

18+

РУСЛАН ПАУШУ

ЛЕГКИЙ  
СПОСОБ  
БЫТЬ,  
А НЕ ИГРАТЬ

# Руслан Паушу Легкий способ быть, а не играть

*<https://litres.ru/74150422>*

*ISBN 9785007006163*

## **Аннотация**

Книга учит легкому способу органичной игры.

Вы узнаете как использовать сенсорные каналы и дыхание для быстрого входа в любое состояние. Миф о страдании разрушается а практические наблюдения помогают применять знания сразу.

Метод освобождает от страха сцены и делает игру естественной и радостной. Талант это свобода течения энергии, которую можно обрести каждому.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Пробуждение актера: почему ты не робот	9
Глава 2. Миф о страдании: почему боль не гарантирует правду	14
Глава 3. Карта твоих сокровищ: открываем персональные двери к чувствам	23
Глава 4. Вдох свободы: как дыхание становится мостом к любой эмоции	33
Глава 5. Зеркало души: как перестать бояться камеры и полюбить взгляд партнёра	44
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# **Легкий способ быть, а не играть**

**Руслан Паушу**

© Руслан Паушу, 2026

ISBN 978-5-0070-0616-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Я не должен был стать тем, кто пишет эту книгу.

Я привык работать с актёрами на площадке, искать с ними общий язык, мучиться, когда общий язык не находится, и радоваться, когда вдруг случается чудо — живая, трепещущая сцена, от которой у всей группы мурашки. Но довольно долго это чудо было именно чудом — неуправляемым, непредсказуемым, как погода. Можно было сколько угодно анализировать пьесу, выстраивать мизансцены, обсуждать сверхзадачу, но в решающий момент всё зависело от того, «пойдёт» у артиста сегодня или «не пойдёт». Я устал зависеть от этой лотереи.

Я начал наблюдать. Я смотрел, как работают лучшие из тех, с кем меня сводила судьба, и как мучаются те, у кого не получается. Я задавал вопросы, на которые мне не могли ответить педагоги в институте: почему один актёр плачет, просто услышав музыку, а другой не может выдавить слезу, даже вспоминая самое страшное? Почему одному достаточно сказать «здесь ты злишься», и его глаза наливаются кровью, а другой старательно хмурит брови, но остаётся деревянным? И главное — почему те, кому «дано», часто сгорают, спиваются, сходят с ума, а те, кто «просто работают», остаются в профессии десятилетиями, но редко достигают гениальности?

Постепенно, шаг за шагом, через пробы, ошибки, сотни часов тренингов и тысячи записанных разговоров с артистами, я начал понимать: всё дело в том, что мы идём не с той стороны. Мы пытаемся командовать чувствами, которые не подчиняются прямым приказам. Мы говорим актёру: «Будь грустным!», и он послушно пытается изобразить грусть на лице — но тело его остаётся зажатым, дыхание — поверхностным, а глаза — пустыми. Мы заставляем его копаться в травмах, надеясь, что боль даст правду, и иногда это срабатывает — но какой ценой!

А правда, как оказалось, лежит совсем в другом месте. Она — в теле. В дыхании. В тонусе мышц. В ритме сердцебиения. Эмоция — это не мысль, не воспоминание, не абстрактное переживание. Это конкретный физиологический процесс. И если понять его механику, перестаёшь быть рабом вдохновения и становишься хозяином своего инструмента. Можно научиться вызывать печаль через рисунок дыхания, гнев — через мышечный тонус, благодарность — через ощущение тепла в груди. Можно присваивать даже чужой эмоциональный опыт, просто глядя на экран и настраиваясь на дыхание донора. И делать всё это без насилия, без самокопания, с лёгкостью и даже с радостью.

Так родился метод, который лёг в основу этой книги. Я не придумал его в тиши кабинета. Он вырос из живых, часто очень непростых, иногда смешных до слёз, иногда оглушительно тяжёлых сессий с самыми разными актёрами —

от звёзд до вчерашних студентов. Мы вместе искали ключи к их эмоциональному аппарату, вместе ошибались, вместе находили. Я записывал эти сессии, анализировал, систематизировал. Я видел, как люди, которые годами считали себя «зажатыми» и «бесчувственными», вдруг открывали в себе такие глубины, о которых не подозревали. Я видел, как уходил страх перед камерой, как исчезала мучительная зависимость от «подходящего настроения», как менялись лица, голоса, судьбы.

Эта книга — попытка передать то, что я понял, тебе. Не как лекцию, не как учебник анатомии, а как разговор. Как если бы ты сидел напротив меня в студии, горел мягкий свет, и мы вместе разбирали бы, как работает твой уникальный, гениально устроенный эмоциональный аппарат. Я не буду просить тебя верить мне на слово. Я просто покажу тебе, как дышит твоя печаль и где живёт твой гнев. Всё остальное ты почувствуешь сам.

Я не обещаю тебе, что, прочитав эту книгу, ты станешь звездой. Но я обещаю, что если ты позволишь себе попробовать то, что здесь написано, ты перестанешь бояться. Страх сцены, страха пустоты, страха не справиться, страха, что ты «недостаточно талантлив». Потому что ты поймёшь: талант — это не магический дар, который либо есть, либо нет. Это просто степень свободы, с которой ты позволяешь течь своей жизненной энергии. И эту свободу можно обрести.

Я благодарен каждому актёру, который был со мной в

этом исследовании — разрешал задавать трудные вопросы, плакал, смеялся, злился, прощал и открывал себя перед камерой. Без вас этой книги не было бы. Теперь она — для тебя. Бери её. Дыши с ней. И иди играть.

**Руслан Паушу**

# Глава 1. Пробуждение актера: почему ты не робот

Ты держишь в руках не просто книгу, а ключ. Ключ к тому, что всегда было твоим по праву, но что ты, возможно, незаметно для себя отдал в чужие руки — способность чувствовать свободно, глубоко, без страха и фальши. Ты научишься не играть эмоции, а проживать их так же естественно, как дышишь. И самое удивительное — это окажется гораздо легче, чем тебя приучили думать.

С первых дней обучения актёрскому мастерству нас нагружают правилами. «Не переигрывай». «Держи крупный план». «Найди сверхзадачу». «Будь убедительным». И мы стараемся. Мы анализируем, выстраиваем, контролируем. Мы пытаемся выдавить из себя слезу, вспоминая умершую собаку, или заставить глаза загореться гневом, представляя врага. Иногда получается. Чаще — нет. А когда получается, мы чувствуем опустошение, как будто израсходовали что-то бесценное. Потому что так и есть. Мы насильствовали свою психику, вместо того чтобы просто открыть дверь, которая никогда не была заперта.

Мир внушил тебе опасную мысль: подлинные чувства хрупки, их нужно вызывать усилием воли, и делать это мучительно. Что актёр — это человек, который зачем-то дол-

жен страдать по-настоящему, чтобы зритель поверил. Это неправда. На самом деле твой эмоциональный аппарат — самый совершенный инструмент на свете. Он настроен на мгновенное включение, на тончайшие переходы, и ему не нужна боль ради боли. Ему нужна искренность и безопасность.

Прямо сейчас мы с тобой отправимся в путешествие. Я не буду просить тебя верить мне на слово. Я просто покажу тебе, как работает твой собственный мозг, как эмоция рождается на кончиках пальцев, в ритме дыхания, в глубине взгляда. Ты увидишь, что страх сцены — это не твой враг, а возбуждение, которое можно направить в спектакль. Что «плохой» гнев — это энергия, которая ждёт выхода. Что опустошение после эмоциональной сцены — не обязательная плата за искусство, а признак неправильного использования инструмента.

Мы разрушим миф, что есть какие-то «запретные» чувства, которые «приличные люди» не испытывают, а «хорошие актёры» якобы должны обходить стороной. Твоя зависть, твоя мелочность, твой стыд, твоя безумная, иррациональная радость — всё это сокровища, глина для лепки. Ты не осуждаешь краски на палитре, что одна слишком яркая, а другая — тёмная. Ты просто знаешь, куда их нанести.

