

Денис Шевчук

# Актерское мастерство: самоучитель-справочник



Денис Шевчук

**Актерское мастерство:  
самоучитель-справочник**

«Автор»

**Шевчук Д. А.**

Актерское мастерство: самоучитель-справочник / Д. А. Шевчук —  
«Автор»,

Самоучитель посвящен вопросам профессиональной подготовки и воспитанию личности будущих актеров. Здесь представлено большое количество методических разработок и упражнений, полезных как для театральных педагогов, так и для более широкой аудитории – может служить пособием для студентов театральных вузов, а также представлять интерес для психологов, педагогов, поступающих в театральные учебные заведения, журналистов, телеведущих, руководителей, специалистов по продажам, по работе с клиентами и всех тех, кто хотел бы знать, как становятся актерами. Это первый и единственный в России систематизированный самоучитель по актерскому мастерству.

© Шевчук Д. А.

© Автор

## Содержание

Коллективность актерского творчества	5
Бессловесные элементы воздействия	8
Оценка	9
Упражнения	10
Пристройка	11
Упражнения	12
Вес	14
Упражнения	15
Мобилизация	16
Упражнения	17
Лепка фразы	18
Способы словесного воздействия	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Денис Александрович Шевчук

## Актерское мастерство: самоучитель-справочник

### Коллективность актерского творчества

*Театр, являясь коллективным видом творчества, создается из художественных вкладов различных творческих специальностей: это и актеры и режиссеры и музыканты и хореографы и многие другие. Коллективность является принципиальным отличием театра от индивидуалистических вида творчества, как, например литературы или живописи.*

Особенно важное значение коллективность творчества приобретает в отношении актерских работ. Поэтому принципиально важным является то, что практически с самого начала обучения актерскому мастерству необходимо обратить пристальное внимание на выработку у начинающих «чувства локтя». Авторы данного самоучителя выражают сомнение, что предложенные в нем упражнения и этюды имеет смысл отрабатывать в одиночку: при этом какая-то, может быть наиболее важная их составляющая, будет неизбежно утеряна. К индивидуальному использованию материалов самоучителя мы рекомендуем обращаться при наличии, как минимум, некоторого опыта сценической деятельности.

Упражнения по наработке коллективного «чувства локтя» у начинающих обучение актерскому мастерству адресованы, таким образом, мастеру, руководителю или лидеру группы и должны занять важное место в начале работы коллектива (по опыту работы к ним необходимо обращаться на протяжении первого полугодия обучения). Эти же упражнения целесообразны и при дальнейшей работе, как средство собрать внимание, мобилизовать группу перед началом занятия, репетиции.

Менеджер – наемный управленец, начальник!

Если у вас нет ни одного подчиненного – вы не менеджер, а максимум специалист!

*Денис Шевчук*

Помимо упражнений, приведенных ниже, эти цели достигаются с помощью любых, желательно связанных с перемещением в пространстве игр, носящих коллективный характер. Набор стержневых игр и игровых элементов, которые можно «вплетать» в выполнение любого упражнения, что украсит его и сделает полифункциональным.

### Упражнения, игры и игровые элементы коллективности

**Стулья.** Ведущий или педагог дает команду построить из стульев какую-либо фигуру или букву. Задача учащихся максимально быстро и бесшумно (переговоры запрещаются) построить требуемую фигуру (круг лицом наружу, букву р развернутую к окну и т. п.). Дополнительное усложнение задания – требование одновременность (одновременно встать со стула, одновременно поднять и т. д.).

**Встать по пальцам.** Ведущий оборачивается к группе спиной, показывает табличку с какой-либо цифрой (от 1 до 10), (можно просто какое-то количество пальцев), начинает отсчет (до трех или до пяти, затем резко поворачивается к группе. На момент поворота количество

стоящих (или сидящих, лежащих и т. д.: как уговоритесь) должно быть равно числу написанному на табличке. Условием упражнения является полная бесшумность исполнения.

