

Министерство образования и науки Российской Федерации

Владивостокский государственный университет
экономики и сервиса

Т.В. МЕТЛЯЕВА

**АКТЁРСКОЕ
МАСТЕРСТВО И РЕЖИССУРА**

Учебное пособие

Владивосток
Издательство ВГУЭС
2011

ББК 85.334.076+
85.334.075
М 54

Рецензенты: **С.Ф. Карабанова**, канд. ист. наук,
профессор ВГУЭС
В.А. Тришин, канд. пед. наук, про-
фессор Института повышения квали-
фикации работников культуры, ис-
кусства и туризма

Метляева, Т.В.

М 54 **АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО И РЕЖИССУРА**
[Текст] : учебное пособие. – Владивосток : Изд-во
ВГУЭС, 2011. – 104 с.

Учебное пособие представлено в виде комплекса, включает учебную программу, теоретические материалы, в которых раскрывается содержание актёрского мастерства и режиссуры для специалистов сферы сервиса, и практические упражнения, помогающие в усвоении данной дисциплины. Составлен в соответствии с требованиями государственного стандарта высшего профессионального образования Российской Федерации.

Для студентов специальностей 100103.65 «Социально-культурный сервис и туризм», 100110.65 «Домоведение» и всех желающих овладеть навыками управления впечатлением о себе и работы над образом.

ББК 85.334.076+
85.334.075

Печатается по решению РИСО ВГУЭС

© Издательство Владивостокского
государственного университета
экономики и сервиса, 2011

ВВЕДЕНИЕ

Основной целью изучения актёрского мастерства и режиссуры является ознакомление с сущностью теории игры на базе хорошо разработанной и активно используемой во всём мире системы К.С. Станиславского. Владение навыками управления собой, управления необходимым впечатлением – это главная цель изучения данной дисциплины, она является залогом успеха профессиональной карьеры будущего специалиста сферы сервиса. Дисциплина «Актёрское мастерство и режиссура» аккумулирует знания и навыки, полученные студентами на других учебных курсах, таких как «Ораторское искусство», «Физиогномика», «Кинесика», «Этикет» и др. Позволяет применять их на практических занятиях, предлагая различные ролевые ситуации. Мировая драматургия представляет богатый материал для поиска различных характеров и моделей поведения, скрытых внутренних пружин мотиваций человеческих поступков.

Актёрское мастерство служит основой формирования творческого начала личности для работы в любой сфере деятельности, а особенно в сфере «человек – человек». Современные предприятия сервиса столкнулись с необходимостью формирования успешного специалиста, чем и обусловлено их обращение к основам актёрского мастерства. Проявление театральности в социальной сфере можно разделить на следующие виды: представление культурных смыслов, репрезентация идей, представление новой обрядности, репрезентация стереотипов поведения, самопрезентация личности.

В современном обществе получило широкое распространение применение приёмов и методов, заимствованных из практики актёрского мастерства в психотерапевтической работе, в программах социальных и психологических тренингов, в деловых играх различной направленности, а также как формы и способа воздействия на личность в целях построения и коррекции образа.

Вышеперечисленное послужило основанием к созданию учебного курса «Актёрское мастерство и режиссура». Данный предмет входит в блок специальных дисциплин и является базовым для специалистов имиджмейкеров и менеджеров.

Данный учебный комплекс построен таким образом, что практические упражнения, апробированные многолетним опытом театральных педагогов К.С. Станиславским, М.А. Чеховым, Е.Б. Захавой, Г.А. Товстоноговым и др., а также выдающимися психологами П.В. Симоновым, Р.Г. Натадзе, В. Леви, театральными психологами А.Л. Гройсманом, Н.В. Рождественской, подробно разбираются на теоретических и затем закрепляются на практических занятиях и в отведённые часы самостоя-

тельной работы (составление конспекта второго тома К.С. Станиславского, контрольные работы по основным главам системы).

Учебный комплекс состоит из трёх разделов. Первый включает учебную программу, определяющую содержание и объём, порядок преподавания и изучения дисциплины, рекомендуемую литературу, второй – конспект лекций, отражающий материал всего курса, вопросы и задания для контроля знаний, в третий раздел вошли упражнения тренинга актёрской психотехники, основанные на работах К.С. Станиславского, С.В. Гиппиус, Л.П. Новицкой. Приложение содержит учебно-наглядный материал в виде фотографий занятий студентов вышеперечисленных специальностей.

Раздел 1. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА «АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО И РЕЖИССУРА» И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1.1. Цели и задачи учебной дисциплины

Введение дисциплины «Актёрское мастерство и режиссура» преследует цель – сформулировать знания об основных подходах владения актёрским мастерством и режиссурой, психологической основой построения игровых ситуаций, организационной структурой построения события.

Научить студентов свободно, правильно, эффективно общаться, а также смело презентовать себя в нужных ситуациях общения.

Проигрывая различные ситуации, взятые из драматургии и из жизни, будущий специалист овладевает не только искусством управления собой, но и, проникая в суть и мотивы поступков других людей, искусством управления нужным впечатлением в глазах окружающих.

В ходе достижения данных целей решаются следующие задачи:

– сформировать у студентов устойчивую мотивацию к изучению предмета и потребность в систематизированных знаниях в данной области для применения их в дальнейшей работе;

– обучить студентов основным подходам владения искусством быть самим собой, приёмам режиссуры. Освоить такие разделы, как: внимание, фантазия, чувство правды и вера в предлагаемые обстоятельства, событийный анализ пьесы;

– сформировать навыки овладения пристройками разного уровня, убедительными приёмами проигрывания ролевых ситуаций;

– сформировать умения быстро и правдиво перевоплощаться в ту или иную роль, управлять ситуацией, импровизировать.

1.2. Перечень компетенций, приобретаемых при изучении дисциплины

В процессе изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

- готовность к овладению теоретическими основами актёрского мастерства и режиссуры;
- способность анализировать психологические особенности поведения людей, учитывать которые необходимо при подготовке той или иной роли, организации события;
- готовность к овладению основными подходами подготовки роли;
- умение использовать основные методики подготовки индивидуального тренинга по овладению элементами актёрского мастерства и режиссуры, в основу которых входят упражнения для развития воображения, организации внимания, пробуждения эмоционально-чувственной природы человека, действия в предлагаемых обстоятельствах, организация события;
- способность выстроить процесс самопрезентации;
- готовность освоения методики проведения интерактивной игры;
- умение анализировать различные ситуации делового общения, чувствовать другого человека, предвидеть его поведение и соответственно выстраивать своё.

1.3. Основные виды занятий и особенности их проведения

Данная дисциплина предназначена для студентов дневной формы обучения по специальностям: «Домоведение» и «Социально-культурный сервис и туризм (Имиджмейкерские услуги)» и заочной формы обучения по специальности «Социально-культурный сервис и туризм (Имиджмейкерские услуги)». Проводится в течение одного семестра. Лекционный курс составляет 16 часов, практические занятия – 32 часа, самостоятельная работа студентов.

Курс лекций включает тематику в соответствии с программой курса. Для лучшего усвоения дисциплины необходимо прослушать курс лекций, а затем подкреплять теоретические знания отработкой практических навыков, т.к. в процессе проведения лекционных занятий рассматриваются конкретные приёмы и методы овладения навыками актёрского мастерства и режиссуры, даются практические рекомендации их осуществления.

Практические работы по освоению основных этапов актёрского мастерства и режиссуры осуществляются студентами в процессе тре-

нинговых занятий, проверки домашнего задания, выполненного в письменном виде (в форме индивидуальных заданий, конспектов) и в устной форме (в виде показа и анализа актёрских этюдов, режиссёрских отрывков).

Для проведения практических работ выдаются индивидуальные задания по всем темам (основные элементы, формирующие начало творческой личности, – упражнения на внимание, воображение и др.), а затем этюд представляется на занятии, анализируется и корректируется.

Специфика данной учебной дисциплины обусловлена особенностью построения практических занятий и самостоятельной работой студентов в форме подготовки этюдов, упражнений индивидуального тренинга, просмотра фильмов, ведения творческого дневника. Практические занятия делятся на две части: вначале занятия осуществляется показ этюдов перед зрителями, после чего зрители анализируют увиденное. Такая форма работы даёт возможность быть одновременно и актёром и зрителем, самому играть и анализировать ситуацию со стороны, вникая в сущность события. Отобранные упражнения индивидуального тренинга показывают степень профессионального мастерства студентов в разработке методики работы с клиентом (имиджмейкеры), с персоналом (менеджеры).

Самостоятельная работа студентов предусматривает написание конспекта и выполнение индивидуальных заданий.

Студенты заочной формы обучения выполняют контрольную работу в виде конспекта по выбранной теме.

1.4. Виды контроля и отчётности по дисциплине

В течение семестра осуществляется контроль за посещением лекционных занятий, выполнением заданий на практических занятиях, которые направлены на выявление актёрских и режиссёрских навыков студентов.

Текущий контроль осуществляется по результатам ответов на контрольные вопросы в объёме изучаемого теоретического материала, подготовки и показа актёрских этюдов и упражнений, режиссёрской экспликации пьесы.

Дисциплина завершается экзаменом, который включает в себя показ режиссёрского отрывка из прозаического или драматического произведения русских или зарубежных авторов, актёрской работы в отрывке другого режиссёра и устный ответ на вопросы теоретического материала.

1.5. Техническое и программное обеспечение дисциплины

Лекционные занятия проводятся в аудитории, оборудованной мультимедийной аппаратурой для показа презентаций.

Практические занятия проводятся в специальной аудитории с видеоаппаратурой для показа фильмов и проведения практических занятий в игровой форме.

В ходе изучения данной дисциплины осуществляется:

- просмотр видеоматериала, анализ кинофильмов и спектаклей, развлекательных программ;
- просмотр различных видов тренинга;
- запись и анализ собственного выступления;
- работа по музыкальному оформлению.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2.1. Перечень тем лекционных занятий

Тема 1. Введение. Роль игры в процессе социализации личности.

Цели и задачи курса. Ознакомление с сущностью теории игры. Взаимосвязь жизненной игры и сценической. Её применение в различных областях деятельности человека: драматерапевтическая игра (Морено, Леви), помогающая человеку справиться с критическими ситуациями, найти себя, обрести уверенность, цели.

Обучающие игры и тренинги, дающие возможность человеку быстро адаптироваться в незнакомой ситуации, представлять, как его поведение отражается на других, способствующие развитию доверия и ответственности в коллективе.

Деловые игры, моделирующие различные ситуации делового общения в коллективе, формирующие различные профессиональные качества.

Сценическая игра, основанная на системе К.С.Станиславского, помогающая осваиванию таких важных качеств, как внимание, фантазия, актёрская смелость. Вклад в развитие русской школы сценической игры М. Чехова, великого практика, мастера создания образа. Их современные последователи: П. Ершов, Г. Кристи и др.

Тема 2. Основные элементы, формирующие творческое начало личности.

«Внимание», актёрское «воображение», «если бы» и многие другие элементы – фундамент, на котором строится актёрское творчество.

Процесс организации сценического внимания: проникновение в наблюдаемый объект, сознательное отношение к нему, оценка наблюдае-

мого объекта. Объект и задача. Три круга внимания: малый, средний, большой (разбираются примеры).

Процесс развития и тренировки творческого воображения, фантазии. Разбор разделов системы К.С. Станиславского: «если бы», «предлагаемые обстоятельства». Фабула пьесы, факты, события, эпоха, время, условная жизнь героя.

Тема 3. Эмоции и чувства в жизнедеятельности человека и в сценическом творчестве.

Вклад выдающихся учёных-психологов Л.С. Выгодского, А.Н. Леонтьева, Д.Н. Узнадзе, А.Г. Спиркина, П.В. Симонова в развитие психологии художественного творчества. Влияние эмоциональных реакций на содержание и динамику восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления – всех элементов внутренней психотехники человека (актёра) и их участие в любых проявлениях жизнедеятельности организма.

Определение понятий: «эмоция», «чувство», «установка», «действие».

Воспитание важных чувственных составляющих, таких как: осязание, обоняние, вкусовые, слуховые, зрительные ощущения, которые помогают человеку в организации эмоциональной памяти, их применение в работе над ролью и переработка сообразно требованиям этой роли.

Тема 4. Двигатели психической жизни. Освобождение мышц.

