

# КОНСТАНТИН СТАНИСЛАВСКИЙ

ТРИ ГЛАВНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЯ

*Нет маленьких ролей, есть маленькие артисты*

## ЧАСТЬ 1 РАБОТА АКТЕРА НАД СОБОЙ В ТВОРЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

*Нельзя творить то, чему сам не веришь, что считаешь неправдой*

## ЧАСТЬ 2 РАБОТА АКТЕРА НАД СОБОЙ В ТВОРЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ВОПЛОЩЕНИЯ

*Актер должен научиться трудное сделать привычным,  
привычное легким и легкое прекрасным*

# МОЯ ЖИЗНЬ В ИСКУССТВЕ

3 главных произведения. Библиотека избранных сочинений

Константин Станиславский

**Работа актера над собой: части  
1, 2. Моя жизнь в искусстве**

«ЭКСМО»

УДК 792.071(470)  
ББК 85.334.3(2)6

## **Станиславский К. С.**

Работа актера над собой: части 1, 2. Моя жизнь в искусстве /  
К. С. Станиславский — «Эксмо», — (3 главных произведения.  
Библиотека избранных сочинений)

ISBN 978-5-04-200040-9

Имя Константина Сергеевича Станиславского известно во всем мире. Он совершил революцию в сценическом искусстве и подарил актерам свою особую систему овладения ремеслом, подготовившую не одно поколение артистов театра и кино. В настоящее издание вошли наиболее интересные для каждого читателя и наиболее полезные для профессионалов главы из трудов величайшего теоретика театрального искусства, выдающегося режиссера и актера Константина Сергеевича Станиславского. Как интерпретировать написанное драматургом, как готовить себя к выходу на сцену, как работать над ролью, чтобы услышать не сокрушительное «не верю», а зрительские овации? Станиславский действительно знал секреты успеха — и щедро делился ими. Книга адресована как тем, кто пробует себя на сцене, так и широкому кругу читателей, увлекающихся театром и его историей, а также всем, кому периодически приходится выступать на публике. Ведь не зря же Шекспир утверждал, что весь мир — театр. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 792.071(470)  
ББК 85.334.3(2)6

ISBN 978-5-04-200040-9

© Станиславский К. С.

© Эксмо

## Содержание

Вопросы, на которые дает ответ эта книга	8
Константин Станиславский: «Смысл творчества – в подтексте»	9
Работа актера над собой. Часть 1	10
Действие, «если бы», «предлагаемые обстоятельства»	10
Освобождение мышц	26
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Константин Станиславский**

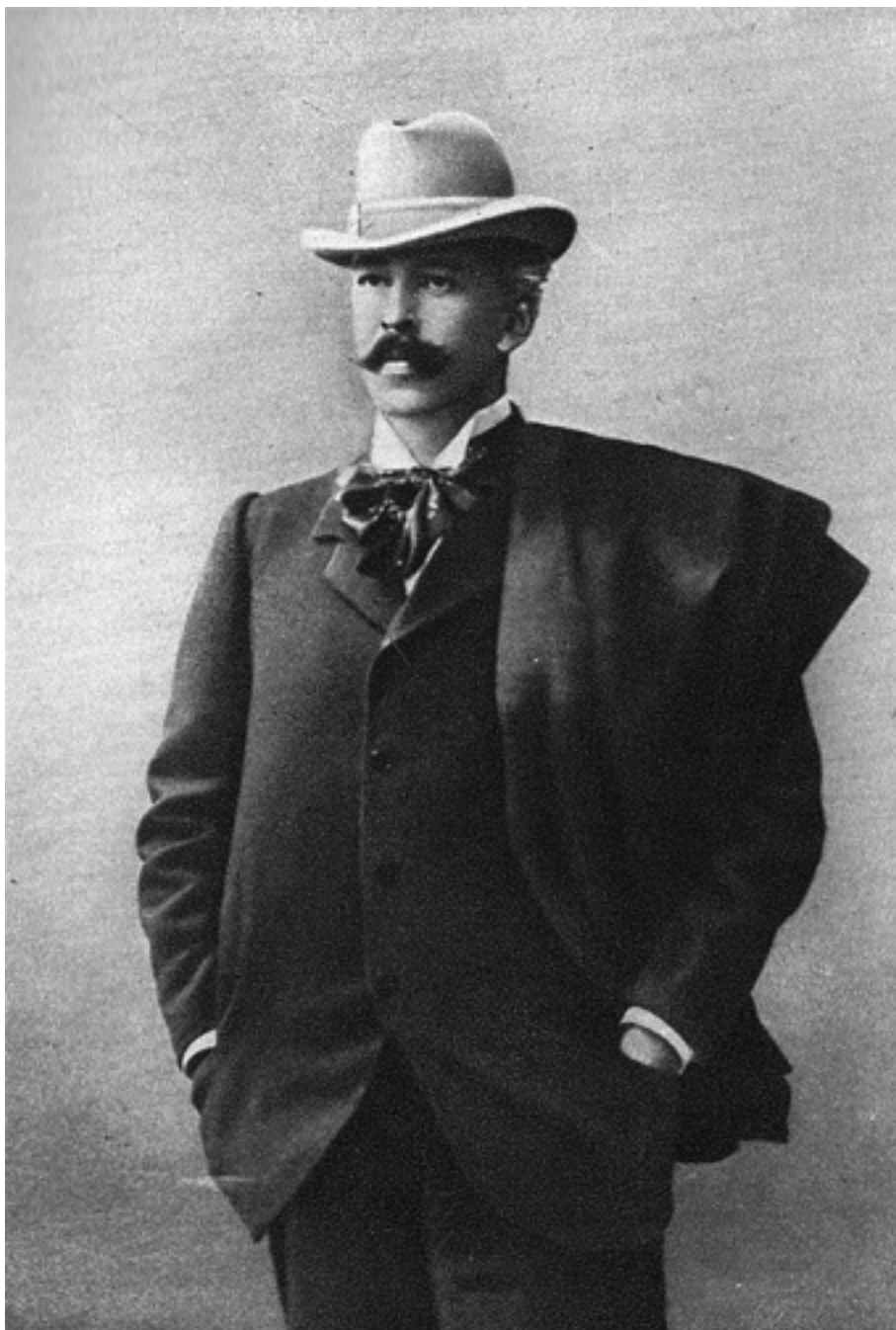
## **Работа актера над собой. Части**

### **1, 2. Моя жизнь в искусстве**

© ИП Сирота Э. Л. Текст и оформление, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

\* \* \*



К. С. Станиславский (1863–1938)



## **Вопросы, на которые дает ответ эта книга**

### **БЕЗ ЧЕГО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ СЦЕНИЧЕСКОГО ИСКУССТВА?**

Без сценичности и действенности. Даже если актер сидит в кресле, он должен что-то делать и как-то реагировать на происходящее на сцене. *Стр. 12*

### **ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА?**

Для того чтобы поведение актера на сцене было естественным, логичным, обоснованным, он должен ясно сказать себе, в какой ситуации находится его герой, о чем думает, что чувствует. И тогда любое действие, совершаемое актером на сцене, станет правдивым и интересным. *Стр. 34*

### **ЗАЧЕМ АКТЕРУ УЧИТЬСЯ ОСВОБОЖДАТЬ МЫШЦЫ?**

Находясь на сцене, актер может испытать мышечный зажим, и тогда его тело будет словно деревянное. В таком состоянии, думая только о том, как двигаться, он не сможет переживать нужные эмоции. Но специальные упражнения позволят эффективно с этим справиться. *Стр. 48*

### **КАК СЫГРАТЬ СВОЮ РОЛЬ ПРАВДИВО?**

Нельзя творить то, чему сам не веришь, что считаешь неправдой. Но если сразу поверить в происходящее с героем актеру не удастся, на помощь приходят действия, движения. Их естественность поможет погрузиться в роль. *Стр. 100*

### **ЧТО ТАКОЕ НЕПРЕРЫВНАЯ ЛИНИЯ ДВИЖЕНИЯ И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА АРТИСТУ?**

Искусство рождается тогда, когда создается непрерывная линия звука, рисунка, движения. Пока существуют отдельные звуки вместо музыки, отдельные черточки вместо рисунка, отдельные импульсы вместо движения – не может идти речи ни о музыке, ни о живописи, ни о сценическом искусстве. *Стр. 196*

### **ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА ПРАВИЛЬНАЯ, ГРАМОТНАЯ СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ?**

Плохая речь создает одно недоразумение за другим. Они нагромождаются, затуманивают или совсем заслоняют суть пьесы. Зрители напрягают слух, внимание, ум, чтобы следить за происходящим. Если же это невозможно, они начинают нервничать. *Стр. 227*

### **ТЕМПО-РИТМ: В ЧЕМ ЕГО ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ АКТЕРСКОЙ ИГРЫ?**

Размеренность слогов, слов в речи, движений, четкий ритм их имеют большое значение для правильного переживания. Не самое действие, а именно темпо-ритм может производить прямое и непосредственное воздействие. *Стр. 234*



## **Константин Станиславский: «Смысл творчества – в подтексте»**

Имя Константина Сергеевича Станиславского (1863–1938, настоящая фамилия Алексеев) известно во всем мире. Он не просто реформировал российский театр, не просто воспитал несколько поколений артистов – Станиславский подарил актерам свою особую систему овладения ремеслом, на разработку которой у него ушло несколько десятков лет. В чем ее суть?

Константин Сергеевич считал, что для успешного воплощения роли, какой бы незначительной она ни была, необходимо полностью погрузиться в создаваемый образ. Актер должен пережить чувства и мысли своего героя, должен «влезть в его шкуру» и продемонстрировать зрителю не себя в роли, а живое воплощение своего персонажа. «Не верю!» – эту фразу слышали от Станиславского те, кто считал, что для успеха артисту достаточно зазубрить текст и вовремя подавать реплики.

«Система Станиславского» начала складываться еще в конце XIX столетия, когда Константин Сергеевич совместно с другим режиссером и драматургом, В. И. Немировичем-Данченко, работал над созданием Художественного театра. На его подмостках не было места наигранности, формализму и излишней условности. Станиславский всегда интересовался новыми веяниями в искусстве – но в то же время не советовал увлекаться «мишурой», заменять классическую школу неуместным новаторством.

Константин Сергеевич утверждал, что существуют определенные приемы актерского ремесла, которые в любом случае помогут создать тот или иной образ. Этими приемами Станиславский всегда охотно делился с учениками. Но одного ремесленничества недостаточно: не подкрепленное подлинным переживанием роли, оно превратит актера в хорошо отлаженный механизм, но не заставит зрителя сопереживать. Также актер должен быть образован, начитан, интеллигентен – невозможно воплощать на сцене образы Шекспира и Данте, но при этом не иметь понятия об истории искусства, традициях и обычаях разных времен...

Литературное наследие Константина Сергеевича довольно обширно, но наиболее известны две его книги – «Моя жизнь в искусстве» и «Работа актера над собой», выдержавшие сотни переизданий по всему миру. В них великий режиссер рассказывает о собственном опыте работы в театре и раскрывает тайны актерской профессии: как развить пластику и улучшить дикцию, как работать над образом, как «прочувствовать» своего персонажа, чтобы наконец услышать заветное «Верю!».

В настоящем издании мы предлагаем вам избранные главы из этих двух книг, в которых представлена самая суть актерского ремесла. Но адресовано оно всем без исключения. Достаточно вспомнить слова Шекспира: «Весь мир – театр...» И независимо от того, планируете ли вы покорять театральные подмостки и киностудии, вы, без сомнения, найдете для себя в этой книге много полезного.