Обещаю тебе: по мере чтения ты будешь не просто накапливать информацию. Ты будешь меняться. Слова на этих страницах будут аккуратно разбирать барьеры, которые ты

сам возвёл вокруг своего сердца, часто неосознанно. Когда мы дойдём до упражнений, ты, возможно, удивишься, насколько это легко. Не нужно годами сидеть в медитации или годами копать в детстве. Потребуется только твоё внимание, честность перед собой и камера или партнёр напротив.

Ты можешь спросить: «А как же знаменитое „не верю“ Станиславского?» Верю. Но я хочу, чтобы ты поверил не только в персонажа, но и в самого себя как в единственный и неповторимый источник правды. Перестань бояться, что ты «недостаточно талантлив» или «неправильно чувствуешь». Нет неправильных чувств. Есть только неправильные способы их тормозить.

Мы начнём с самого простого. Ты узнаешь, как устроен твой «эмоциональный мозг» и почему грустная музыка заставляет плакать без всякой подготовки. Поймёшь, что такое «парадокс контроля» — чем сильнее ты хочешь заплакать, тем труднее это сделать, и наоборот. И как только ты это осознаешь, ты сможешь использовать этот парадокс себе на пользу, а не бороться с ним.

Каждая глава будет строиться по одному принципу: мы разрушаем старый, вредный миф, и на его месте сразу же возводим ясное, практичное знание. Ты не останешься с пустотой, как часто бывает, когда рушатся иллюзии. Пустоты не будет. Будет облегчение. Как будто ты снял тесную обувь и наконец пошёл босиком по тёплому песку.

Вот первое переопределение, которое стоит сделать пря-

мо сейчас. Ты привык думать об актёрской психотехнике как о «работе над собой». Звучит тяжело, как в шахте. Я предлагаю тебе думать об этом как об **освобождении себя**. Ты ничего не строишь заново. Ты просто снимаешь замки с дверей, которые уже есть в твоём доме. Ты не учишься плакать — ты перестаёшь мешать себе это делать. Ты не вырабатываешь гнев — ты снимаешь запрет на его проявление.

В конце каждой главы ты найдёшь короткое «осознанное замечание» — не задание, не приказ, а просто наблюдение, которое останется с тобой на день. Позволь ему просто быть, как семечку, брошенной в землю. Не надо суетиться и копать, проверяя, проросло ли оно. Оно прорастёт само, когда придёт время.

И последнее, прежде чем мы двинемся дальше. Не пытайся запоминать эту книгу как учебник анатомии. Читай её как разговор с другом, который хочет тебе добра. Если что-то покажется сложным — пропусти и вернись позже. Если что-то вызовет сопротивление — отлично, это значит, что мы задели что-то важное. Просто отметь это и читай дальше. Никакого насилия. Только лёгкость.

Добро пожаловать в мир, где игра — это не симуляция жизни, а самая концентрированная, яркая её форма. Где каждая роль — это не потеря себя, а расширение. Где ты не боишься камеры, а любишь её как самого честного свидетеля. Ты готов? Тогда переверни страницу.

*Осознанное замечание: Сегодня, во время разговора с лю-*

*бым человеком, заметь на секунду, какие эмоции на самом деле мелькают внутри. Не называй их, не оценивай. Просто увидь их, как облака.*

## Глава 2. Миф о страдании: почему боль не гарантирует правду

В прошлой главе я попросил тебя увидеть актёрскую психотехнику не как «работу над собой», а как освобождение себя. Сегодня мы пойдём дальше и коснёмся, возможно, самого ядовитого убеждения, которое отравляет жизнь актёрам. Убеждения, которое романтизируют в кино, воспевают в мемуарах и передают из поколения в поколение как священную истину. Я говорю о мифе, что настоящая игра требует страдания, что без боли нет правды, что нужно вывернуть душу наизнанку и истечь кровью, чтобы зритель поверил.

Если ты хоть раз слышал (или сам говорил): «Я не могу сыграть эту сцену, потому что у меня не было такой трагедии в жизни», — значит, этот миф уже пустил в тебе корни. Если ты думаешь, что для роли алкоголика надо начать пить, а для роли безумца — сойти с ума, ты в ловушке. Давай аккуратно и навсегда из неё выберемся.

Представь себе скрипача. Он выходит на сцену и начинает играть самый сложный концерт. Его пальцы летают, смычок рвёт струны, из-под ногтей сочится кровь. Зал в ужасе и восторге. Это страдание, это подлинность! Но на следующий день скрипач не может играть — пальцы повреждены. Он приносит себя в жертву музыке. Кажется, это именно то, че-

го ждут от актёра. Но что, если я скажу тебе, что настоящий мастер-скрипач играет так, что его техника не оставляет следов на теле? Что он может плакать над скрипкой, но пальцы его будут целы? Потому что он знает: его инструмент — это не рана, а тончайший механизм, который нужно беречь, настраивать и любить. Твой эмоциональный аппарат — та же скрипка. Насиловать его — значит рано или поздно остаться без звука.

Откуда взялся этот миф? Он растёт из смешения двух понятий: **эмоциональная память** и **эмоциональное самобичевание**. Великий Станиславский предлагал использовать аффективную память — вызывать чувства из своего прошлого опыта, чтобы оживить сцену. Но его последователи и эпигоны часто искажали это до идеи: «Хочешь сыграть горе — вспомни самое ужасное, что с тобой было, и вскрой эту рану заново». Так возник культ актёрского страдания. Актёры начали коллекционировать свои травмы, бояться их исцеления, потому что «а вдруг без боли я не смогу играть?». Это психологическое членовредительство. И оно так же вредно, как если бы хирург перед операцией резал себе руку, чтобы лучше понять боль пациента.

На самом деле, твой мозг устроен гораздо мудрее. Ему не нужна повторная травма, чтобы создать подлинное чувство. Ему нужен всего лишь **доступ**. Эмоция — это не монстр, которого нужно выманивать болью. Это поток, который течёт постоянно, просто ты привык ставить на его пути плоти-

ны. Мы все рождаемся с огромным эмоциональным диапазоном. Младенец за секунды переходит от плача к смеху, от гнева к умиротворению. Он не анализирует, не вспоминает — он просто чувствует и выражает. Потом нас учат контролю, подавлению, «социально приемлемому поведению». Мы строим стены. И к моменту, когда мы выходим на сцену, мы забываем, что за этими стенами — целая вселенная.

Задача актёра — не страдать, а **разбирать эти стены**. Делать это сознательно, кирпичик за кирпичиком, в безопасном пространстве. И как только ты начинаешь это делать, ты с удивлением обнаруживаешь: чтобы заплакать, не нужно думать о мёртвых. Достаточно просто разрешить себе грустить. Чтобы разозлиться, не нужно воссоздавать ситуацию унижения — достаточно просто перестать сжимать челюсти и позволить раздражению подняться. Эмоции всегда здесь, прямо под поверхностью. Они ждут.

В этом месте ты можешь почувствовать сопротивление. «Легко сказать — „просто разрешить“. Я пробовал — не получается. Я сижу и пытаюсь вызвать чувство, а внутри — пустота. Значит, со мной что-то не так?» Ничего подобного. С тобой всё в порядке. Ты просто стучишь не в ту дверь. Проблема в том, что большинство из нас пытается войти в эмоцию через голову — через анализ, воспоминания, приказы. «Ну давай же, грусти!» — говорим мы себе, и внутренний зажим становится только сильнее. Это парадокс контроля: чем сильнее мы хотим что-то почувствовать, тем дальше

отодвигаем чувство. Потому что чувство живёт не в словах, не в мыслях, а в теле. И ключи к нему лежат не в голове, а в телесных ощущениях.