Освоение понятий: «внутреннее видение», «манки», «катализаторы», пробуждающие подсознание.

Подходы к освоению приёмов работы с подсознанием, когда необходимо развивать умственные способности, наделяя их силой воли для достижения определённой цели, добываясь нужного чувства. Приёмы перевода языка чувства на язык действия.

Этапы подготовки внутреннего и внешнего сценического самочувствия. Развитие мимики, голоса, речи, интонации, движения, пластики и т.д.

Подходы в определении внутреннего и внешнего зажима и приёмы работы по освобождению тела от зажимов. Освоение упражнений по освобождению мышц, развитию воображения через движение, жесты, пластику.

Тема 5. Работа над образом.

Пути создания сценического образа. Логика поведения персонажа, взаимоотношения с другими действующими лицами, отбор предлагаемых обстоятельств, влияющих на поведение человека – пол, возраст, профессия, внешние предлагаемые обстоятельства, эмоциональная характеристика, внутренняя и внешняя характерность, определение больших и малых целей.

Знакомство с понятиями «второй план», «внутренний монолог», «кинолента видений» и применение их в работе над образом. Этюдный метод в работе над образом.

Тема 6. Технология ведения тренинга.

Тренинг как форма интерактивной игры, помогающий моделировать, развивать и усовершенствовать личные и профессиональные модели поведения, коммуникативные навыки, наблюдательность, способность анализировать чувства другого человека, а также творческие способности, внимание и воображение.

Игры, используемые для обучения приёмам ведения тренинга групповой сплочённости, командообразования, проведения презентаций, ролевого поведения, разрешения конфликтов, сотрудничества.

Активные методы обучения, направленные на развитие самостоятельного мнения и способности квалифицированно решать нестандартные задачи. Порядок построения тренинга, виды тренинга, структура тренинга. Процесс формирования упражнений для различных видов тренинга. Основы тренерской методики.

Тема 7. Основные направления деятельности режиссёра.

Основные направления режиссёрской профессии:

1 – режиссёр-толкователь;

2 – режиссёр-зеркало;

3 – режиссёр-организатор.

Разбор и характеристика создаваемых актёром образов, организация события, постановочное решение пьесы. Работа режиссёра с актёром и имиджмейкера с клиентом, строится по следующей схеме:

1. Творческая интерпретация желаемого образа (поиск «зерна» роли).

2. Характеристика персонажей. Построение темпо-ритмического рисунка образа.

3. Определение стилистических и жанровых особенностей исполнения.

4. Событийный анализ пьесы.

5. Действенный анализ пьесы и ролей.

6. Решение события в пространстве (мизансценирование) и атмосфере.

7. Декорационное построение.

Процесс построения общения является важной составляющей построения события, который в свою очередь делится на следующие этапы: ориентировка, привлечение внимания, пристройка к объекту, посыл мысли, отслеживание восприятия мысли, восприятие ответной мысли партнёра, оценка, посыл новой мысли. Освоение разных видов общения.

Тема 8. Воспитание режиссёрских способностей.

Три периода работы режиссёра с актёром над образом:

Первый период – разбор пьесы и роли методом действенного анализа. В процессе постижения образа методом психофизических действий режиссёр должен научиться глубоко понимать человеческую пси-

хологию: во-первых, психологию актёра как человека и как художника, а во-вторых, психологию создаваемого актёром образа.

Второй период – отработка событийного рисунка пьесы этюдным методом.

Третий период – поиск атмосферного и мизансценического рисунка роли и спектакля.

Воспитание режиссёрских способностей – это воспитание образного мышления, чувства ритма, чувства времени и чувства пространства. Формирование умения построения события через мизансцену и атмосферу.

2.2. Темы практических занятий

Тема 1. Развитие внимания.

Упражнения: «Рассмотреть предметы в комнате», «вещи на столе», «перечислить все предметы на одну букву», «фотограф». «Рычажок переключения», «три круга внимания». «Биография попутчика», «события на улице». «Пишущая машинка».

Тема 2. Развитие воображения.

Упражнения: «Групповой рассказ», «путешествие», «небывалое путешествие». «Превращение предмета», «волшебная шляпа», «оправдание позы», «зоопарк», «зал живописи».

Тема 3. Развитие памяти ощущений и физического самочувствия.

Упражнения: «Видящие пальцы», «определение предмета», «кто подошёл», «волшебная чашка», «цветочный магазин». «Физическое самочувствие».

Тема 4. Сценическое действие.

Упражнения: 1. Выполнить одно действие с разными задачами. 2. Оправдать заданное действие. 3. Подключение к заданному действию. 4. Предлагаемые обстоятельства времени и места. 5. Правда, неправда. 6. Инстинктивная реакция.

Тема 5. Освобождение мышц.

Упражнения: «Разведка мышц», «мускульная энергия», «волшебный шарик», «сорви персик», «новоселье». «Оправдание жеста», «прерванное движение», «случайная поза», «статуя». «Память движений», «оправдание позы, движений», «брито-стрижено».

Тема 6. Работа над образом.

Упражнения: «Магазин», «лес», «куклы». «Я – кто угодно», «обыкновенные чудеса». «Внешняя характерность», «лилипуты и великаны». «Церемония», «важный гость», «социальные роли».

Тема 7. Общение.

Упражнения: «Тень», «зеркало», «подарок», «парное действие», «перехват», «клубок ниток». «Лучеиспускание и лучевосприятие», «пристройка», «через окно», «перемена отношения».

Тема 8. Методика проведения тренинга.

Упражнения: 1. Организация групповой работы: «разрушение ролевых стереотипов», «открытое выражение чувств», «принятие себя», «принятие других», «откровенность», «обратная связь». 2. Социальная структура группы: «граффити», «климат в группе», «принадлежность», «ящик с яблоками», «динамическая социограмма», «комплименты». 3. Взаимодействие в группе: «руки», «слепой и поводырь», «групповой потенциал», «бомбардировка впечатлениями», «исполнение желаний». 4. Основные правила работы: «принадлежность», «автономность», «сотрудничество», «искренность», «доверие».

Тема 9. Развитие режиссёрских способностей.

Упражнения: Дневник наблюдений. Режиссёрский рассказ. Сказка (придумать и прочесть сказку за автора и по ролям).

Тема 10. Режиссёрский показ (интерпретация образа). Басня. Инсценировка басен. Разбор по событиям. Интерпретация характера.

Тема 11. Разбор события в выбранном из драматического или прозаического произведения отрывке. Жанры (проигрывание одного и того же отрывка в разных жанрах), поиск жанрового решения отрывка.

Тема 12. Картины. Разбор по событиям. Определение развития сюжета до и после события, изображённого на картине. Проигрывание данного события.

Тема 13. Вспомогательные средства в работе режиссёра.

Упражнения: Атмосфера в повседневной жизни, атмосфера и игра, атмосфера объективная и субъективная, событийная атмосфера. Музыка в спектакле.

Тема 14. Мизансценирование, макро- и микромизансцены, режиссёрские уроки С. Эйзенштейна (обсуждение книги С. Эйзенштейна «Мизансцена – язык режиссёра»). Темпо-ритмы образов и события. Мизансценическое построение отрывка.

Тема 15. Защита режиссёрской экспликации по выбранным отрывкам из драматических и прозаических произведений.

Тема 16. Репетиция отрывков.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА

3.1. Перечень и тематика самостоятельных работ для студентов очной формы обучения

1. Конспект книги К.С. Станиславского «Работа актёра над собой в творческом процессе перевоплощения».
2. Конспект книги М. Чехова «Воспитание актёра».
3. Написание сказки.
4. Работа с видеоматериалом – анализ кино и телефильмов (событийный ряд, разбор образов).
5. Подбор упражнений для тренинга.
6. Подготовка роли.
7. Разбор пьесы.
8. Работа по картине.
9. Дневник наблюдений.

3.2. Тематика контрольных работ для студентов заочной формы обучения

1. Роль игры в процессе социального общения.
2. Понятие роли. Ролевое поведение в жизни и на сцене.
3. Внимание и его роль в процессе развития творческих способностей. Виды внимания.
4. Упражнения на организацию внимания.
5. Упражнения, тренирующие навыки фантазирования, развития творческого воображения.
6. Развитие эмоциональной природы человека. Эмоции и чувства в сценическом творчестве.
7. Драматерапия как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения.
8. Тренинг как способ развития творческих способностей группы.
9. Работа над образом.
10. Этапы построения сценического общения.
11. Развитие режиссёрских способностей.
12. Вспомогательные средства режиссёра.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Целью выполнения контрольной работы является закрепление знаний теоретических основ и практических навыков овладения элементами актёрского мастерства, искусства вхождения в образ, основ режиссуры.

Контрольная работа выполняется с использованием перечня специальной литературы, статей, анализа практического опыта, просмотренных фильмов, спектаклей.

Текстовый материал контрольной работы необходимо дополнять иллюстрациями, схемами (построения мизансцен решения образа). В конце работы должен быть приведён список используемой литературы.

1. Роль игры в процессе жизнедеятельности человека. Её применение в различных направлениях: в психологии, науке, искусстве, образовании и других областях.

При выполнении задания необходимо раскрыть следующие вопросы: историю зарождения и развития игры как феномена и как понятие, структурное построение игровых ситуаций, виды игр и их применение в профессиональной деятельности.

2. Раскрыть понятие «роли» как социального феномена и понятие из актёрской практики, проанализировав труды И. Гоффмана «Представление себя другим в повседневной жизни», П. Пави «Словарь театра», другие словари; К.С. Станиславского «Работа актёра над ролью»; просмотренные спектакли.

При выполнении задания необходимо дать обоснование целесообразности занятия актёрской практикой.

3. Роль внимания чрезвычайно важна не только для развития творческих способностей, но и для применения в любой сфере деятельности – в трудовой, общественной.

При выполнении задания необходимо раскрыть сущность данного процесса, помогающего человеку воспитывать в себе способность, во-первых, концентрировать своё внимание на определённом объекте. Во-вторых, длительно удерживать внимание на этом объекте, сообщая процессу активный характер путём присоединения к внешнему вниманию внутреннего (т.е. мышления). В-третьих, превращать произвольное активное внимание в высшую форму сосредоточенности, т.е. в увлечение объектом. В-четвёртых, легко, быстро и свободно переключать свою активную сосредоточенность с одного объекта внимания на другой.

4. Упражнения на организацию внимания можно разделить следующим образом: первый раздел – организация внимания, второй – сосредоточенность на объекте, третий – внутреннее видение, четвёртый – переключение внимания.

При выполнении задания необходимо методически грамотно структурировать подбор упражнений индивидуального тренинга.

5. Упражнения на развитие фантазии, воображения должны совмещать в себе артистическую смелость, острую характерность, готовность к любой неожиданности, веру в необычность предлагаемых обстоятельств.

При выполнении задания необходимо раскрыть сущность и роль воображения в творческом процессе и его применение в других областях. Проанализировать книги Новицкой Л.П. «Уроки вдохновения». – М.: ВТО, 1984; Гиппиус С. «Гимнастика чувств». – М.: Олма-пресс, 2003, подобрать упражнения по данному разделу.

6. Дать определение понятиям «эмоция» и «чувство». Раскрыть сущность процесса сознательного управления эмоциями и чувствами. Чтобы проследить подробности зарождения сценических эмоций, необходимо обратиться к механизму эмпатии (сочувствие, сопереживание, способность индивида эмоционально отзываться на переживания других людей).

При выполнении задания необходимо проанализировать труды психологов, театральных деятелей: Выготский Л.С. Собр. соч.: в 6 т. – М., 1984. Т. 6. – С. 318–520; Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М., 1981. – С. 196; Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки. – Тбилиси, 1961. – С. 41; Симонов П.В. Метод К.С. Станиславского и физиология эмоций. – М., 1962. – С. 32; Бритаева Н.Х. Эмоции и чувства в сценическом творчестве. – Саратов, 1986. Подобрать упражнения, помогающие в развитии данных качеств.

7. Драматерапия – это доступный метод решения внутрисемейных, личностных и межличностных проблем, а также воздействие на память, волю, воображение, внимание, чувство, мышление.