Желаем вам приятного чтения. И дарим еще один совет Станиславского: «Любите искусство в себе, а не себя в искусстве!»

## Работа актера над собой. Часть 1

### Действие, «если бы», «предлагаемые обстоятельства»

#### Выход на сцену

Сегодня мы собрались в помещении школьного театра – небольшого, но вполне оборудованного.

Аркадий Николаевич вошел, пристально оглядел всех и сказал:

– Малолеткова, выходите на сцену.

Я не смогу описать ужаса, который охватил бедную девочку. Она заметалась на месте, причем ноги ее разъезжались по скользкому паркету, точно у молодого сеттера. В конце концов Малолеткову поймали и подвели к Торцову, который хохотал, как ребенок. Она закрыла обеими руками лицо и твердила скороговоркой:

– Миленькие, голубчики, не могу! Родненькие, боюсь, боюсь!

– Успокойтесь, и давайте играть. Вот в чем заключается содержание нашей пьесы, – говорил Торцов, не обращая больше внимания на ее растерянность. – Занавес раздвигается, и вы сидите на сцене. Одна. Сидите, сидите, еще сидите. Наконец занавес задвигается. Вот и все. Легче ничего нельзя придумать. Правда?

Малолеткова не отвечала. Тогда Торцов взял ее под руку и молча повел на сцену. Ученики гоготали.

Аркадий Николаевич быстро повернулся.

– Друзья мои, – сказал он, – вы находитесь в классе. А Малолеткова переживает очень важный момент своей артистической жизни. Надо знать, когда и над чем можно смеяться.

Малолеткова с Торцовым вышли на сцену. Теперь все сидели молча, в ожидании. Водворилось торжественное настроение, как перед началом спектакля.

Наконец занавес медленно раздвинулся. Посередине, на самой авансцене сидела Малолеткова. Она, боясь увидеть зрителей, по-прежнему закрывала лицо руками. Царившая тишина заставляла ожидать чего-то особенного от той, которая была на сцене. Пауза обязывала.

Вероятно, Малолеткова почувствовала это и поняла, что ей необходимо что-то предпринять. Она осторожно отняла от лица одну руку, потом другую, но при этом опустила голову так низко, что нам была видна лишь ее макушка с пробором. Наступила новая томительная пауза.

Наконец, чувствуя общее выжидательное настроение, она взглянула в зрительный зал, но тотчас же отвернулась, точно ее ослепило ярким светом. Она стала поправляться, пересаживаться, принимать нелепые позы, откидываться, наклоняться в разные стороны, усиленно вытягивать свою короткую юбку, внимательно разглядывать что-то на полу.

В конце концов Аркадий Николаевич сжался над ней, дал знак, и занавес задвинулся.

Я бросился к Торцову и просил его проделать такое же упражнение со мной.

Меня посадили среди сцены.

Не стану лгать – мне не было страшно. Ведь это не спектакль. Тем не менее я чувствовал себя нехорошо от раздвоения, от несовместимости требований: театральные условия выставляли меня напоказ, а человеческие ощущения, которых я искал на сцене, требовали уединения. Кто-то во мне хотел, чтобы я забавлял зрителей, а другой кто-то приказывал не обращать на них внимания. И ноги, и руки, и голова, и туловище, хотя и повиновались мне, в то же время, против моего желания, прибавляли от себя какой-то плюсик, что-то излишне значительное.

Положишь руку или ногу просто, а она вдруг сделает какой-то выверт. В результате – поза, как на фотографии.

Странно! Я всего один раз выступал на сцене, все же остальное время жил естественной человеческой жизнью, но мне было несравненно легче сидеть на подмостках не почеловечески, а по-актерски – неестественно. Театральная ложь на сцене мне ближе, чем природная правда. Говорят, что лицо мое сделалось глупым, виноватым и извиняющимся. Я не знал, что мне предпринять и куда смотреть. А Торцов все не сдавался и томил.

После меня проделали то же упражнение другие ученики.

– Теперь пойдемте дальше, – объявил Аркадий Николаевич. – Со временем мы еще вернемся к этим упражнениям и будем учиться сидеть на сцене.

– Учиться простому сидению? – недоумевали ученики. – Ведь вот мы сидели...

– Нет, – твердо заявил Аркадий Николаевич, – вы не просто сидели.

– А как же нужно было сидеть?

Вместо ответа Торцов быстро встал и пошел деловой походкой на сцену. Там он тяжело опустился в кресло, точно у себя дома.

Он ровно ничего не делал и не старался делать, тем не менее его простое сидение притягивало наше внимание. Нам хотелось смотреть и понимать то, что в нем совершалось: он улыбался – и мы тоже, он задумывался, а мы хотели понять – о чем, он заглядывался на что-то, и нам надо было знать, что привлекло его внимание.

В жизни не заинтересуешься простым сидением Торцова. Но когда это происходит на сцене, почему-то с исключительным вниманием смотришь и даже получаешь некоторое удовлетворение от такого зрелища. Этого не было, когда на сцене сидели ученики: на них не хотелось смотреть и неинтересно было знать, что происходит у них в душе. Они смешили нас своей беспомощностью и желанием нравиться, а Торцов не обращал на нас никакого внимания, но мы сами тянулись к нему. В чем секрет? Аркадий Николаевич открыл нам его:

– **Все, что происходит на подмостках, должно делаться для чего-нибудь.** Сидеть там тоже нужно для чего-нибудь, а не просто так – чтоб показываться зрителям. Но это нелегко, и приходится этому учиться.

– Для чего же вы сейчас сидели? – проверял его Вьюнцов.

– Чтоб отдохнуть от вас и от только что проведенной репетиции в театре.

– Теперь идите ко мне и давайте играть новую пьесу, – сказал он Малолетковой. – Я тоже буду играть с вами.

– Вы?! – воскликнула девочка и бросилась на подмостки.

Опять ее посадили в кресло среди сцены, опять она начала усиленно поправляться. Торцов стоял подле нее и сосредоточенно искал какую-то запись в своей книжке. Тем временем Малолеткова постепенно успокаивалась и наконец застыла в неподвижности, внимательно устремив глаза на Торцова. Она боялась помешать ему и терпеливо ожидала дальнейших указаний учителя. Ее поза сделалась естественной. Сценические подмостки подчеркивали ее хорошие данные актрисы, и я залюбовался ею.

Так прошло довольно много времени. Потом занавес задвинулся.

– Как вы себя чувствовали? – спросил ее Торцов, когда они оба вернулись в зрительный зал.

– Я? – недоумевала она. – А разве мы играли?

– Конечно.

– А я-то думала, что просто сидела да ждала, пока вы найдете в книжке и скажете, что надо делать. Я же ничего не играла.

– Вот именно это-то и было хорошо, что вы для чего-то сидели и ничего не наигрывали, – ухватился Торцов за ее слова. – Что, по-вашему, лучше, – обратился он ко всем нам, – сидеть на сцене и показывать ножку, как Вельяминова, самого себя в целом, как Говорков, или сидеть

и что-то делать, хотя бы что-нибудь незначительное? Пусть это мало интересно, но это создаст жизнь на сцене, тогда как самопоказывание в том или другом виде просто выводит нас из плоскости искусства.

**На сцене нужно действовать. Действие, активность – вот на чем зиждется драматическое искусство, искусство актера.** Самое слово «драма» на древнегреческом языке означает «совершающееся действие». На латинском языке ему соответствовало слово *actio*, то самое слово, корень которого – *act* – перешел и в наши слова: «активность», «актер», «акт». Итак, драма на сцене есть совершающееся у нас на глазах действие, а вышедший на сцену актер становится действующим.

– Извините, пожалуйста, – заговорил вдруг Говорков. – Вы изволили сказать, что на сцене нужно действовать. Но позвольте вас спросить, почему же ваше сидение в кресле является действием? По-моему, это полное и абсолютное бездействие.

– Не знаю, действовал ли Аркадий Николаевич или не действовал, – заговорил я с волнением, – но его «бездействие» было куда интереснее, чем ваше «действие».

– Неподвижность сидящего на сцене еще не определяет его пассивности, – объяснил Аркадий Николаевич. – Можно оставаться неподвижным и тем не менее подлинно действовать, но только не внешне – физически, а внутренне – психически. Этого мало. Нередко физическая неподвижность происходит от усиленного внутреннего действия, которое особенно важно и интересно в творчестве. Ценность искусства определяется его духовным содержанием. Поэтому я несколько изменю свою формулу и скажу так: на сцене нужно действовать – внутренне и внешне.

Этим выполняется одна из главных основ нашего искусства, которая заключается в активности и действенности нашего сценического творчества и искусства.

### Этюд «Булавка в занавесе»

– Сыграем новую пьесу, – обратился Торцов к Малолетковой. – Вот в чем она заключается: ваша мать лишилась работы – следовательно, и заработка; ей даже нечего продать, чтобы заплатить в драматическую школу, откуда вы завтра будете исключены за невзнос платы. Но ваша подруга пришла на выручку и, за неимением денег, принесла булавку с драгоценными камнями, единственную ценную вещь, которая у нее нашлась.

Благородный поступок друга взволновал и растрогал вас. Но как принять такую жертву? Вы не решаетесь, отнекиваетесь. Тогда подруга воткнула булавку в занавеску и пошла в коридор. Вы за ней. Там произошла длинная сцена уговоров, отнекивания, слез, благодарности. Наконец жертва принята, подруга ушла, а вы возвращаетесь в комнату за булавкой. Но... Где же она? Неужели кто-нибудь вошел и взял ее? В квартире, где много жильцов, это возможно. Начинаются тщательные нервные поиски.

Идите на сцену. Я воткну булавку, а вы ищите ее в одной из складок занавеса.

Малолеткова ушла за кулисы. Торцов же, не подумав втыкать булавку, через минуту приказал ей выходить. Она выскочила на сцену, точно вытолкнутая из-за кулис, добежала до портала, тотчас бросилась назад, схватилась обеими руками за голову и корчилась от ужаса... Потом бросилась в противоположную сторону, схватила занавес и отчаянно трепала его, потом прятала в него голову. Это изображало искание булавки. Не найдя ее, она снова ринулась за кулисы, судорожно прижимая руки к груди, что, очевидно, выражало трагизм положения.

Все мы, сидевшие в партере, с трудом сдерживали смех.

Скоро Малолеткова влетела со сцены в партер с видом победительницы. Глаза ее блестя, румянец заливал щеки.

– Как вы себя чувствовали? – спросил Торцов.

– Голубчики! Так хорошо! Не знаю, как хорошо... Не могу, не могу больше. Я так счастлива! – восклицала Малолеткова, то садясь, то вскакивая и стискивая голову. – Я так чувствовала, так чувствовала!

– Тем лучше, – одобрил ее Торцов. – А где же булавка?

– Ах, да! Я и забыла...

– Странно! – сказал Торцов. – Вы ее так искали и... забыли.

Не успели мы оглянуться, как Малолеткова вновь очутилась на сцене и перебирала складки занавеса.

– Только знайте, – напомнил ей Торцов, – если булавка найдется, вы спасены и можете продолжать посещать школу, если нет – тогда все кончено: вас исключат.

Сразу лицо Малолетковой сделалось серьезным. Она впилась глазами в занавес и начала внимательно, систематично осматривать все складки материи.

На этот раз искание происходило в ином, несравненно более медленном темпе, и всем верилось, что Малолеткова не теряет времени зря, что она искренне взволнована и озабочена.