**Японская машинка.** Каждый учащийся задумывает короткое слово или цифру (не повторяющуюся) и сообщает остальным. Далее ведущий вводит простой ритм из четырех долей с какими-либо движениями на каждый такт. После того как группа освоила одновременное выполнение ритма, на два последних такта учащиеся начинают передавать «лидерство», с помощью задуманных слов, называя первым свое слово, а затем чужое. Тот, чье слово названо, становится лидером на следующий такт и также передает лидерство другому. "Прозевавший свое слово или не попавший в долю лидер вылетает.

**Третий лишний.** Известная игра, вряд ли нуждающаяся в комментариях.

**Построения.** Участники должны максимально быстро, и бесшумно (не общаясь) построиться в шеренгу по какому-либо заданному параметру (по алфавиту, согласно первым буквам отчества; по возрастанию номера квартиры и т. п.)

**Рулетка.** Участники разбиваются на две группы, по одному представителю садится за стол, друг напротив друга и кладут руки на стол. Между ними кладется монета. По хлопку ведущего они должны накрыть монету рукой – кто быстрее. На все другие сигналы ведущего (топанье, звуки) они не должны реагировать – шевелиться (пошевеливший рукой не вовремя – проиграл). Место проигравшего занимает другой представитель группы.

**Печатная машинка.** Учащиеся распределяют между собой алфавит (каждому достается несколько букв) и являются теми клавишами печатной машинки, какие буквы им достались. Удар по нужной клавише – это хлопок нужного человека (кому она досталась). Кто-либо предлагает напечатать какую-нибудь фразу, и участники «печатают», хлопая в нужный момент с равными между «буквами» промежутками. Пробел обозначается общим хлопком всей группы, точка – общими двумя хлопками.

**Земля – вода – воздух – огонь.** Ведущий показывает на одного из стоящих в кругу участников, говоря ему одно из ключевых слов. Тот, на кого указали должен (не позже чем на пять счетов, отсчитываемых ведущим) назвать (без повторов) животное – рыбу – птицу или повернуться вокруг себя соответственно. Ошибшийся выбывает.

**Волшебная палочка.** Участники передают друг другу в определенном порядке (или по желанию хозяина палочки) ручку (или другой предмет) предлагая продолжить начатое ими предложение (словосочетание). Получающий палочку должен на пять счетов придумать продолжение и сам становится хозяином, задав задание следующему. Хозяин может позой загадывать профессию человека, жестом – действие и т. п.

**Руки-ноги.** По одному из сигналов ведущего (например, по одиночному хлопку), участники должны поднять руки (или опустить, если на момент сигнала они уже подняты), по другому (например, по сдвоенному хлопку) – встать (или, соответственно сесть). Задачей исполнителей является продержаться как можно дольше, не путая сигналов и сохраняя общий ритм и бесшумность движений. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и проверить какая команда продержится дольше (по секундомеру), улучшая результат предыдущей.

**Ритмы.** Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топанья и т. п. звуковых эффектов. Задача участников – соблюдая заданный темп и продолжи-

тельность пауз, исполнять по очереди (в заданном порядке) только по одному элементу ритма (хлопку, топанию и т. п.)

**Ритмичный вход.** Придумать на начало занятия какой-то общий для всех участников ритм и занять свои места под этот ритм (каждый раз ритм должен меняться, усложняясь и становясь разнообразием, подключая не только хлопки и топание ногами, но и все возможные звуковые эффекты). Когда группа сможет уверенно выполнять это упражнение, можно подключать к ритму творческие задания (бравурный, печальный и т. п.) или добиваться развития, разнообразия внутри данного ритма, деля его на партии.

**Оркестр.** Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топания, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

**Пулеметная очередь.** Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный). Участники по очереди, точно соблюдая темп хлопают, постепенно (очень медленно) ускоряясь, до скорости пулеметной очереди (хлопки почти сливаются), а дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

**Передача позы.** Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму (тот за 10–15 секунд должен максимально точно запомнить ее). По следующему сигналу ведущего, первый «снимает», а второй «принимает» эту позу, Далее происходит передача позы от второго к третьему участнику и т. д. Задачей является максимально точная передача позы от первого до последнего исполнителя. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и «передавать» одну, заданную ведущим позу – кто точнее.

**Бык и ковбой.** Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной – это бык, второй берет в руки воображаемую веревку – это ковбой. По сигналу к началу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители «увидели» воображаемую веревку, натянутую между ними.

