

18+

ЗАУР ТАХИРСОЙ

ПСИХОЛОГИЯ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА

ЛОЖЬ — АНТОНИМ ИСТИНЫ
ИЛИ ЕЁ АЛЬТЕРНАТИВА?



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА

Заур Тахирсой

Психология актёрского мастерства

«Издательские решения»

Тахирсой З.

Психология актёрского мастерства / З. Тахирсой —
«Издательские решения»,

«Психология актёрского мастерства» — практическое руководство для актёров, режиссёров, педагогов и студентов творческих вузов. Книга раскрывает психологические механизмы сценической игры, помогает развивать эмоциональную выразительность, внимание, воображение и уверенность. Практические упражнения учат глубже понимать персонажа, управлять внутренним состоянием, преодолевать страх сцены и сохранять психологическую устойчивость в профессии.

© Тахирсой З.

© Издательские решения

Содержание

ПСИХОЛОГИЯ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА	7
ПРЕДИСЛОВИЕ	8
I. ВВЕДЕНИЕ	9
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?	9
КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ?	10
КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ПСИХОЛОГИЯ АКТЁРА?	11
АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО — РЕБЁНОК ВНУТРИ НАС	12
ВЕРА, ИГРА, УДОВОЛЬСТВИЕ	13
II. ЛИЧНОСТЬ АКТЁРА И РАСЩЕПЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ	14
ИГРАТЬ ИЛИ ПРОЖИВАТЬ?	14
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ РОЛИ	15
МНОГОСЛОЙНАЯ ПРИРОДА ЛИЧНОСТИ	16
СИНДРОМ НЕВОЗМОЖНОСТИ ВЫЙТИ ИЗ РОЛИ	17
ГРАНИЦЫ МЕЖДУ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ И СЦЕНОЙ	18
МЕХАНИЗМЫ ПОДРАЖАНИЯ И ИДЕНТИФИКАЦИИ	19
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗЛИЧИЕ	20
АКТЁРСТВО В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ: СОЦИАЛЬНЫЕ	21
МАСКИ	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДОВ	22
СТАНИСЛАВСКОГО, МАЙЗНЕРА И СТРАСБЕРГА	
АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО — ОДНА ИЗ ФОРМ БЕЗУМИЯ	23
ТРЕБОВАНИЯ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ	24
КНИГА О ГИБРИДНОМ АКТЁРСКОМ МАСТЕРСТВЕ	25
III. АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО МЕЖДУ РАЗУМОМ И	26
ЧУВСТВОМ	
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И АКТЁРСКОЕ	26
МАСТЕРСТВО	
ЭМПАТИЯ И ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НА СЦЕНЕ	28
УМЕНИЕ РАСПОЗНАВАТЬ, ВЫРАЖАТЬ И НАПРАВЛЯТЬ	29
ЭМОЦИИ	
ИНТЕЛЛЕКТ И АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО	30
ЧЕМ IQ ПОЛЕЗЕН АКТЁРУ	31
ВЫСТРОИТЬ ЛОГИКУ ПЕРСОНАЖА	32
ЗАДАНИЕ	33
СПОСОБНОСТЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ ТЕКСТ	34
ЗАДАНИЕ	35
СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ИГРА	36
УПРАЖНЕНИЕ	37
УМЕНИЕ УДЕРЖИВАТЬ НЕСКОЛЬКО ЗАДАЧ	38
ЗАДАНИЕ	39
ВОПЛОЩЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ	40
ЗАДАНИЕ	41
ЧТО ДАЁТ АКТЁРУ СОЧЕТАНИЕ EQ И IQ?	42
ИТОГОВАЯ ФОРМУЛА	43
IV. АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО — ИСКУССТВО ЛЖИ	44

ЧТО ТАКОЕ ЛОЖЬ: АНТОНИМ ИСТИНЫ ИЛИ ЕЁ АЛЬТЕРНАТИВА?	45
ЛОЖЬ В ПСИХОЛОГИИ	46
ЛОЖЬ В ФИЛОСОФИИ	47
ЛОЖЬ В КОНТЕКСТЕ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА	48
МИР — ЛОЖЬ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?	49
СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ — ПОВСЕДНЕВНОЕ АКТЁРСТВО	50
МАСКИ КАК МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ	51
ЖИЗНЬ КАК ТЕАТР	52
ЧТО ДЕЛАЕТ АКТЁР В ЭТОМ МИРЕ?	53
ЛГАТЬ — ЗНАЧИТ СОЗДАВАТЬ ПАРАЛЛЕЛЬНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Психология актёрского мастерства

Заур Тахирсой

© Заур Тахирсой, 2026

ISBN 978-5-0070-9817-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПСИХОЛОГИЯ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА

«Я тебя люблю» — самая большая ложь актёра

Заур Тахирсой

«Я тебя люблю» — самая большая и самая прекрасная ложь актёра. Произнося эти слова, он говорит не о собственной любви, но напоминает тысячам зрителей об их любви.

Если ложь рождает подлинное чувство, она перестаёт быть ложью. Это и есть актёрское мастерство.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогой актёр!

Эта книга обращена к тебе.

К твоему дрожащему на сцене голосу, к эмоции, которая задыхается внутри, к страхам, которые ты скрываешь...

Эта книга написана человеком, который понимает тебя, когда ты молчишь, и слышит тишину внутри тебя, когда ты играешь.

Я не актёр. Я режиссёр, педагог, который помог родиться десяткам и сотням образов и всегда старался разглядеть человека за каждым из них. Я не раз входил во внутренний мир актёров, у которых хватало смелости выйти на сцену, но не всегда хватало свободы выразить себя. Эта книга призвана стать проводником в твоём психологическом развитии.

Потому что актёрское мастерство — не только техника. Это смелость познать себя, выразить себя и позволить себе быть свободным. У каждой эмоции, каждого сомнения, каждого инстинктивного порыва, пережитого тобой на сцене, есть психологическая причина. Эта книга поможет понять такие причины и научит беречь себя — и на сцене, и в жизни.

Чем лучше ты знаешь себя, тем более глубокие и сильные образы способен создавать. Чем увереннее ты управляешь своими эмоциями, тем меньше на сцене имитации и тем больше правды.

Эта книга написана для актёра, который перед выходом на сцену пытается успокоить дыхание, порой теряется между игрой и проживанием и спрашивает себя: «Кто я?»

Если ты читаешь эти строки, знай: не ты один задаёшь себе такие вопросы.

В этой книге ты не найдёшь готовых ответов. Но начнёшь слышать собственный голос.

Прошу, актёр.

Занавес поднимается.

Сцена открыта для тебя.

Заур Тахирсой

Режиссёр и педагог по актёрскому мастерству

Баку, октябрь 2021 года

I. ВВЕДЕНИЕ

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

На первый взгляд эта книга написана для тех, кто интересуется актёрским мастерством. Но, продолжив чтение, ты поймёшь: она предназначена и для каждого, кто хочет жить, чувствовать и меняться.