– Хорошие мои! Где же? Пропала!.. – твердила она вполголоса. – Нет! – с отчаянием и недоумением воскликнула она после того, как пересмотрела все складки занавеса.

На ее лице выразилась тревога. Она стояла в ошеломлении, устремив глаза в одну точку. Мы следили за ней, затаив дыхание.

– Впечатлительна! – вполголоса сказал Торцов Ивану Платоновичу.

– Как вы себя чувствовали сейчас, при втором искании? – спросил он Малолеткову.

– Как я себя чувствовала? – лениво переспросила она. – Не знаю, я искала, – ответила она после паузы раздумья.

– Это правда, сейчас вы искали. А что вы делали в первый раз?

– О! В первый раз! Я волновалась, я ужас что переживала! Не могу! Не могу!.. – с восторгом и гордостью вспоминала она, загораясь и краснея.

– Какое же из двух состояний на сцене было вам приятнее? То ли, когда вы метались и рвали складки занавеса, или теперь, когда вы более спокойно их разглядывали?

– Ну, конечно, когда я в первый раз искала булавку!

– Нет. Не старайтесь убеждать нас в том, что в первый раз вы искали булавку, – говорил Торцов. – Вы о ней и не думали, а вам хотелось только страдать – ради самого страдания. Вот во второй раз вы подлинно искали. Мы все это ясно видели, понимали, верили тому, что ваши недоумение и растерянность были обоснованы. Поэтому первое ваше искание никуда не годится; оно было обыкновенным актерским ломанием. Второе же искание было совсем хорошо.

Такой приговор ошеломил Малолеткову.

– Бессмысленная беготня не нужна на сцене, – продолжал Торцов. – Там нельзя ни бегать ради бегания, ни страдать ради страдания. **На подмостках не надо действовать «вообще», ради самого действия, а надо действовать обоснованно, целесообразно и продуктивно.**

– И подлинно, – добавил я от себя.

– Подлинное действие и есть обоснованное и целесообразное, – заметил Торцов. – Так вот, – продолжал он, – так как на сцене надо подлинно действовать, то отправляйтесь все на подмостки и... действуйте.

Мы пошли, но долго не знали, что предпринять.

На сцене надо действовать так, чтобы производить впечатление, но я не находил такого интересного действия, стоящего внимания зрителей, и потому стал повторять Отелло, но скоро понял, что ломался, как тогда, на показном спектакле, и бросил игру.

Пушкин изображал генерала, затем крестьянина. Шустов сел на стул в гамлетовской позе и изображал не то скорбь, не то разочарование. Вельяминова кокетничала, а Говорков объяснялся ей в любви, по традиции, как это делается на сценах всего мира.

Когда я взглянул в дальний угол сцены, куда забились Умновых и Дымкова, то чуть не ахнул, увидев их бледные, напряженные лица с остановившимися глазами и одеревеневшим телом. Оказывается, что они там играли «сцену с пеленками» из «Бранда» Ибсена.

– Теперь разберемся в том, что вы нам сейчас показали, – сказал Торцов. – Начну с вас, – обратился Аркадий Николаевич ко мне, – и с вас, и с вас, – указал он на Малолеткову и на Шустова. – Садитесь все на стулья, чтобы я мог лучше вас видеть, и начните чувствовать то самое, что вы сейчас изображали: вы – ревность, вы – страдание, а вы – грусть.

Мы сели и попытались вызвать в себе указанные чувства, но ничего не выходило. Двигаясь по сцене и представляя дикаря, я не замечал нелепости своих действий при полной внутренней пустоте. Но когда меня усадили на место и я остался без внешнего ломания, вся бессмыслица и невыполнимость задачи стала для меня очевидной.

– Как по-вашему, – спросил Торцов, – можно сесть на стул и захотеть ни с того ни с сего ревновать, волноваться или грустить? Можно ли заказывать себе такое «творческое действие»? Сейчас вы попробовали это сделать, но у вас ничего не вышло, чувство не ожило, и потому пришлось его наигрывать, показывать на своем лице несуществующее переживание. Нельзя выжимать из себя чувства, нельзя ревновать, любить, страдать ради самой ревности, любви, страдания. Нельзя насиловать чувства, так как это кончается самым отвратительным актерским наигрыванием. Поэтому при выборе действия оставьте чувство в покое. Оно явится само собой от чего-то предыдущего, что вызвало ревность, любовь, страдание. Вот об этом предыдущем думайте усердно и создавайте его вокруг себя. О результате же не заботьтесь. Наигрыш страстей, как у Названова, Малолетковой и Шустова, наигрыш образа, как у Пушкина и у Вьонцова, механика, как у Веселовского и Говоркова, – очень распространенные в нашем деле ошибки. Ими грешат те, кто привыкли на сцене представлять, по-актерски лицедействовать, ломаться. Но подлинный артист должен не передразнивать внешне проявления страсти, не копировать внешне образы, не наигрывать механически, согласно актерскому ритуалу, а подлинно, по-человечески действовать. **Нельзя играть страсти и образы, а надо действовать под влиянием страстей и в образе.**

– Как же действовать на гладком полу сцены с несколькими стульями? – оправдывались ученики.

– Вот ей-богу, честное слово, если б мы работали в декорации, с мебелью, с камином, с пепельницами, со всякой всячиной!.. Вот здорово бы действовали, – уверял Вьонцов.

– Хорошо! – сказал Аркадий Николаевич и вышел из класса.

### **Не только действовать, но и жить**

Сегодня занятия были назначены в помещении школьной сцены, но главная дверь зала оказалась запертой. Однако в определенный час нам открыли другую дверь, ведущую прямо на сцену. Придя туда, мы, к общему недоумению, очутились в передней. За ней была уютно обставленная гостиная. В гостиной были две двери: одна из них вела в небольшую столовую и спальню, а через другую дверь мы попадали в коридор, налево от которого был расположен ярко освещенный зал. Вся эта квартира оказалась выгороженной частью из сукон, частью из стенок разных театральных павильонов. Мебель и бутафория тоже были взяты из пьес репертуара. Занавес оказался закрытым и заставленным мебелью, так что трудно было понять, где находилась рампа и сценический портал.

– Вот вам целая квартира, в которой можно не только действовать, но и жить, – объявил Аркадий Николаевич.

Не чувствуя подмоштов, мы повели себя по-домашнему, по-жизненному. Началось с осмотра комнат, а потом каждый нашел себе уютный уголок, приятную компанию и занялся разговорами. Торцов напомнил нам, что мы собрались здесь не для разговоров, а для школьных занятий.

– Что же нужно делать? – спрашивали мы.

– То же, что и на прошлом уроке, – пояснил Аркадий Николаевич. – Нужно подлинно, обоснованно и целесообразно действовать.

Но мы продолжали стоять не двигаясь.

– Не знаю, право... Как же это так... Вдруг ни с того ни с сего целесообразно действовать, – заговорил Шустов.

– Если вам неудобно действовать ни с того ни с сего, тогда действуйте ради чего-нибудь. Неужели же даже в этой жизненной обстановке вы не сумеете мотивировать свое внешнее действие? Вот, например, если я попрошу вас, Вьюнцов, пойти и закрыть ту дверь, разве вы мне откажете?

– Закрыть дверь?! С удовольствием! – ответил он, по обыкновению кривляясь.

Мы не успели оглянуться, как он уже хлопнул дверью и вернулся на свое место.

– Это не называется закрыть дверь, – заметил Торцов. – Это называется хлопнуть дверью, чтобы отвязались. Под словами «закрыть дверь» подразумевается прежде всего внутреннее желание закрыть ее так, чтобы из нее не дуло, как сейчас, или чтоб в передней не было слышно того, что мы здесь говорим.

– Не держится! Право слово! Нипочем! – он показал для оправдания, как дверь сама собой отскакивала.

– Тем более времени и старания придется употребить на то, чтобы исполнить мою просьбу.

Вьюнцов пошел, долго возился с дверью и наконец закрыл ее.

– Вот это – подлинное действие, – поощрял его Торцов.

– Назначьте и мне что-нибудь, – приставал я к Торцову.

– А сами-то вы разве не можете ничего придумать? Вон камин и дрова. Пойдите и затопите камин.

Я повиновался и наложил дров в камин, но когда понадобились спички, то их не оказалось ни у меня, ни на камине. Опять пришлось приставать к Торцову.

– Для чего же вам нужны спички? – недоумевал он.

– Как для чего? Чтобы поджечь дрова.

– Благодарю покорно! Ведь камин-то картонный, бутафорский. Или вы хотите спалить театр?!

– Не в самом деле, а как будто бы поджечь, – объяснил я.

– Чтобы «как будто поджечь», вам довольно «как будто» спичек. Вот они, получите. – Он протянул мне пустую руку. – Разве дело в том, чтобы чиркнуть спичкой? Вам нужно совсем другое. Важно поверить, что если бы у вас в руках была не пустышка, а подлинные спички, то вы поступили бы именно так, как вы это сейчас сделаете с пустышкой. Когда вы будете играть Гамлета и через сложную его психологию дойдете до момента убийства короля, разве все дело будет состоять в том, чтобы иметь в руках подлинную отточенную шпагу? И неужели, если ее не окажется, то вы не сможете закончить спектакль? Поэтому **можете убивать короля без шпаги и топить камин без спичек. Вместо них пусть горит и сверкает ваше воображение.**

Я пошел топить камин и мельком слышал, как Торцов надавал всем дела: Вьюнцова и Малолеткову он послал в зал и велел им затеять разные игры; Умновых, как бывшему чертежнику, приказал начертить план дома и размеры отсчитать шагами; у Вельяминовой он отобрал какое-то письмо и сказал ей, чтобы она искала его в одной из пяти комнат, а Говоркову сказал,

что письмо Вельяминовой он отдал Пушкину с просьбой спрятать его куда-нибудь поинтереснее: это заставило Говоркова следить за Пушкиным. Словом, Торцов расшевелил всех и на некоторое время принудил нас подлинно действовать.

Что касается меня, то я продолжал делать вид, что топлю камин. Моя воображаемая спичка «как будто бы» несколько раз потухала. При этом я старался увидеть и ощутить ее в руках. Но мне это не удавалось. Я старался также увидеть огонь в камине, ощутить его теплоту, но и это не вышло. Скоро топка мне надоела. Пришлось искать новое действие. Я стал переставлять мебель и другие предметы, но так как эти вымученные задачи не имели под собой никакой почвы, то я производил их механически.

Торцов обратил мое внимание на то, что такие механические, необоснованные действия протекают на сцене чрезвычайно быстро, гораздо быстрее, чем сознательные, обоснованные.

– И неудивительно, – пояснил он. – Когда вы действуете механически, без определенной цели, вам не на чем задерживать внимание. Долго ли, в самом деле, переставить несколько стульев! Но если нужно разместить их с известным расчетом, с определенной целью – хотя бы для того, чтобы рассадить в комнате или за обеденным столом важных и неважных гостей, – тогда приходится иной раз в течение часов передвигать одни и те же стулья с одного места на другое.

Но мое воображение точно иссякло, я ничего не мог придумать, уткнулся в какой-то иллюстрированный журнал и стал смотреть картинки.

Видя, что и другие притихли, Торцов собрал всех нас в гостиную.

– Как же вам не стыдно! – усовещивал он нас. – Какие же вы после этого актеры, если не можете расшевелить своего воображения! Давайте мне сюда десяток детей, я скажу им, что это их новая квартира, и вы удивитесь их воображению. Они затеют такую игру, которая никогда не кончится. Будьте же, как дети!