**Зеркало.** Один из участников становится ведущим, второй – его отображение в зеркале, т. е. максимально точно копирует все его действия и движения.

## **Бессловесные элементы воздействия**

*Чтение книг – престижно, современно, выгодно.*

*Знания – тоже капитал, который всегда с тобой.*

*Шевчук Денис*

Каждое действие человека имеет конкретную цель (пусть не всегда осознанную) и его можно разложить на составные действия более мелкого объема. Мельчайшими составляющими действия являются оценка, пристройка и воздействие.



## Оценка

Оценкой называется первый момент всякого осознаваемого субъектом действия, когда цель действия только возникает в сознании.

“Оценка” – это момент, в течении которого нужно, образно говоря, «уложить в голову» нечто увиденное, услышанное, так или иначе воспринятое, для того чтобы определить что же делать, принимая во внимание новое обстоятельство.

Со стороны психической – это момент установления в сознании связи между интересами (общей целью) и тем или иным внешним, объективным явлением. В момент «оценки» общая субъективная цель, конкретизируясь, превращается в частную объективную цель, то есть в цель одновременно и объективную и субъективную... С внешней, мышечной стороны «оценка» – это всегда более или менее длительная и более или менее полная неподвижность.

Труднее всего «уложить в голову» факт чрезвычайной важности и чрезвычайно неожиданный... Чем труднее «оценка», тем соответственно она длительней – тем длительней неподвижность, входящая в нее и следующая за первыми рефлекторными движениями.

Природа "оценки" родственна тому явлению, которое называют «удивляться». Но этим словом, как правило, мы называем лишь сильные степени «оценки», то есть длительные, трудные оценки.

## Упражнения

### Оценка

- Понаблюдайте за людьми, когда они что-то неожиданное «увидели», «услышали», «узнали», «поняли», найдите у них момент физической неподвижности, “замирания”.<sup>1</sup>
- Наблюдайте в жизни и овладейте органичным “замиранием” в процессе выполнения какого-либо дела:<sup>2</sup> при чтении газеты, при ходьбе.
- Попробуйте сыграть этюд по схеме: что-то делал – вдруг произошло (увидел, услышал, заметил, понял) что-то неожиданное – стало необходимо срочно заняться вновь возникшим, “новым” делом.<sup>3</sup>
- Сыграйте этюд по схеме: что-то делал – вдруг произошло (увидел, услышал, заметил, понял) что-то неожиданное – стало необходимо внести “поправки” в свою деятельность, как-то изменить ее для успешного достижения цели. Сыграйте этюд по схеме: что-то делал – вдруг произошло (увидел, услышал, заметил, понял) что-то неожиданное – необходимо “скрыть” то, что данное обстоятельство серьезно влияет на всю Вашу жизнедеятельность.<sup>4</sup>
- «Три дела одновременно». Наметьте три каких-либо дела, требующие сосредоточенного внимания (Например: собираться в поход, следить за готовящейся пищей, говорить по телефону), выполняйте их “одновременно”. Если получится добиться того, чтобы все три дела были для Вас достаточно важны (не отмахиваться ни от одного) “оценки” сами возникнут в неожиданных для Вас местах.
- «Важный разговор». После каждой реплики партнера делайте более или менее крупную оценку. Пулеметная очередь оценок. На любое слово партнера, на любой предмет сделайте ряд оценок с общим подтекстом «не может быть!», «неужели!».
- “Большая оценка”. Придумайте обстоятельство, кардинально меняющее судьбу Вашего персонажа (в любой пьесе, почти у каждого персонажа есть такие обстоятельства). Наметьте дело, которым занят персонаж до возникновения этого обстоятельства и после. Сыграйте момент долгой органичной неподвижности, в процессе которого, персонаж “уясняет” происшедшее и принимает решение заняться новым делом.

---

<sup>1</sup> После реальной оценки в жизни человек обычно как-то изменяется (изменения укладываются в следующие параметры: мобилизация, пристройка, вес), используйте это правило для проверки овладения Вами оценкой.