Представь, что ты стоишь на берегу реки. Ты хочешь войти в воду. Ты можешь часами стоять и думать о реке, о её температуре, о том, как ты будешь плыть. Ничего не произойдёт. Ты должен просто сделать шаг. Так и с эмоциями. Вход в них — всегда физический. Это дыхание, мышечный тонус, ритм сердца, положение позвоночника. Научившись замечать эти ключи и управлять ими, ты перестанешь нуждаться в мучительных воспоминаниях. Ты просто будешь входить в нужное состояние, как в тёплую воду.

Давай сделаем первый шаг прямо сейчас. Не как задание, а как игру. Вспомни, что у тебя есть очень простой, всегда доступный канал: твоё физическое тело в данный момент. Почувствуй, как ты сидишь или стоишь. Где сейчас твои плечи? Подняты? Опущены? А челюсть — сжата или расслаблена? Какой температуры твои руки? Не нужно ничего менять. Просто заметь. Этот простой акт переключения внимания с мыслей на тело и есть первый шаг к свободе.

Теперь идём дальше. Ты замечал, что разные люди по-разному входят в одно и то же состояние? Одна актриса, чтобы заплакать, должна услышать грустную музыку — для неё дверь открывается через звук. Другой должен увидеть картинку — фотографию, воображаемый пейзаж. Третий — ощутить тепло или холод, или чьё-то прикосновение. То, что

работает для одного, совершенно бесполезно для другого. Мы не роботы с одинаковой прошивкой. У каждого из нас есть свой уникальный «сенсорный язык», на котором говорит наше подсознание.

Это не просто теория. Современные исследования мозга показывают, что эмоциональные центры (та же амигдала) получают информацию из разных источников: из зрительной коры, слуховой, из зон, отвечающих за ощущения тела. У каждого человека сила этих связей индивидуальна. Это как в доме: у кого-то главная дверь парадная и окна нараспашку (визуальный тип), а у кого-то — незаметная дверь в подвал, но она ведёт прямо к сокровищам (телесные ощущения). И если ты с детства слышал: «Смотри внимательно!», а про чувства говорили мало, твоя визуальная дверь может быть открыта, а телесная — завалена хламом. И наоборот.

Трагедия многих актёров в том, что они пытаются войти в одну и ту же дверь, в которую входят их кумиры или преподаватели. И бьются об неё лбом, пока не решат, что у них «нет таланта». Действительно, если у тебя закрыт аудиальный канал, то совет «послушай внутри себя грустную мелодию» будет бесполезен. А совет «вспомни лицо мамы» — может, и сработает, а может, и нет, если мамино лицо больше связано со слуховыми воспоминаниями или запахами. Секрет не в том, чтобы тренировать какой-то один канал, а в том, чтобы **найти именно свои**, самые проторенные тропинки, и через них начать прокладывать новые.

В течение этой книги мы будем учиться различать, какой канал у тебя ведущий. Мы будем делать это без сложных тестов — просто через игру, через упражнения. Ты узнаешь, что такое interoцепция (ощущения внутри тела), что такое проприоцепция (положение тела в пространстве), и почему для одного гнев начинается со сжатых кулаков, а для другого — с картинки, где кто-то его обидел. Это не скучная анатомия, это карта сокровищ, на которой ты — главный персонаж.

Но самое главное, что нужно понять уже сейчас: **нет неправильных способов чувствовать**. Те ощущения, которые ты считал помехой — жар в груди, комок в горле, желание заплакать, дрожь в коленях — это не враги и не признаки слабости. Это именно то, что ты будешь использовать. Больше не надо бояться этих сигналов. Они — твои проводники. Вся техника сводится к тому, чтобы заметить их, позволить им быть и направить в русло роли. Когда ты перестанешь тратить энергию на подавление, у тебя высвобождается колоссальный творческий ресурс.

Вспомни ощущение после ссоры, когда тебя трясёт. Ты говоришь: «я зол». Ты не думаешь «я должен быть зол» — тебя просто трясёт. И если в этот момент тебе нужно сыграть сцену гнева, тебе достаточно просто не мешать этой тряске идти в текст. Ты не создаёшь эмоцию, ты **присоединяешься** к уже существующей телесной буре и даёшь ей слова. В этом и есть ключ. Не вызывать из небытия, а находить то, что

уже здесь, сейчас, в твоём теле. Это может быть остаточное возбуждение от дороги, волнение перед камерой, раздражение на долгую репетицию. Всё это — топливо. Не нужно очищаться от него, нужно научиться его трансформировать.

Когда мы переходим от модели «страдание ради искусства» к модели «осознанного использования своей природы», происходит нечто удивительное. Ты становишься не просто инструментом, а **хозяином** инструмента. Ты понимаешь, что не обязан ломать себя для каждой роли, а наоборот, каждая роль может обогащать тебя, открывать новые грани. Перестаёт существовать изматывающая дилемма: «я или персонаж». Персонаж — это не чужеродный монстр, которого нужно впустить в тело и бояться, что он тебя разрушит. Это просто конфигурация тех же самых эмоций, что есть у тебя, но в других пропорциях. Если ты умеешь управлять своим инструментом, ты можешь сыграть кого угодно, не теряя себя.

Конец мифа о страдании означает конец зависимости от «вдохновения». Сколько раз ты слышал: «Я ничего не мог поделать, не пошло, не накатило»? Это слова человека, который чувствует себя рабом своей музыки, а не мастером, который настраивает свой орган. Мастер знает, что его мастерство не в том, чтобы ждать у моря погоды, а в том, чтобы в любой момент создать нужные условия для эмоции. И делать это с лёгкостью, потому что он выучил свои собственные клавиши. Он знает, как дышит его печаль, где селится

страх, каким жестом начинается ярость. Эти знания не делают его холодным ремесленником. Напротив, они позволяют ему нырять глубже, потому что он уверен: в любой момент он может вернуться на поверхность.

Вот почему наши правила тренинга в первую очередь требуют искренности и безопасности. Ты не можешь играть с огнём, если не знаешь, что в любой момент выключишь его. Искренность нужна не для того, чтобы излить душу зрителю (это иногда вредно), а для того, чтобы ты сам перед собой не лгал о том, что чувствуешь. Если ты не признаёшь свой страх, ты не сможешь его использовать. Ты будешь прятать его, а он просочится наружу кривлянием и фальшью. Признать — значит обезвредить и направить.

Безопасность — не трусость. Это зрелость. Мы не ныряем в омут с головой, чтобы утонуть. Мы входим в воду, чувствуя дно, зная, где мелко, а где глубоко, и имея возможность в любой момент выйти. Только тогда мы можем по-настоящему расслабиться и поплыть. Травматические воспоминания, реальные психологические раны — не топливо, а яд. Их использование — это не смелость артиста, а безрассудство невротика. Наш метод категорически отделяет одно от другого. У тебя есть право на личную тайну, на закрытые зоны, и нет никакой необходимости их вскрывать, чтобы достичь экстатического творческого состояния. Экстаз достигается не болью, а свободой.

Прочитав эти строки, ты, возможно, ощутил облегчение,

а может быть, и недоверие. Это нормально. Слишком долго нам говорили обратное. Но позволь себе хотя бы гипотезу: актёрское искусство — это не мученичество, а радость. Радость высшего порядка, когда ты чувствуешь себя полностью живым, полностью настоящим в вымышленных обстоятельствах. Постепенно, глава за главой, мы будем доказывать тебе это не словами, а твоими собственными ощущениями.

*Осознанное замечание: Сегодня в любой момент, когда почувствуешь малейшее раздражение или печаль, не отгоняй их. Остановись на секунду и скажи мысленно: «Это есть. Это моя энергия. Интересно, где она в теле?» Ничего не делай с этим. Просто отметь.*

# Глава 3. Карта твоих сокровищ: открываем персональные двери к чувствам

В прошлой главе мы развенчали миф о том, что настоящая игра требует страдания. Я показал тебе, что эмоции — не раны, а потоки, которые уже текут в тебе, и наша задача — убрать препятствия, а не наносить себе новые. Теперь мы сделаем следующий шаг. Мы начнём исследовать твой уникальный способ восприятия мира. Потому что нельзя войти в дом, если ты не знаешь, где дверь.