При выполнении задания нужно проанализировать труды: Кипнис М. Драматерапия. – М.: Ось-89, 2002; Драматерапия / под ред. С. Митчелла. – М.: Эксмо-пресс, 2002; Андерсен-Уоррен М., Грейнджер Р. Драматерапия. – СПб: Питер, 2001.

8. Тренинг – форма обучения, при которой целенаправленно создаются условия для приобретения обучающимися опыта, ведущего к изменению их мышления и поведения, к выработке у них новых умений и навыков.

При выполнении задания необходимо раскрыть основные этапы построения тренинга, методику работы в команде, ролевой репертуар тренера. Проанализировать работы: Фопель К. Технология ведения тренинга. – М.: Генезис, 2004; Гиппиус С. Гимнастика чувств. – М.: Олма-пресс, 2003.

9. Работа над образом – это длительный, кропотливый этап в актёрской практике, этап перевоплощения от себя к образу. Во-первых, это

постижение социальной сущности играемого образа. Во-вторых, выявление какого-то яркого, неожиданного «зерна» роли. В-третьих, построение последовательной цепочки действий и поступков. В-четвёртых, поиск внешней характерности.

При подготовке задания необходимо широко раскрыть каждый этап постижения образа.

10. Процесс сценического общения складывается из следующих этапов: ориентировка, привлечение внимания, пристройка к объекту, посыл мысли, отслеживание восприятия мысли, восприятие ответной мысли партнёра, оценка, посыл новой мысли.

При подготовке задания необходимо охарактеризовать каждый этап построения процесса общения, подобрать цикл упражнений, направленных на организацию данного процесса.

11. Режиссёрское искусство заключается в творческой организации всех элементов спектакля, в умении убедительно работать с актёром над созданием образа, целенаправленно выстроить процесс общения.

При выполнении задания необходимо раскрыть основные направления режиссёрской профессии:

- режиссёр-толкователь,
- режиссёр-зеркало,
- режиссёр-организатор.

12. Немаловажную роль в организации события, в создании режиссёрского замысла играют следующие элементы: атмосфера, мизансценирование, решение события в темпах и ритмах.

При выполнении задания необходимо выделить основные принципы и функции каждого элемента, проанализировав работы: Нижний В. На уроках режиссуры С. Эйзенштейна. – М.: Искусство, 1958; От упражнения к спектаклю / под ред. И.К. Сидоркина, С.М. Ганцевич. Вып. 4. – М.: Сов. Россия, 1978.

3.3. Обзор рекомендуемой литературы

В процессе изучения дисциплины «Актёрское мастерство и режиссура» необходимо подробное изучение основ искусства переживания, поэтому мы рекомендуем изучение необходимых первоисточников: **Станиславский К.С. Работа актёра над собой в творческом процессе переживания.** – М.: Искусство, 2002. – 511 с.; **Чехов М.А. Об искусстве актёра.** – М.: Искусство, 1999. – 271 с. В данных учебниках раскрываются основные подходы овладения искусством переживания и перевоплощения, методика работы над образом.

В книгах: **Захава Б.Е. Мастерство актёра и режиссёра.** – М.: Изд-во РАТИ (ГИТИС), 2008. – 432 с.; **Ремез О.Я. Мастерство режиссёра.** – М.: Просвещение, 1983. – 345 с. показано поэтапное построение работы

режиссёра с актером. В книге **Нижний В. На уроках режиссуры С. Эйзенштейна.** – М.: Искусство, 1998. – 203 с. проанализирована подробная работа с мизансценой.

В книге **Фопель К. Технология ведения тренинга.** – М.: Генезис, 2004. – 267 с. даны основные рекомендации по ведению тренинга.

Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Искусство, 2005. – 383 с. и **Гиппиус С. Гимнастика чувств.** – М.: Олма-пресс, 2003. – 352 с. предлагают ряд упражнений для проведения индивидуальных и групповых тренингов.

3.4. Методические указания по самостоятельному выполнению практических заданий

Методические указания рассматриваются на примере подготовки творческого аппарата к работе, которая складывается из подбора упражнений для тренировки, работы над образом, разбора пьесы.

– Подбор упражнений на организацию внимания, развития воображения, фантазии, органов чувств, освобождения мышц, общения, режиссёрских способностей для подготовки индивидуального и группового тренинга.

– Работа над образом: составление ролевой тетради, в которой выписана биография образа, действенная партитура роли, отношение других действующих лиц к данному персонажу.

– Разбор пьесы по схеме: тема, идея, сверхзадача образов и спектакля, жанровое решение, мизансценирование.

Завершающим этапом овладения данной дисциплиной является показ творческих работ по пьесам русских и зарубежных авторов и самостоятельных этюдов, который складывается из заучивания текста и репетиции отрывка.

3.5. Контрольные вопросы для самостоятельной оценки качества освоения дисциплины

1. Какова роль игры в процессе социального общения?
2. Назовите основные виды игр.
3. В чём сущность системы К.С. Станиславского, какие качества формируются при овладении данным методом?
4. Роль внимания в развитии творческих способностей.
5. Назовите основные виды и круги внимания.

6. Какие упражнения тренируют навыки внимания?
7. Что такое «внутреннее видение», «второй план»?
8. Роль воображения в развитии творческих способностей.
9. Перечислите основные упражнения, тренирующие навыки внимания, фантазирования.
10. Какова роль эмоций и чувств в развитии творческих способностей?
11. Назовите упражнения, тренирующие эмоционально-чувственную природу человека.
12. Перечислите упражнения, тренирующие освобождение мышц, раскрепощение, владение мышечным аппаратом.
13. Назовите основные этапы построения тренинга, ролевой репертуар тренера.
14. Дайте определение понятию «драматерапия».
15. В какой сфере деятельности применяется драматерапия?
16. Перечислите этапы работы над образом.
17. В чём сходство и различие понятий: характер и характерность?
18. Дайте обобщающую характеристику ролевого поведения в жизни и на сцене.
19. Охарактеризуйте этапы построения процесса общения.
20. Назовите упражнения, применяемые для построения процесса общения.
21. Перечислите режиссёрские школы, применяемые в процессе имиджирования.
22. Охарактеризуйте ролевой репертуар режиссёра.
23. Назовите основные упражнения, формирующие режиссёрские способности.
24. Перечислите вспомогательные средства, помогающие осуществить режиссёрский замысел.
25. Раскройте понятие «мизансцена – язык режиссёра».
26. Какова роль атмосферы в жизненном общении и сценическом?
27. Назовите упражнения, тренирующие способность построения мизансценического рисунка роли и спектакля.
28. Какие упражнения, заимствованные из практики театрального искусства, можно применять для формирования атмосферы в жизненных обстоятельствах?

3.6. Форма отчётности о результатах самостоятельной работы по курсу

Проходит в форме сдачи специальных заданий:

- конспекта рекомендуемой литературы;
- дневника наблюдений;
- ролевой тетради;
- написанной сказки;
- событийного и образного анализа пьесы;
- контрольной работы по темам для самостоятельных заданий.

4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Основная литература

Азы актёрского мастерства: учеб. пособие / под ред. Н.В. Рождественской. – СПб.: «прайм-Еврознак», 2001. – 264 с.

Гиппиус, С.В. Гимнастика чувств / С.В. Гиппиус. – М.: Олма-пресс, 2003. – 352 с.

Ливнев, Д.Г. Создание актёрского образа / Д.Г. Ливнев, Н.А. Зверева. – М.: РАТИ-ГИТИС, 2008. – 224 с.

Мастерство режиссёра: учеб. пособие / под ред. Н.А. Зверевой. – М.: РАТИ-ГИТИС, 2009. – 534 с.

Станиславский, К.С. Работа актёра над собой в творческом процессе переживания / К.С. Станиславский. – М.: Искусство, 2002. – 511 с.

4.2. Дополнительная литература

Бритаева, Н.Х. Эмоции и чувства в сценическом творчестве / Н.Х. Бритаева. – Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 2006. – 158 с.

Захава, Б.Е. Мастерство актёра и режиссёра / Б.Е. Захава. – М.: Изд-во РАТИ (ГИТИС), 2008. – 432 с.

Малочевская, И.Б. Метод действенного анализа в создании инсценировки / И.Б. Малочевская. – СПб.: СПАТИ, 2006. – 77 с.

Мастера театра об искусстве актёра / под ред. А.П. Ковалёва. – М.: Искусство, 1999. – 215 с.

Нижний, В.Б. На уроках режиссуры С. Эйзенштейна / В.Б. Нижний. – М.: Искусство, 1998. – 203 с.

Новицкая, Л.П. Тренинг и муштра / Л.П. Новицкая. – М.: Советская Россия, 1969. – 245 с.

Новицкая, Л.П. Уроки вдохновения / Л.П. Новицкая. – М.: Искусство, 2005. – 383 с.

От техники к сценическому образу / под ред. С.Г. Гришко. – Хабаровск: КТО Культура, 1996. – 127 с.

От упражнения к спектаклю / под ред. И.К. Сидоркина, С.М. Ганцевич. – М.: Сов. Россия, 1978. Вып. 1, 2, 3. – 321 с.

Фопель, К. Технология ведения тренинга / К. Фопель. – М.: Генезис, 2004. – 267 с.

Чехов, М.А. Об искусстве актёра / М.А. Чехов. – М.: Искусство, 2003. – 271 с.

Раздел 2. КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ

Тема 1. ТЕАТР И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

*Весь мир театр.
В нём женщины, мужчины –
все актёры.
И каждый там свою играет роль.*

В. Шекспир

1.1. Роль игры в процессе социализации личности

Человеческая культура издавна имеет игровой характер – это и шаманские обряды, и театрализованные представления поклонения богам в период посева и сбора урожая, и чётко отработанные сценарии восхождения на трон царственных особ и пр. Так, любой монарх в период новой истории содержал штат, специально занимающийся разработкой и обслуживанием определённых церемоний взаимодействия царской особы с подданными. Практически на протяжении всего существования человеческого общества игра оказывала значительное влияние на ход его развития. Именно этот вид деятельности ответствен за созидание человека, неслучайно определяемого голландским культурологом Й. Хейзенгой как *homo ludens* – человек играющий. Автор трактует основные функции игры следующим образом: «... мы стремимся насколько возможно подготовиться к исключительным жизненным ситуациям, репетируя свои реакции и добиваясь, таким образом, их большей подконтрольности с помощью фантазии и игры»¹.

Игра помогает раскрепостить воображение. Игра даёт человеку возможность стать более гибким, обрести определённый опыт, и в большей мере реализовать себя как личность. Игра даёт ему ощущение свободы и ответственности за свою жизнь. Игра – это способ самовыражения человека и способ его приспособления к окружающему миру. Это также произвольная внутренне мотивированная деятельность, предусматривающая гибкость в решении вопроса о том, как использовать тот или иной предмет. К тому же это средство для выражения чувства, исследования отношений и самореализации. В игре физические, умственные, эмоциональные качества включаются в творческий процесс.

¹ Хейзинга Й. *Homo ludens* (Человек играющий): Опыт определения игрового элемента культуры. В тени завтрашнего дня. – М., 2001. – С. 84.

Игра способствует:

- освоению новых стилей социально приемлемого поведения;
- введению в психическое пространство человека новых способов эмоционального реагирования;
- формированию новых социально-ролевых моделей, которые смогут практически спонтанно активироваться в определённой жизненной ситуации.

Начало нового тысячелетия характеризуется всеобщим интересом к «проектной культуре». Именно поэтому во многих организациях, фирмах, общеобразовательных и государственных учреждениях всё чаще проходят «деловые игры», организуются тренинги различной направленности и прочие проектные формы обучения сотрудников, персонала, учащихся.

Современное общество обращает внимание на формирование человека не только мыслящего, но и, что особенно примечательно, на человека действующего, способного конструировать свою жизнедеятельность и желательный образ самого себя в зависимости от поставленных целей.

Д.Г. Мид писал, что «то, чем мы себе кажемся, является не столько нашей сущностью, сколько внедрённым окружающими в наше сознание образом»¹. Согласно Джорджу Миду, поведение строится из ролей, принимаемых на себя индивидом и проигрываемых им в процессе общения с другими участниками группового действия. Человек не может произвести адресованное людям действие, не приняв на себя роли других и не оценивая собственную персону с точки зрения других. Принятие на себя роли и её проигрывание – это и есть отношение к событию и создаваемому образу. Вместе с тем, нераздельность различных сторон этого процесса обуславливает их внутреннюю взаимосвязь. Отношение к происходящему событию выражено в действиях, предписанных «сценарием» роли и мотивированных интересами участников социального процесса, и предполагает понимание ими (т.е. представленность в форме образа) значения и смысла этих действий.