– Шутка сказать, как дети! – вздохнул Шустов. – Им от природы нужно и хочется играть, а мы насильно себя заставляем.

– Ну, конечно, раз «не хочется», тогда и говорить не о чем, – ответил Торцов. – Но если это так, то напрашивается вопрос: артисты ли вы?

– Извините, пожалуйста! Откройте занавес, впустите публику, вот нам и захочется, – заявил Говорков.

– Нет. Если вы артисты, то будете действовать и без этого. Говорите прямо: что вам мешает разыграться? – допрашивал Торцов.

Я стал объяснять свое состояние: можно топить камин, расставлять мебель, но все эти маленькие действия не могут увлекать. Они слишком коротки: затопил камин, закрыл дверь, смотришь – заряд уже кончен. Вот если бы второе действие вытекало из первого и порождало третье, тогда иное дело.

– Итак, – резюмировал Торцов, – вам нужны не коротенькие внешние, полумеханические действия, а большие, глубокие, сложные, с далекими и широкими перспективами?

– Нет, это уж слишком много и трудно. Об этом мы пока не думаем. Дайте нам что-нибудь простое, но интересное, – объяснил я.

– Это не от меня, а от вас зависит, – сказал Торцов. – Вы сами можете любое действие сделать скучным или интересным, коротким или продолжительным. Разве тут дело во внешней цели, а не в тех внутренних побуждениях, поводах, обстоятельствах, при которых и ради которых выполняется действие? Возьмите хотя бы простое открывание и закрывание двери. Что может быть бессмысленнее такой механической задачи? Но представьте себе, что в этой квартире, в которой празднуется сегодня новоселье Малолетковой, жил прежде какой-то человек, впавший в буйное сумасшествие. Его увезли в психиатрическую лечебницу... Если бы оказалось, что он убежал оттуда и теперь стоит за дверью, что бы вы сделали?



Лишь только вопрос был поставлен таким образом, наше отношение к действию – или, как потом выразился Торцов, «внутренний прицел» – сразу изменилось: мы уже не думали о том, как продлить игру, не заботились о том, как она у нас выйдет с внешней, показной стороны, а внутренне, с точки зрения поставленной задачи оценивали целесообразность того или иного поступка. Глаза принялись вымерять пространство, искать безопасные подходы к двери. Мы осматривали всю окружающую обстановку, приспосаблились к ней и старались понять, куда нам бежать в случае, если сумасшедший ворвется в комнату. Инстинкт самосохранения предусматривал вперед опасность и подсказывал средства борьбы с ней.

Можно судить о нашем тогдашнем состоянии по следующему небольшому факту: Вьюнцов, нарочно или искренне, неожиданно для всех, ринулся прочь от двери, и мы как один человек сделали то же, толкая друг друга. Женщины завизжали и бросились в соседнюю комнату. Сам я очутился под столом с тяжелой бронзовой пепельницей в руках. Мы не переставали действовать и тогда, когда дверь была плотно закрыта. За отсутствием ключа мы забаррикадировали ее столами, стульями. Оставалось снестись по телефону с психиатрической лечебницей, чтобы там приняли все необходимые меры для поимки буйного больного.

Я был в азарте и, лишь только кончился этюд, бросился к Торцову, восклицая:

– Заставьте меня увлечься топкой камина! Она наводит на меня тоску. Если нам удастся оживить этот этюд, я сделаюсь самым ярим поклонником «системы».

Ни минуты не задумываясь, Аркадий Николаевич стал рассказывать о том, что Малолеткова сегодня празднует свое новоселье, на которое пригласила школьных товарищей и знакомых. Один из них, хорошо знающий Москвина, Качалова и Леонидова, обещал привести кого-нибудь из них на вечеринку. Он хотел порадовать учеников нашей школы. Но беда в том, что квартира оказалась холодной. Зимние рамы еще не вставлены, дрова не запасены, а тут, как назло, внезапно наступивший мороз до того выстудил комнаты, что принимать в них почетных гостей невозможно. Что делать? Достали у соседей дров, затопили в гостиной камин, но он стал дымить. Пришлось залить дрова и бежать за истопником. Пока он возился, уже совсем стемнело. Теперь можно затопить камин, но дрова сырые и не разгораются. А гости вот-вот приедут...

– Теперь ответьте мне: что бы вы сделали, если бы мой вымысел оказался реальной правдой?

Внутренний узел всех сцепленных друг с другом условий был завязан крепко. Чтобы развязать его и выйти из затруднительного положения, пришлось опять призвать на помощь все наши человеческие способности.

Особенно волновал всех ожидаемый при этих условиях приезд Леонидова, Качалова и Москвина. Стыд перед ними чувствовался нами особенно остро. Мы ясно сознавали, что «если бы» такая неловкость произошла в действительности, она бы принесла нам много неприятных, волнительных минут. Каждый из нас старался помочь делу, придумывал план действия, предлагал его на обсуждение товарищей, пробовал выполнить.

– На этот раз, – заявил Аркадий Николаевич, – я могу вам сказать, что вы действовали подлинно, то есть целесообразно и продуктивно. А что привело вас к этому? Одно маленькое слово: если бы.

Ученики были в восторге.

Казалось, что нам открыли «вещное слово», с помощью которого все в искусстве стало доступным, и что если роль или этюд не будут удаваться, то достаточно произнести слово «если бы» – и все пойдет как по маслу.

– Таким образом, – резюмировал Торцов, – сегодняшний урок научил вас тому, что сценическое действие должно быть внутренне обосновано, логично, последовательно и возможно в действительности.

## «Если бы»

Слово «если бы» полюбилось всем, о нем говорят при каждом удобном случае, ему поют дифирамбы, и сегодняшний урок почти целиком был посвящен его восхвалению.

Не успел Аркадий Николаевич войти и сесть на свое место, как ученики окружили его и возбужденно выражали свои восторги.

– Вы поняли и сами испытали на удачном опыте, как через «если бы» нормально, естественно, органически, сами собой удаются внутреннее и внешнее действия. Давайте же проследим на этом живом примере функцию каждого из двигателей и факторов нашего опыта. Начнем с «если бы». Прежде всего оно замечательно тем, что начинается всякое творчество, – объяснял Аркадий Николаевич. – **«Если бы» является для артистов рычагом, переводящим нас из действительности в мир, в котором только и может совершаться творчество.**

Существуют «если бы», которые дают только толчок для дальнейшего, постепенного, логического развития творчества. Вот, например. – Торцов протянул руку по направлению к Шустову и ждал чего-то. Оба в недоумении смотрели друг на друга.

– Как видите, – сказал Аркадий Николаевич, – у нас с вами не создается никакого действия. Поэтому я ввожу «если бы» и говорю: «если бы» то, что я вам подаю, была не пустышка, а письмо, то что бы вы сделали?

– Я бы взял его, посмотрел, кому оно адресовано. Если мне, то – с вашего разрешения – распечатал бы письмо и стал его читать. Но так как оно интимное, так как я мог бы выдать свое волнение при чтении...

– Так как для избежания этого благоразумнее удалиться, – подсказал Торцов.

– ... то я вышел бы в другую комнату и там прочел письмо.

– Видите, сколько сознательных и последовательных мыслей, логических ступеней – если, так как, то – и разных действий вызвало маленькое слово «если бы»! Так оно проявляет себя обыкновенно. Но бывает, что «если бы» выполняет свою роль одно, сразу, не требуя дополнения и помощи. Вот, например...

Аркадий Николаевич одной рукой подал Малолетковой металлическую пепельницу, а другой передал Вельяминовой замшевую перчатку, сказав при этом:

– Вам – холодная лягушка, а вам – мягкая мышь.

Он не успел договорить, как обе женщины с брезгливостью отшатнулись.

– Дымкова, выпейте воды, – приказал Аркадий Николаевич.

Она поднесла стакан к губам.

– Там яд! – остановил ее Торцов. Дымкова инстинктивно замерла.

– Видите! – торжествовал Аркадий Николаевич. – Все это уже не простые, а «магические если бы», возбуждающие мгновенно, инстинктивно самое действие. Не столь острого и эффектного, но тем не менее сильного результата вы добились в этюде с сумасшедшим. Там предположение о ненормальности сразу вызвало большое искреннее волнение и весьма активное действие. Такое «если бы» тоже можно было бы признать «магическим».

При дальнейшем исследовании качеств и свойств «если бы» следует обратить внимание на то, что существуют, так сказать, одноэтажные и многоэтажные «если бы». Например, сейчас в опыте с пепельницей и перчаткой мы пользовались одноэтажным «если бы». Стоило сказать: если бы пепельница была лягушкой, а перчатка – мышью, и тотчас создался отклик в действии. Но в сложных пьесах сплетается большое количество авторских и других всевозможных «если бы», оправдывающих то или другое поведение, те или другие поступки героев.

Там мы имеем дело не с одноэтажным, а с многоэтажным «если бы», то есть с большим количеством предположений и дополняющих их вымыслов, хитро сплетающихся между собой.

Там автор, создавая пьесу, говорит: «Если бы действие происходило в такую-то эпоху, в таком-то государстве, в таком-то месте или в доме; если бы там жили такие-то люди, с таким-то складом души, с такими-то мыслями и чувствами; если бы они сталкивались между собой при таких-то обстоятельствах» и так далее.

**Режиссер, ставящий пьесу, дополняет правдоподобный вымысел автора своими «если бы»** и говорит: если бы между действующими лицами были такие-то взаимоотношения, если бы у них была такая-то типичная повадка, если бы они жили в такой-то обстановке и так далее, как бы при всех этих условиях действовал ставший на их место артист?

В свою очередь, и художник, который изображает место действия пьесы, электротехник, дающий то или иное освещение, и другие творцы спектакля дополняют условия жизни пьесы своим художественным вымыслом.

Далее, оцените то, что в слове «если бы» скрыто какое-то свойство, какая-то сила, которую вы испытали во время этюда с сумасшедшим. Эти свойства и сила «если бы» вызвали внутри вас мгновенную перестановку – сдвиг.

– Да, именно сдвиг, перестановку! – одобрил я удачное определение испытанного ощущения.

– Благодаря ему, – объяснял дальше Торцов, – точно в «Синей птице» при повороте волшебного алмаза происходит что-то, отчего глаза начинают иначе смотреть, уши – по-другому слушать, ум – по-новому оценивать окружающее, а в результате придуманный вымысел, естественным путем, вызывает соответствующее реальное действие, необходимое для выполнения поставленной перед собой цели.

– И как незаметно это совершается! – восторгался я. – В самом деле: что мне до бутафорского камина? Однако когда его поставили в зависимость от «если бы», когда я допустил предположение о приезде знаменитых артистов и понял, что заупрямившийся камин скомпрометирует всех нас, он получил важное значение в моей тогдашней жизни на сцене. Я искренне возненавидел эту картонную бутафорию, ругал не вовремя налетевшие морозы; мне не хватало времени выполнить то, что суфлировало изнутри разыгравшееся воображение.

– То же произошло и в этюде с сумасшедшим, – указал Шустов. – И там – дверь, от которой началось упражнение, сделалась лишь средством для защиты, основной же целью, привлекавшей внимание, стало чувство самосохранения. Это произошло естественно, само собой...

– А почему? – с жаром перебил его Аркадий Николаевич. – Потому, что представления об опасности всегда волнуют нас. Они, как дрожжи, во всякое время могут забродить. Что же касается двери, камина, то они волнуют лишь постольку, поскольку с ними связано другое, более для нас важное.