Потому что актёрское мастерство — это не только сцена. Это способность человеческой души вырваться из повседневного шума и сыграть правду. Иногда эта правда скрыта внутри тебя, иногда — в образе, иногда — в молчаливом взгляде зрителя. Но без чувства, без психологического постижения этой правды актёрское мастерство невозможно.

— Эта книга исследует не психологию образа, а психологию актёра.

— Вместо академических формулировок она предлагает вопросы, пробуждающие душу.

— Она написана не для того, чтобы научить тебя, «как играть роль», а для того, чтобы ты понял, что и почему чувствуешь.

Если ты актёр, то встретишься на этих страницах с собственными тёмными сторонами. Если ты не актёр, возможно, после этой книги тебе захочется им стать.

Но есть одно условие: ты должен быть готов к встрече с собой.

Потому что эта книга — не сцена, а зеркало. Вглядываясь в образ, ты будешь встречать самого себя.

ПОЧЕМУ ПСИХОЛОГИЯ — ГЛАВНОЕ ОРУЖИЕ АКТЁРА?

Потому что актёрское мастерство — не подражание. Это способность чувствовать, меняться и передавать пережитое зрителю. Секрет заключается не в том, чтобы изучить образ со стороны, а в том, чтобы внутренне его присвоить.

Психология для актёра — глубоко личное путешествие:

— знакомство с собственными страхами;

— понимание анатомии эмоций;

— осознание психологических механизмов, которые побуждают к действию или, напротив, сдерживают его.

Актёр, воплощающий образ, должен быть убедительным. Эта убедительность рождается не из одной лишь техники, а из внутренней психологической подготовки.

От Станиславского и Страсберга до Майзнера и Гротовского все мастера актёрского искусства подчёркивали одно: прежде чем почувствовать образ, актёр должен почувствовать самого себя.

Чтобы сыграть чью-то жизнь, актёр должен понять её психологические коды. Без них образ остаётся лишь человеком в костюме, который произносит реплики.

Психология — внутренний объектив актёра. Искривишь этот объектив — исказится и восприятие зрителя, словно изображение в деформирующей линзе.

В этой книге мы будем учиться:

— психологически проникать во внутренний мир образа;

— находить собственные внутренние блоки во время исполнения роли;

— не имитировать эмоцию, а переживать её и делать видимой.

Потому что актёрское мастерство — это умение говорить на сцене не словами, а душой.

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ?

Это не роман, который можно прочитать на одном дыхании и отложить. И не академический учебник со сводом правил. Эта книга укажет тебе путь, но пройти его должен ты сам.

В каждой главе тебе будут задаваться вопросы. Отвечать на них — не обязанность, а приглашение. Но если ты отнесёшься к нему серьёзно, внутри твоего актёрского мастерства начнётся настоящая революция.

Разделы с заданиями предназначены не только для сцены. Они созданы, чтобы помочь тебе встретиться с самим собой. Скорость чтения не имеет значения. Важно другое:

- прежде чем встать и начать играть, остановиться и подумать;
- понимать не только что ты делаешь, но и зачем;
- набраться смелости и встретиться в образе с собственными страхами.

Цель не в том, чтобы закончить эту книгу. Цель — продолжить её внутри себя.

Если ты готов, вот первый вопрос: **что ты пытаешься заменить актёрским мастерством?**

КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ПСИХОЛОГИЯ АКТЁРА?

Психика актёра работает иначе, чем психика человека, далёкого от сцены. Она представляет собой не монолитную, а многослойную структуру, и актёр должен научиться сохранять эту многослойность. Его психологическую устойчивость формирует способность не просто играть роль, а проживать психологию персонажа, впускать её в собственную психическую систему, а затем выходить из неё.

Психология актёра предполагает:

- способность одновременно переживать эмоцию и управлять ею;
- умение выйти за пределы собственного «я», пожить внутри другого «я», а после завершения сцены вернуться к себе;
- эмпатию, эмоциональный интеллект, гибкость мышления и способность соединять телесное действие с чувством;
- умение работать с травматическим материалом, выражать через образ страх, радость и ненависть, а затем восстанавливать психологическое равновесие;
- психологическую пластичность, позволяющую выражать одну и ту же эмоцию в разных тональностях.

Актёр должен уметь войти в душу другого человека, собрать там эмоциональный материал и перенести его на сцену. Этот процесс требует не только техники, но и психологической готовности, а также способов внутренней защиты.

Далее в книге мы подробно разберём следующие вопросы:

- Как актёру переживать эмоцию и одновременно управлять ею?
- В чём разница между тем, чтобы играть роль, и тем, чтобы проживать её?
- Опасно ли использовать личные травмы в работе над образом?
- Что такое бессознательные жесты образа и как перенести их на сцену?
- Как превратить ложь в искусство?
- Как актёру оставить на сцене собственное мышление и принять логику образа?

И самое главное: актёр — это человек, который умеет стать другим, не потеряв самого себя.

АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО — РЕБЁНОК ВНУТРИ НАС

Актёрское мастерство — это пробуждение и жизнь ребёнка внутри нас.

В мире взрослых — серьёзном, жёстком, спрятавшемся за масками ради самозащиты — эта профессия едва ли не единственная вновь разрешает человеку играть.

Играть, верить, удивляться, плакать и радоваться, как ребёнок, — актёр должен не только сам переживать эти чувства, но и пробуждать их в зрителе.

Ребёнок внутри нас:

— верит в мечты;

— не играет роль, а проживает её;

— не допрашивает жизнь, а исследует её через опыт;

— играет не для того, чтобы защититься, а для того, чтобы выразить себя.

Но со временем мы заставили этого ребёнка замолчать. Под давлением критики, страха, осуждения и требований «взрослого» общества он перестал говорить. Задача актёра — разбудить его, услышать и дать ему сцену.

«Нельзя стать актёром, не освободив ребёнка внутри себя». Именно здесь начинается самая искренняя, обнажённая и чудесная сторона этого искусства.

Актёрское мастерство — это пробуждение. Это игра. Но теперь — более глубокая, осознанная и свободная.

ВЕРА, ИГРА, УДОВОЛЬСТВИЕ

Актёрское мастерство опирается на три главные психологические основы: веру, игру и удовольствие. Без каждой из них актёр не способен полностью выразить себя на сцене. Они дополняют и поддерживают друг друга.

ВЕРА

— Сначала актёр должен поверить в себя.

— Затем — в реальность образа.

— И наконец — в то, что поверит зритель.

Актёр без веры подражает. Актёр, который верит, — создаёт.

ИГРА

— В основе актёрского искусства лежит игра.

— Игра — это проба, открытие и безопасный риск.

— Играя на сцене, актёр ведёт диалог и с образом, и с самим собой.

Актёр, который не умеет играть, предъявляет зрителю не чувства, а формы.

УДОВОЛЬСТВИЕ

— Пребывание на сцене должно приносить не мучение, а удовольствие.

— Если актёр проживает вкус создаваемого мгновения, зритель чувствует его энергию.