И. Гофман также придерживается теории ролевого поведения, для него выражение «весь мир – сцена» выступает в качестве социальной метафоры. В своих работах он опирается на понятие «театрализация жизни», стремясь раскрыть, как устроены различные социальные институты, считая их аналогами «театров» (так, для описания отношений между людьми и правил, которых они придерживаются, общаясь друг с другом, Гофман применяет выражение «на сцене», «вне сцены» и «за сценой»). Также он использует понятие «ролевой дистанции», означающее способность человека дистанцироваться от своей социальной

¹ Мид Дж. Сознание, личность, общество. – Чикаго, 1934. – С. 39.

роли, снимать свою «социальную маску», надевать другую, т.е. не воспринимать социальную роль как данную раз и навсегда. Что предполагает постепенную смену ролевой идентичности¹.

В своей работе Гофман показывает, как человек в процессе социального взаимодействия способен не только смотреть на себя глазами партнёра, но и корректировать собственное поведение в соответствии с ожиданием другого, чтобы создать наиболее благоприятное впечатление о себе и достичь наибольшей выгоды от этого взаимодействия. Личность имеет социальное происхождение. Её формирует диалог, только через общение с другими людьми формируется личность. Человек понимает себя, разговор с другими учит его разговаривать с самой собой, учит мыслить. Ещё Аристотель говорил о первичности социального опыта. Индивид обретает в себе партнёра, вырабатывает самовосприятие не прямо, а опосредованно, воспринимая точку зрения других членов социальной группы, к которой он принадлежит, либо некую обобщённую позицию этой группы в целом. Благодаря усвоению истинных или воображаемых установок других в отношении себя, человек научается смотреть на себя и соответственно действовать «объективно» и тем самым становится полноценным «субъектом» социального действия.

Помимо этого, Гофман ввёл понятие переднего плана исполнения роли, под которым он понимал «стандартный набор выразительных приемов и инструментов, намеренно или невольно выработанных индивидом в ходе исполнения». К ним он относил обстановку (мебель, декорации, физическое расположение участников) и личный первый план (пол, возраст, отличительные знаки официального положения, манера одеваться, внешность, осанка, речь, выражение лица, жесты и т.п.). Любая роль, выбранная для исполнения, уже имеет свои наработки предшествующими исполнителями, поэтому новый исполнитель выбирает один из вариантов исполнения, привнося что-то своё.

Обращаясь к историческим корням понятия «личность», к материалам ритуальной и театральной маски, собранным такими научными дисциплинами, как этнография и семиотика, к анализу раннего значения слова личность – «persona», мы находим, что «персона» означает маску актёра. Особое значение имеет анализ социально-психологических аспектов явления «маскировки» в древних ритуалах, которые были прямым историческим источником возникновения театра. Театральная маска – это «изображение какого-либо существа, надеваемое и носимое с целью преобразования в данное существо»². Маска является тем инстру-

¹ Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни. – М., 1990. – 304 с.

² Thomas E.G. Role Theory, Personality and the individual in: Handbook of personality Theory and research I / ed.s. L. Borgotta, J. Lambert. – Chicago, 1968.

ментом, созданным человеком для выделения в обществе лиц с особым положением, установления механизмов «обратного отображения» норм коллективной жизни и формирования образа открытого социальным контактам «человека без маски». «Маска» формирует у остальных членов сообщества принимаемый всеми стереотип поведения посредством ритуала. Ритуал же является тем символическим действием, который призван создать пространственно-временную определённую общности и поддерживать её посредством индивидуального осуществления обобщённых образцов (типов) поведения.

Греческая трагедия была основным предметом исследования в школе исторической психологии. В области психологии личности ряд авторов рассматривают так называемую сценическую модель личности. Согласно «сценической модели» сущность личности, вернее «личностного» в человеке, как раз и не может быть сведена к самотождественности. Личностные психологические механизмы формируются у человека как условие убеждения других людей в том, что он (этот человек) есть то, кем и чем он претендует быть. Поэтому личность есть «искусство» (не искусство быть личностью, а сама личность как создание искусства), своеобразный язык, способ выражения результатов творчества индивида по формированию самого себя. Язык этот ближе всего к языку театра, строится по типу поведения актёра на сцене. И другой человек может быть понят как личность при условии, если мы относимся к его поведению как к тексту, имеющему, в частности, и скрытый смысл, подтекст.

Обращение к культуре древнего театра, к этому сложному феномену, в рамках которого появилась «маска», понятия «роль», «персонаж», «актёр», возможно, позволят не только выявить позитивные аспекты «сценической модели», но и вычленили те основные психологические механизмы, новообразования, которые можно назвать собственно «личностными», «персоналогическими». В рамках сценического представления наиболее «собирательное» значение приобретает театральная маска. К ней «стягиваются» все особенности античной драмы. Подобно хору, она выполняет функцию оценки происходящего, является «телесным воплощением» эмоциональных состояний, вносит «дистанцию» между актёром, с одной стороны, и хором и зрителями – с другой, и, наконец, имея резонатор для усиления голоса, сливается с речью актёра как такового.

Сам факт возникновения «маски» в рамках античного театра, на наш взгляд, говорит о том, что понятие «личность» связано с исторической необходимостью превращения природно-родового, «естественного» человека в человека общественного. Способ этого превращения задаётся сценической «искусственностью» и присутствует в особом мире театрального представления, в «сценическом космосе». Опираясь на

особенности театрального представления, попытаемся представить себе пути этого преобразования.

В структуре сценического «пространства» выделяются три различные позиции, или «места» – это актёр, хор, зритель. «Зритель» и «актёр» противостоят друг другу, чему соответствует и функция «маски» – внести дистанцию между актёром и зрителями, подчёркивая принадлежность первого к особой категории существ – героев. Актёр и его персонаж оказываются в положении «обсуждаемого», наблюдаемого, тогда как зрители – в позиции наблюдателей, а хор формулирует «правила наблюдения», или способы оценки событий, изображаемых актёром. Таким образом, в сценическом представлении одновременно присутствуют как бы три точки зрения, расчленяющие мифологический сюжет на отдельные события, на способы их «рефлексии» и всезначимость их взаимосвязанности.

Возможность перемены точек зрения иллюстрируется самим принципом, или «механизмом», катарсиса: зритель, с одной стороны, отождествляет себя с трагическим персонажем, с другой – это отождествление не может быть полным в силу «дистанции», вносимой маской, и диалогического отношения, складывающегося между актёром и хором в его драматической функции. Хор здесь как бы указывает направление, способ «перенесения» страданий героя. Стать на точку зрения хора – значит для зрителя, понять судьбинный «подтекст» поведения героя и тем самым достичь просветления. Смысл катарсиса, таким образом, – в «самоотстранении» страшных переживаний, не полное перевоплощение в другого (в героя), а вживание, сопереживание страстям героя.

Результатом словесного оформления первоначальной ритуальной импровизации является сценарий, разыгрываемый между запевалой хора, хором и актёром. Отдавая роли свою индивидуальность, не имея ни возможности, ни надобности включать в дело свою личность, античный артист, подобно жрецу, подобно шаману, производит такую «подстановку», которая необходима зрителю.

Для зрителя античного театра актёр как личность, индивидуальность значил даже меньше, чем характер-маска. Актёр здесь сопоставим вообще не с героем пьесы, а с ролью этого героя, которую ему предстоит «принять на себя» и воспроизвести.

Рассматривая жизненную театрализацию, некоторые авторы (А. Авдеев, В. Хализев, Н.А. Хренов, Г. Волков) чаще всего используют понятие «маска-образ», включающее в себя весь комплекс выразительных средств, который можно применять и в процессе общения. «Маска-образ» – это визуально-вербальная оболочка персонажа, создаваемого

исполнителем в сценическом пространстве»¹. По мнению Г.А. Волкова, «маска-образ» предоставляет возможность человеку и в повседневном общении жить двойной жизнью². «Маска-образ» отделена от личности исполнителя и существует как модель другого «Я», его alter ego. Создание «маски-образа» определяет сознательность осуществляемого действия, контроль человека над своими действиями, физическими и психическими, до, во время и после их свершения.

«Маска-образ» представляет собой некий знак, который имиджируемый передаёт аудитории имиджа через создание иной пластики тела, выразительности движения, походки, мимической характеристики, свойственной именно этому персонажу, через набор голосовых приёмов, подбор костюма и грима, словом, производит отбор различного рода знаков, которые помогают наиболее колоритно проявить и создать имидж-образ.

Использование игротерапевтических методик и приёмов как формы и способа воздействия на личность в целях построения и коррекции поведения получило широкое распространение в работах Н.В. Иванова³, М.М. Кабанова⁴, А.Л. Гройсмана⁵ и других психологов и психотерапевтов, посвящённых коллективной (групповой) и индивидуальной психотерапии. Одним из направлений данного метода является так называемая ролевая психотерапия. Методика, в которой используются все формы взаимодействия личности в коллективе. Это и информационно-коммуникативные, регуляционно-коммуникативные и аффективно-коммуникативные действия, облегчающие взаимодействие в группе и оптимизирующие деятельность коллектива в целом.

Огромную роль в предположении о значимости ролевой психотерапии в построении имиджа сыграла, на наш взгляд, социально-психологическая доктрина основателя психодрамы Дж. Морено, возникшая также из истории театрализованного действия. Суть её заключалась в следующем: один из участников, актёр, выполняющий терапевтическую и гуманистическую функции alter-ego, играет определённую роль другого участника, героя, для того, чтобы лучше понять себя при исполнении последним собственной жизненной роли. Последующий «обмен ролями», осуществляемый в реальных условиях, способствует разрыву

¹ Волков Г.А. Синтетическая природа маски в актёрском искусстве. Культура и общество. – М., 2006.

² Там же.

³ Иванов Н.В. К теории советской коллективной психотерапии: монография. – М.: Изд-во института неврол. и психиатр. им. С.С. Корсанова, 1960. – 218 с.

⁴ Кабанов М.М. Вопросы психотерапии. – М., 1973. – С. 228–232.

⁵ Гройсман А.Л. Коллективная психотерапия. – М., 1970.

одних (нежелательных) и формированию других (желаемых) отношений в социуме.

Процесс психодрамы разделяется на три этапа: 1) подготовительный, 2) основной (само представление или «инсценизация») и 3) заключительный (когда происходит обмен впечатлениями). Вначале определяется «проблема», выбирается «герой», чья проблема разыгрывается, и выделяются подыгрывающие лица, помогающие разобраться в конфликте, оппонирующие главному действующему лицу («протагонисту») или намечающие для него правильное рациональное решение («alter-ego», или «дублёр»). «Дублёр», или вспомогательное «Я», помогает герою найти продуктивный выход из создавшейся ситуации, а «протагонист», чья проблема разыгрывается, проецирует свои переживания из мира психодрамы в мир реальный, адаптируясь в нём при помощи наигранных шаблонов правильного поведения.

Метод психодрамы может быть успешно применён не только в лечебном процессе, но и в управлении стратегической службой, при решении ряда практических проблем, например для психотехнической экспертизы, и профотбора, а также для проведения консультаций вступающим в брак.

К театрализованным формам могут быть отнесены методы психотерапевтической драматизации и инсценизации, имагопсихотерапии, ролевые варианты групповой техники, тренинг актёрской «психотехники» и др.

Приёмы имагопсихотерапии в наибольшей степени разрабатывались старейшим ленинградским психотерапевтом И.Е. Вольпертом. Суть метода в использовании одного из приёмов театральной практики – воображения и мысленного воспроизведения положительного образа. Приёмы имагопсихогигиены, по Вольперту, заключаются в усвоении каждым человеком привычки к мысленному воспроизведению некоторого возвышенного образа или комплекса образов, способных служить опорой в жизни, источником воодушевления в большом деле. Этот метод некоторыми своими гранями соприкасается с аутогенной тренировкой, особенно с её высшими «моделями воображения».

