соответствии с общими задачами обучения.

Развитие сенсорных умений и навыков, знание механизмов эмоциональной сферы, умение владеть чувствами и волей – это и есть общие задачи актерского сенситивного

воспитания. Можно рассматривать тренинг творческой психотехники как часть сенситивного воспитания актера.

Видимо, именно с творческих профессий начнется, как хочется верить, разработка практических методик развития отдельных сенситивных умений. Выше уже приводилась мысль О. Форш о возможности особого тренинга чувственных умений, нужных, например, для писателей.

Многочисленные факты, биографии великих людей позволяют думать, что всякая художественная одаренность – сочетание нескольких способностей, одна из которых преобладает, доминирует. Неодолимая творческая потребность художественно одаренного человека реализовать себя в творчестве – это потребность воспроизвести чувственно-эмоциональные образы, возникшие в его воображении, или выразить в художественных образах свои мысли. Потребность эта, если перейти на язык психологии, осуществляется путем:

— зрительного отображения в статике образа "застывшей динамики" природы (доминируют скульпторская, живописная, графическая, архитектурная, орнаментальная способности);

— словесного воплощения образов и мыслей, описывающих движения жизни и мысли (доминируют литературная, драматургическая, критическая, ораторская способности);

— звукового, ритмически организованного воплощения образов (доминируют музыкально-исполнительская, композиторская, дирижерская способности, а также поэтический вид литературной способности, певческий и хореографический виды актерской способности);

— перевоплощение в образ и действие в нем, выявление себя, своей сверхсверхзадачи через живой образ (доминируют актерская и режиссерская способности).

Очевидно, только сочетанием многих специальных способностей в структуре одаренности можно объяснить, что поэты своеобразно "поют" свои стихи, актеры рисуют себя в гримах и костюмах роли (причем – и это очень любопытно – прежде всего ищут "выражение глаз": это можно увидеть в рисунках и Ф. И. Шаляпина, и Ник. Симонова), а писатель перевоплощается в образы своих героев с такой полнотой, что действительно начинает страдать недугами своих героев, как Флобер, или получает мнимые физические травмы, как М. Горький в описанном выше случае.

Если способности действительно так тесно сплетены, то и в их развитии должен действовать закон косвенного воздействия, – воспитывая живописца, надо пробуждать в нем и актерскую грань дарования (способность к перевоплощению), и литературную грань (способность словесно выражать и осмысливать образы). Точно так же, воспитывая актера, надо развивать и изобразительную грань его творческих способностей, и звукоритмическую, и литературную. И так далее – по всем другим видам специальных способностей.

Высказанное здесь предположение основано на убеждении, что художественная одаренность со всеми ее четырьмя гранями представляет собой лишь часть общетворческой одаренности, присущей каждому человеку. Нет неталантливых людей! Найти свое призвание – значит найти преобладающую грань общетворческой одаренности, в которую, несомненно, входит, наряду с художественными, множество других способностей, в том числе математические, конструкторские, психомоторные, педагогические и т. д.

Значит, сенситивное воспитание – составная часть научно-направленного, гармонического воспитания личности. Решение этой проблемы даст дальнейшую перспективу тренингу творческой психотехники.

Но это дело будущего. А пока в тренинге творческой психотехники мы совершаем вместе с учеником увлекательное путешествие по малоизученной стране человеческих эмоций, человеческой воли и мысли.

Признаться, наш тренинг от соприкосновения с научной терминологией стал казаться каким-то прозаическим или лабораторно-исследовательским делом, несовместимым с вольным духом творчества. Нет! В кропотливой, пусть трудной, но поистине творческой работе и заключено то, что завещал актерам Станиславский, требуя: познайте свою природу, дисциплинируйте ее!

Этими словами, не раз повторенными в этой книге, мы и закончим ее.