— Удовольствие — точка внутренней свободы актёра.

Актёра, который не получает удовольствия, на сцене нет.

На страницах этой книги мы подробно рассмотрим каждую из трёх опор:

— психологические механизмы веры;

— рождение игры из импульса;

— возникновение и сохранение удовольствия на сцене.

«Когда актёр на сцене одновременно играет, верит и получает удовольствие — рождается искусство».

II. ЛИЧНОСТЬ АКТЁРА И РАСЩЕПЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

ИГРАТЬ ИЛИ ПРОЖИВАТЬ?

Играть роль — значит слышать реплику и реагировать на неё. Проживать роль — значит чувствовать эмоцию и понимать, что обращённые к тебе слова на самом деле говорят именно тебе.

Игра лежит на поверхности. Проживание уходит в глубину. Игра — форма, проживание — сущность.

На сцене актёр должен создавать не картинку, а живое чувство. И это чувство должно быть не театрально преувеличенным, а психологически достоверным и органичным.

Как говорил Станиславский: **«Не играй роль — живи ею».**

Но, чтобы проживать роль, актёр должен выстроить внутреннюю реальность персонажа. Слово — не просто текст, напечатанный на странице. Оно должно обрести правду в твоём собственном восприятии мира.

Актёр, который играет роль, получает аплодисменты. Актёр, который проживает её, оставляет зрителя с чувством, которое невозможно забыть. Игра — победа техники. Проживание — завоевание души.

Умение ясно различать эти два состояния становится для актёра точкой выбора: ты хочешь сыграть роль ради зрелища или дать людям прожить жизнь, которую действительно почувствовал?

Этот вопрос ценнее любого готового ответа. Потому что именно вопросы определяют путь актёра.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ РОЛИ

Между простой игрой и подлинным проживанием роли стоят психологические условия. Чтобы прожить роль, актёру недостаточно выучить текст. Он должен раскрыть эмоциональную почву персонажа, источник его мотивации и психологические намерения.

1. Подлинность эмоции

Если переживаемая тобой эмоция не совпадает с той, которую должен выразить персонаж, зритель почувствует фальшь.

2. Поиск психологической параллели

Сопоставь событие из жизни персонажа с собственным опытом и создай эмоциональную связь. Для этого нужна смелость спросить себя: «Что чувствовал бы я на его месте?»

3. Обращение к эмоциональной памяти

От Станиславского до Страсберга мастера актёрского искусства говорили об этой технике: найди в собственной памяти похожее переживание, позволь себе вновь почувствовать его, а затем воплоти эту эмоцию в персонаже.

4. Осознание внутренних блоков

Актёру необходимо осознанно распознавать собственные страхи, внутреннее давление и неуверенность. Не понимая своих психологических блоков, он не сумеет сделать ощутимыми и блоки персонажа.

5. Понимание побуждающих импульсов

Почему персонаж произносит именно эти слова? Какой внутренний импульс рождает такую реакцию? Актёр должен найти ответы на эти вопросы.

6. Не управление эмоцией, а движение в её потоке

Задача не в том, чтобы манипулировать эмоциями, а в том, чтобы открыть им путь и позволить обрести естественное течение.

7. Психологическое терпение и повторяемость

Эмоциональное состояние не проживается раз и навсегда. При каждом повторении сцены актёр должен заново открывать ту же эмоцию. Это не автоматизм, а осознанная спонтанность.

Когда все эти условия соблюдены, актёр начинает не просто проживать персонажа, а меняться вместе с ним. Ведь актёрское мастерство — это не превращение в образ, а погружение в эмоциональный ритм чужой жизни.

МНОГОСЛОЙНАЯ ПРИРОДА ЛИЧНОСТИ

Каждый человек остаётся актёром даже за пределами сцены. В течение дня мы меняем роли: дома мы дети своих родителей, на работе — руководители, с друзьями — весельчаки, с незнакомыми людьми — серьёзные собеседники.

Это не двуличие. Так проявляется многослойная, адаптивная и динамичная природа человеческой личности.

Личность — не здание, а лестница, по которой мы поднимаемся от одного уровня к другому. Каждый персонаж — одна из её площадок.

Актёр должен уметь погружаться в эти уровни. Речь идёт не о внешней манере, а о слоях души.

— Если ты играешь спокойного персонажа, присмотришься и к страху, который кипит под его внешним спокойствием.

— Если играешь гневного — почувствуй и гордость, скрытую в глубине его личности.

Персонаж, которого ты воплощаешь, — не просто образ. Это один из вариантов личности, одна из её версий, один из слоёв «я». Психологический подход даёт актёру ключ, с помощью которого можно проникнуть в этот слой. Но тот, кто не умеет погружаться в глубины собственной личности, не сможет войти и в глубины персонажа.

Помни: ты не один — тебя много. И актёрское мастерство заключается в способности найти одну правду внутри этого множества.

СИНДРОМ НЕВОЗМОЖНОСТИ ВЫЙТИ ИЗ РОЛИ

Иногда актёр уже покинул сцену, а роль всё ещё остаётся с ним. Дело не в недостатке опыта. Причина — в психологическом смешении. Во время игры ты так глубоко чувствуешь персонажа, что твоя реальная личность вступает с ним во внутренний конфликт.

Чаще всего это происходит, когда:

- эмоциональные травмы актёра похожи на травмы персонажа;
- актёр чрезмерно романтизирует переживания своего героя;
- роль становится для него не творческой задачей, а способом спастись от собственной жизни.

Невозможность выйти из роли:

- нарушает эмоциональное равновесие;
- стирает границу между личной жизнью и профессией;
- заставляет актёра забывать собственное «я».

ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД?

Да. Прежде всего актёр должен помнить: не он принадлежит персонажу — персонаж говорит через него.

Практические способы выхода:

- после каждого спектакля использовать телесные техники освобождения: дыхательные упражнения, встряхивание тела, короткую медитацию;
- мысленно закрывать дверь между собой и персонажем, произнося: «Я вышел из этой жизни»;
- возвращаться к собственной личности с помощью простых ритуалов: переодеться, выпить воды, закрыть рабочую тетрадь роли.

Опасность этого синдрома в том, что актёр может оставаться внутри роли, сам того не замечая. Поэтому он обязан самостоятельно следить за своим психологическим состоянием.

Помни: роль можно любить очень сильно, но нельзя смешивать с ней собственное «я». Внутренний мир актёра похож на гостеприимный дом: через него проходит множество персонажей, но ни один из них не должен становиться его постоянным хозяином.

ГРАНИЦЫ МЕЖДУ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ И СЦЕНОЙ

Сцена — уменьшенная модель реальной жизни. Но не сама жизнь. В тот момент, когда актёр делает эмоцию персонажа личной, он ступает на хрупкий мост между сценой и реальностью.

Если не чувствовать границ этого моста, происходит следующее:

— на сцене актёр сливается с персонажем;

— а при возвращении в реальную жизнь разрыв этой связи способен вызвать внутреннее потрясение.