<sup>2</sup> Необходимо уточнить понятие «дело», встречающееся здесь и далее, под «делом» понимается какой-либо процесс, имеющий начало и конец и требующий от субъекта концентрации внимания на препятствиях, встречающихся при реализации. С этой позиции та или иная деятельность может «быть делом», а может и «не быть». Например, управление машиной не является делом при обычных обстоятельствах, но может быть делом при обучении вождению, преследовании и т. д. При выполнении упражнений необходимо (это особенно видно со стороны) контролировать занимается ли человек делом или нет (если нет – то ни о каких параметрах поведения речи не идет). Наблюдайте в жизни и овладейте органичным “замиранием” в разговоре.

<sup>3</sup> Для успешного овладения “оценкой” во всех упражнениях необходимо добиваться сосредоточенного внимания на деле, предшествующем “оценке”, т. е. “важности дела” для персонажа.

<sup>4</sup> На первых порах проще овладеть «оценкой» в делах, требующих “срочных”, простых физических действий (выключить чайник, открыть, схватить, бежать, прятаться и т. д. Постепенно «добавляйте», обстоятельства, делающие “оценку” не такой простой и однозначной, требующие некоторого времени (обычно доли секунды, иногда, в редких случаях и секунды) для принятия решения.

## Пристройка

«ПРИСТРОЙКА начинается немедленно после „оценки“ – в тот самый момент, когда в сознании возникла конкретная, предметная цель. „Пристройка“ – это в сущности, преодоление физических преград, препятствий на пути субъекта к его цели, пока его внимание поглощено не ими, а целью последующего воздействия.»

«Прежде всего „пристройки“ могут быть разделены на две группы: „пристройка“ для воздействия на неодушевленные предметы, и „пристройка“ для воздействия на партнера.»

"... "пристраиваясь" к воздействию на живого человека, мы вынуждены исходить из своих субъективных представлений о его свойствах и качествах ... характер такой «пристройки» определяется прежде всего тем, какова будет, по представлению действующего, реакция партнера на последующее воздействие... Причем главную роль здесь играет представление действующего о соотношении сил своих и партнера.

Например, я имею право требовать, партнер обязан мне повиноваться; я сильнее его; я нужен ему больше, чем он мне."

«Таким образом, „пристройки“ для воздействия на живого человека можно разделить на группы: одну назовем „пристройки снизу“, другую – „пристройки снизу“... и среднюю, промежуточную группу „пристроек“ – „наравне“.»

"Пристройки «снизу» и «сверху» отличаются друг от друга не только по своему психическому содержанию, но и с внешней мускульной стороны..."

«Мускульная мобилизация пристройки „сверху“ противоположна мускульной мобилизации пристройки „снизу“. Пристраивающийся „снизу“ тянется к партнеру, он готовится получить просимое так, чтобы как можно меньше затруднять партнера, он вынужден ждать и в полной готовности воспринимать любую реакцию партнера... В каждое мгновение он готов к ответу»

«Пристройку „сверху“, наоборот характеризует тенденция быть выше партнера... выпрямить позвоночник. То есть откинуться от партнера.»

«Пристройка „наравне“ характеризуется соответственно мышечной освобожденностью, или даже – разболтанностью, небрежностью.»

«„Пристройки“ обладают чрезвычайной выразительностью именно потому, что они произвольны. Они „автоматически“, рефлексивно отражают то, что делается в душе человека: и его душевное состояние, и его отношение к партнеру, и его представление о себе, и степень его заинтересованности в цели.»

## Упражнения

### Пристройка

Для овладения этим параметром человеческого поведения технологически удобно выделить три «пристройки»: «сверху», «снизу» и «наравне».

- Понаблюдайте нескольких людей за выполнением какого-либо одного бессловесного действия (еда, поездка в транспорте, раздумье, в кино или у телевизора) попробуйте найти различия в поведении, которые можно было бы объяснить различными пристройками к объекту внимания. Если человек не размышляет в процессе этого дела, то все изменения поз связаны с его пристройкой, приспособлением своего тела к тому или иному материальному предмету.

- Сделайте то же наблюдение за поведением людей в общении.