Секрет силы воздействия «если бы» еще и в том, что оно не говорит о реальном факте, о том, что есть, а только о том, что могло бы быть... «если бы»... Это слово ничего не утверждает. Оно лишь предполагает, оно ставит вопрос на разрешение. На него актер и старается ответить. Поэтому-то сдвиг и решение достигаются без насилия и без обмана. В самом деле: я не уверял вас, что за дверью стоял сумасшедший. Я не лгал, а, напротив, самым словом «если бы» откровенно признавался, что мною внесено лишь предположение и что в действительности за дверью никого нет. Мне хотелось только, чтобы вы ответили по совести, как бы вы поступили, если бы вымысел о сумасшедшем стал действительностью. Я не предлагал вам также галлюцинировать и не навязывал своих чувств, а предоставил всем полную свободу переживать то, что каждым из вас естественно, само собой «переживалось». И вы, со своей стороны, не насиловали и не заставляли себя принимать мои вымыслы с сумасшедшим за реальную действительность, но лишь за предположение. Я не заставлял вас верить в подлинность выдуманного происшествия с сумасшедшим, вы сами добровольно признали возможность существования такого же факта в жизни.

– Да, это очень хорошо, что «если бы» откровенно и правдиво, что оно ведет дело начистоту. Это уничтожает привкус надувательства, который часто чувствуется в сценической игре! – восторгался я.

– А что бы было, если бы я, вместо откровенного признания вымысла, стал бы клясться, что за дверью подлинный, «всамделишный» сумасшедший?

– Я не поверил бы такому явному обману и не сдвинулся бы с места, – признался я. – Это-то и хорошо, что удивительное «если бы» создает такое состояние, которое исключает всякое насилие. Только при таких условиях можно серьезно обсуждать то, чего не было, но что могло бы случиться в действительности, – продолжал я свои дифирамбы.

– А вот еще новое свойство «если бы», – вспомнил Аркадий Николаевич. – Оно вызывает в артисте внутреннюю и внешнюю активность и тоже добывается этого без насилия, естественным путем. Слово «если бы» – толкач, возбудитель нашей внутренней творческой активности. В самом деле, стоило вам сказать себе: «Что бы я стал делать и как поступать, если бы вымысел с сумасшедшим оказался действительностью?» – и тотчас же в вас зародилась активность. Вместо простого ответа на заданный вопрос, по свойству вашей актерской природы, в вас явился позыв на действие. Под напором его вы не удержались и начали выполнять вставшее перед вами дело. При этом реальное человеческое чувство самосохранения руководило вашими действиями совершенно так же, как это бывает и в самой подлинной жизни...

Это чрезвычайно важное свойство слова «если бы» роднит его с одной из основ нашего направления, которая заключается в активности и действенности творчества и искусства.

– Но, по-видимому, не всегда «если бы» действует свободно, беспрепятственно, – критиковал я. – Вот, например, во мне сдвиг хоть и явился сразу, вдруг, но утверждался долго. В первую минуту по введении замечательного «если бы» я сразу поверил ему, и сдвиг произошел. Но такое состояние продержалось недолго. Со второго момента во мне уже забродило сомнение, и я говорил себе: чего стремишься? Ведь сам же знаешь, что всякое «если бы» – выдумка, игра, а не подлинная жизнь. Но другой голос не соглашался. Он говорил: «Не спорю, „если бы“ – игра, вымысел, но весьма возможный, выполнимый в реальной действительности. К тому же никто не собирается тебя насиловать. Тебя только просят ответить: „Как бы ты поступил, если бы был в тот вечер у Малолетковой и очутился в положении ее гостей?“»

Почувствовав реальность вымысла, я отнесся к нему со всей серьезностью и мог обсуждать, что делать с камином и как поступить с приглашенными знаменитостями.

### **«Предлагаемые обстоятельства»**

– Итак, «магическое» или простое «если бы» начинает творчество. Оно дает первый толчок для дальнейшего развития созидательного процесса роли.

О том, как этот процесс развивается, пусть за меня вам скажет Александр Сергеевич Пушкин. В своей заметке «О народной драме и о „Марфе Посаднице“ М. П. Погодина» Александр Сергеевич говорит: **«Истина страстей, правдоподобие чувствований в предполагаемых обстоятельствах – вот чего требует наш ум от драматического писателя».**

Добавлю от себя, что совершенно того же требует наш ум и от драматического артиста, с той разницей, что обстоятельства, которые для писателя являются предполагаемыми, для нас, артистов, будут уже готовыми – предлагаемыми. И вот в нашей практической работе укрепился термин «предлагаемые обстоятельства», которым мы и пользуемся.

– Предлагаемые обстоятельства... Во... – забеспокоился Вьюнцов.

– Вдумайтесь хорошенько в это замечательное изречение, а после я объясню вам на образцовом примере, как наше любимое «если бы» помогает выполнять великий завет Александра Сергеевича.

– «Истина страстей, правдоподобие чувствований в предполагаемых обстоятельствах», – читал я на все интонации записанное мною изречение.

– Напрасно вы треплете зря гениальную фразу, – остановил меня Торцов. – Это не вскрывает ее внутренней сущности. **Когда не удастся охватить всей мысли сразу – вбирайте ее в себя по логическим частям.**

– Прежде всего надо понять, что подразумевается под словами «предлагаемые обстоятельства»? – спросил Шустов.

– Это фабула пьесы, ее факты, события, эпоха, время и место действия, условия жизни, наше актерское и режиссерское понимание пьесы, добавления к ней от себя, мизансцены, постановка, декорации и костюмы художника, бутафория, освещение, шумы и звуки, и прочее, и прочее, что предлагается актерам принять во внимание при их творчестве.

**«Предлагаемые обстоятельства», как и само «если бы», являются предположением, «вымыслом воображения».** Они одного происхождения: «предлагаемые обстоятельства» – то же, что «если бы», а «если бы» – то же, что «предлагаемые обстоятельства». Одно – предположение («если бы»), а другое – дополнение к нему («предлагаемые обстоятельства»). «Если бы» всегда начинает творчество, «предлагаемые обстоятельства» развивают его. Одно без других не может существовать и получать необходимую возбуждательную силу. Но функции их несколько различны: «если бы» дает толчок дремлющему воображению, а «предлагаемые обстоятельства» делают обоснованным само «если бы». Они вместе и порознь помогают созданию внутреннего сдвига.

– А что такое «истина страстей»? – интересовался Вьюнцов.

– Истина страстей – это и есть истина страстей, то есть подлинная, живая человеческая страсть, чувства, переживания самого артиста.

– А что такое «правдоподобие чувства»? – приставал Вьюнцов.

– Это не самые подлинные страсти, чувства и переживания, а, так сказать, их предчувствие, близкое, родственное им состояние, похожее на правду и потому правдоподобное. Это передача страсти, но не прямая, непосредственная, подсознательная, а, так сказать, под внутреннее суфлерство чувства.

Что же касается самого изречения Пушкина в целом, то его вам будет легче понять, если вы переставите слова фразы и скажете ее так: «В предлагаемых обстоятельствах – истина страстей». Иначе говоря: создайте прежде предлагаемые обстоятельства, искренне поверьте им, и тогда сама собой родится «истина страстей».

– «В пред... ла... га... емых... обс... то... я... тель... ствах...» – пыжился понять Вьюнцов.

Аркадий Николаевич поспешил помочь ему:

– На практике перед нами встанет приблизительно такая программа: прежде всего вы должны будете по-своему представить себе все «предлагаемые обстоятельства», взятые из самой пьесы, из режиссерской постановки, из собственных артистических мечтаний. Весь этот материал создаст общее представление о жизни изображаемого образа в окружающих его условиях... **Надо очень искренне верить в реальную возможность такой жизни в самой действительности: надо привыкнуть к ней настолько, чтобы сродниться с этой чужой жизнью.** Если все это удастся, то внутри вас сама собою создастся истина страстей или правдоподобие чувства.

– Хотелось бы получить какой-то более конкретный, практический прием, – приставал я.

– Возьмите ваше любимое «если бы» и поставьте его перед каждым из собранных вами «предлагаемых обстоятельств». При этом говорите себе так: если бы ворвавшийся был сумасшедшим, если бы ученики были на новоселье у Малолетковой, если бы дверь была испорчена и не запиралась, если бы пришлось ее баррикадировать и так далее, то что бы я стал делать и как поступать? Этот вопрос сразу возбудит в вас активность. Ответьте на него действием,

скажите: «Вот что бы я сделал!» И сделайте то, что захочется, на что потянет, не раздумывая, в момент действия. Тут вы внутренне почувствуете – подсознательно или сознательно – то, что Пушкин называет «истиной страстей», или, в крайнем случае, «правдоподобием чувствований». Секрет этого процесса в том, чтоб совсем не насиловать своего чувства, предоставить его самому себе, не думать об «истине страстей», потому что эти «страсти» не от нас зависят и приходят сами от себя. Они не поддаются ни приказу, ни насилию. Пусть все внимание артиста направится на «предлагаемые обстоятельства». Заживите там искренне, и тогда «истина страстей» сама собой создастся внутри вас.

Когда Аркадий Николаевич объяснял, что из всевозможных «предлагаемых обстоятельств» и «если бы» автора, актера, режиссера, художника, электротехника и прочих творцов спектакля образуется на сцене атмосфера, похожая на живую жизнь, Говорков возмутился и «вступился» за артиста.

– Но, извините, пожалуйста, – протестовал он, – что же в таком случае остается актеру, если все создано другими? Одни пустяки?

– Как пустяки? – накинулся на него Торцов. – Поверить чужому вымыслу и искренне зажить им – это, по-вашему, пустяки? Но знаете ли вы, что такое творчество на чужую тему нередко труднее, чем создание собственного вымысла? Мы знаем случаи, когда плохая пьеса поэта приобретала мировую известность благодаря пересозданию ее большим артистом. Мы знаем, что Шекспир пересоздавал чужие новеллы. И мы пересоздаем произведения драматургов, мы вскрываем в них то, что скрыто под словами; мы вкладываем в чужой текст свой подтекст, устанавливаем свое отношение к людям и к условиям их жизни; мы пропускаем через себя весь материал, полученный от автора и режиссера; мы вновь перерабатываем его в себе, оживляем и дополняем своим воображением. Мы сродняемся с ним, вживаемся в него психически и физически; мы зарождаем в себе «истину страстей»; мы создаем в конечном результате нашего творчества подлинно продуктивное действие, тесно связанное с сокровенным замыслом пьесы; мы творим живые, типические образы в страстях и чувствах изображаемого лица. И вся эта огромная работа – «пустяки»? Нет, это большое творчество и подлинное искусство! – закончил Аркадий Николаевич.

### **Внутреннее и внешнее действие**

Войдя в класс, Аркадий Николаевич объявил нам программу урока. Он сказал:

– После «если бы» и «предлагаемых обстоятельств» мы будем говорить сегодня о внутреннем и внешнем сценическом действии. Понимаете ли вы, какое значение оно имеет для нашего искусства, которое само, по своей природе, основано на активности?

Эта активность проявляется на сцене в действии, а в действии передается душа роли – и переживание артиста, и внутренний мир пьесы: по действиям и поступкам мы судим о людях, изображаемых на сцене, и понимаем, кто они.

Вот что дает нам действие и вот чего ждет от него зритель.

Что же он в подавляющем большинстве случаев получает от нас? Прежде всего, большую суетню, изобилие несдержанных жестов, нервных, механических движений. На них мы щедрь в театре несравненно больше, чем в реальной жизни.