ПОЧЕМУ ГРАНИЦА ТАК ВАЖНА?

Потому что на сцене актёр способен воплотить любую жизнь и передать любое чувство. Но он не является владельцем этого чувства. Страх, любовь, ненависть, обида, которые ты переживаешь в роли, не принадлежат тебе. Ты лишь проводишь их к зрителю.

С психологической точки зрения особенно опасна ситуация, когда личная травма актёра совпадает с травмой персонажа. Тогда граница стирается, и сцена превращается не в пространство исцеления, а в место, где травма становится ещё глубже.

Профессиональный актёр:

— входит в образ и с удовольствием проживает его, но, возвращаясь к реальной жизни, не забывает, кто он;

— во время исполнения роли отодвигает собственные чувства в сторону, а после завершения работы умеет отпустить персонажа.

Когда актёр не знает своих психологических границ, персонаж надолго остаётся внутри него и нарушает внутреннюю устойчивость.

Актёрское мастерство — это умение говорить правду внутри прекрасной лжи. Но эта правда — не ты. Профессионалом становится лишь тот актёр, который ясно осознаёт эту границу.

МЕХАНИЗМЫ ПОДРАЖАНИЯ И ИДЕНТИФИКАЦИИ

В актёрском искусстве постоянно действуют два мощных психологических механизма: подражание и идентификация — отождествление с персонажем. Они играют ключевую роль и в создании образа, и в рождении новой сценической личности без утраты актёром собственного «я».

ЧТО ТАКОЕ ПОДРАЖАНИЕ?

— Подражание — это форма поведения, которую актёр осваивает через внешнее наблюдение.

— Мимика, жесты, интонация и язык тела на первом этапе усваиваются именно посредством подражания.

— Здесь действует принцип «от внешнего к внутреннему»: сначала актёр осваивает форму персонажа, а затем наполняет её содержанием.

Цель: подражание — не простое копирование, а творчество, рождающееся из наблюдения и обучения.

ЧТО ТАКОЕ ИДЕНТИФИКАЦИЯ?

— Идентификация — это внутренняя эмоциональная связь актёра с персонажем.

— В этом состоянии актёр начинает думать и чувствовать вместе с ним.

— На вопрос «Что было бы, окажись я на его месте?» актёр отвечает всем телом и всей душой.

На этом этапе он уже не играет — он проживает.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗЛИЧИЕ

- Подражание — переход от внешнего к внутреннему.
- Идентификация — выражение внутреннего через внешнее.
- Сильный актёр объединяет оба процесса: чувствует персонажа изнутри и одновременно придаёт ему точную форму.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

— Без подражания и идентификации актёр превращается лишь в технического исполнителя.

— Уравновесив эти два механизма, он становится художником.

«Сначала наблюдай за ним — это подражание. Затем почувствуй, как он, — это идентификация. И только после этого стань им».

АКТЁРСТВО В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ: СОЦИАЛЬНЫЕ МАСКИ

Каждый день мы играем, однако воспринимать это следует не как притворство, а как социальную адаптацию. Мы не шутим с суровым начальником так же свободно, как с друзьями, и не разговариваем с друзьями официальным тоном. Это не фальшь. Такова психологическая необходимость жить среди социальных масок.

Глубоко поняв механизм этих масок, актёр сможет более осознанно входить в образ. В этом отношении между реальной жизнью и сценой существует прямая параллель:

- в повседневной жизни мы понимаем, с кем и как следует себя вести;
 - на сцене актёр также должен понимать, в каком образе и с какой эмоцией он говорит.
- Между социальной маской и актёрской игрой есть тонкое различие:
- социальные маски часто возникают неосознанно, тогда как актёрская игра осознанна;
 - социальная маска служит защите, актёрское мастерство — самовыражению.

Как уже говорилось, подражание представляет собой механическое воспроизведение чужой манеры поведения. Идентификация же предполагает понимание эмоции, стоящей за этим поведением, и её внутреннее присвоение.

Воплощая персонажа, необходимо почувствовать не только его внешние жесты, но и обстоятельства, в которых эти жесты родились. Иначе ты останешься подражателем, но не станешь персонажем.

Через идентификацию актёр входит с персонажем в эмоциональный резонанс. Он становится ему родственен не кожей, а душой.

В многослойной природе личности эти механизмы позволяют актёру встретиться с персонажем не только в искусстве, но и на глубоко человеческом уровне.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДОВ СТАНИСЛАВСКОГО, МАЙЗНЕРА И СТРАСБЕРГА

Все великие актёрские методы сходятся в одном вопросе: актёр действительно чувствует или лишь подражает чувству?

Ответ на него определяет психологическую глубину каждого метода.

СИСТЕМА СТАНИСЛАВСКОГО: «ПОЧУВСТВУЙ, ЗАТЕМ ВЫРАЗИ»

Станиславский предлагает актёру проникнуть под внешнюю оболочку роли.

Для этого актёр должен:

- раскрыть «почему» своего персонажа;
- обращаться к собственной эмоциональной памяти;
- находить эмоциональную мотивацию каждого слова и действия.

Психологический аспект: актёр сопереживает персонажу и соотносит собственное внутреннее «я» с его чувствами. Эмоции пробуждаются — их не создают из ничего.

ТЕХНИКА МАЙЗНЕРА: «ПОЧУВСТВУЙ И ОТВЕТЬ»

Техника Майзнера строится на спонтанности и живой реакции. С помощью упражнения на повторение актёр учится существовать в настоящем моменте.

Для этого он должен:

- сосредоточиться не на сценарии в руках, а на партнёре перед собой;
- не фильтровать эмоцию, а выразить её в том виде, в каком она возникает.

Психологический аспект: реакции здесь не бессознательны — это осознанная спонтанность. Актёр направляет внимание не столько на собственную эмоцию, сколько на состояние партнёра, тем самым углубляя способность к эмпатии.

МЕТОД СТРАСБЕРГА: «ИГРА ЧЕРЕЗ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПАМЯТЬ»

Страсберг развивает идею эмоциональной памяти Станиславского и ведёт её ещё глубже. Актёр пробуждает личные воспоминания и с их помощью оживляет эмоции персонажа.

Для этого он:

- контролируемо переносит на сцену материал собственных внутренних травм;
- позволяет переживаемой эмоции формировать действие, текст и взгляд.

Психологический аспект: этот метод связан с эмоциональным риском. Если актёр не осознаёт границу между сценой и реальностью, его травмы могут активироваться вновь.

Общее направление всех трёх методов таково: каждая роль требует от актёра глубокого внутреннего пути. Какой бы метод ты ни выбрал, главное, чтобы переживаемое тобой чувство было подлинным.

АЛГОРИТМ АКТЁРА: ЧТО ТАКОЕ ГИБРИДНОЕ АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО?

АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО — ОДНА ИЗ ФОРМ БЕЗУМИЯ

Актёрское мастерство — занятие не для абсолютно рационального человека, но и не только для безумца. Это гибридное состояние сознания: на сцене актёр одновременно управляет собой и теряет себя; думает и отпускает контроль; следует плану и отдаётся инстинктам.