Тренинг «актерской психотехники» и упражнения, применяемые с этой целью в школе К.С. Станиславского, имеют не только большое значение в деле профессиональной подготовки актёра, но оказываются полезными и в процессе имиджирования. Индивидуальная и групповая тренировка в отработке упражнений на внимание, воображение и развитие фантазии помогает в процессе построения имиджа «пробудить творческое воображение» и выстроить желаемый имидж-образ. Упражнения должны быть сформированы с учётом психотерапевтических установок, близких к принципам «театра для себя»

(термин Н.Н. Евреинова, который писал об «инстинкте театральности», присущем любому человеку и имеющему глубокие психологические и социальные корни)¹.

Возможность применения театрализованных форм психотерапевтического воздействия связана с особым значением эмоциональных факторов и благотворным влиянием позитивных сценических переживаний в корректировке поведения и переживаний человека. При использовании ролевых игр, благодаря возможной смене ролей, человек может «отчуждаться» от реальной и непродуктивной роли, рефлексивно оценить себя «со стороны», аккумулируя лишь положительное.

Коррекция поведения с помощью театрализованных средств в практике имиджирования основана на использовании эффектов коллективной психологии. Отклонения в поведении, возникшие в определённых микросоциальных условиях, не могут быть выправлены вне коллектива, предоставляющего возможность тренировки группового взаимодействия и формирования адаптивного поведения у лиц с нарушениями и деформациями общения.

В известной степени широко используются методики театрализации и инсценизации в программе общеобразовательной школы. Используя принципы театрализации событий и ситуаций, «деловых игр», создавая адекватный психологический климат на производстве, можно добиться оптимизации деятельности ряда коллективов. Организация управления межличностным общением с помощью игровой коррекции, положительно ориентирующей словесной и операциональной стимуляции деятельности коллектива оказывает психогигиеническое воздействие на человека.

Основой групповой психотерапии и её ролевого варианта является поэтапно-реконструктивная работа с личностью и системой её отношений, характеризующих «основные роли, в исполнении которых проявляется её индивидуальность»².

Поведение человека определяется его способностью соразмерять свои поступки с действиями других³. Мертон считает, что роль – это самовоспитанная установка социального ожидания, которое оказывает давление на поведение личности в зависимости от ценностных ориентаций последней⁴.

Для объяснения механизма исполнения роли привлекаются различные личностно-психологические категории. В. Коту дифференцирует

¹ Евреинов Н.Н. Театр для себя. – М., 1915.

² Философская энциклопедия. – М., 1964. Т. 3. – С. 196.

³ Mead G.H. Mind, Self and Society. – Chicago, 1934. – P. 98.

⁴ Merton R.K. The Role-set Problems in Sociological Theory. – Brit. J. Soc., 1957. – №2.

термины «принятие роли» и её «разыгрывание»¹. Т. Ньюком различает роли, предписанные обществом (личность находится под давлением определённых общественных ожиданий), и роли воспитательно-поведенческие, определяющие поведение конкретных лиц в зависимости от популярности роли и предъявляемых к роли требований². Т. Парсонс, оперируя понятием роли, стремится показать, что она является основой по меньшей мере трёх уровней интеграции – психологического, социального и культурного, представляя собой канал, по которому свойства и состояния отдельной личности влияют на функционирование различных общественных и культурных систем³. С. Сарджент считает ролью «культурную, личную и ситуационную детерминанту»⁴, но замечает, что роль никогда не является только чем-то одним из трёх указанных звеньев. Многогранность категории роли была отмечена, в частности, И.С. Коном: «Понятие роли, широко употребляемое обществоведами, весьма многозначно. В обыденном сознании ролью называется такой аспект поведения, деятельности лица, который является для него отличным от его «подлинного я».

Развивая психологическую теорию роли применительно к задачам психотерапии, Дж. Морено понимал под ролью процесс создания структуры всего человеческого поведения, определяемого влиянием малых групп.

Каждый человек обладает способностью к творчеству.

Театр должен стать «высшей инстанцией для решения жизненных вопросов»⁵. Необходим повседневный «театр общения», суть которого в том, чтобы научить людей моделям правильного общения и способам преодоления деформаций процессов общения.

Имиджмейкерам, офис-менеджерам, как и режиссёрам и актёрам, нужны не только опыт и практическое умение интуитивно действовать в образе, умозрительно «выстраивать» роль, образ и оценивать его, но и теоретические знания природы творческого процесса, понимание его психологических законов. Необходимо знать, как преломляется в образе личность художника, какие её качества способствуют проявлению способностей, с помощью каких педагогических мер можно эти способности полностью реализовать. А также и то, каким образом необходимо добиваться живого, органичного действия в роли, знать особенности

¹ Coutu W. Role-playing versus Role-taking. – Amer. Soc. Rev., 1954. Vol. 16.

² Newcomb Th. M. Social Psychology. – N.Y., 1951.

³ Parsons T., Balles R.F. Family, Socialization and Interaction Process. – N.Y., 1955.

⁴ Sargent S. Social Psychology. – N.Y., 1950.

⁵ Флоренская Т.А. Проблемы ролевой психотерапии. – М.: Педагогика, 1985. – 268 с.

построения образа, способность актёра к двойной жизни на сцене, технологические приёмы подготовки роли.

Актёрское мастерство и режиссура помогает специалисту сферы сервиса развить в себе определённые навыки в следующих областях.

Для сферы общения выделяется первый круг способностей: коммуникабельность, эмоциональная устойчивость, профессиональная зоркость, динамизм, оптимизм, креативность и гибкость мышления.

Для развития творческих способностей выделяется второй круг способностей: воображение, образная память, образное мышление, способность переводить абстрактную идею в образную форму, активная реакция на явления действительности, тонкая чувствительность, общая эмоциональная восприимчивость. Сюда включаются и художественные специфические свойства личности и чувства: тонкий вкус, чувство меры, чувство формы, поэтические чувства, т.е. способность в обыденном видеть особенное, неповторимое.

Из области театральной режиссуры выделяется третий круг способностей, необходимых для любой сферы деятельности: аналитические, суггестивные (суггестивные способности позволяют режиссёру (имиджмейкеру) осуществлять эмоционально-волевое воздействие на актёров (клиентов) в процессе репетиций (имиджирования)), экспрессивные, организаторские, а также событийно-зрелищное мышление.

Из области актёрской профессии выделяется четвёртый круг способностей, необходимый как для построения личностного имиджа, так и для индивидуальной работы с человеком в процессе имиджирования: сценический темперамент, способность к перевоплощению, сценическое обаяние, заразительность и убедительность, сценически яркие внешние данные.

Вопросы и задания

1. Какова роль игры в процессе социального общения?
2. Назовите основные виды игр.
3. Какие качества в человеке формируются с помощью игры?
4. Что нового внесли Д.Г. Мид, И. Гофман в процесс социализации личности?
5. Как применяется методика работы Д.Л. Морено в процессе социализации личности и в практике имиджмейкинга?
6. Объясните возможность применения театрализованных форм в психологических методах.
7. Какие навыки помогает развить в себе специалисту сферы сервиса актёрское мастерство и режиссура?

Тема 2. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО ЛИЧНОСТИ

2.1. «Внимание», актёрское «воображение» «если бы» и многие другие элементы – фундамент, на котором строится актёрское творчество

В даре «перевоплощаться» во внутренний мир изображаемых лиц, одухотворять образы своей фантазии, психически ассимилироваться с ними можно разглядеть загадочную особенность энергии «творящей природы» художника, который, призывая к жизни образы своей фантазии, наделяет их волей, сознанием, характером. В художнике происходит переживание всей полноты душевной жизни другого лица. Причём не реальной индивидуальности, а вымышленного персонажа. У проникновения в чужое «я» есть определённые условия и пределы, но сложный механизм многогранной жизни образа, созданного фантазией, непременно подчиняется закону психологической мотивации. Без этого невозможна цельность образа, результаты деятельности творца.

Перевоплощаемость необходимо рассматривать в двух проявлениях.

Первое – «вчувствование», переживание чужой душевной жизни происходит без объективизации чужого «я» в форме конкретного образа – вообще ревнивец безотносительно к какому-либо индивиду-носителю. Это свойство художника характеризует его сопричастность к жизни, умение сопереживать проблемам других людей. В нём заключена, пожалуй, только возможность возникновения творческого процесса.

Второе – это способность «вчувствования» в чужое «я» посредством воспроизведения или объективизации его в форме конкретного образа, связанного с индивидуализацией в исполнении данной роли. Эта активная перевоплощаемость заключена в способности к психической ассимиляции с воспроизводимым художником образом творческой фантазии, способности, замеченной и психологами, и историками литературы, театра, и самими творцами.

Известный психолог И.И. Лапшин называл это явление «тенденцией к перевоплощению». Тенденция эта свойственна не только актёрам, применительно к которым термин более всего употребляется, но всякой творческой индивидуальности.

Даром проникновения в чужое «я» наделён до известной степени каждый человек. Мы говорим «войти в положение», «встать на моё (его) место» и т.д. Это не просто слова, это языковые идиомы, возникшие ввиду наличия способности у каждого человека ощущать себя на месте другого. Но не только по отношению к реальному человеку и реальным обстоятельствам *рождаются моменты* «отождествления себя» с чужим горем, с чужой бедой, с чужими радостями. Такие моменты переживает каждый из нас в связи с образами своей фантазии. Без этого дара было бы невозможно наше общение друг с другом, взаимопонимание, доверие и симпатии, возникающие в обществе. Эта перевоплощаемость в широком плане лежит в фундаменте перевоплощаемости в узком смысле, свойственной творцам-художникам.

Развивать такое важное качество, как внимание, нужно наблюдательностью. Есть люди, которые от природы обладают наблюдательностью. Они помимо воли подмечают и запечатлевают в памяти всё, что происходит вокруг. При этом умеют выбирать из наблюдаемого наиболее важное, интересное, типичное, красочное. К сожалению не все обладают таким необходимым качеством, как внимание.

Начинайте наблюдения с магушки природы. Рассмотрите для начала цветок, лист, паутину или морозные узоры на окне – постарайтесь определить словами, что вам в них нравится. Это заставит вас сильнее вникать в наблюдаемый объект, сознательнее относиться к нему при оценке, глубже вникать в сущность. Не обходить стороной и мрачные стороны природы, а также не забывать, что в каждом обрётённом явлении скрыты и положительные. При наблюдении задавайте себе вопросы и искренне отвечайте на них: кто, когда, что, где, почему, для чего происходит то, что вы наблюдаете. Увлекайтесь своим объектом.

Внимание актёра концентрируется на ряде объектов, которые воздействуют на него и на которые он воздействует. Объект – это опора для актёра, а концентрированное внимание – это уже известный залог автоматического освобождения мышц, снятие изменённого сценического напряжения. И объект и задача непрерывно друг с другом связаны.

В сценическом искусстве основных сценических объектов два: мысль исполнителя и мысль партнёра. Подобных объектов много (слуховые, зрительные). (Главное, чему должны научиться студенты в данный период освоения элементов сценического внимания, – быстро чередовать объекты, перенося внимания с объекта «моя мысль» на объект «мысль партнёра»).

Основная цель всех упражнений по системе – добиться того, что Станиславский назвал: «учиться на сцене смотреть и видеть, слушать и слышать».

Внимание бывает *произвольным* и *непроизвольным*. Элементарной (первичной) формой внимания является непроизвольная. При *непроизвольном* внимании не субъект овладевает объектом, а объект приковывает к себе внимание субъекта. Поэтому непроизвольное внимание является пассивным вниманием. Причина его возникновения в особых свойствах объекта: новизна и яркость предмета, его необычный вид, сила, с которой он подвергает раздражению воспринимающие органы – всё это может послужить причиной непроизвольного внимания. Непроизвольное внимание осуществляется независимо от сознательных намерений человека.

Произвольное внимание, наоборот, теснейшим образом связано с процессами, происходящими в сознании человека, и носит активный характер. При производном сосредоточении объект неизбежно включается в процесс мышления. Именно при помощи мышления произвольное внимание и осуществляется. Содержание непосредственно данного нам объекта в этом случае расширяется и, расширяясь, преобразуется. Оно вступает в нашем сознании в различные новые связи, включается в ситуации, в которых непосредственно нам не было дано.

В зависимости от характера объекта следует различать внимание внешнее и внутреннее.