Ты наверняка слышал деление людей на визуалов, аудиалов и кинестетиков. Это грубая, но полезная схема. Однако для актёра она не просто про «лучше запоминаю картинку» или «люблю поговорить». Для тебя это знание — карта сокровищ, спрятанных в твоём собственном мозгу. Это знание определяет, как именно ты будешь вызывать у себя слёзы, смех, гнев или страсть. Если ты пытаешься открыть замок не тем ключом, ты винишь замок, а не ключ. Самое время подобрать правильный.

Представь, что твой эмоциональный мозг — это огромный концертный зал. На сцене музыканты — твои чувства. Но зрителей в зале нет. Вместо них — операторы, настройщики, осветители. Это и есть твои сенсорные системы. Кто-

то из них реагирует на свет (визуальный канал): яркий луч — и сразу меняется настроение. Кто-то — на звук (аудиальный): одна нота — и мурашки по коже. Кто-то — на прикосновение или внутреннее ощущение тепла, тяжести, вибрации (кинестетический и интероцептивный каналы). Кто-то — на запахи и вкусы. И у каждого из нас этот зал обустроен по-своему. У одного свет включается мгновенно, а звук доносится с задержкой. У другого — вибрация от басов ощущается кожей раньше, чем ухо слышит мелодию.

Большинство актёрских техник исходят из того, что у тебя всё как у всех: «Посмотри в глаза партнёру и увидь боль»; «Услышь внутри голос матери»; «Вспомни запах бабушкиных пирогов». И если у тебя не получается по этой инструкции — тебе говорят: «Ты недостаточно чувствуешь, ты зажаты, работай над собой». Но проблема не в тебе, а в том, что инструкция написана для чужого зала. Если твой главный осветитель спит, а звукорежиссёр бодрствует, все команды «включи свет!» бесполезны. Ты должен научиться давать команду тому, кто на посту.

Как понять, кто на посту именно у тебя? Очень просто. Прямо сейчас закрой глаза и вспомни какой-нибудь яркий, приятный момент из жизни. Не рассказывай мне о нём словами — просто погрузись в него на несколько секунд. Что пришло первым? Картинка? Может быть, ты сразу увидел лицо, пейзаж, цвета? Или ты услышал звук — смех, шум прибоя, музыку? Или ты почувствовал что-то в теле — теп-

ло солнечных лучей, расслабленность, а может быть, ощутил запах травы или моря? Что ворвалось первым — то и есть твой самый проторённый нейронный маршрут, твоя главная дверь к эмоциям.

Не существует «правильного» ответа. Если первым пришло тепло в груди, а не картинка — это не значит, что ты «менее творческий». Это значит, что твой мозг установил самую быструю связь между телесным ощущением и лимбической системой. И это огромный дар. Потому что телесное ощущение можно вызвать проще и быстрее, чем сложную визуальную картину. Если ты слышишь внутренний голос или звуки — твой ключ аудиальный. И это тоже дар: звук, интонация, ритм несут колоссальный эмоциональный заряд.

Проблема начинается тогда, когда ты игнорируешь свою природу и пытаешься жить по чужой методичке. Если твой основной канал телесный, а тебе говорят: «детально представь сцену, где тебе изменили, вплоть до цвета обоев», — ты можешь честно стараться. Ты будешь строить картинку, напрягая мозг, но чувства останутся вялыми. Потому что твой природный вход — ощущение: предательство — это холод в животе, ком в горле, желание сжаться. Если ты начнёшь не с картинки, а с того, чтобы просто физически воспроизвести это ощущение «где-то внутри», эмоция включится мгновенно, а картинка подтянется сама.

Поэтому первый шаг к свободе — перестань осуждать себя за то, что ты не такой, как другие. «Почему все могут за-

плакать от музыки, а я нет?» — потому что твой слуховой канал не является магистральным, и это нормально. Твой гений, возможно, лежит в осязании или в движении. Ты ещё откроешь его. И когда ты начнёшь использовать свой врождённый ключ, ты станешь быстрее и ярче тех, кто полагается на чужой.

Однако останавливаться только на своём ведущем канале — значит иметь всего одну педаль у рояля. Ты можешь ездить по ней и выдавать гениальные ноты, но настоящая музыка — это переходы, это сочетания. Поэтому дальше мы будем делать две вещи: во-первых, оттачивать твой ведущий канал, чтобы он стал надёжным инструментом, а во-вторых, мягко, без насилия пробуждать остальные. Не потому, что с тобой что-то не так, а потому что чем больше дверей открыто, тем легче гулять по саду.

Давай перечислим эти каналы, чтобы у тебя была ясная карта.

**Визуальный канал.** Это образы, картинки, свет, цвет, форма. Он включает в себя не только реальное зрение (глаза партнёра), но и воображение: способность увидеть «внутренним взором» лицо, сцену, деталь. Если ты визуал, твои эмоции легко запускаются через визуализацию. Для тебя важны цвет глаз, выражение лица, свет в окне. Твой язык — «вижу», «ярко», «туманно», «смотри».

**Аудиальный канал.** Он делится на два важных подканала. *Внешний* — реальные звуки: голос партнёра, шум дождя,

музыка. *Внутренний* — тот самый голос в голове, который звучит, когда ты думаешь о чём-то, или «голос фантома» — матери или обидчика. Для аудиала внутренняя речь, интонация, тембр — мощнейшие пусковые механизмы эмоций. Слова «я слышу», «тишина кричала», «тон голоса» — твои маркеры.

**Интероцептивный канал.** Ощущения изнутри тела: сердцебиение, дыхание, тепло, холод, тяжесть, ком в горле, «бабочки в животе». Это самый глубокий, базовый канал, напрямую связанный с островковой корой мозга, которая буквально порождает осознание эмоций. Для многих актёров это золотая жила. Если ты часто говоришь «меня знобит от этой мысли», «в груди сжалось», «мурашки побежали» — ты владеешь интероцептивным ключом. Мы будем использовать его постоянно.

**Проприоцептивный канал.** Ощущение положения и движения тела. Поза, напряжение мышц, жест, наклон головы. Этот канал отвечает за то, как сгорбленные плечи вызывают подавленность, а расправленная грудь — уверенность. Воплощённое познание: тело не просто выражает эмоцию, оно её создаёт. Изменение позы меняет мозговую химию.

**Моторный канал.** Само движение: не поза, а процесс. Протянуть руку, шагнуть, оттолкнуть, сжать кулак. Действие порождает намерение, намерение — эмоцию. Для двигательных артистов движение предшествует чувству.

**Тактильный канал.** Прикосновение, текстура, темпера-

тура поверхности. Какие на ощупь руки партнёра, какая на нём одежда, какое прикосновение ветра. Даже воображаемое прикосновение активизирует соматосенсорную кору и запускает выброс окситоцина или адреналина.

**Обонятельный и вкусовой каналы.** Запахи и вкусы. Самый древний, самый прямой путь к амигдале, в обход таламуса. Запах может мгновенно воскресить детство, любовь, страх. Но он же и самый трудноуправляемый: не все могут вообразить запах. Однако вопрос «чем пахнет в этой комнате?» или «какой вкус у этого воспоминания?» часто пробивает защиты, потому что неожидан.

**Темпоральный канал.** Восприятие времени. Не в классическом списке сенсорных систем, но имеет отдельные нейронные механизмы. «Сколько лет прошло», «это было вчера», «я никогда больше не увижу». Необратимость времени — мощнейший эмоциональный триггер, особенно для тоски, утраты, ностальгии.