«Актёрское мастерство — одна из форм безумия». Это не просто поэтическая метафора, а психологическая правда.

РАЗУМ ПЕРСОНАЖА ПРОТИВ РАЗУМА АКТЁРА

Самая сильная сцена рождается тогда, когда актёр умеет заставить собственный разум замолчать.

— Тот разум, который приказывает: «Играй так, стой здесь, после этой реплики сделай такой жест».

— Тот разум, который без конца анализирует: «Понравлюсь ли я зрителю?», «Правильно ли я выгляжу в кадре?»

Разум персонажа об этом не думает. Он просто живёт.

«Я не актёр. Я лишь ношу в своём теле душу другого человека».

Дэниел Дэй-Льюис

ЧЕМ БОЛЬШЕ БЕЗУМИЯ, ТЕМ МЕНЬШЕ ПОДРАЖАНИЯ

— Если актёр пытается всё время контролировать себя, он демонстрирует зрителю самого себя.

— Если актёр способен отпустить контроль, персонаж получает возможность выразить себя.

Безумие здесь означает не потерю управления, а осознанный отказ от тотального контроля.

— Ты одновременно являешься персонажем и не являешься им.

— Ты одновременно присутствуешь и отсутствуешь.

«Если я не исчезну на сцене полностью, зритель никогда меня не найдёт».

Аль Пачино

ЧТО ТАКОЕ ГИБРИДНОЕ СОСТОЯНИЕ?

— Твоё тело принадлежит персонажу, но часть сознания продолжает управлять сценой.

— Чувства реальны, но техника направляет их.

— Актёр существует в своеобразном состоянии «осознанного транса».

Гибридное актёрское мастерство — это гармония сознания и инстинкта, техники и импульса, разума и безумия.

ТРЕБОВАНИЯ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Этот подход требует от актёра:

- глубокого самопознания;
- способности отпускать контроль;
- умения заставить замолчать внутреннего цензора;
- психологической устойчивости, позволяющей проживать роль без вреда для себя.

«Лучшие актёры немного безумны. Потому что позволяют кому-то другому жить внутри себя».

Энтони Хопкинс

Вывод: гибридное актёрское мастерство — это управляемый хаос внутри безграничной игры. Здесь ты не просто создаёшь персонажа — ты расширяешь границы собственного сознания.

«Разум даёт тебе технику. Безумие даёт тебе жизнь. Искусство — их танец».

ОТЛИЧИЕ ГИБРИДНОГО АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА ОТ ТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ

Традиционные методы актёрского мастерства обычно строят обучение вокруг одного центра:

- на первом плане находится либо эмоция — как у Страсберга;
- либо техника и внешняя форма — как в классической театральной школе;
- либо спонтанная реакция — как у Майзнера.

Однако порой эти подходы противоречат друг другу. Например:

— в методе Страсберга техника отступает на второй план, и сценой управляет сама эмоция;

— в технике Майзнера текст рождается не из сознательного расчёта, а из непосредственной реакции;

— в классической школе внешняя форма заранее выстроена, а эмоция существует внутри заданной конструкции.

Гибридное актёрское мастерство представляет собой синтез этих подходов.

Гибридный актёр способен одновременно соединить:

- эмоциональную глубину Страсберга;
- осознанность мотивации Станиславского;
- точность мгновенной реакции Майзнера;
- владение телесной формой классического театра.

В ЧЁМ ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ?

Гибридное актёрское мастерство не загоняет искусство в систему — оно создаёт искусство с помощью системы. Именно поэтому этот подход ближе зрителю XXI века и воспринимается им как более правдивый.

Ведь зритель чувствует не технику, а подлинное состояние. А гибридное актёрское мастерство — это способность создавать такое состояние посредством техники.

КНИГА О ГИБРИДНОМ АКТЁРСКОМ МАСТЕРСТВЕ

После этой книги мы подготовим к изданию отдельную работу, посвящённую разрабатываемой нами модели гибридного актёрского мастерства.

В ней будут рассмотрены три этапа работы актёра:

— Подготовка к роли — pre-performance (подготовка).

— Исполнение роли — performance.

— Выход из роли — post-performance (выход из роли).

Каждый этап включает психологическую и физическую подготовку актёра. В настоящей книге мы не рассматриваем эту модель подробно, поскольку она выходит за рамки концепции «Психологии актёрского мастерства».

III. АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО МЕЖДУ РАЗУМОМ И ЧУВСТВОМ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ЧТО ТАКОЕ EQ В ПСИХОЛОГИИ?

Понятие эмоционального интеллекта — EQ — было предложено в научной психологии Питером Сэловеем и Джоном Майером в начале 1990-х годов, а широкую известность получило благодаря работам Дэниела Гоулмана. EQ — это не просто способность испытывать эмоции. Это умение распознавать и называть их, регулировать собственные реакции и понимать эмоциональное состояние других людей.

Обычно выделяют пять основных составляющих эмоционального интеллекта.

1. Самосознание

— Умение распознавать свои эмоции и понимать, как они влияют на поведение.

— Способность осознанно ответить на вопрос: «Что я сейчас чувствую и куда ведёт меня это чувство?»

2. Саморегуляция

— Способность управлять эмоциональными реакциями.

— Умение в напряжённый момент сделать глубокий вдох, выдержать паузу и не позволить первому импульсу решить всё за тебя.

3. Внутренняя мотивация

— Опора не только на внешнее одобрение, но и на внутреннее ощущение смысла.

— В актёрском мастерстве — живая связь с душой роли.

4. Эмпатия

— Способность понимать и чувствовать эмоциональное состояние другого человека.

— Умение не судить эмоцию персонажа, а устанавливать с ней внутреннюю связь.

5. Социальные навыки

— Умение работать в группе, выстраивать эффективное общение и разрешать конфликты.

— Профессиональная адаптация в театре и на съёмочной площадке.

ПОЧЕМУ EQ ТАК ВАЖЕН?

— Эмоции формируют поведение.

— Человек, не осознающий собственных эмоций, оказывается во власти реакций. Тот, кто понимает их, получает возможность выбирать.

— Развитый эмоциональный интеллект усиливает лидерские качества, творческую гибкость и способность адаптироваться.

В психологии EQ означает не подавление эмоций и не жёсткий контроль над ними, а умение вступать с ними в глубокий и осознанный контакт.

ПОЧЕМУ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ НЕОБХОДИМ АКТЁРУ?

Без развитого эмоционального интеллекта трудно стать по-настоящему убедительным актёром. Тот, кто не умеет распознавать собственные эмоции, едва ли сможет достоверно воплотить чувства другого человека.

Как актёр использует EQ?

Называет собственные эмоции

Пока ты не назвал то, что чувствуешь, выразить это точно почти невозможно. Актёр — прежде всего человек, умеющий распознавать эмоцию.

Чувствует эмоцию персонажа

Одной техники недостаточно. Необходимо с эмпатией понять внутреннюю причину чувства, его психологическую мотивацию.