Внешним будет называться такое внимание, которое связано с объектами, находящимися вне самого человека (окружающие предметы – одушевлённые и неодушевлённые). Внешнее внимание может быть: зрительным, слуховым, осязательным, вкусовым и обонятельным (из них зрительные и слуховые – основные виды внимания).

Объектами *внутреннего* внимания являются ощущения, порождаемые раздражителями, находящимися внутри организма (голод, жажда и др.), мысли и чувства, а также образы, создаваемые силой воображения или фантазией.

Часто бывает так, что человек на выступлении перед большой аудиторией чувствует неловкость, смущение, даже страх, у него напряжено всё тело, он утрачивает способность последовательно мыслить и владеть своим вниманием. Всё это является атрибутами так называемой психо-физиологической доминанты, победить которую можно только при помощи другой доминанты, более сильной. Такой доминантой является активная сосредоточенность (на партнёре, на том, о чём он говорит, а не на себе, своих переживаниях).

Существуют три круга внимания:

Малый круг внимания – это я сам, со своими желаниями, иными словами, «публичное одиночество» по Станиславскому.

Средний круг внимания – это я, мои близкие (если малый круг внимания – это холостяцкая квартира, то средний сравним с семейной, здесь можно говорить об общих вопросах).

Большой круг – это город, на сцене – это сцена и зрительный зал.

Воображение

Воображение – особая форма человеческой психики, стоящая отдельно от остальных психических процессов и вместе с тем занимающая промежуточное положение между восприятием, мышлением и памятью. Можно предполагать, что именно воображение, желание его понять и объяснить привлекло внимание к психическим явлениям в древности, поддерживало и продолжает его стимулировать в наши дни.

Благодаря воображению человек творит, разумно планирует свою деятельность и управляет ею. Почти вся человеческая материальная и духовная культура является продуктом воображения и творчества людей. Воображение выводит человека за пределы его сиюминутного существования, напоминает ему о прошлом, открывает будущее. Обладая богатым воображением, человек может «жить» в разном времени, что не может себе позволить никакое другое живое существо в мире. Прошлое зафиксировано в образах памяти, произвольно воскрешаемых усилием воли, будущее представлено в мечтах и фантазиях.

Воображение является основой наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в различных жизненных ситуациях и решать задачи без непосредственного вмешательства практических действий. Оно во многом помогает ему в тех случаях жизни, когда практические действия или невозможны, или затруднены, или просто нецелесообразны (нежелательны).

От восприятия воображение отличается тем, что его образы не всегда соответствуют реальности, в них присутствуют элементы фантазии, вымысла. Если воображение рисует сознанию такие картины, которым ничего или мало что соответствует в действительности, то оно носит название *фантазии*. Если, кроме того, воображение нацелено на будущее, его именуют мечтой.

Воображение может быть четырёх основных видов: активное, пассивное, продуктивное и репродуктивное. *Активное* воображение характеризуется тем, что, пользуясь им, человек по собственному желанию, усилием воли вызывает у себя соответствующие образы. Образы *пассивного* воображения возникают спонтанно, помимо воли и желания человека. *Продуктивное* воображение отличается тем, что в нём действительность сознательно конструируется человеком, а не просто механически копируется или воссоздаётся. Но при этом в образе оно всё же творчески преобразуется. В *репродуктивном* воображении ставится задача воспроизвести реальность в том виде, какова она есть, и хотя здесь также присутствует элемент фантазии, такое воображение больше напоминает восприятие или память, чем творчество.

Чаще всего творческий процесс в искусстве связан с активным воображением: прежде чем запечатлеть какой-либо образ на бумаге, хол-

сте или нотном листе, художник создаёт его в своём воображении, прилагая к этому сознательные волевые усилия. Нередко активное воображение настолько захватывает творца, что он утрачивает связь со своим временем, своим «я», «вживаясь» в создаваемый им образ. Немало свидетельств этому в литературе о писателях. Например, одно из них: во время работы над романом «Мадам Бовари» Гюстав Флобер, описывая отравление своей героини, почувствовал во рту вкус мышьяка. Реже импульсом творческого процесса становится пассивное воображение, так как «спонтанные», независимые от воли художника образы чаще всего являются продуктом подсознательной работы творца, скрытой от него самого. Тем не менее, наблюдения за творческим процессом, описанные в литературе, дают возможность привести примеры роли пассивного воображения в художественном творчестве. Так, Франц Кафка исключительную роль в своём творчестве уделял сновидениям, запечатлевая их в своих фантастически мрачных произведениях. Кроме того, творческий процесс, начинаясь, как правило, с волевого усилия, т.е. с акта воображения, постепенно настолько захватывает автора, что воображение становится спонтанным, и уже не он творит образы, а образы владеют и управляют художником, и он подчиняется их логике. В этом отношении весьма наглядно творчество Ф.М. Достоевского. Через все романы писателя проходит буквально несколько глобальных идей, над которыми «бьются» и страдают его герои, такие разные и такие единые в объединяющем их творческом воображении писателя.

ФУНКЦИИ ВООБРАЖЕНИЯ. Люди так много мечтают потому, что их разум не может быть «безработным». Он продолжает функционировать и тогда, когда в мозг человека не поступает новая информация, когда он не решает никаких проблем. Именно в это время и начинает работать воображение. Установлено, что человек по своему желанию не в состоянии прекратить поток мыслей, остановить воображение. В жизни человека воображение выполняет ряд специфических функций.

Первая из них состоит в том, чтобы представлять действительность в образах и иметь возможность пользоваться ими, решая задачи. Эта функция воображения связана с мышлением и органически в него включена.

Вторая функция воображения состоит в регулировании эмоциональных состояний. При помощи своего воображения человек способен хотя бы отчасти удовлетворять многие потребности, снимать порождаемую ими напряжённость. Данная жизненно важная функция особенно подчёркивается и разрабатывается в психоанализе.

Третья функция воображения связана с его участием в произвольной регуляции познавательных процессов и состояний человека, в частности восприятия, внимания, памяти, речи, эмоций. С помощью искусно вызываемых образов человек может обращать внимание на нужные со-

бытия. Посредством образов он получает возможность управлять восприятием, воспоминаниями, высказываниями.

Четвёртая функция воображения состоит в формировании внутреннего плана действий – способности выполнять их в уме, манипулируя образами.

Наконец, *пятая* функция – это планирование и программирование деятельности, оценка правильности таких программ, процесса их реализации.

С помощью воображения мы можем управлять многими психофизиологическими состояниями организма, настраивать его на предстоящую деятельность. Известны факты, свидетельствующие о том, что с помощью воображения, чисто волевым путём человек может влиять на органические процессы: изменять ритмику дыхания, частоту пульса, кровяное давление, температуру тела. Данные факты лежат в основе *аутотренинга*, широко используемого для саморегуляции.

При помощи специальных упражнений и приёмов можно развивать воображение. В творческих видах труда – науке, литературе, искусстве, инженерии и других – развитие воображения, естественно, происходит в занятиях данными видами деятельности. В аутогенной тренировке нужный результат достигается путём специальной системы упражнений, которые нацелены на то, чтобы усилием воли научиться расслаблять отдельные группы мышц (рук, ног, головы, туловища), произвольно повышать или понижать давление, температуру тела (в последнем случае используются упражнения на воображение тепла, холода).

Прежде всего отметим, что образы фантазии никогда не бывают совершенно оторванными от реальности, не имеющими с ней ничего общего. Замечено, что если любой продукт фантазии разложить на составляющие его элементы, то среди них трудно будет отыскать нечто такое, чего в действительности бы не существовало. Даже тогда, когда подобного рода анализу мы подвергаем произведения художников-абстракционистов, в составляющих их элементах мы видим, по крайней мере, всем нам знакомые геометрические фигуры. Эффект нереальности, фантастичности, новизны продуктов творческого и иного воображения достигается большей частью за счёт непривычного сочетания известных элементов, включая изменение их пропорций.

Существуют индивидуальные, типологические особенности воображения, связанные со спецификой памяти, восприятия и мышления человека. У одних людей может преобладать конкретное, образное восприятие мира, которое внутренне выступает в богатстве и разнообразии их фантазии. Про таких индивидов говорят, что они обладают художественным типом мышления. По предположению, он физиологически связан с доминированием правого полушария мозга. У других отмеча-

ется большая склонность к оперированию абстрактными символами, понятиями (люди с доминирующим левым полушарием мозга).

Воображение человека выступает как отражение свойств его личности, его психологического состояния в данный момент времени. Известно, что продукт творчества, его содержание и форма хорошо отражают личность творца. Данный факт нашёл широкое применение в практике имиджмейкинга. Личностные тесты проективного типа (тематический апперцептивный тест – ТАТ, тест Роршаха и др.) основаны на так называемом механизме проекции, согласно которому человек в своём воображении склонен приписывать другим людям свои личностные качества и состояния. Проводя по специальной системе содержательный анализ продуктов фантазии испытуемых, имиджолог на его основе судит о личности человека, кому эти продукты принадлежат.

Посмотрев на картинку, на которой отражено какое-то событие, в течение примерно 20 с, испытуемый затем должен написать по ней целый рассказ, отвечая на следующий перечень вопросов: 1. Кто эти люди? Что изображено на данной картинке? 2. Что произошло с этими людьми до этого? 3. О чём они думают в данный момент времени? Какие мысли, желания и чувства у них имеются? 4. Что произойдёт дальше? Рассказы, написанные испытуемыми по трём-четырёх подобным картинкам, подвергаются содержательному анализу, оцениваются в баллах, и путём их последующей обработки делается вывод о степени развитости у испытуемого исследуемого качества личности.

Постоянно питайте своё внимание творческим воображением, не фантазией, а воображением, потому что воображение создаёт то, что бывает, что мы знаем, а фантазия – то, чего нет, что в действительности мы не знаем, что никогда не было. Упражнение на развитие воображения должно воспитывать способность верить, что заданное событие действительно может произойти со мной. С помощью воображения, как трактует К.С. Станиславский, человек может представить себе и мимолётный взгляд или жест и громадные исторические события. А может представить по описанию человека, цепочку его поступков и даже представить, что он будет делать дальше, хотя ничего этого не видел в действительности. Воображение легко откликается на введение условного «если бы».

Если судить по собственному ощущению, то воображать, фантазировать, мечтать означает, прежде всего, смотреть, видеть внутренним зрением то, о чём думаем. Образы наших видений возникают внутри нас, в нашем воображении, в памяти и затем уже как бы мысленно представляются вовне нас, для нашего просмотра. Но мы смотрим на эти воображаемые объекты изнутри, так сказать, не наружными глазами, а внутренним зрением.

Отношение к месту действия меняется у вас, когда перед вами ставится вопрос: что бы вы делали и как бы вели себя, если бы вы вошли не на сцену, а, например, в картинную галерею, и ваше воображение сразу же рисует различные пейзажи, натюрморты, скульптуры прекрасных художников.

2.2. Эмоции и чувства в жизнедеятельности человека и в сценическом творчестве

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше преднастраиваться на совместную деятельность и общение. Например, люди, принадлежащие разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление. Это, в частности, относится и к тем народам, которые вообще никогда не находились в контакте друг с другом.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которых субъект узнаёт о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки её хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя её.

Эмоции и чувства – личностные образования. Они характеризуют человека социально-психологически.

Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта. Они есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально ещё не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях.

Чувства же носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Чувства носят исторический характер. Они различны у разных народов и могут по-разному выражаться в разные исторические эпохи у людей, принадлежащих к одним и тем же нациям и культурам. В индивидуальном развитии человека чувства играют важную социализирующую роль. Они выступают как значимый фактор в формировании личности, в особенности её мотивационной сферы. На базе положительных эмоциональных переживаний типа чувств появляются и закрепляются потребности и интересы человека.

Чувства – продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определёнными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они у него всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться. Аффекты – это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец. Это реакция, которая возникает в результате уже совершённого действия или поступка и выражает собой его субъективную эмоциональную окраску с точки зрения того, в какой степени в итоге совершения данного поступка удалось достичь поставленной цели, удовлетворить стимулировавшую его потребность.