**Вестибулярный канал.** Равновесие, ориентация в пространстве. «Голова кружится», «земля уходит из-под ног» — это не просто метафоры, а прямые сигналы вестибулярного аппарата, связанного с тревогой и паникой. Он редко бывает ведущим, но иногда именно потеря равновесия (буквальная или воображаемая) открывает шлюзы эмоций.

Не пугайся этого списка. Ты не должен учить его наизусть или развивать всё одновременно. Просто знай, что все эти двери существуют, и твоя задача — найти ту, что приоткры-

та, и тихонько толкнуть её. А через неё ты со временем проберёшься и в соседние комнаты.

Как это сделать на практике? Сейчас я дам тебе несколько простых тестовых вопросов. Не нужно отвечать на них вслух — просто задай их себе и понаблюдай за реакцией тела. Где возникает хоть малейшее изменение дыхания, тепла, сердцебиения — там и есть твоя дверь.

— «Видишь глаза человека, которого ты любишь? Какого они цвета?» (визуальный)

— «Если бы он сейчас что-то сказал тебе — что? Каким тоном?» (аудиальный внутренний)

— «Чем от него пахнет? Вспомни этот запах.» (обонятельный)

— «Если бы ты сейчас взял его за руку — какая она на ощупь?» (тактильный)

— «Когда ты думаешь о нём — где в теле это отдаётся? Тепло, холод, тяжесть?» (интероцептивный)

— «Сделай шаг к нему. Медленно. Что внутри?» (моторный)

— «Когда ты видел его в последний раз? Сколько лет прошло?» (темпоральный)

Какой из этих вопросов вызвал самый сильный отклик, пусть даже крошечный? Запомни его. Именно с него ты будешь начинать разминку перед любой сценой.

Теперь важный момент: часто мы не осознаём свой канал, потому что он заблокирован страхом или привычкой. Напри-

мер, человек с сильной interoцепцией может избегать ощущений в теле, потому что они кажутся ему слишком интенсивными, и он привык жить в голове. Человек с визуальным каналом может бояться ярких образов, потому что в детстве ему говорили «не выдумывай». Поэтому, когда ты начнёшь задавать себе эти вопросы, может возникнуть сопротивление, пустота, раздражение. Это нормально. Это не значит, что канала нет, — это значит, что дверь завалена. Мы будем расчищать её постепенно, без лома, без насилия.

Самый мягкий способ открыть закрытый канал — использовать соседний, уже открытый, как мостик. Ты ведь не тащишь тяжеленный камень, а просто протаптываешь дорожку. Если ты визуал, но не чувствуешь тело, начни с того, что ты видишь. «Я вижу мамино лицо. В её глазах боль. А теперь — не отводя глаз — заметь, где в твоём теле отзывается эта боль, которую ты видишь?» Ты используешь визуальный стимул, чтобы включить interoцептивный. Если ты аудиал, начни с голоса: «Я слышу, как он говорит „прости“. А теперь это „прости“ — где в теле оно резонирует?» Звук переводится в телесную вибрацию.

Если ты кинестетик, но «не видишь» картинку, начни с ощущения: «Что ты чувствуешь в груди, когда думаешь о маме? Тепло? А теперь из этого тепла, как фотография в проявителе, позволь появиться её лицу. Сначала нечётко, потом яснее». Ощущение становится колыбелью для образа. Постепенно эти мостики укрепятся, и ты сможешь переходить из

одного канала в другой мгновенно.

И вот тут кроется главный секрет, который перевернёт твоё представление об актёрской игре. Когда ты используешь только один канал, твоя игра может быть яркой, но ограниченной. Крупный план берёт только то, что ты транслируешь. Если ты думаешь картинкой, а камера снимает твоё тело — несовпадение будет видно. Подлинная игра, та, от которой захватывает дух, возникает тогда, когда **несколько каналов звучат одновременно, как оркестр**. Когда ты и видишь, и слышишь внутренний голос, и чувствуешь тепло в груди, и осознаёшь необратимость времени — тогда твой персонаж становится объёмным, живым, непредсказуемым. Твоя задача — не выбрать один канал навсегда, а научиться оркестровать их.

Но не пытайся сделать это сразу. Сначала найди свой фундамент, свою опору. То, что получается без усилий. И во всех начальных упражнениях, которые последуют дальше, мы будем опираться именно на него. Когда ты освоишься, мы будем добавлять другие слои. Это как в живописи: сначала грунтовка, потом подмалёвок, потом тонкие лессировки. Нельзя начать с лессировок — грязь получится.

Прямо сейчас, в эту минуту, попробуй одну вещь. Вспомни, что ты чувствовал сегодня утром, когда проснулся. Просто первое, самое смутное настроение. Не анализируй его, не называй. А теперь спроси себя: «Где в теле я это ощущаю?» Может быть, это тяжесть в голове, лёгкость в плечах, холод

в ступнях, сжатие в животе. Просто отметь это. И поздравь себя. Ты только что вошёл в контакт со своим эмоциональным телом через interoцептивный канал. Ты уже начал.

На этом я заканчиваю главу. Но не заканчиваю разговор. В следующей главе мы поговорим о дыхании как о самом универсальном ключе, который открывает двери ко всем каналам сразу. Ты узнаешь, как простой вдох и выдох могут стать мостом между твоей повседневной маской и подлинными, глубокими чувствами персонажа. А пока — живи с этим знанием о своих дверях. Ничего не насилуй, не старайся специально. Просто замечай, через что мир входит в тебя сегодня.

*Осознанное замечание: В течение дня обращай внимание на то, какая сенсорная деталь — звук, запах, текстура, свет — вызывает у тебя спонтанную эмоциональную реакцию. Не ищи специально, просто отметь, что тебя зацепило. Это твой бессознательный гид.*

## **Глава 4. Вдох свободы: как дыхание становится мостом к любой эмоции**

В предыдущей главе ты начал знакомиться с картой своих сенсорных дверей и, возможно, уже заметил, какая из них приоткрыта. Теперь настало время показать тебе универсальный ключ, который подходит ко всем дверям, независимо от того, какой канал у тебя ведущий. Этот ключ — дыхание. Не какое-то особенное тайное дыхание йогов, не мистическая пранаяма, а обычный, простой, данный тебе от рождения механизм, который ты привык не замечать, как не замечают воздух, пока не начнут задыхаться.

Парадокс актёрского существования в том, что чем сильнее мы хотим «войти в эмоцию», тем чаще мы бессознательно задерживаем дыхание. Мы напрягаемся, словно готовясь к удару, и этой задержкой сигнализируем нервной системе: «Опасно! Замри!» Мозг, получив такой сигнал, мобилизует защиту, а не спонтанное чувство. Ты словно водитель, который одновременно жмёт на газ и на тормоз. Неудивительно, что «не идёт». Дыхание — это педаль сцепления, позволяющая переключить передачу с защиты на выражение.

Вспомни любой момент, когда ты испытывал сильную,

неконтролируемую эмоцию. Смех до слёз, когда не можешь остановиться. Рыдание, когда тело содрогается. Ярость, когда перед глазами пелена. Что происходило с твоим дыханием? Оно менялось. Становилось частым, сбивчивым, глубоким, перемежалось всхлипами или выкриками. Эмоция всегда, у любого человека, меняет рисунок дыхания. Это биология, а не сценическая условность. Но работает и обратное: изменив рисунок дыхания, можно вызвать эмоцию. Твой мозг непрерывно слушает твоё тело. Если тело дышит как в горе — мозг верит, что горе есть, и запускает соответствующую химию. Если ты дышишь как в радости — он поверит в радость. Тебе не нужно погружаться в ужасные воспоминания, не нужно заставлять себя чувствовать. Нужно просто начать дышать так, как дышит твой персонаж в нужном состоянии. И эмоция придёт сама, без насилия.