- Умейка и неумейка. Понаблюдайте как одно и то же действие, связанное с пристройкой к материальному предмету, выполняет профессионал и новичок. Определите, в чем физически выражается разница между ними (характер пристроек, их длительность, концентрация внимания и т. д.), и покажите этюд, стараясь добиться максимальной выразительности показа. Наблюдающим следует следить, чтобы в погоне за яркостью, исполнитель ни в коем случае не терял «дела», которым занимается его персонаж. Это легко определится, когда исполнитель не следит благополучно или неблагополучно развивается его дело, т. е. «равнодушен» к проблемам, возникающим на пути его осуществления.

- Представьте себя “очень большой и важной персоной”, затем “очень маленькой и незначительной”, займитесь каким-либо делом, сохраняя это ощущение, проследите как изменяется Ваше поведение при выполнении одно и того же дела с различными пристройками. Найдите то же ощущение в общении с партнерами.<sup>5</sup>

- Задумайте несколько поз (сидя, лежа, стоя, в движении). Опробуйте переходить от позы к позе в процессе выполнения какого-либо дела, меняя пристройку к объекту внимания.

- Три дела одновременно. Выполняйте упражнение (описание см. в теме Оценка), выбрав три дела, требующие максимально различных пристроек тела (например, чинить часы – пристройка к мелкой, кропотливой работе с материальным предметом; разговаривать с начальником – пристройка к партнеру и готовиться к приходу гостей – пристройка к пространству).

- Начните какое-либо дело в пристройке сверху, сделайте оценку на какое-либо обстоятельство и продолжайте дело в пристройке снизу, и наоборот.

- “Вход в пристройку”. Выпонайте вход в помещение в заданной пристройке, используя различные виды “входов”: к предмету, к делу, думая, от предмета.

- Делайте шестое упражнение, меняя пристройку после входа (сделав оценку на какое-либо новое обстоятельство).

- “Психопат”. Меняйте пристройку на противоположную после каждой реплики партнера.

- “Царь горы”. Один из обучающихся отвечает на все реплики партнеров в заданной пристройке. Если кому-либо удастся “скинуть его с горы”, то на гору забирается он сам.

- “Повышение и понижение”. Завдумайте дело, требующее нескольких обращений к партнерам. Выполняйте упражнение поступенчато повышая (понижая) пристройку.

Найдите в известном всем драматургическом материале моменты бессловесного поведения (Входы, уходы, паузы и т. д.) и попробуйте сыграть их во всех видах пристроек.

---

<sup>5</sup> В данном случае (как и при работе над третьим упражнением) лучше выбирать конкретное предметное дело, переложить книгу, убраться в комнате, что-то попросить у партнера, объяснить ему и т. д.

При выполнении упражнения следует (также как и раньше) добиваться реальной занятости внимания каким-либо делом, пусть, на первых порах, вроде бы и не свойственным игровому персонажу.

- Детские стихи. Выберите несколько детских стихов (например, Барто, Михалков, Чуковский и т. д.) и исполните их от лица какого-либо их персонажа (или придуманного персонажа) с определенной пристройкой к слушателям.

Если удастся подобрать стихи с диалогом персонажей крайне полезно работать над ними, используя все варианты пристроек персонажей друг к другу.

## Вес

«Многие особенности „пристроек“ (и вообще поведения человека) связаны с ощущением (разумеется, подсознательным) веса собственного тела.»

« вес тела играет значение не абсолютной величины, а величины относительной – в отношении веса к силам человека ...»

« Увлеченность делом, перспективы успеха, надежды „окрыляют“ человека, увеличивают его силы или уменьшают относительный вес его тела... Все это влечет за собой выпрямление позвоночника, подъем головы и общей мускульной мобилизованности, „кверху“, облегчение головы, корпуса, рук, ног и пр., вплоть до открытых глаз, приподнятых бровей и улыбки... Падение интереса к делу, ожидание поражения, угасание уменьшают силы или увеличивают относительный вес тела.»

«Если с человеком происходит что-либо значительное, то и вес его в той же мере меняется»

Для овладения этим параметром человеческого поведения технологически удобно выделить три «веса»: «тяжелый», «легкий» и «с достоинством».

## Упражнения

### Вес

Для овладения этим параметром человеческого поведения технологически удобно выделить три «веса»: «тяжелый», «легкий» и «с достоинством».