Но все эти актерские действия совсем иные, чем человеческие, в подлинной жизни. Покажу разницу на примере: когда человек хочет разобраться в важных, сокровенных, интимных мыслях и переживаниях (вроде «Быть или не быть» в Гамлете), он уединяется, уходит глубоко внутрь себя и старается мысленно выявить в словах то, о чем думает и что чувствует.

На сцене актеры действуют иначе. Они в интимные моменты жизни выходят на самую авансцену, обращаются к зрителям и громко, эффектно, с пафосом декламируют о своих несуществующих переживаниях.

– Что значит, изволите ли видеть, «декламируют о своих несуществующих переживаниях»?

– Это значит делают то же, что делаете вы, когда хотите внешним, эффектным, актерским наигрышем заполнить внутреннюю, душевную пустоту своей игры.

**Роль, которую внутренне не чувствуешь, выгоднее преподнести зрителю внешне эффектно, под аплодисменты. Но едва ли серьезный артист будет хотеть театральной шумихи в том месте, в котором им передаются самые дорогие мысли, чувства, сокровенная душевная сущность.** Ведь в них скрыты собственные, аналогичные с ролью чувствования самого артиста. Их хочется передать не под пошлый треск аплодисментов, а, напротив, в проникновенной тишине, при большем интиме. Если же артист жертвует этим и не боится опошлять торжественную минуту, то это доказывает, что произносимые им слова роли пусты для него, что он не вложил в них от себя ничего дорогого, сокровенного. К пустым словам не может быть возвышенного отношения. Они нужны только как звуки, на которых можно показать голос, дикцию, технику речи и темперамент. Что же касается самой мысли и чувствований, ради которых писалась пьеса, то их при такой игре можно передать только «вообще» грустно, «вообще» весело, «вообще» трагично, безнадежно и прочее. Такая передача мертва, формальна, ремесленна.

В области внешнего действия происходит то же, что и во внутреннем действии (в речи). Когда самому актеру как человеку не нужно то, что он делает, когда роль и искусство отдаются не тому, чему они служат, то действия пусты, не пережиты и им нечего передавать по существу. Тогда ничего не остается, как действовать «вообще». Когда актер страдает, чтоб страдать, когда он любит, чтоб любить, ревнует или молит прощение, чтоб ревновать и молить прощение, когда все это делается потому, что так написано в пьесе, а не потому, что так пережито в душе и создается жизнь роли на сцене, то актеру некуда податься, и «игра вообще» является для него в этих случаях единственным выходом.

Какое это ужасное слово – «вообще»!

Сколько в нем неряшества, неразберихи, неосновательности, беспорядка. Хотите съесть чего-нибудь – «вообще»? Хотите «вообще» поговорить, почитать? Хотите повеселиться «вообще»? Какой скукой, бессодержательностью веет от таких предложений.

Когда игру артиста оценивают словом «вообще», например: «Такой-то артист сыграл Гамлета „вообще“ недурно!» – такая оценка оскорбительна для исполнителя.

Сыграйте мне любовь, ревность, ненависть «вообще»! Что это значит? Сыграть крошку из этих страстей и их составных элементов? Вот ее-то, эту крошку страстей, чувств, мыслей, логики действий, образа, и подают нам на сцене актеры – «вообще».

Забавнее всего, что они искренне волнуются и сильно чувствуют свою игру «вообще». Вы не убедите его, что в ней нет ни страсти, ни переживания, ни мысли, а есть лишь крошка из них. Эти актеры потеют, волнуются, увлекаются игрой, хотя не понимают, что их волнует или увлекает. Это та самая «актерская эмоция», кликушество, о которых я говорил. Это волнение «вообще». Подлинное искусство и игра «вообще» несовместимы. Одно уничтожает другое. Искусство любит порядок и гармонию, а «вообще» – беспорядок и хаотичность.

Как же мне вас предохранить от нашего заклятого врага «вообще»?!

Борьба с ним состоит в том, чтоб вводить в разболтанную игру «вообще» как раз то, что для нее не свойственно, что ее уничтожает.

«Вообще» – поверхностно и легкомысленно. Вводите поэтому в вашу игру побольше плановости и серьезного отношения к тому, что делается на сцене. Это уничтожит и поверхностность, и легкомыслие.

«Вообще» – хаотично, бессмысленно. Введите в роль логику и последовательность, и это вытеснит дурные свойства «вообще».

**«Вообще» – все начинает и ничего не кончает. Введите в вашу игру законченность.** Все это мы и будем делать, но только на протяжении всего курса «системы», в процессе ее изучения, для того, чтобы в конечном результате вместо действия «вообще» выработать однажды и навсегда на сцене подлинное, продуктивное и целесообразное человеческое действие. Только его я признаю в искусстве, только его поддерживаю и вырабатываю.

Почему я так жесток к «вообще»? Вот почему. Много ли спектаклей во всем мире играется ежедневно по линии внутренней сущности, как того требует подлинное искусство? Десятки. Много ли спектаклей играется ежедневно во всем мире не по существу, а по принципу «вообще»? Десятки тысяч. Поэтому не удивляйтесь, если я скажу, что ежедневно во всем мире сотни тысяч актеров внутренне вывихиваются, систематически вырабатывая в себе неправильные, вредные сценические навыки. Это тем страшнее, что, с одной стороны, сам театр и условия его творчества тянут актера на эти опасные привычки. С другой стороны, сам актер, ища линию наименьшего сопротивления, охотно пользуется ремесленным «вообще». Так, с разных сторон, постепенно, систематически невежды влекут искусство актера к его гибели, то есть к уничтожению сути творчества за счет плохой, условной внешней формы игры «вообще».

Как видите, нам предстоит бороться со всем миром, с условиями публичного выступления, с методами подготовки актера и, в частности, с установившимися ложными понятиями о сценическом действии.

Чтоб добиться успеха во всех предстоящих нам трудностях, прежде всего надо иметь смелость сознать, что по многим и многим причинам, выходя на подмостки сцены, перед толпой зрителей, в условиях публичного творчества, мы совершенно теряем в театре, на подмостках, ощущение реальной жизни. Мы забываем все: и то, как мы в жизни ходим, и то, как мы сидим, едим, пьем, спим, разговариваем, смотрим, слушаем – словом, как мы в жизни внутренне и внешне действуем. Всему этому нам надо сызнова учиться на подмостках сцены, совершенно так же, как ребенок учится ходить, говорить, смотреть, слушать.

В течение наших школьных занятий мне придется часто напоминать вам об этом неожиданном и важном выводе. Пока мы постараемся понять, как научиться действовать на сцене не по-актерски – «вообще», а по-человечески – просто, естественно, органически правильно, свободно, как того требуют не условности театра, а законы живой, органической природы.

– Словом, учиться, как изгонять, знаете ли, из театра театр, – добавил Говорков.

– Вот именно: как изгонять из Театра (с большой буквы) театр (с малой буквы). С такой задачей не справишься сразу, а лишь постепенно, в процессе артистического роста и выработки психотехники.

– Пока я прошу тебя, Ваня, – обратился Аркадий Николаевич к Рахманову, – упорно следить за тем, чтобы ученики на сцене всегда действовали подлинно, продуктивно и целесообразно и отнюдь не представлялись действующими. Поэтому, лишь только ты заметишь, что они свихнулись на игру или – тем более – на ломание, сейчас же останавливай их. Когда наладится твой класс (я тороплюсь с этим делом), выработай специальные упражнения, заставляющие их во что бы то ни стало действовать на подмостках. Почаще и подольше, изо дня в день делай эти упражнения для того, чтобы постепенно, методически приучать их к подлинному, продуктивному и целесообразному действию на сцене. Пусть человеческая активность сливается в их представлении с тем состоянием, которое они испытывают на подмостках в присутствии зрителей, в обстановке публичного творчества или урока. Приучая их изо дня в день быть по-человечески активными на сцене, ты набьешь им хорошую привычку быть нормальными людьми, а не манекенами в искусстве.

– Какие же упражнения? Упражнения-то, говорю, какие?

– Устрой обстановку урока посерьезнее, построже, чтобы подтянуть играющих, точно на спектакле. Это ты умеешь.

– Есть! – принял Рахманов.



- Вызывай на сцену по одному и давай какое-нибудь дело.
- Какое же?
- Хотя бы, например, просмотреть газету и рассказать, о чем в ней говорится.
- Долго для массового урока. Надо всех просматривать.

– Да разве дело в том, чтоб узнать содержание всей газеты? Важно добиться подлинного, продуктивного и целесообразного действия. Когда видишь, что таковое создалось, что ученик ушел в свое дело, что обстановка публичного урока ему не мешает, вызывай другого ученика, а первого отошли куда-нибудь в глубь сцены. Пусть себе там упражняется и набивает привычку к жизненному, человеческому действию на сцене. Чтоб ее выработать, навсегда укоренить в себе, надо какое-то долгое, «энное» количество времени прожить на сцене с подлинным, продуктивным и целесообразным действием. Вот ты и помоги получить это «энное» количество времени.

Оканчивая урок, Аркадий Николаевич объяснил нам:

– «Если бы», «предлагаемые обстоятельства», внутреннее и внешнее действия – очень важные факторы в нашей работе. Они не единственные. Нам нужно еще очень много специальных, артистических, творческих способностей, свойств, дарований (воображение, внимание, чувство правды, задачи, сценические данные и прочее, и прочее). Условимся пока, для краткости и удобства, называть всех их одним словом: элементы.

– Элементы чего? – спросил кто-то.

– Пока я не отвечаю на этот вопрос. Он сам собой выяснится в свое время. Искусство управлять этими элементами и среди них в первую очередь «если бы», «предлагаемыми обстоятельствами» и внутренними и внешними действиями, умение комбинировать их друг с другом, подставлять, соединять один с другим требует большой практики и опыта, а следовательно, и времени. Будем в этом смысле терпеливы и пока обратим все наши заботы на изучение и выработку каждого из элементов. Это является главной, большой целью школьного курса этой главы.

## **Освобождение мышц**

### **Несчастный случай на уроке**

Вот что случилось:

Войдя в класс, Аркадий Николаевич вызвал на сцену Малолеткову, Вьюнцова и меня и велел повторить этюд сжигания денег. Мы начали играть.

Вначале, в первой части, все шло хорошо. Но, подходя к трагическому месту, я почувствовал, что во мне что-то заколебалось, потом захлопнулось, зажалось... там... здесь... Я озлился. «Не уступлю!» – решил я и, чтобы помочь себе извне, со всей силой нажал на какой-то предмет, оказавшийся стеклянной пепельницей. Но чем больше я напирал на нее, тем крепче сжимались мои душевные клапаны. И наоборот, чем больше сжимались клапаны, тем сильнее я напирал на пепельницу. Вдруг что-то хрустнуло, сломалось. Одновременно я почувствовал сильную колющую боль, теплая жидкость смочила мне руку. Лежавший на столе лист белой бумаги окрасился красным. Манжеты были красные. Кровь фонтаном лилась из руки.

Я испугался, почувствовал головокружение и начало дурноты. Был ли я потом в обмороке или нет – не знаю. Помню суматоху. Помню Рахманова и Торцова. Один из них больно жал мне руку, а другой перевязывал ее веревкой. Сначала меня повели, потом понесли. Говорков сильно пыхтел над моим ухом от тяжести ноши. Меня тронуло его отношение ко мне. Доктора и боль, которую он мне причинил, я помню, как в тумане. Потом все усиливающаяся слабость... головокружение... По-видимому, наступило обморочное состояние.

Моя театральная жизнь временно прервалась. Естественно, прекратились и записи в дневнике. В нем нет места для моей частной жизни, тем более для такой скучной и однообразной, как лежание в кровати.