Этот простой факт освобождает нас от самой мучительной части актёрской работы — погони за «нужным чувством». Ты перестаёшь быть охотником, который гоняется за неуловимой добычей, и становишься садовником, который просто создаёт правильные условия для роста. Ты не «плачешь», ты дышишь с короткими, спазматическими вдохами, позволяя телу включить режим плача. Ты не «злишься», ты начинаешь активно, мощно выдыхать, словно выталкивая воздух из тела, и это пробуждает гнев. Ты не «боишься», ты дышишь часто и поверхностно, поднимая плечи, и твоя нервная система реагирует тревогой.

Но здесь есть ловушка, в которую попадают многие. Можно начать механически пыхтеть, как паровоз, ожидая магического включения. Это не работает, потому что твоё внимание останется в голове, в контролёре, который оценивает: «Ну как, получилось?» Настоящий ключ не в механическом дыхании, а в том, чтобы **отпустить контроль над выдохом**. Именно выдох — это момент, когда тело расслабляется и эмоция может проявиться. Вдох — это напряжение, накопление. Выдох — освобождение. Вдох — «я готовлюсь». Выдох — «я чувствую».

Прямо сейчас, на пару минут, стань исследователем собственного дыхания. Положи одну руку на грудь, другую на живот. Закрой глаза. Сделай обычный вдох, обычный выдох. Заметь: какая рука движется больше? Верхняя или нижняя? Дышишь ли ты, как испуганный кролик — только верхушками лёгких? Или глубоко, животом? Ничего не меняй. Просто позволь себе заметить свой «дыхательный портрет». Это твой нейтральный режим, твоя «точка ноль». Теперь представь, что ты только что получил потрясающую новость — неожиданную, счастливую. Что меняется? Возможно, дыхание на мгновение замирает, а потом ты делаешь глубокий, свободный вдох и шумный, облегчённый выдох. Грудь расправляется. Ты буквально вдыхаешь радость. А теперь представь, что ты видишь что-то пугающее. Дыхание замирает, становится коротким, «собачьим», верхушки лёгких работают, живот зажат. Ты сжимаешься. Вот так, даже не играя,

просто представляя, твоё дыхание уже откликнулось. Твоё тело уже знает путь. Остаётся только научиться сознательно, но без напряжения, начинать дышать нужным образом, чтобы входить в сцену.

Самое важное — перестать думать о дыхании как о технике. Дышать — это не упражнение, это свобода. Это позволение. Когда тыходишь в сцену и чувствуешь, что «зажат», что эмоция не идёт, не пытайся протолкнуть её силой. Вместо этого спроси себя: «Как бы дышал мой персонаж в этой ситуации? Какой у него ритм? Где в теле рождается его дыхание?» И просто дай себе разрешение подышать так минуту. Не думай о результате. Твоё подсознание само подхватит эту настройку и подтянет нужный тембр голоса, мышечный тонус, даже выражение глаз.

В предыдущей главе я говорил о разных сенсорных каналах. Так вот, дыхание — это самый мощный интегратор, который объединяет их все. Когда ты вдыхаешь, ты впускаешь в себя мир: его запахи (обонятельный канал), ощущение воздуха на коже (тактильный), возможно, слышишь свой вдох (аудиальный). Выдыхая, ты выражаешь себя вовне. Полный цикл дыхания — это непрерывный диалог между внутренним и внешним. Именно поэтому с него так легко начинать. Не нужно ничего воображать. Воздух уже здесь. Твоё тело уже дышит. Ты просто присоединяешься к этому процессу, как серфер к волне.

Теперь я хочу показать тебе конкретные дыхательные пат-

терны, которые служат точками входа в разные эмоциональные состояния. Это не жёсткие предписания — твоя собственная вариация может быть чуть иной. Отнесись к этому как к настройке инструмента: сначала ловишь общий тон, потом точно подстраиваешь под себя.

Для **печали и тоски** характерно дыхание с акцентом на длинный, сдавленный выдох. Вдох часто бывает коротким, поверхностным, с паузой на задержке, словно ты не хочешь вдыхать этот мир. Плечи опущены, грудная клетка как бы опадает. Выдох идёт через рот, тёплый, иногда с лёгкой дрожью. Попробуй: вдохни коротко носом, будто украдкой. Задержишься на мгновение. И выдохни медленно, со звуком, через приоткрытые губы, представляя, что тёплый воздух уходит вместе с силами. Повтори несколько раз. Не дави на себя, не пытайся сразу заплакать. Просто дыши так минуту, и ты заметишь, как внутри начинает разливаться грусть. Это не насильственная грусть — это тихая, спокойная печаль, которая уже была в тебе и теперь получила разрешение выйти.

Для **гнева, ярости, раздражения** — дыхание мощное, акцент на резком, сильном выдохе. Вдох — глубокий, шумный, через нос, с расширением ноздрей. Выдох — форсированный, через рот или нос, как у быка. Мышцы живота и диафрагма активно работают. Иногда гневное дыхание напоминает «паровоз» — короткие, частые выдохи-выбросы. Попробуй: вдохни резко, словно готовясь к драке. Почувствуй, как расширяются рёбра, как поднимается энергия. И выдох-

ни с силой, со звуком «ха», представляя, что выталкиваешь препятствие. Сожми кулаки на выдохе — это добавит импульс. Такое дыхание быстро разогревает тело и пробуждает первобытную силу.

**Страх, тревога** — дыхание частое, поверхностное, «ключичное». Грудная клетка высоко поднимается, живот втянут или зажат. Вдохи короткие, выдохи почти незаметные, словно ты боишься выдать себя звуком. Иногда дыхание замирает в верхней точке — тот самый «паралич страха». Чтобы войти в это состояние, начни дышать часто и неглубоко, едва поднимая плечи. Позволь глазам широко раскрыться. Это дыхание быстро вызывает сердцебиение и чувство настороженности, уязвимости. Но будь осторожен: для глубокой паники это может быть слишком сильным инструментом, используй его дозированно.

**Любовь, нежность, благодарность** — дыхание спокойное, глубокое, ровное, с акцентом на приятное ощущение тепла в груди на вдохе. Вдох мягкий, полный, словно ты вбираешь в себя кого-то или что-то дорогое. Выдох — свободный, щедрый, без зажимов. Глаза сами собой теплеют. Попробуй: представь, что на вдохе ты наполняешься золотым светом, а на выдохе посылаешь этот свет вперёд. Дыши так минуту, и твоё лицо непроизвольно озарится мягкой улыбкой. Это состояние ресурсное, его полезно использовать не только в сценах любви, но и для восстановления после тяжёлых эмоциональных эпизодов.

**Спокойствие, умиротворение** — акцент на удлинённом, расслабленном выдохе. Вдох происходит естественно, без усилия. Выдох медленный, с лёгким сужением гортани (как при дыхании уджайи в йоге), или просто свободный, как у спящего человека. Это дыхание замедляет сердцебиение и успокаивает ум. Оно идеально для «пустых» сцен, когда персонаж молчит и просто смотрит.

Это только базовые настройки. На самом деле, каждая эмоция имеет тысячи оттенков, и твоё дыхание будет каждый раз немного меняться. Главное — перестать контролировать и начать играть с дыханием, как ребёнок играет со своим голосом, пробуя разные звуки. Вспомни, как ты вздыхаешь, когда устал. Или как смеёшься — животом, до одышки. Наблюдай за собой в жизни, смотри фильмы, обращая внимание на дыхание актёров в крупных планах. Ты увидишь, что подлинная игра всегда дышит. Она никогда не бывает статичной, даже в полной неподвижности.

Теперь важный момент: наш повседневный, «социальный» способ дышать часто зажат и ограничен. Мы годами подавляем эмоции, а вместе с ними — дыхание. Мы не даём себе полнозвучно смеяться, боясь осуждения, не даём себе рыдать, чтобы не показаться слабыми. В результате наши дыхательные мышцы (диафрагма, межрёберные мышцы) находятся в хроническом напряжении. Это называется «панцирь» или «мышечный блок». И когда мы пытаемся дышать «как в гневе», наш панцирь может просто не пустить. Мы бу-

дем стараться, но дыхание останется поверхностным, а эмоция — бледной. Поэтому параллельно с освоением дыхательных паттернов мы должны мягко, но настойчиво освобождать своё дыхание от оков.