Эмоции человека, прежде всего, связаны с его потребностями, они отражают состояние, процесс и результат удовлетворения потребности. Эту мысль неоднократно подчёркивали практически все без исключения исследователи эмоций, независимо от того, каких теорий они придерживались. По эмоциям, считали они, можно определённо судить о том, что в данный момент времени волнует человека, т.е. о том, какие потребности и интересы являются для него актуальными. Однако для того, чтобы сознание начало работать в каком-либо определённом направлении, предварительно необходимо, чтобы была налицо активность установки, которая, собственно, в каждом отдельном случае и определяет его направление. Учёные рассматривают установку как состояние predisposedности человека к определённой активности в определённой ситуации.

Установка – складывающееся на основе опыта устойчивое predisposedное индивида к определённой форме реагирования, побуждающее его ориентировать свою деятельность в определённом направлении и действовать последовательно по отношению ко всем объектам и ситуациям, с которыми оно связано».

Чтобы проследить процесс рождения сценических эмоций, обратимся к механизму эмпатии, лежащему в основе психологии искусства. Эмпатия, или сочувствие, сопереживание, умение поставить себя на место другого, означает способность индивида эмоционально отзываться на переживания других людей, проникать в их внутренний мир, понимать их переживания, мысли и чувства.

К.С. Станиславский писал: «Для того, чтобы тот воображаемый мир, который строится актёром на основе, созданной творчеством драматурга, захватил его эмоционально и увлёк к сценическому действию, необходимо, чтобы актёр поверил в этот мир как в нечто столь же реальное, как и окружающий его мир действительности»¹. Чтобы добиться перевоплощения в ту или иную роль необходимо сначала определить потребность в этом перевоплощении.

Психологи рассматривают *потребность* как «состояние организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом, выражающее зависимость от объективного содержания условий их существования и развития».

Психологической формой активности личности, выражающей потребности, является мотивация её поведения. В мотивах деятельности конкретизируются, «опредмечиваются», расширяются и обогащаются человеческие потребности вместе с изменением и расширением круга объектов, служащих их удовлетворению.

Чтобы потребность трансформировалась в конкретный мотив, субъект на основе врождённого и ранее приобретённого индивидуального опыта сопоставляет информацию о средствах, необходимых для достижения цели, со средствами, которыми он в данное время располагает (знаниями, навыками, энергетическими ресурсами, временем).

Этот процесс может происходить как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровне. С.Л. Рубинштейн полагает, что основной исходный момент, определяющий природу и функцию эмоций, заключается в том, что между ходом событий, совершающихся в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом его собственной деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей, с одной стороны, и течением внутренних органических процессов, захватывающих основные жизненные функции, от которых зависит жизнь организма в целом, – с другой, связь устанавливается в эмоциональных процессах, и в результате индивид «настраивается» для соответствующего действия или противодействия.

Так как предмет действия – роль, которую надо сыграть, сама по себе до определённого этапа не побуждает актёра действовать для того,

¹ Станиславский К.С. Работа актёра над собой в творческом процессе переживания. – М.: Искусство, 2002. – С. 50.

чтобы он начал репетировать и подготовил «эскиз» роли, необходимо, чтобы роль существовала для него в своём отношении к мотиву деятельности, к тому, чтобы сдать экзамен по специальности, в которую это действие – подготовка роли – входит. Это отношение и отражается субъектом, причём на этом этапе осознаётся им как непосредственная цель действия.

Далее может наступить момент, когда мотив деятельности может сдвинуться, перейти на предмет (цель) действия. Именно этот момент психологи отмечают как исключительно важный, потому что в результате этого действие превращается в деятельность.

Рассматривая *действие* в сценическом творчестве, мы опираемся на трактовку К.С. Станиславского: «действие – это психофизический, волевой процесс, направленный на достижение определённой цели в борьбе с предлагаемыми обстоятельствами»¹. В действии объединяются в одно неразрывное целое мысль, чувство, воображение и физическое (телесное, внешнее) поведение актёра в создаваемом образе. Действие, по мнению К.С. Станиславского, является возбудителем чувства. Это положение является основополагающим принципом внутренней техники исполнительского искусства, так как **чувства сыграть нельзя, а действие играть можно**, если приложить определённые усилия и технологии, разработанные в театральном искусстве. Для действия характерны два признака:

- волевое начало;
- наличие цели.

Цель действия заключается в стремлении изменить явление, предмет, на который оно направлено, так или иначе переделать его.

Указанные характеристики коренным образом отличают действие от чувства. Прежде чем, например, рассердиться или расплакаться, человек участвует в каких-то действиях, в результате которых появляется та или иная рефлексия, а за ней уже следуют чувства.

Всякое действие как психофизический акт имеет две стороны – физическую и психическую, и хотя физическая и психическая стороны во всяком действии неразрывно друг с другом связаны и образуют единство, тем не менее, Б.Е. Захава различает эти два основных вида человеческих действий.

«*Физическими* действиями мы называем такие действия, которые имеют целью внести то или иное изменение в окружающую человека материальную среду, в тот или иной предмет и которые требуют для своего осуществления затраты преимущественно физической (мышкуль-

¹ Станиславский К.С. Работа актёра над собой в творческом процессе переживания. – М.: Искусство, 2002. – С. 63.

ной) энергии»¹. Это чисто физические действия: например, пришивать пуговицу, убирать комнату и др. Действия же, совершаемые человеком по отношению к другому человеку (отталкивать, обнимать, привлекать, усаживать, укладывать, выпроваживать, ласкать, догонять и т.п.) являются психофизическими.

«Психическими действиями мы называем такие, которые имеют целью воздействие на психику человека (на его чувства, сознание, волю). Объектом воздействия в этом случае может быть не только сознание другого человека, но и собственное сознание действующего лица»².

Психические действия – это наиболее важная категория исполнительских действий, например такие действия, как убедить, упрекнуть, пошутить, утешить и т.д. Вместе с тем физические действия могут служить средством (или, как писал Станиславский, «приспособлением») для выполнения какого-нибудь психического действия. Например, для того чтобы утешить человека, переживающего горе, нужно, может быть, войти в комнату, закрыть за собой дверь, взять стул, сесть, положить руку на плечо партнёра (чтобы приласкать), поймать его взгляд и заглянуть ему в глаза (чтобы понять, в каком он душевном состоянии) и т.п. – словом, совершить целый ряд физических действий, посредством которых исполнитель продемонстрирует чувство сострадания. И чтобы это произошло, он должен подчинить свои физические действия психической задаче. В процессе противоборства персонажей, составляющих существенное содержание роли в драматическом искусстве, возникают психические действия, позволяющие выразить суть данной роли в играемой пьесе и в жизненных ситуациях. Психофизические действия в процессе имиджирования помогают построить требуемый образ.

Исследователи в области театрального искусства различают следующие виды психических действий. В зависимости от средств, при помощи которых осуществляются психические действия, они могут быть:

- мимическими,
- словесными.

Например, для того чтобы укорить человека в чём-нибудь, достаточно посмотреть на него с укоризной и покачать головой, – это пример мимического действия. Но наряду с этим необходимо отличать мимику действия от мимики чувств. Различие между ними заключается в волевом происхождении первой и произвольном характере второй. Необходимо, чтобы человек, занимающийся созданием образа методом действенного анализа, это хорошо понял и усвоил. Можно *принять реше-*

¹ Захава Б.Е. Мастерство актёра и режиссёра. – М.: Изд-во РАТИ (ГИТИС), 2008. – С. 158.

² Там же. – С. 160.

ние упрекнуть человека, не пользуясь словами, речью, – выразить упрёк только с помощью глаз (т.е. *мимически*) и, приняв это решение, выполнить его. Мимика при этом будет очень живой, искренней и убедительной. Мимически можно кого-то отчитать, убедить, попросить о чём-то, но если начать мимически отчаиваться, произойдёт огромный наигрыш, и человек будет очень неубедителен в своём действии. Мимическая форма для выражения чувств должна родиться сама в процессе действия.

Словесное действие как средство воздействия на человека, как возбудитель человеческих чувств и поступков имеет преимущественное значение по сравнению со всеми остальными видами человеческих (а следовательно, и исполнительских) действий.

В зависимости от объекта воздействия все психические действия можно разделить на *внешние* и *внутренние*. *Внешними* действиями могут быть названы действия, направленные на внешний объект, то есть на сознание партнёра (с целью его изменения – убедить, отчитать, приласкать и т.д.). *Внутренними* действиями мы будем называть такие, которые имеют целью изменение собственного сознания действующего.

Примерами внутренних психических действий могут служить такие, как обдумывать, решать, изучать, стараться понять, анализировать, оценивать, наблюдать, подавлять собственные чувства (желания, порывы). То есть всякое действие, в результате которого человек достигает определённого изменения в своём собственном сознании (в своей психике), может быть названо внутренним действием.

Внутренние действия в жизни имеют огромное значение, так как ни одно внешнее действие не начинается без того, чтобы ему не предшествовало внутреннее действие. Таким образом, целенаправленно выстроенное, обдуманное, внутренне оправданное действие будет являться важной составляющей процесса имиджирования. Так как прежде чем начать какое-нибудь внешнее действие (психическое или физическое), человек должен сориентироваться в обстановке и принять решение, как осуществить данное действие, учитывая стереотипность восприятия одного человека другим. Больше того, почти всякая реплика партнёра – материал для оценки, для размышления, для обдумывания ответа.

Практики театра огромное значение уделяют целенаправленному, оправданному, продуманному физическому действию без предметов. Для этого в актёрской практике применяется блок тренировочных упражнений «на память физических действий и ощущений», с помощью которых исполнитель учится правдиво, целенаправленно действовать на сцене. Добиваясь правдивого выполнения простейшей физической задачи, исполнитель оказывается вынужденным проделать большую внутреннюю работу: продумать, прочувствовать, понять, решить, нафантазировать и прожить множество обстоятельств, фактов, отношений. Следовательно, физические действия становятся, образно говоря, «катуш-

кой, на которую наматываются внутренние действия: мысли, чувства, вымыслы воображения»¹.

Таким образом, значение психофизического действия заключается в том, что оно заставляет исполнителя фантазировать, оправдывать, наполнять физическое действие психологическим содержанием. Поэтому для того, чтобы научиться правдиво играть ту или иную роль, человек должен, во-первых, верить в предлагаемые обстоятельства, во-вторых, целенаправленно, обдуманно подходить к выполнению определённого действия, в-третьих, для достижения определённой цели уметь превращать цель действия из *физической в психическую*.

Теперь рассмотрим сценическое и жизненное действия с позиций психофизиологии.

Органы чувств – первые разведчики человека в его взаимодействии с окружающей средой. Ощущения и восприятия дают толчок к возникновению любого жизненного действия, любой эмоции, любой мысли. Они связывают человека с действительностью и позволяют ему проявить себя в отношениях с окружающим миром. Чтобы получить направляющую нить в методической разработке упражнений тренинга, нужно разобраться в психофизиологических механизмах работы органов чувств.

По традиции мы ещё продолжаем говорить о пяти внешних чувствах – о зрении, слухе, осязании, обонянии и вкусе. Наука давно уже расширила этот список. Современная классификация ощущений (воспользуемся книгой Б.Г. Ананьева «Теория ощущений») такова:

1. Зрительные ощущения с явлениями ахроматического зрения, хроматического зрения и пространственного видения.
2. Слуховые ощущения с явлениями речевого, музыкального и пространственного слуха.
3. Вибрационные ощущения (занимающие промежуточное положение между слуховыми и осязательными).
4. Тактильные (кожно-осязательные) ощущения.
- 5, 6. Температурные и болевые ощущения.
7. Кинестетические (мышечно-двигательные) ощущения. Здесь различают кинестезию рабочих движений рук, кинестезию рабочей позы и опорно-двигательного аппарата и кинестезию голосового и речедвигательного аппарата (артикуляционной моторики).
8. Вестибулярные (статико-динамические) ощущения равновесия, замедления и ускорения.
9. Обонятельные ощущения.
10. Вкусовые ощущения.
11. Интероцептивные (внутренностные) ощущения.

¹ Захава Б.Е. Мастерство актёра и режиссёра. – М.: Изд-во РАТИ (ГИТИС), 2008. – С. 169.

Человек действует, а предметы и явления материального мира воздействуют на его органы чувств, в результате рождаются ощущения, как отражения отдельных свойств предмета или явления.