- Понаблюдайте нескольких людей за выполнением какого-либо одного бессловесного действия (еда, поездка в транспорте, раздумье, в кино или у телевизора) попробуйте найти различия в поведении, которые можно было бы объяснить различным ощущением «веса» собственного тела.

- Наблюдайте за особенностями поведения, выполнения каких-либо дел, реакций, оценок людей уставших, очень пожилых, больных, чем-то сильно огорченных. Найдите состояние «тяжести» тела, попытайтесь в этом состоянии что-либо делать, говорить, двигаться и т. д. Наблюдайте за особенностями поведения, выполнения каких-либо дел, реакций, оценок детей, людей, увлеченных чем-либо, радостных. Найдите ощущение невесомости, «легкости» тела, «его отсутствия», попытайтесь в этом состоянии что-либо делать, говорить, двигаться и т. д.

- Проследите за подробностями внешнего выражения процесса «огорчился» и «обрадовался», определите какие части тела тяжелеют и легчеют раньше, какие потом.

- Попробуйте увидеть в жизни «тяжелые» и «легкие» руки, кисти рук, ноги, голову, взгляд, губы, копируйте это, следите, какие ощущения у Вас появятся при выполнении действий с заданным весом частей тела, удастся ли Вам стать «другим» человеком.

- Найдите в окружающей жизни моменты изменения «веса», опишите их максимально подробно.

- Попробуйте сыграть изменение веса по схеме: что-то делал – вдруг произошло (увидел, услышал, заметил, понял) что-то неожиданное – это оказалось большой неприятностью, расстраивающей Ваши планы («потяжелел») или большой радостью («полегчал»).

- Делайте предыдущее упражнение с обычными, повседневными вещами: книга, платок, лампа, чашка, зажигалка и т. д.

- Делайте это упражнение в реальном диалоге с людьми, отмечая, заметили ли они элементы «игры», «дуракаваляния».

- Наблюдайте за особенностями поведения, выполнения каких-либо дел, реакций, оценок детей, людей с чувством собственного достоинства. Найдите ощущение достаточной «легкости» тела, в сочетании с контролем за элегантностью, красотой каждого движения, попытайтесь в этом состоянии что-либо делать, говорить, двигаться и т. д.

- Добейтесь навыка «по собственному желанию» изменять вес собственного тела в любой момент времени, по любому поводу.

## **Мобилизация**

С психической стороны «мобилизация» это та или иная концентрация внимания человека на цели. Мобилизации предшествует «мобилизованность» – степень готовности человека к деятельности до уяснения цели. После уяснения цели, то есть «оценки», "мобилизованность переходит в ту или иную мобилизацию

Мобилизованность выражается в общей собранности внимания и, следовательно, в направлении взгляда, в глазах, в дыхании. В общей подтянутости мускулатуры тела, в частности в подтянутости спины – позвоночника. Это – рабочее состояние тела, приспособленность его к затрате усилий и относительно широкому выбору действий – к тем и таким, какие потребуются, как только цель конкретизируется, готовность преодолеть препятствия, которые еще не возникли, но вот-вот возникнут, которые возможны, вероятны на пути к цели.



## Упражнения

### Мобилизация

Мобилизацию или степень концентрации внимания на объекте удобно разделять на простую и сложную, а также на длительную и короткую

- Понаблюдайте за подготовкой спортсменов к старту, за особенностями поведения тела человека, готового поймать, схватить, побежать, и т. п. Определите, как отражается мобилизация (готовность) человека к какому-нибудь физическому действию («простая мобилизация») в собранности внимания, спинной мускулатуре. Попробуйте симитировать различные варианты мобилизации и последите за особенностями собственных реакций в состоянии высокой «простой мобилизации» на вещи имеющие отношение к объекту Вашей мобилизации и не имеющие.

- Понаблюдайте и имитируйте поведение тела человека в процессе важного для него разговора, выступления, спора. Найдите отличия в физическом выражении этой «сложной мобилизации» от «простой».

- Найдите в окружающей жизни моменты изменения мобилизации (концентрации и ослабления внимания), проследите последовательность изменения концентрации взгляда, мускулатуры. Сыграйте мобилизацию и демобилизацию.