Самый простой способ снять блок с дыхания — так называемый «физиологический вздох». Это двойной вдох через нос (сначала один, потом сразу второй, добирающий воздух) и длинный, полный, расслабленный выдох через рот. Этот паттерн автоматически сбрасывает избыток углекислого газа и расслабляет диафрагму. Младенцы делают этот вздох, когда засыпают. Попробуй сейчас: вдохни носом, потом ещё добери чуть-чуть воздуха вторым вдохом, и медленно, не спеша, выдохни ртом, будто выдуваешь тонкую свечу. Почувствовал, как разжались плечи, как пространство внутри стало больше? Это и есть сброс защиты. Это сигнал мозгу: «Опасность миновала, можно чувствовать». Делай этот вздох перед каждой репетицией, перед выходом на сцену, перед упражнением. Это твоя кнопка сброса.

Другой способ — звуковое дыхание. На выдохе добавляй звук: «а-а-а», «о-о-о», «м-м-м», вибрирующий в груди или в горле. Вибрация разбивает зажимы и физически массирует внутренние органы. Особенно полезен низкий, грудной звук «ом» или «ха». Когда ты стонешь или вздыхаешь со звуком, ты запускаешь работу блуждающего нерва, который отвечает за успокоение и чувство безопасности. Не бойся быть громким или нелепым. Искусство не всегда должно быть краси-

вым, сначала оно должно быть правдивым.

Теперь объединим дыхание с другими каналами. Вспомни о «якоре» — физическом жесте, который может запускать эмоцию. Попробуй соединить дыхательный паттерн с конкретным жестом. Например, для входа в печаль ты используешь короткий вдох и длинный выдох, и одновременно прикладываешь руку к груди. Через несколько повторений твой мозг свяжет этот жест с нужным состоянием, и потом, на сцене, достаточно будет прижать руку к сердцу, и дыхание само перестроится. Мы подробно поговорим об этом в главе о якорении, но уже сейчас начинай замечать, с каким движением у тебя ассоциируется покой, а с каким — ярость.

Остерегайся перфекционизма. «У меня не получается дышать правильно, я всё делаю не так» — это голос внутреннего критика, который убивает любую спонтанность. Правильного дыхания не существует. Есть то, которое работает для тебя сейчас. Сегодня ты нашёл один ключ, завтра он может измениться. Относись к дыханию не как к догме, а как к игре. Ты дышишь не для того, чтобы «сделать дыхание», а чтобы подключиться к жизни, к энергии, к текущему моменту. И если во время упражнения тебе захочется дышать иначе — доверься этому. Твоё тело умнее твоих теорий.

Один из самых частых страхов — страх задышать «некрасиво» перед камерой. Актриса боится, что у неё будут раздуваться ноздри, что грудь будет слишком высоко подниматься, что это испортит кадр. Выбрось это из головы. Живой

человек в эмоции дышит именно так. Именно неровность, асимметрия, дрожь выдают подлинность. Оператор и режиссёр скажут тебе спасибо за то, что ты даёшь им жизнь, а не глянцевою картинку. Самые захватывающие крупные планы в истории кино — это планы, где видно дыхание. Вспомни любую финальную сцену великого фильма. Ты увидишь, как актёр дышит — и именно это дыхание, а не текст, рассказывает историю.

В конце этой главы я хочу дать тебе не упражнение, а простое исследование на завтрашний день. Проснувшись утром, не вставай резко. Полежи минуту и просто понаблюдай за своим дыханием, пока ты ещё на грани сна. Какое оно? Медленное, глубокое, расслабленное. Это твоё природное, незажатое дыхание. Запомни это ощущение. В течение дня, когда почувствуешь напряжение, стресс или необходимость войти в роль, вспомни это утреннее дыхание и попробуй к нему вернуться. Не полностью — ты не можешь играть драму с дыханием спящего, — но взять это качество свободы, отсутствия зажимов. И от этой нейтральной точки, как с чистого листа, начать рисовать дыхание твоего персонажа. Ты увидишь, насколько легче и естественнее пойдёт работа.

Заканчивая, подчеркну главное. Дыхание — это не техника расслабления и не магия. Это мост. Ты стоишь на одном берегу — «я не чувствую, я в голове, я зажат». На другом берегу — живая, трепещущая эмоция персонажа. Чтобы перейти, не нужно строить сложные логические конструкции.

Нужно просто начать дышать так, как дышит он или она. И мост возникнет сам собой. С каждым вдохом ты будешь всё ближе, с каждым выдохом — всё свободнее. Пока не обнаружишь, что ты уже на том берегу. И это произошло без насилия, без травмы, просто потому что ты доверился своему телу.

В следующей главе мы поговорим о том, как смотреть в глаза партнёру и не терять себя. О том, что такое «средний круг внимания» и как сделать камеру своим союзником, а не Судьёй. Но до тех пор просто дыши.

*Осознанное замечание: Сегодня, разговаривая с кем-нибудь, незаметно для себя обрати внимание на его дыхание. Не пытайся его копировать — просто заметь ритм, глубину, паузы. Это дыхание — рассказ о его состоянии, возможно, более честный, чем его слова.*

## **Глава 5. Зеркало души: как перестать бояться камеры и полюбить взгляд партнёра**

В предыдущей главе мы говорили о дыхании как об универсальном мосте к эмоциям. Ты узнал, как простой вдох и выдох могут перенести тебя из состояния «я зажат и ничего не чувствую» в живую, пульсирующую реальность сцены. Теперь, когда ты обрёл этот фундамент, мы поднимемся на следующий уровень. Мы посмотрим в глаза самому большому страху, который парализует актёров перед выходом на площадку. Я говорю о камере и о взгляде партнёра.

Замечал ли ты когда-нибудь, что в жизни, общаясь с близким человеком, ты редко думаешь о том, как ты выглядишь? Ты просто смотришь на него и говоришь то, что хочешь сказать. Твоё внимание направлено вовне, на собеседника. Но стоит появиться камере — даже самой маленькой, даже просто телефону в руках друга — и что-то неуловимо меняется. Ты вдруг начинаешь себя видеть со стороны. Ты становишься объектом для себя, а не субъектом. И этот внутренний раскол мгновенно убивает естественность. Взгляд, который в жизни был тёплым и настоящим, становится стеклянным и оценивающим.

Почему так происходит? Потому что в нашем мозгу жи-

вёт древний, как сам человек, механизм: страх быть увиденным и осуждённым. Для первобытного человека пристальный взгляд из темноты означал либо добычу, либо опасность. Мы давно не живём в джунглях, но наша лимбическая система всё ещё реагирует на прямой взгляд как на потенциальную угрозу. А камера — это стократно усиленный взгляд. Более того, это взгляд, который останется навсегда. Ты не можешь изменить то, что будет записано. И твой внутренний перфекционист выходит на первый план и начинает орать: «Не смей ошибиться! Выгляди достойно! Не показывай слабость!»

В этом и кроется главная ловушка. Ты пытаешься контролировать то, что по своей природе должно быть свободно — своё собственное лицо. Ты начинаешь играть не персонажа, а «актёра, который играет персонажа». Ты становишься тем, кто смотрит на себя глазами зрителя, вместо того чтобы быть персонажем, который смотрит на своего партнёра. Этот сдвиг внимания с внешнего на внутреннее, с «ты» на «я-для-других», и есть корень фальши. Камера не обманывается. Её стеклянный глаз фиксирует ту самую долю секунды, когда ты «ушёл в себя», и эта доля секунды уже звучит как фальшивая нота.