### **О процессе освобождения мышц**

Сейчас был у меня Шустов и очень образно рассказывал о том, что делается в школе.

Оказывается, что несчастный случай со мной повлиял на программу занятий и заставил забежать вперед – в область работы над телом.

Торцов сказал:

«Приходится нарушить строгую систематичность, теоретическую последовательность программы и раньше положенного времени сказать вам об одном из важных моментов артистической работы – о процессе освобождения мышц.

Настоящее место этого вопроса там, где будет говориться о внешней технике, то есть о работе над телом. Но факты настойчиво говорят, что правильнее обратиться к этому вопросу теперь же, в начале программы, когда речь идет о внутренней технике, или, вернее, о психотехнике.

Вы не можете себе представить, каким злом для творческого процесса являются мышечная судорога и телесные зажимы. Когда они создаются в голосовом органе, люди с прекрасным от рождения звуком начинают сипеть, хрипеть или доходят до потери способности говорить. Когда зажим утверждается в ногах, актер ходит точно паралитик; когда зажим в руках – руки коченеют, превращаются в палки и поднимаются точно шлагбаумы. Такие же зажимы, со всеми их последствиями, бывают в спинном хребте, в шее, в плечах. Они в каждом случае по-своему уродуют артиста и мешают ему играть. Но хуже всего, когда зажим утверждается в лице и искривляет его, парализует или заставляет каменеть мимику. Тогда глаза выпучиваются,

судорога мышц придает неприятное выражение лицу, не соответствующее тому чувству, какое переживает артист. Зажим может появиться в диафрагме и в других мышцах, участвующих в процессе дыхания, нарушить правильность этого процесса и вызвать одышку. Все эти условия не могут не отзываться вредно на переживании, на внешнем воплощении этого переживания и на общем самочувствии артиста.

Хотите убедиться, как физическое напряжение парализует всю нашу деятельность, активность, как напряжение мышц связывает психическую жизнь человека? Давайте проделаем опыт: вон там, на сцене, стоит рояль, попробуйте поднять его».

Ученики с сильным физическим напряжением поочередно приподнимали угол тяжелого рояля.

«Помножьте скорее, пока держите рояль, 37 на 9! – приказывал Торцов ученику. – Не можете? Ну так вспомните все магазины по нашей улице, начиная с угла переулка. И этого не можете? Ну, пропойте каватину из „Фауста“. Не выходит? Попробуйте ощутить вкус солянки с почками или вспомните ощущение при прикосновении к шелковому плюшу или запах гари».

Для того чтобы исполнить задания Торцова, ученик опустил угол рояля, который с великим напряжением держал на весу, и, передохнув на мгновение, вспомнил все вопросы, осознал их и стал поочередно на них отвечать, вызывая в себе те ощущения, какие от него требовались.

«Таким образом, – подвел итог Торцов, – чтобы ответить на мои вопросы, вам понадобилось опустить тяжелый рояль, ослабить мышцы и только после этого отдаться воспоминаниям.

Не показывает ли это, что мускульное напряжение мешает внутренней работе и тем более переживанию? Пока существует физическое напряжение, не может быть речи о правильном, тонком чувствовании и о нормальной душевной жизни роли. Поэтому, прежде чем начать творить, надо привести в порядок мышцы, чтобы они не сковывали свободы действия. Если же этого не сделать, то мы дойдем на сцене до того, о чем рассказывается в книге „Моя жизнь в искусстве“. Там говорится, как артист от напряжения сжимал кулаки и вонзал ногти в ладони или стискивал пальцы ног и давил их всей тяжестью тела.

А вот и новый, еще более убедительный пример – катастрофа с Названовым! Он пострадал за нарушение законов природы и за насилие над ней. Пусть же бедняга скорее поправится, а несчастье, происшедшее с ним, послужит ему самому и всем вам назидательным примером того, чего отнюдь не следует делать на сцене и что необходимо раз навсегда изжить в себе».

– И это возможно – раз навсегда избавиться от зажимов и физических потуг? Что же говорил об этом Аркадий Николаевич?

Аркадий Николаевич напомнил то, что написано в книге «Моя жизнь в искусстве» об артисте, страдавшем сильными мышечными напряжениями. Он выработал в себе привычку к непрерывной механической самопроверке. Как только он переступал порог сцены, его мышцы сами собой ослаблялись, освобождались от излишнего сокращения. То же происходило и в трудные минуты творчества на сцене.

– Это удивительно! – завидовал я счастливцу.

«Но не только сильная мышечная спазма нарушает правильную работу артиста. Даже самый ничтожный зажим в каком-нибудь одном месте, который не сразу отыщешь в себе, может парализовать творчество, – продолжал Паша вспоминать слова Торцова. – Вот, например, случай из практики, который подтверждает эти слова. Одна артистка, с прекрасным дарованием и темпераментом, не всегда обнаруживала их. Ей это удавалось лишь в редкие, случайные моменты. Очень часто чувство заменялось ею простым физическим напряжением (или, как говорят у нас, «пыжанием»). С нею очень много работали по ослаблению мышц, и в этом смысле удалось достигнуть многого, однако и это помогло ей лишь отчасти. Совершенно случайно заметили, что в драматических местах роли правая бровь артистки чуть-чуть напрягается. Ей предложили выработать в себе механическую привычку при переходе к трудному месту снимать всякое напряжение с лица, доводя последнее до полного освобождения. Когда

ей это удавалось, то и все напряжение тела само собой ослаблялось. Она точно перерождалась, тело ее становилось легким, выразительным, а лицо подвижным, ярко выражающим переживания душевной жизни роли: внутреннее чувство получало свободный выход наружу, из тайников подсознания, точно его выпустили из мешка на свободу. Сознвая эту свободу, артистка радостно изливала то, что накапливалось у нее в душе, и это вдохновляло ее».

### **Неизбежность напряжения**

Умновых, который навестил меня сегодня, уверяет, будто Торцов сказал, что тело нельзя освободить в полной мере от всех излишних напряжений. Такая задача будто бы не только невыполнима, но даже излишня. Шустов же уверяет, тоже со слов Торцова, что ослаблять мышцы необходимо, и притом постоянно, как на сцене, так и в жизни. Без этого зажим и судороги могут дойти до крайних пределов и задушить зародыши живого чувства в момент творчества.

Однако как сочетать противоречие: вполне ослабить мышцы нельзя, а ослаблять их необходимо?

На это Шустов, который заходил после Умновых, сказал мне приблизительно следующее: – У нервных людей мышечные напряжения неизбежны во все моменты жизни.

У актера, поскольку он человек, они всегда будут создаваться при публичном выступлении. Уменьшишь напряжение в спине – оно появится в плече, удалишь его оттуда – глядь, оно перекинулось на диафрагму. И так все время будут появляться там или здесь мышечные зажимы. Поэтому нужно постоянно и неустанно вести борьбу с этим недостатком, никогда не прекращать ее. Уничтожить зло нельзя, но бороться с ним необходимо. Борьба заключается в том, чтобы развить в себе наблюдателя или контролера.

**Роль контролера трудная: он должен неустанно, как в жизни, так и на сцене, следить за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. При наличии зажимов контролер должен их устранять.** Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности. Мало того – его надо превратить в нормальную привычку, в естественную потребность и не только для спокойных моментов роли, но, главным образом, в минуты высшего нервного и физического подъема.

– Как?! – не понимал я. – При волнении – не напрягаться?!

– Не только не напрягаться, а, напротив, как можно сильнее ослаблять мышцы, – подтвердил Шустов.

– Аркадий Николаевич говорил, – продолжал Паша, – что артисты, в минуты сильных подъемов, под влиянием излишнего старания, еще сильнее напрягаются. Как это отзывается на творчестве – мы знаем. Поэтому, чтобы не свихнуться при сильных подъемах, нужно особенно заботиться о самом полном, самом предельном освобождении мышц от напряжения. Привычка к непрерывной самопроверке и к борьбе с напряжением должна стать нормальным состоянием артиста на сцене. Этого надо добиваться с помощью долгих упражнений и систематической тренировки. Надо довести себя до того, чтоб в минуты больших подъемов привычка ослаблять мышцы стала более нормальной, чем потребность к напряжению, – говорил Паша.

– И это возможно?!

– Аркадий Николаевич утверждает, что возможно. «Пусть напряжение создается, – говорит он, – если его нельзя избежать. Но следом за ним пусть является проверка контролера.

Конечно, при выработке механической привычки вначале приходится много думать о контролере и направлять его действие, а это отвлекает от творчества. Но впоследствии освобождение мышц или по крайней мере стремление к нему в минуты волнения становится нормальным явлением. Эта привычка должна вырабатываться ежедневно, систематически, не

только во время класса и домашних упражнений, но и в самой реальной жизни, вне сцены, то есть в то время, когда человек ложится, встает, обедает, гуляет, работает, отдыхает, словом, во все моменты его существования. **Мышечного контролера необходимо внедрить в свою физическую природу, сделать его своей второй натурой.** Только в таком случае мышечный контролер будет помогать нам в момент творчества. Если же мы будем работать над освобождением мышц лишь в отведенные для этого часы или минуты, то не добьемся желаемого результата, потому что такие, ограниченные временем, упражнения не выработают привычки, не доведут ее до пределов бессознательной, механической приученности».

Когда я усомнился в возможности выполнения того, что объяснил мне Шустов, он привел в пример самого Торцова. Оказывается, что в ранние годы его артистической деятельности при состоянии повышенной нервности мышечные напряжения доходили у него почти до пределов судороги. Но с тех пор как он выработал в себе механического контролера, у него создалась потребность, при таком же повышении нервности, не напрягать, а, напротив, ослаблять мышцы.

Сегодня меня также навестил милый Рахманов. Он принес поклон от Аркадия Николаевича и сказал, что последний поручил ему показать мне упражнения.

«Делать Названову нечего, пока он лежит, – добавил Аркадий Николаевич, – так пусть старается. Самое для него теперь подходящее занятие».

Упражнение заключается в том, чтобы лечь на спину на гладкой жесткой поверхности (например, на полу) и подмечать те группы мышц, которые без нужды напрягаются. При этом для более ясного осознания своих внутренних ощущений можно определять словами места зажима и говорить себе: «Зажим в плече, в шее, в лопатке, в пояснице». Замеченные напряжения надо тотчас же ослаблять, одно за другим, ища при этом все новые и новые.

Я при Рахманове попробовал проделать несложное упражнение в лежании, но не на жестком полу, а на мягкой постели. Освободив напряженные мускулы и оставив лишь необходимые, на которые, как мне казалось, должна опираться тяжесть моего тела, я назвал эти места: «Обе лопатки и крестец».

Однако Иван Платонович запротестовал:

– Индусы учат, дорогой мой, что надо лежать, как лежат маленькие дети и животные. Как животные! – повторил он для убедительности. – Будьте уверены!

Далее Иван Платонович объяснил, для чего это нужно. Оказывается, что если положить ребенка или кошку на песок, дать им успокоиться или заснуть, а после осторожно приподнять, то на песке оттиснется форма всего тела. Если проделать такой же опыт со взрослым человеком, то на песке останется след лишь от сильно вдавленных лопаток и крестца, остальные же части тела, благодаря постоянному, хроническому, привычному напряжению мышц, слабее соприкоснутся с песком и не отпечатаются на нем.