Эмоционально отвечает партнёру

Живая реакция рождается не в ответ на заученную реплику, а в ответ на состояние партнёра.

Сохраняет психологическое равновесие

Развитый EQ помогает актёру регулировать интенсивность переживания. Благодаря этому он не только входит в роль, но и возвращается после неё к собственной жизни.

Развивает внутреннюю интуицию

Эмоциональный интеллект становится для актёра компасом, который подсказывает, что именно и в какой момент необходимо почувствовать.

Что представляет собой актёрская игра без развитого EQ?

- Технически выстроенную мимику.
- Шаблонное изображение эмоций.
- Отсутствие подлинного контакта с партнёром.
- Не пробуждение зрительского чувства, а его остывание.

Что делает актёр с развитым EQ?

- Считывает эмоцию.
- Чувствует её.
- Выражает.
- Делится ею.
- И способен вновь пройти этот путь при следующем исполнении.

Эмоциональный интеллект — это внутренняя система, позволяющая актёру передать переживаемое чувство через пластику, жест, взгляд и голос так, чтобы зритель воспринял его как часть реальной жизни.

Когда зритель смотрит на тебя, он должен видеть не форму, а живое сердце, бьющееся внутри неё.

ЭМПАТИЯ И ЕЁ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НА СЦЕНЕ

Эмпатия — не жалость к другому человеку. Это способность почувствовать его эмоциональное состояние изнутри, с его точки зрения.

Для актёра эмпатия означает:

- не оценивать персонажа, а понимать его;
- не пытаться исправить его, а поверить в причины, заставившие его поступить именно так.

Эмпатия — невидимый инструмент актёра. На сцене она:

— помогает строить персонажа не через моральную оценку, а через эмоциональную правду;

- делает реакции актёра живыми и органичными;
- создаёт эмоциональный резонанс с партнёром;
- открывает тайную дверь в чувственный мир зрителя.

Если убрать со сцены эмпатию:

- персонаж превратится из произведения искусства в карикатуру;
- эмоции станут механическим повторением;
- зрителю будет трудно установить внутреннюю связь с происходящим.

Как развивать эмпатию?

— Не осуждай персонажа — сосредоточься на том, почему он испытывает именно это чувство.

- Попытайся увидеть за его беспомощностью беззащитного ребёнка.
- Ищи в собственных глубоких переживаниях чувство, родственное его страхам.

Когда актёр входит в эмпатический контакт:

- персонаж становится им;
- зритель верит;
- сцена обретает правду.

Без эмпатии актёр не сможет убедить зрителя в подлинности чувства. Актёр, способный к эмпатии, воплощает не только персонажа — он играет человеческую глубину.

УМЕНИЕ РАСПОЗНАВАТЬ, ВЫРАЖАТЬ И НАПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИИ

Актёрское мастерство не заканчивается способностью чувствовать. Как уже говорилось, актёр должен распознать эмоцию, выразить её и придать ей форму, необходимую для сцены.

Разве это не манипуляция? Да, в определённом смысле. Но такая манипуляция не нарушает этических границ. Актёр не обманывает зрителя ради личной выгоды — он направляет его эмоциональное путешествие внутри истории.

1. РАСПОЗНАТЬ ЭМОЦИЮ

— Знай название не внешней картинки, а внутреннего чувства.

— Это гнев? Страх? Какой именно страх? Исследуй его природу.

— Замечай физическую реакцию, которую эмоция вызывает в теле.

2. ВЫРАЗИТЬ ЭМОЦИЮ

— Не воспроизводи шаблонную реакцию — выражай переживание через собственное тело.

— Не всякая печаль становится слезами. Иногда она проявляется в молчании, дрожании губ или одном-единственном взгляде.

— Мимика + тело + голос = триединая формула эмоционального выражения.

3. НАПРАВИТЬ ЭМОЦИЮ

— Отталкивайся от собственного чувства.

— Определи, какую эмоцию ты хочешь вызвать у зрителя: гнев, любовь, сожаление?

— Осознанно используй выразительные средства: взгляд, паузу, жест, позу, дыхание, тембр и интонацию.

Что даёт актёру это умение?

— Он становится осознанным проводником эмоции.

— Не только переживает чувство, но и умеет управлять способом его выражения.

— Обретает творческую свободу, потому что эмоции уже не властвуют над ним — он знает их язык.

Итак, актёр не играет с эмоциями. Он владеет их языком. Направляя чувства зрителя, он вводит его в самую душу истории.

ИНТЕЛЛЕКТ И АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ЧТО ТАКОЕ IQ В ПСИХОЛОГИИ?

IQ — коэффициент интеллекта — представляет собой показатель, связанный со способностью логически мыслить, решать задачи, оперировать абстракциями и обрабатывать информацию.

Первые практические тесты интеллекта были разработаны Альфредом Бине и Теодором Симоном в начале XX века. Со временем на их основе возникли различные психометрические методики.

Что оценивают тесты IQ?

- Логическое мышление — способность делать выводы.
- Абстрактное мышление — способность анализировать символы и структуры.
- Решение задач — умение находить альтернативные пути.
- Некоторые аспекты памяти и внимания — удержание информации и концентрация.
- Вербальные способности — умение понимать и логично выражать мысль.

Результаты тестирования обычно интерпретируют относительно среднего показателя соответствующей группы. Условно диапазон 90—110 принято считать средним, 110—130 — выше среднего, а показатели свыше 130 — очень высокими.

Однако IQ не описывает интеллект человека во всей его полноте. Эмоциональные, социальные, творческие и практические способности не менее важны и не сводятся к одной цифре.

Почему IQ важен в психологическом контексте?

- Он помогает оценить отдельные аналитические способности.
- Показывает, как человек анализирует и объединяет информацию.
- Связан со скоростью освоения некоторых типов задач и когнитивной адаптацией.
- Помогает понять, как человек выстраивает тактику и стратегию.

В психологической оценке IQ служит одним из ориентиров когнитивного функционирования, но никогда не является исчерпывающим портретом личности.

IQ отражает способность мозга организовывать процесс мышления. Интеллект — это не только умение найти ответ, но и смелость поставить перед собой правильный вопрос.

ЧЕМ IQ ПОЛЕЗЕН АКТЁРУ

Эмоциональный интеллект помогает актёру работать с чувством, а интеллектуальные способности позволяют понять персонажа, выстроить его и увидеть структуру роли.

В актёрском мастерстве IQ — не цифра в результате теста. Здесь речь идёт о глубине мысли, способности раскрывать мотивацию и находить ответы на вопросы, скрытые за поведением персонажа.

ВЫСТРОИТЬ ЛОГИКУ ПЕРСОНАЖА

— Почему он думает именно так?

— Где истоки этого поведения?

— Его мотивация рождается изнутри или навязана внешними обстоятельствами?

Актёр с развитым аналитическим мышлением не ограничивается тем, что чувствует персонажа. Он понимает: невозможно воплотить человека, не разобравшись в логике его поступков.