Но давай перевернём эту установку. Мы привыкли думать, что камера — это Судья, который выносит вердикт. Но что, если камера — это не Судья, а самый внимательный, самый влюблённый в тебя зритель? Что, если этот стеклян-

ный глаз хочет не осудить тебя, а уловить каждую искру твоей души? Что, если он гоняется не за твоими ошибками, а за моментами абсолютной, пронзительной правды? Попробуй прямо сейчас, хотя бы мысленно, отказаться от образа камеры-прокурора и представить камеру-союзника. Она на твоей стороне. Она ждёт, когда ты раскроешься. Она ловит свет, который идёт из тебя в мир. Ей не нужна картинка из глянцевого журнала, ей нужна жизнь — неровная, дышащая, несовершенная.

С партнёром происходит то же самое, только сложнее. Потому что партнёр — живой. Он тоже может оценивать, и твой мозг это знает. Особенно, если партнёр — звезда, или педагог, или объект твоей тайной симпатии. Ты смотришь ему в глаза и вместо того, чтобы видеть его персонажа, ты видишь его личность, его возможное суждение. Ты теряешь конфликт, потому что вступаешь в реальный, а не вымышленный контакт. Правило, которое ты услышишь на любых наших тренингах, гласит: «Не отводить взгляд — сохранять конфликт». Это не просто дисциплинарное требование, это глубокая психофизиологическая истина. Когда ты отводишь глаза, ты сигнализируешь своей нервной системе: «Я подчиняюсь, я уступаю, я боюсь». Вся энергия сцены, весь эмоциональный запал рушится в эту секунду. Партнёр теряет опору, а зритель теряет интерес.

Как же удержать взгляд и не превратить его в дуэль? Секрет в перенаправлении внимания. Ты не должен «держаться»

взгляд» как физическое усилие. Ты должен смотреть на партнёра (или в камеру), но видеть нечто гораздо большее, чем просто хрусталик и радужку. Ты должен видеть там мир персонажа. Так же, как и с дыханием: мы не думаем «надо дышать», а дышим в определённом ритме, так и со взглядом. Мы не думаем «надо смотреть», а воспринимаем. Что именно ты можешь воспринимать, чтобы твой взгляд стал осмысленным?

Первый и самый надёжный способ — это превратить камеру в фантом. Ты уже знаешь о сенсорных каналах: визуальном, аудиальном, интероцептивном. Включи их. Если по заданию ты говоришь с мамой, не пытайся играть «разговор с мамой». Буквально представь, что на месте камеры, прямо в объективе, формируется её лицо. Не плоская фотография, а живое, объёмное лицо. Какие у неё сегодня глаза? Усталые? Весёлые? Какого они цвета? Она только что плакала или смеялась? Задай себе эти вопросы и дождись ответа от своего воображения. Мозг не отличает реально видимого от хорошо воображаемого. Зеркальные нейроны сработают, и твой взгляд автоматически наполнится тем самым теплом или болью, которые ты пытался изобразить механически.

Второй способ — заполнить взгляд ощущением. Если ты не визуал, и лица расплываются, переключись на тело. Смотри на партнёра, но в то же время чувствуй, что происходит внутри тебя — то самое дыхание, то самое тепло или холод, комок или мурашки, о которых мы говорили в прошлой гла-

ве. Твой взгляд в этот момент становится «интерцептивным». Он направлен вовне, но якорь его — внутри. Это даёт потрясающий эффект: ты присутствуешь, но не зависишь от того, «правильно» ли реагирует партнёр. Ты в контакте, но не в слиянии. Ты видишь его, но не теряешь себя.

Третий способ — внутренний монолог. Часто актёр боится крупного плана, потому что ему кажется, что в глазах «пустота», что он выглядит глупо. Он начинает лихорадочно соображать: «О чём я сейчас должен думать?» и это «думание» как раз и выдаёт фальшь. Но если ты запустишь реальный внутренний текст, обращённый к фантому, твои глаза оживут. Это может быть не текст роли. Это может быть то, что ты хочешь сказать, но не можешь. Вспомни упражнения «Извинение» или «Благодарность» из наших тренингов. Там ты говоришь в камеру то, что никогда не говорил живому человеку. В этот момент твой взгляд прожигает стекло. Почему? Потому что ты перестал быть актёром, произносящим заученные слова, и стал человеком, который пытается достучаться. И камера это любит.

Тут мы подходим к важнейшему понятию — «средний круг внимания». Станиславский ввёл его для театра, но в кино он работает ещё острее. Малый круг — когда ты заиклен на себе, на своих ресницах, на прыщике на лбу, на «как я выгляжу». Это смерть для кадра. Большой круг — когда ты расфокусирован, смотришь на всю площадку, отвлекаешься. Средний круг — это именно партнёр или камера. Это про-

странство, которое ты можешь охватить взглядом и вниманием без напряжения. Когда ты работаешь с камерой, средний круг — это сам объектив и пространство вокруг него. Ты не вглядываешься в чёрную дыру, ты находишься в контакте с живым существом, которое дышит здесь же.

Как почувствовать этот круг? Есть простое упражнение, которое я прошу сделать даже опытных артистов. Посмотри на камеру мягким, расфокусированным взглядом. Видишь комнату периферийным зрением? А теперь медленно, ни на секунду не теряя периферии, сфокусируйся на центре объектива. Представь, что это глаз. Не стекло, а именно живой, влажный глаз. Ты смотришь в него, но ты не перестаёшь ощущать пространство по бокам. Ты — здесь, в комнате, а не заперт в маленьком прямоугольнике. Это и есть средний круг. Из этого состояния ты не можешь «выпасть в себя». В нём ты всегда в коммуникации.

Почему же нам так сложно его удержать? Из-за страха показаться уязвимым. Прямой взгляд — это открытость. А открытость в нашей культуре часто ассоциируется со слабостью. Мы боимся, что если будем смотреть прямо и открыто, нас «раскроют», «прочитают», «увидят наше истинное лицо». Но, дорогой актёр, именно этого истинного лица и ждёт зритель. Ему не нужна твоя социальная маска. Она у него своя есть. Ему нужно увидеть, как ты боишься, любишь, ненавидишь — и узнать в этом себя. Твоя уязвимость перед камерой — это не недостаток, это твой величайший дар. Ко-

гда ты разрешаешь себе быть увиденным, ты даёшь зрителю разрешение чувствовать.

Здесь важно различать уязвимость и истерику. Искренность перед камерой — это не про то, чтобы вывалить на зрителя свои личные, непрожитые травмы. Мы уже говорили об этом в главе о страдании. Искренность — это мужество быть в моменте, здесь и сейчас. Если сцена требует слёз, а ты боишься заплакать, потому что «некрасиво», — ты предаёшь персонажа. Но если ты начинаешь плакать, потому что вспомнил свою настоящую, невыплаканную боль, и теряешь контроль над текстом и мизансценой, — ты предаёшь искусство. Грань тонкая, но она прочерчена именно вниманием. Твоё внимание должно быть на партнёре/фантоме/камере, а не в твоём прошлом. Взгляд — это канал. По нему должна течь энергия действия. Если канал забит твоим собственным самокопанием, энергия не доходит до зрителя.

Как же тренировать этот навык? Ежедневно, без камеры. Начни смотреть в глаза людям на улице, в транспорте, в очереди — не агрессивно, не с вызовом, а с мягким, спокойным интересом. Заметь, как долго ты можешь выдержать контакт, прежде чем возникнет желание отвести взгляд. Заметь, что происходит в теле в этот момент: сжимается ли грудь, холодеют ли руки, перехватывает ли дыхание? Это твои личные блоки, которые ты вытаскиваешь на свет. Затем начни практиковать «взгляд-присутствие» с друзьями. При разговоре сознательно удерживай визуальный контакт на пару секунд

дольше, чем обычно. Заметь, как меняется качество разговора. Он становится глубже, интимнее, даже если тема поверхностная.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.