- Обозначив степенью 0 – минимальную (т. е. полное отсутствие сосредоточенного внимания и соответствующая этому общая расслабленность тела) и степенью 10 максимально возможную мобилизацию тела найдите поступенчатое повышение, максимально подробно замечая физическое изменение тела в процессе выполнения упражнения.

- Делайте упражнение 4 на ходу, найдите максимально и минимально «целеустремленные» походки и промежуточные стадии.

- Делайте упражнение 4 в процессе любого бытового дела, разговора и т. д., следите как изменяется поведение при различных «степенях» мобилизации.<sup>6</sup>

- Понаблюдайте в жизни за поведением человека, занимающегося каким-либо делом (чтение, уборка, и т. д.), найдите «периоды» роста интереса к делу и падения, отметьте физические проявления этого процесса.

- Наблюдайте то же, у людей в процессе общения.

- Найдите разницу между мобилизацией человека пристроенного к короткому, важному для себя делу и мобилизацией человека готового к тому, что в процессе выполнения дела может встретиться достаточное количество препятствий, проблем, требующих некоторого времени для разрешения.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Рост мобилизации в процессе выполнения какого-либо дела говорит о повышении интереса субъекта к объекту внимания, о том что «дело» развивается в благоприятную сторону, что оно становится все важнее (опаснее) для субъекта, демобилизация же в процессе выполнения дела говорит об обратном.

<sup>7</sup> «Короткая» и «длительная» мобилизация близки по внешнему выражению к «простой» и «сложной» мобилизации, но имеют некоторые специфические отличия, обнаружить которые мы предоставляем Вам.

## Лепка фразы

Объектом словесного воздействия является сознание человека. Отличительные особенности действия, совершаемого словом, с наибольшей ясностью и полнотой обнаруживаются в случаях словесного воздействия на сознание партнера с целью переделать, перестроить его сознание, приспособить его к интересам действующего.

Все люди, говоря о чем-нибудь между собой, «воздействуют» более или менее ярко и убедительно на сознание партнера картинками, которые по той или иной причине возникли и существуют в их сознании... действовать словами – это значит рисовать ими картину «не для слуха, а для глаза» партнера, ... внедрять свои видения в сознание партнера. Чтобы действовать словами нужно, прежде всего, видеть, – отчетливо представлять себе то, о чем говоришь...

Внешняя сторона словесного действия – звучащая речь; в ней физически, материально реализуется психическая сторона процесса. Если человек страстно добивается своей цели – если ему очень нужно переделать сознание своего собеседника...; тогда его речь делается богатой интонационными красками, она начинает звучать выразительно. Чтобы нарисовать картину данными словами как только можно ярче, человек рисует ее не только разнообразными, но и контрастными красками, используя весь диапазон своего голоса.

Рисуемая словами картина, в зависимости от ее содержания, состоит обычно из частей, которые в свою очередь, состоят из еще более мелких частей. Воспроизвести речью такую картину невозможно иначе как по частям и по элементам, из которых они слагаются.

Для того чтобы быть понятной, рисуемая картина должна состоять не только из знакомых слушателю элементов, но и из знакомых ему связей между этими элементами... в безграничном множестве возможных связей между отдельными элементами рисуемых картин, можно выделить общие, повторяющиеся схемы: их можно назвать «общими логическими или интонационными конструкциями»

Внутренняя психическая сторона «лепки фразы» заключается в умении видеть не разрозненные или случайно связанные между собой элементы действительности, а цельную или единую картину, состоящую из взаимосвязанных частей.

Рисуемая словами картина должна запечатлеться в сознании партнера. Что именно в первую очередь и как самое главное должно запечатлеться в нем? На это указывает ударное слово каждой данной фразы. Субординация ударных слов в различных фразах при рисовании одной картины создает «перспективу речи», которая увлекает слушателей...

Умение произнести длинную фразу – это именно и есть умение расставить предметы в рисуемой картине так, чтобы, с одной стороны, зритель картины (слушатель) ясно увидел целое – взаимосвязь и взаимозависимость частей, с другой – каждую часть, фрагмент, предмет картины в том ее качестве и с той конкретностью, чтобы они служили целому, не утрачивая своей особенности.