Чувство придаёт роли тонкость. Понимание — глубину.

ЗАДАНИЕ

- Определи характерные действия персонажа:
 - В какие моменты он гневается?
 - При встрече с кем замолкает?
 - В какой сцене меняется его привычное поведение?
 - Запиши логическую причину каждого действия:
 - Какое событие детства или социальной жизни могло на него повлиять?
 - Создай альтернативную версию персонажа:
 - Вырази ту же мотивацию в ином психологическом контексте. Например, представь, что агрессию породил не страх, а чувство вины.
- Персонаж оживает не одним чувством, но осмысленным чувством.
- Если ты не понимаешь, почему совершаешь действие в роли, то сможешь воспроизвести лишь её внешнее подобие.
- Аналитический актёр создаёт персонажа. Чувствующий актёр проживает его.

СПОСОБНОСТЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ ТЕКСТ

Работа актёра с текстом не должна заканчиваться заучиванием слов.

Понимание скрытого намерения, символа, метафоры и контекста опирается на способность логически мыслить. Актёр с развитым аналитическим мышлением видит внутреннюю архитектуру текста и умеет убедительно передать её зрителю.

На что следует обратить внимание?

1. МЕТАФОРИЧЕСКИЙ СМЫСЛ

— Что ещё говорит эта фраза помимо своего буквального значения?

— Какая эмоция скрыта в её подтексте?

2. КОНТЕКСТУАЛЬНЫЕ АКЦЕНТЫ

— Какое слово становится для зрителя ключом?

— Какие реплики переводят внимание с одного обстоятельства на другое?

3. ЛОГИКА ДВИЖЕНИЯ СЦЕНЫ

— Какова цель персонажа в этой сцене?

— Почему он приходит к этому моменту именно таким путём?

Что даёт здесь аналитическое мышление?

— Помогает точно определить ударное слово, интонацию и место паузы.

— Придаёт произнесённому психологическую глубину.

— Открывает содержательный угол зрения.

ЗАДАНИЕ

- Выбери диалог из одной сцены.
- Запиши скрытое намерение каждой реплики.
- Исполни один и тот же текст двумя способами:
 - сначала опираясь на буквальный смысл;
 - затем — на метафору и подтекст.

Актёр, умеющий читать текст в глубину, передаёт зрителю не просто диалог, а наполненное чувством невысказанное значение.

СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ИГРА

Актёрское мастерство — не только игра чувств. Особенно в диалоговых, конфликтных и психологически сложных сценах актёр должен не просто переживать, но и мыслить стратегически.

Порой сцена становится эмоциональной дуэлью. И в этой дуэли побеждает тот, кто точнее понимает движение чувства и разумнее распоряжается им.

Что означает играть стратегически?

— Уметь оценить обстоятельства сцены.

— Отвечать на реплику партнёра не автоматически, а целенаправленно.

— Сосредоточиваться не на эмоции вообще, а на её уязвимой или наиболее сильной точке.

— Считывать поток эмоциональной энергии и менять игру в соответствии с ним.

Какую роль здесь играет интеллект?

— Превращает неконтролируемый рефлекс в осмысленный ответ.

— Помогает выстроить в каждой реплике цель и желаемое воздействие.

— Позволяет анализировать эмоциональную карту как собственного персонажа, так и персонажа партнёра.

УПРАЖНЕНИЕ

- Выбери вместе с партнёром конфликтную сцену.
- В первый раз сыграй её, опираясь на естественные и инстинктивные реакции.
- Во второй раз определи цель каждой фразы и подчеркни её в исполнении.
- В третий раз меняй стратегию, исходя из реакции партнёра.

Стратегически мыслящий актёр не только чувствует на сцене — он управляет развитием игры. Это не означает подменить живую роль холодным расчётом. Это означает владеть ролью на профессиональном уровне.

УМЕНИЕ УДЕРЖИВАТЬ НЕСКОЛЬКО ЗАДАЧ

Актёр одновременно управляет телом, голосом, эмоцией и мыслью. Зрителю это может казаться лёгким и естественным, но за такой свободой стоит сложная координация внимания.

Что актёр должен одновременно удерживать на сцене?

— **Тело** — жест, ритм, позу и темп движения.

— **Голос** — тон, ударение, паузу и резонанс.

— **Эмоцию** — проживать внутреннее чувство и при этом регулировать форму его выражения.

— **Мысль** — понимать, что он говорит, что хочет сказать и почему говорит это именно сейчас.

— **Партнёра** — сохранять контакт и считывать его реакцию.

— **Сценическое пространство** — помнить мизансцену, траекторию движения и режиссуру.

Удерживать отдельный фокус на каждом из этих элементов чрезвычайно трудно. Такая способность возникает благодаря тренировке распределённого внимания, когнитивной гибкости и внутреннего равновесия.

Почему это важно?

— Чтобы создавать на сцене подлинный контакт.

— Чтобы одновременно передавать зрителю чувство и мысль.

— Чтобы игра была свободной, оставаясь управляемой.

ЗАДАНИЕ

- Выбери короткий текст.
- Попробуй исполнить его, одновременно:
 - выполняя определённое движение;
 - меняя вокальные оттенки;
 - удерживая внимание на взгляде партнёра;
 - сохраняя одну и ту же внутреннюю эмоцию.

Это упражнение приучает актёрский мозг распределять внимание между несколькими задачами, не разрушая цельности исполнения.

Если актёр способен удерживать лишь один элемент, его игра остаётся однослойной. Изменчивая энергия, цельное воздействие и многомерный персонаж становятся возможны тогда, когда актёр умеет координировать несколько процессов.

ВОПЛОЩЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ

Некоторые персонажи требуют не только чувства, но и глубины мышления, развитого кругозора и аналитического подхода. Их поведением управляют не одни эмоции — в нём важны мысль, намерение и способ принятия решений.

Примеры таких персонажей:

— **Учитель** — не просто передающий информацию, а пробуждающий мысль.

— **Врач** — не холодный человек, а специалист, принимающий решения и отвечающий за риск.

— **Учёный** — говорящий не только о фактах, но и о причинах и вероятностях.

— **Манипулятор** — обладающий не одной целью, но и стратегией слова, паузы и взгляда.

Что должен сделать актёр, работая над таким персонажем?

— Выстроить его интеллектуальную модель: как он воспринимает и обрабатывает информацию?

— Найти логический темп его поведения на сцене.

— Осознанно работать с ударениями, паузами и другими средствами, придающими реплике структуру.

К чему интеллектуальный персонаж вынуждает актёра?

— Исследовать тему и профессию героя.

— Находить внутреннюю цель и противоречие.

— Строить реакции не только на эмоциональном импульсе, но и на логике намерения.

ЗАДАНИЕ

— Выбери «интеллектуального» персонажа — например, адвоката, стратега или математика.

— Опиши его модель мышления: как он воспринимает мир?

— Сыграй одну и ту же сцену сначала через преимущественно эмоциональный, затем через интеллектуальный подход. В чём проявилась разница?