Чтобы уподобиться при лежании детям и получить форму тела в мягкой почве, нужно освободиться от всякого мышечного напряжения. Такое состояние дает лучший отдых телу. При таком отдыхе можно в полчаса или в час освежиться так, как при других условиях не удастся этого добиться в течение ночи. Недаром вожаки караванов прибегают к таким приемам. Они не могут долго задерживаться в пустыне и принуждены до минимума сокращать свой сон. Продолжительность отдыха возмещается у них полным освобождением тела от мышечного напряжения, что дает обновление усталому организму.

Иван Платонович пользуется этим приемом ежедневно между дневными и вечерними занятиями. После десяти минут отдыха он чувствует себя совершенно бодрым. Без такой передышки он не смог бы выдержать той работы, которую ему приходится ежедневно выполнять.

Как только Иван Платонович ушел, я зазвал к себе в комнату нашего кота и положил его на одну из самых мягких диванных подушек, на которой хорошо выдавливалась форма его тела. Я решил учиться у него, как надо лежать и отдыхать с ослабленными мышцами.

Аркадий Николаевич говорит: «Артисту, точно грудному ребенку, приходится всему учиться с самого начала: смотреть, ходить, говорить и так далее, – вспоминал я. – Все это мы умеем делать в жизни. Но беда в том, что в подавляющем большинстве мы это делаем плохо, не так, как установлено природой. **На сцене надо смотреть, ходить, говорить иначе – лучше, нормальнее, чем в жизни, ближе к природе:** во-первых, потому, что недостатки, вынесенные на свет рампы, становятся особенно заметными, во-вторых, потому, что эти недостатки влияют на общее состояние актера на сцене».

Эти слова, очевидно, относятся к лежанию. Вот поэтому теперь мы лежим вместе с котом на диване. Я наблюдаю за тем, как он спит, пытаюсь ему подражать. Однако нелегкое это дело – лежать так, чтобы ни один мускул не напрягся и чтобы все части тела соприкасались с плоскостью, на которой лежишь. Не скажу, чтобы было трудно подмечать и определять тот или иной напрягающийся мускул. Освободить его от излишнего сокращения тоже не мудрость. Но худо то, что не успеешь избавиться от одного напряжения, как тотчас же появляется другое, третье, и так до бесконечности. Чем больше прислушиваешься к зажимам и судорогам тела, тем больше их создается. При этом научаешься различать в себе те ощущения, которых раньше не замечал. Это условие помогает находить все новые и новые зажимы, а чем больше их находишь, тем больше вскрывается новых. На короткое время мне удалось освободиться от напряжения в области спины и шеи. Не скажу, чтобы я почувствовал от этого физическое обновление, но зато мне стало ясно, как много у нас лишних, никому не нужных, вредных мышечных напряжений, о которых мы и не подозреваем. Когда же вспомнишь о предательском зажиме брови, то начинаешь очень серьезно бояться физического напряжения. Хотя я и не добился полного освобождения всех мышц, но все же предвкусил наслаждение, которое испытаю со временем, когда добьюсь более полной мышечной свободы.

Главная беда в том, что я запутываюсь в своих мышечных ощущениях. От этого перестаешь понимать, где руки и где голова.

Как я устал от сегодняшнего упражнения! От такого лежания не отдохнешь!

...Сейчас при лежании мне удалось ослабить самые сильные зажимы и сузить круг внимания до границы собственного носа. При этом в голове затуманилось, как при начале головокружения, и я уснул так, как спит мой Кот Котович. Оказывается, что мышечное ослабление при одновременном суживании круга внимания является хорошим средством от бессонницы.

## Законы равновесия

Сегодня заходил Пущин и рассказывал о муштре и тренинге. Иван Платонович, по указанию Торцова, заставлял учеников принимать самые разнообразные позы не только при горизонтальном, но и при вертикальном положении, то есть сидя, полусидя, стоя, на коленях, в одиночку, группами; со стульями, со столом, с другой мебелью. Во всех этих положениях надо, как и при лежании, подмечать излишне напрягающиеся мускулы и называть их. Само собой понятно, что то или иное напряжение некоторых мускулов необходимо при всякой позе. Пусть эти мускулы и напрягаются, но лишь они одни, а не смежные, которым надлежит оставаться в покое. Следует также помнить, что напряжение напряжению рознь: можно сократить мускул, необходимый для позы, ровно настолько, насколько это нужно, но можно довести напряжение до предела спазмы, судороги. Такое **излишнее усилие чрезвычайно вредно для самой позы и для творчества.**

Рассказав подробно все, что происходило в классе, милый Пущин предложил мне проделать вместе с ним самые упражнения. Я, конечно, согласился, несмотря на слабость и на опасность разбередить заживающую рану. Тут произошла сцена, достойная пера Джером-Джерома. Огромный Пущин, красный и потный от натуги, задыхаясь и пытаясь, валялся на полу и принимал самые необыкновенные позы. А рядом с ним лежал я, худой, длинный, бледный, с

рукой на перевязи, в полосатой пижаме, точно цирковой клоун. Каких только кувырканий мы не проделывали с милым толстяком! Лежали порознь и вместе, принимали позы борющихся гладиаторов; стояли порознь, а потом вместе, как фигуры на памятниках: то я стоял, а Пущин лежал, поверженный в прах, то он стоял на ногах, а я на коленях, потом мы оба принимали молитвенные позы или вытягивались во фронт, как два гренадера.

При всех этих положениях требовалось постоянное освобождение тех или других групп мышц и усиленная проверка контролера. Для этого необходимо хорошо приученное внимание, умеющее быстро ориентироваться, различать физические ощущения и разбираться в них. При сложной позе гораздо труднее, чем при лежании, различать нужные и ненужные напряжения, нелегко зафиксировать необходимые и сократить лишние. В этой работе перестаешь понимать, что и чем управляется.

Лишь только Пущин ушел, я первым делом отправился за котом. У кого же учиться мягкости и свободе движений, как не у него.

И действительно, он неподражаем! Недостижим! Какие только положения я ему не придумывал – и вниз головой, и на боку, и на спине. Он висел на каждой из лап в отдельности, на четырех сразу и на хвосте. И во всех этих положениях можно было наблюдать, как он, напряжившись в первую секунду, тотчас же с необыкновенной легкостью ослаблял, откидывал лишние и фиксировал необходимые напряжения. Поняв, чего от него хотят, мой Кот Котович применялся к позе и отдавал ей ровно столько сил, сколько надо. Потом он успокаивался, готовый оставаться в утвержденном положении ровно столько, сколько от него потребуют. Какая необыкновенная приспособляемость! Во время моих сеансов с Котом Котовичем вдруг неожиданно появился...

Кто бы вы думали?! Чем объяснить такое чудо?!

Пришел Говорков!!!

Как я ему обрадовался!

Еще тогда, в полусознании, когда я, истекая кровью, лежал на его руках, а он нес меня и кряхтел над моим ухом, я смутно почувствовал теплоту, исходившую от его сердца. Сегодня это ощущение повторилось. Я увидел его иным, не таким, каким мы привыкли его видеть. Он даже совсем иначе, чем всегда, отзывался о Торцове и рассказал интересную подробность урока.

Говоря об ослаблении мышц и о необходимых напряжениях, поддерживающих позу, Аркадий Николаевич вспомнил случай из своей жизни: в Риме, в частном доме ему пришлось присутствовать на сеансе одной американки. Она интересовалась реставрацией античных статуй, дошедших до нас в разбитом виде – без рук, без ног, без головы, со сломанным туловищем, от которого уцелели лишь его части. По сохранившимся кускам американка пыталась угадать позу статуи. Для этой работы ей понадобилось изучить законы сохранения равновесия человеческого тела и на собственном опыте научиться определять положение центра тяжести при каждой принимаемой ею позе. Американка выработала в себе совершенно исключительную чуткость к мгновенному определению положения центра тяжести, и не было возможности заставить ее выйти из равновесия. Ее толкали, бросали, заставляли спотыкаться и принимать такие позы, в которых, казалось бы, нельзя устоять, но она всегда выходила победительницей. Этого мало – маленькая и шупленькая, она легким толчком сбила с ног довольно грузного мужчину. Это также было достигнуто благодаря знанию законов равновесия. Американка угадывала опасные места, в которые надо было толкнуть противника, чтобы без усилия вывести его из равновесия и сбить с ног.

Торцов не постиг секрета ее искусства. Но зато на целом ряде ее примеров он понял значение умения находить положение центра тяжести, обуславливающее равновесие. Он увидел, до какой степени можно довести подвижность, гибкость и приспособляемость своего тела, в котором мускулы делают только ту работу, которую им приказывает делать высоко развитое

чувство равновесия. Аркадий Николаевич призывает нас учиться этому искусству (познания центра тяжести своего тела).

У кого же учиться, как не у Кота Котовича? Поэтому, по уходе Говоркова, я затеял с зверем новую игру: толкал его, бросал, переворачивал, старался сбить с ног, но это оказалось невозможным. Он падал только тогда, когда сам этого хотел.

### **Обоснование позы с помощью воображения**

Был Пущин и рассказывал о проверке Аркадием Николаевичем работ по тренингу и муштре. Оказывается, что сегодня были введены существенные дополнения: Торцов требовал, чтобы каждая поза была не только проверена собственным контролером, механически освобождена от напряжения, но и обоснована вымыслом воображения, предлагаемыми обстоятельствами и самим «если бы». С этого момента она перестает быть позой как таковой, получает активную задачу и становится действием.

В самом деле: допустим, что я поднял вверх руку и говорю себе: «Если бы я стоял так, а надо мной на высоком суку висел персик, как бы мне нужно было поступить и что сделать, чтобы сорвать его?»

«Стоит поверить этому вымыслу, и тотчас же ради жизненной задачи – сорвать персик – мертвая поза превратится в живое, подлинное действие. Почувствуйте только правду в этом действии, и тотчас же сама природа придет на помощь: лишнее напряжение ослабит, а необходимое укрепит, и это произойдет без вмешательства сознательной техники.

**На сцене не должно быть необоснованных поз. Театральной условности не место в подлинном творчестве и в серьезном искусстве.** Если же условность почему-либо необходима, то ее следует обосновать, она должна служить внутренней сущности, а не внешней красоты».

Далее Пущин рассказывал о том, что сегодня на уроке было проделано несколько показательных пробных упражнений, которые он тут же иллюстрировал. Милый толстяк очень смешно лег на диван, приняв первую попавшуюся позу: он свесился с дивана наполовину, приблизил лицо к полу и вытянул вперед руку. Получилось нелепое, бессмысленное положение. Чувствовалось, что ему было неудобно и что он не знал, какие мышцы следует напрячь и какие ослабить. Он пустил в ход контролера, который указал ему как необходимые, так и лишние напряжения. Но толстяку не удавалось найти свободную, естественную позу, при которой все мышцы работали бы правильно.

Вдруг он воскликнул: «Вот грядет великий таракаша! Скорее хлоп его по чекрыге!» В тот же миг он потянулся к какой-то точке – воображаемому таракану, чтобы раздавить его, и сразу все мускулы естественно встали на свое место и заработали правильно. Поза стала обоснованной, всему верилось: и протянутой руке, и свесившемуся корпусу, и ноге, упертой в спинку дивана. Пущин замер, давя воображаемого таракана, и было ясно, что его телесный аппарат правильно выполнял задачу.

**Природа руководит живым организмом лучше, чем сознание и прославленная актерская техника.**

Все проделанные сегодня Торцовым упражнения должны были подвести учеников к сознанию, что на сцене при каждой принимаемой позе или положении тела существуют три момента.

Первый – излишнее напряжение, неизбежное при каждой новой позе и при волнении от публичного выступления.



## **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.