В рисуемой словами сложной картине, сравнивая с живописью, можно отметить несколько типов расположения предметов, понимая «предмет» в широком смысле:

1. Ряд предметов однородных (иногда только по какому-нибудь одному из признаков); а) их законченное, ограниченное множество; б) их неограниченное, уходящее в бесконечную перспективу множество. **ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ.** Характерным признаком этой формы является своеобразно-равномерное повышение (а иногда и понижение) голоса на каждом новом члене ряда, то есть после каждой запятой

2. Ряд предметов, отличных друг от друга, более или менее равнозначных в целой картине. **СОПОСТАВЛЕНИЕ.** Сопоставление двух предметов требует разности звуковых тонов голоса, привлекающая внимание слушателя к тому, что рисуемые предметы отличаются друг от друга.

3. Группировки предметов, противоположных друг другу по тому или иному качеству – картина контрастных представлений. **ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИЕ.** Основной принцип «лепки» противопоставлений заключается в создании наибольшей разности голосовых красок при изображении контрастирующих предметов, причем на первый план выходит не изображение самих предметов, а именно изображение контраста между ними. Важной особенностью противопоставлений является неразрывность фразы при «лепке», точка ликвидирует противопоставление и превращает его в сопоставление описательного характера.

4. Единый предмет на фоне других или несколько предметов, расположенных на разных планах; перемещение этих планов – демонстрация детали крупным планом и возврат ее в фон. **ОСНОВА И ПОЯСНЕНИЯ.** Временные отходы от сюжетной линии фразы, с целью уточнения, пояснения каких-либо важных деталей, не укладывающихся в сюжет выражаются в «лепке» интонационными скачками голоса «вверх» или «вниз» относительно интонационного уровня сюжета. Переходы эти сопровождаются, обычно, небольшими паузами, в которых слышится тенденция рассказчика вернуться к сюжету (если такой тенденции нет, то фраза-картина будет разбита точками на несколько отдельных несвязанных частей).

5. Бесконечная, следующая друг за другом смена разнообразных предметов-картин, крепко связанных единой повествовательной последовательностью. **ЭПИЧЕСКАЯ РЕЧЬ.** Эпическая форма повествования может включать в себя множество интонационных конструкций, в том числе и вышеупомянутых. Главным ее признаком является «превращение всех точек в запятые», указывающих на то, что повествование еще не закончилось, что дальше будет показано нечто еще более важное и интересное. Интонационно это достигается повышением каждой последующей фразы на одну высотную ступень голоса, а затем интонационного и смыслового скачка через несколько ступеней вниз. Эта интонационная форма в принципе бесконечна, ибо смысл ее в последовательности как таковой.

В словесной живописи к способам и средствам выразить свою точку зрения на рисуемые предметы и навязать ее слушателю относятся: паузы, повышения. Понижения, усиление и ослабление звука и темп. Именно этими средствами выделяются ударные слова. Чтобы выделить ту или иную часть рисуемой картины ее ограничивают паузами; чтобы показать крупным планом – замедляют темп ее рисования; чтобы сделать ее «светлой» – повышают голос; чтобы сделать ее «темной» – голос понижают. И наоборот: чтобы стусевать ту или иную деталь, не нужно выделять ее паузами; чтобы отнести те или иные места картины к фону, нужно увеличить темп.

Умение верно лепить фразу – эффективное вспомогательное средство в работе над построением яркой индивидуальной логики действий создаваемого образа.

## **Способы словестного воздействия**

«... воздействие на сознание есть всегда воздействие на работающее сознание, или, еще точнее – на работу, происходящую в сознании, с тем, чтобы эта работа протекала так, как это нужно действующему»

«Действующий словом человек... не только воспроизводит своей звучащей речью определенную картину для партнера, но и стремится к тому, чтобы эта картина вызвала в его сознании ту, а не другую, т. е. определенную психическую работу. В зависимости от того, на какую именно психическую работу рассчитывает действующий словом (разумеется, не отдавая себе в этом отчета), в зависимости от этого, он применяет тот или другой способ словесного воздействия.»

## **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.