Интеллектуальные персонажи испытывают аналитическую и психологическую гибкость актёра. Может ли сыграть такого человека актёр, который не обладает его знаниями? Может. Но по-настоящему создать его сможет тот, кто понял логику его сознания.

ЧТО ДАЁТ АКТЁРУ СОЧЕТАНИЕ EQ И IQ?

Актёру недостаточно чувствовать. Он должен уметь выразить чувство в нужный момент и в точной форме. Для такого равновесия необходимы и эмоциональный интеллект, и развитое аналитическое мышление.

Что даёт актёру EQ?

- Способность входить в эмоциональное состояние.
- Умение различать собственное чувство и чувство персонажа.
- Эмпатию, эмоциональный анализ и способность бережно работать с личным болезненным опытом.

Что даёт актёру IQ?

- Понимание того, когда и каким образом использовать эмоцию на сцене.
- Способность расставлять акценты, управлять темпом и видеть структуру.
- Умение планировать движение сцены и выстраивать стратегию взаимодействия с партнёром.

ИТОГОВАЯ ФОРМУЛА

EQ — энергия внутреннего мира.

IQ — форма и управление этой энергией на сцене.

Что рождается из их союза?

— Способность понимать себя через распознавание собственных чувств.

— Умение создавать персонажа, не теряя внутренней устойчивости.

— Равновесие техники и живого переживания.

В конечном счёте EQ пробуждает чувство, а IQ превращает его в искусство.

Идеальный актёр:

— распознаёт чувство — **EQ**;

— осознанно направляет его — **IQ**;

— и передаёт зрителю так, чтобы тот прожил его вместе с ним.

IV. АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО — ИСКУССТВО ЛЖИ

Ложь — не просто противоположность истины.

Ложь — это создание альтернативной версии правды.

Когда человек лжёт, он не меняет реальность. Он предлагает свою версию реальности.

Именно это актёр делает каждый день: создаёт альтернативную правду персонажа, убеждает в ней и заставляет её жить.

Значит, актёр становится мостом между ложью и правдой.

ЧТО ТАКОЕ ЛОЖЬ: АНТОНИМ ИСТИНЫ ИЛИ ЕЁ АЛЬТЕРНАТИВА?

Ложь — не просто отсутствие правды. Иногда это параллельная реальность, которую человек создаёт, чтобы защитить себя, повлиять на происходящее или убежать от страха.

С точки зрения психологии ложь может быть попыткой человеческого сознания заполнить разрыв между действительностью и желаемым.

С философской точки зрения ложь можно рассматривать как создание альтернативной версии истины.

ЛОЖЬ В ПСИХОЛОГИИ

— **Самозащита** — стремление избежать отвержения, наказания или унижения.

— **Потребность в принятии** — желание показать окружающим более привлекательную, более «идеальную» версию себя.

— **Ослабление чувства вины** — бегство от правды ради восстановления внутреннего равновесия.

В таком случае ложь возникает не как особое умение, а как механизм психологической регуляции.

ЛОЖЬ В ФИЛОСОФИИ

— В платоновской аллегории пещеры человек принимает тени за подлинную реальность. То, что мы видим и считаем истиной, может оказаться лишь её отражением.

— Фридрих Ницше размышлял об истинах как об иллюзиях, условность которых со временем была забыта.

— В концепции Жана Бодрийяра симуляция уже не просто скрывает реальность: знаки и образы начинают замещать её, и человек потребляет созданную модель как нечто подлинное.

ЛОЖЬ В КОНТЕКСТЕ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА

Актёр не лжёт в бытовом смысле слова — он проживает вымысел как реальность.

— Зритель верит в любовь персонажа, хотя сам актёр может не испытывать личной любви.

— Зритель плачет, а актёр в этот момент контролирует дыхание, голос и тело, потому что сценическое переживание требует точности.

И всё же созданный актёром вымысел рождает в зрителе настоящее чувство.

Ложь — это не только отрицание факта. Порой это вторая версия, существующая рядом с действительностью.

Актёр создаёт эту версию, делает её убедительной и прикасается к душе зрителя.

Разве в этот момент она не становится правдой?

МИР — ЛОЖЬ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Этот вопрос находится в центре философии уже не одно тысячелетие. Но с точки зрения актёра он приобретает более глубокий и одновременно более конкретный смысл: если жизнь — театр, то кто в ней актёр, а кто зритель?

СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ — ПОВСЕДНЕВНОЕ АКТЁРСТВО

В жизни каждый исполняет множество ролей:

- мать и отец;
- возлюбленный;
- житель города;
- учитель;
- продавец.

У каждой роли есть свои модели поведения, границы и набор эмоций, которые общество считает допустимыми.

Если ты не осознаёшь, что исполняешь роль, это не делает тебя зрителем. Ты по-прежнему актёр — только действуешь в собственной жизни по сценарию, которого не замечаешь.

МАСКИ КАК МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ

- *Смех может скрывать гнев.*
- *Спокойствие — подавлять страх.*
- *Демонстративная искренность — выражать потребность быть принятым.*

Иногда эти маски оказываются сильнее личной реальности. Ведь нас чаще учат быть «удобными», чем быть честными с собой.

ЖИЗНЬ КАК ТЕАТР

— В платоновской аллегории пещеры человек верит теням, принимая отражение за реальность.

— В комедии Шекспира «Как вам это понравится» весь мир уподобляется театру, а люди — актёрам, которые выходят на сцену и уходят с неё.

— Социолог Ирвинг Гофман описывал повседневное общение через драматургический подход: в присутствии других людей мы представляем себя, поддерживаем определённый образ и исполняем социальную роль.

Согласно этим взглядам, мир похож на огромный спектакль. Мы живём не только в личной реальности, но и внутри системы общественных ролей.

ЧТО ДЕЛАЕТ АКТЁР В ЭТОМ МИРЕ?

- Он один из тех, кто ясно осознаёт условность роли.
- Он не просто надевает маску, а превращает её в выразительное средство.
- Его роль перестаёт быть частной историей и становится символом общечеловеческого опыта.

Если мир реален, почему каждый человек постоянно входит в разные образы? Если мир иллюзорен, почему актёр способен сделать его таким настоящим?

Потому что актёр знает об условности происходящего, но всякий раз напоминает зрителю о его личной правде.

ЛОЖЬ — ЗНАЧИТ СОЗДАВАТЬ ПАРАЛЛЕЛЬНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

Как мы уже говорили, ложь — это не просто отрицание факта. Это способность создать альтернативную модель реальности, придать ей форму и убедить в ней другого человека.

Актёр выстраивает такую модель на психологическом уровне:

- рождает чувство;
- находит его причину;
- определяет, как оно влияет на развитие события;
- убеждает зрителя принять эту альтернативную версию.

Если это не ложь, тогда что?

А если это ложь, почему она переживается настолько реально?

ВО ЧТО ЛОЖЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В РУКАХ АКТЁРА?

- Реплика становится намерением.

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.