Кора головного мозга является как бы совокупностью многих экранов проекций органов чувств, и экраны эти взаимосвязаны друг с другом. Часть их занята отражениями ощущений – зрительных, слуховых, обонятельных и т.д. В центре каждого экрана – скопление клеток, которые представляют мозговой конец анализатора. Оно окружено рассеянными клетками анализатора, которые входят в области, смежные с ядрами других экранов. Некоторые клетки имеют до 10 тысяч контактов с другими клетками. Все экраны органов чувств занимают у человека сравнительно небольшой участок коры, большая же часть её занята ассоциативной областью, объединяющей всю работу мозга в единое целое.

Экраны органов чувств – это служба информации, собирающая сигналы от внешнего мира и от внутренних органов человека. Ассоциативная область – это служба действия на основе полученной информации.

Как работает этот аппарат?

Человек прислушивается. Его зовут: «Игорь! Ты где?» Звуки доносящегося голоса – это своеобразный вид внешней энергии, которая воздействует на нервные клетки принимающего аппарата и преобразуется здесь в другой вид энергии (И.П. Павлов называл её нервным током). По центростремительным нервам проводящего аппарата нервные импульсы возбуждения передаются к экранам проекции.

Сначала они разливаются по всей массе рассеянных клеток экрана (иррадиация возбуждения), и эти клетки получают, так сказать, общие впечатления – «нас кто-то зовёт», происходит элементарный и общий анализ внешнего воздействия. Это общее впечатление они тут же передают рассеянным клеткам других анализаторов, своим соседям, чтобы те могли направить в сторону звука то, что нужно в данный момент: зрение, слух и т.д.

Затем возбуждение концентрируется в ядре конца анализатора, клетки которого осуществляют высший анализ внешнего воздействия. Экран слуховой проекции получает ощущения конкретных звуков. Человек слышит: «Игорь! Ты где?» Тем временем процесс продолжается. Экран слуховой проекции, связанный контактами с множеством других нервных аппаратов, притягивает к себе следовые рефлексы слуховой памяти, а экран зрительной проекции анализирует зрительные ощущения и помогает себе следовыми рефлексам зрительной памяти. Между нервными центрами поддерживается непрерывная прямая и обратная связь, и в результате экран слуховой проекции получает слуховое восприятие, осознание конкретных звуков, а экран зрительной проекции – зрительное восприятие, осознание конкретного человека. Следовые рефлексы прежних восприятий и представлений с помощью механизма

словесной системы синтезируют полученные восприятия в представление о зовущем человеке. Игорь понимает: «Это меня Костик ищет!»

Весь процесс от начала звука до представления – одно мгновение. Оно в виде комплекса слуховых и зрительных восприятий навсегда запечатлелось в памяти. Ощущение звука голоса привело человека к осознанному представлению о зовущем товарище. Представление – ведёт к реакции, к поступку, к ответному движению.

Следовые рефлексy – это рефлексy, оставшиеся в памяти от аналогичных прошлых поступков, совершённых в жизни или в воображении, это многообразные нервные связи между многими анализаторами первой сигнальной системы и следами второй, словесной. Зрительная память хранит увиденный тогда образ, слуховая память хранит услышанное тогда слово, речедвигательная память хранит сказанное тогда слово, мышечная память хранит схему сделанного тогда движения и т.д.

Все эти отдельные виды памяти, будучи следовыми рефлексами, связаны с прошлым поступком в единый рефлекс. Рефлексy хранятся нервными связями, притягиваются отборочным механизмом сознания, просеиваются, и синтез следовых рефлексов оживляет «связи с периферией». Командный нервный ток посылаётся речедвигательному аппарату, к мышечно-суставным аппаратам. Игорь бежит на зов Костика, машет рукой, кричит: «Я здесь, иди сюда!» При этом не повторяется точь-в-точь какой-либо из прошлых поступков, потому что синтез внёс целесообразные, типические именно для этого случая коррективы в зависимости от сегодняшних условий времени, места, отношения к товарищу и т.д. Понятно, что чем опытнее человек, тем целесообразнее поступок, ведь отборочный механизм получил множество однородных следовых рефлексов и имел богатый выбор.

В этой упрощённой схеме «от ощущения к поступку» многого недостаёт. Для простоты мы говорим об отборочном механизме, который только как будто одним и занят – перебирает наудачу все предыдущие пробы и случайно находит нужный вариант.

На самом деле ничего случайного здесь нет. Разработанная П.К. Анохиным теория функциональной системы ввела понятие так называемого опережающего отражения действительности. Благодаря тому, что каждое раздражение, воспринятое мозгом, заставляет мозг воссоздавать в тот же миг все подробности аналогичных раздражений прошлого опыта, «идеальная модель» ответа созревает в мозге раньше, чем формируется ответная реакция.

Огромную роль в схеме «от ощущения к поступку» играет обратная связь. Вместе с «идеальной моделью» ответа на основе синтеза всех раздражителей (так называемого афферентного синтеза) возникает особый аппарат сравнения и контроля (он называется акцептором действия). Совершается ответное действие, а этот аппарат сравнивает то, что

делается, с тем, что должно было совершиться по «идеальной модели» ответа. Сопоставляет, контролирует действие и способствует тем самым целесообразности следующих действий. По мнению академика В. Черниговского, в самом элементарном условном рефлексе, выработанном экспериментатором, уже скрыты элементы предвидения. Например, если звонок экспериментатора становится для животного сигналом неизбежного события – кормёжки, то животное предвидит это событие при появлении звукового сигнала.

«В других случаях, напротив, – продолжает Черниговский, – бывает столь трудно уловить последовательную оценку событий, что, конечно, итог кажется совершенно неожиданным». И подчёркивает: «Но именно выяснение физиологических механизмов предвосхищения таких «непредвиденных» явлений и составляет главную задачу, решение которой поможет овладеть скрытыми от нас ресурсами деятельности мозга».

Взаимодействуя с окружающей средой, человек воспринимает действительность многосторонне – звуковые восприятия связываются со слуховыми и т.д. Однако точными опытами доказано, что организм функционирует как одноканальная система информации, что в каждый момент он может реагировать только на одно из воздействующих на него раздражений.

«Следовательно, в естественных условиях жизни и работы человек непрерывно переносит своё внимание с одного объекта на другой, «скользит» по объектам окружающего мира. В процессе длительной эволюции возникли механизмы сосредоточения внимания, при их помощи из массы внешних раздражителей отбираются те, которые наиболее существенны в данный момент».

Конечно, в момент творчества актёр не должен думать ни о включении памяти восприятия, ни о переключении следовых рефлексов. Пусть работает Природа! Органика действия должна пробудиться, если актёрский инструмент настроен, логика действий «накатана», пульсирует «иллюстрированный подтекст роли».

Вот для этого и нужно постоянно тренировать механизмы произвольных включений и переключений чувственно-эмоционального аппарата.

2.3. Двигатели психической жизни. Работа с подсознанием. Освобождение мышц

Разрабатывая пути к овладению чувствами роли, Станиславский рекомендует сначала избавиться от мышечного напряжения, так как настоящим злом для творческого процесса являются мышечная судорога и телесные зажимы. 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 ограничивали свободу действия.

Наряду с этим К.С. Станиславский утверждал, что тело нельзя освободить в полной мере от всех излишних напряжений. Такая задача, по его мнению, не только невыполнима, но даже излишня. Ослаблять мышцы необходимо, и при том 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.

У каждого человека они всегда будут создаваться при публичном выступлении, уменьшишь напряжение в спине – оно появится в плече, удалишь его оттуда, а оно появляется в диафрагме. Поэтому нужно постоянно и неустанно вести борьбу с этим недостатком, никогда не прекращать её. Уничтожить «зло» нельзя, но бороться с ним необходимо. Борьба заключается в том, чтобы развить в себе наблюдателя или контролёра.

Роль контролёра заключается в наблюдении за тем, чтобы нигде не появлялось излишнего напряжения, мышечных зажимов, судорог. При наличии зажимов контролёр должен их устранять. Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведён 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 подъёма.

Таким образом, прежде чем начать творить, надо привести в порядок свои мышцы, научиться понимать их, управлять и владеть ими. Изучение этого элемента можно разбить на следующие этапы:

- 1) выработка мышечного контролёра;
- 2) определение центра тяжести и точки опоры;
- 3) воспитание навыков и умения определять работу мышц. Знать, какие мышцы несут нагрузку при определённом физическом действии, и уметь пользоваться этими мышцами ровно настолько, насколько требует свершение данного действия;
- 4) оправдание позы, жеста, движения. Каждое движение, положение, позы и жест должны быть оправданы, продуктивны и целесообразны.

Физическая, или мускульная свобода человека, как и всякого животного существа, зависит от правильного распределения мускульной энергии. Мускульная свобода – это такое состояние организма, при котором на каждое движение и на каждое положение тела в пространстве затрачивается столько мускульной энергии, сколько это движение или положение тела требуют, не больше и не меньше. Способность целесообразно распределять мускульную энергию – основное условие пластичности человеческого тела. Требование точной меры мускульной энергии для каждого движения и для каждого положения тела в пространстве – ос-

новой закон пластики. Этот закон можно назвать внутренним законом, так как он совершенно не касается внешнего рисунка движений и поз. Каков бы ни был характер и рисунок движения или позы, они, чтобы быть по-настоящему красивыми, должны быть, прежде всего, подчинены внутреннему закону пластики. Таким образом, всякое целесообразное движение, если оно подчинено внутреннему закону пластики, будет красиво, потому что свободно.

Для того чтобы научиться управлять своим вниманием на глазах у зрителя, исполнителю необходимо тренировать эту способность. Знание своего тела (внутренняя сосредоточенность) даёт уверенность, уверенность порождает внутреннюю свободу, а внутренняя свобода находит своё выражение в физическом поведении человека, в пластике его тела. Внешняя свобода есть результат внутренней свободы. Абсолютная внутренняя убеждённость – вот истинный источник внутренней, а следовательно, и внешней свободы.

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 подъёмов привычка расслаблять мышцы стала более нормальной, чем потребность к напряжению.

Упражнение заключается в том, чтобы лечь на спину на гладкой жёсткой 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 расслаблять, одно за другим, ища при этом всё новые и новые.

«На сцене не должно быть необоснованных поз. Театральной условности не место в подлинном творчестве и в серьёзном искусстве. Если же условность почему-либо необходима, то её следует обосновать, она должна служить внутренней сущности, а не внешней красоты»¹. 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.

Второй – механическое освобождение от излишнего напряжения с помощью контролёра.

¹ Станиславский К.С. Работа актёра над собой в творческом процессе пезреживания. – М.: Искусство, 2002. – С. 195.

Третий – обоснование или оправдание позы в том случае, если она сама по себе не вызывает веры самого артиста.

Таким образом, в процессе создания роли, при устранении мышечного напряжения необходимо проделывать следующее действие: *напряжение, освобождение и оправдание*.

К.С. Станиславский советовал: двигаться, действовать, выполнять внутренние приказы, выражая *жизнь своего человеческого духа*. Чтобы действие было правдивым нужны задача (внутренний приказ), духовный материал, жизнь человеческого духа для воплощения ее.

Внешнее сценическое самочувствие складывается из следующих составных частей: мимики, голоса, интонации, речи, движения, пластики, физического действия, общения и приспособления.

Все эти элементы внешнего сценического самочувствия должны быть выстроены, подготовлены для того, чтобы сделать физический аппарат воплощения, то есть телесную природу исполнителя, тонким, гибким, точным, ярким, пластичным, как то капризное чувство и неуловимая жизнь духа роли, которые он призван выражать.

Такой аппарат воплощения должен быть не только превосходно выработан, но и рабски подчинён внутренним приказам воли. Связь его с внутренней стороной и взаимодействие должны быть доведены до мгновенного, бессознательного, инстинктивного рефлекса.

2.4. Работа над образом в деятельности актёра

Методика работы над образом включает в себя, во-первых, метод изучения действительности, который находит своё отражение в создаваемом образе; во-вторых, анализ материала, выбранного для создания образа (анализ роли); в-третьих, метод исполнительской работы на репетициях, дома и в конкретной жизненной ситуации.

На первом этапе необходимо анализировать личные воспоминания и наблюдения, затем анализировать опыт других людей, читать литературные источники. После чего необходимо все наблюдения обобщить, сделать выводы и заключения относительно будущего образа – составить характеристику играемого персонажа и далее развивать и совершенствовать его в процессе репетиций. Данный этап заканчивается формированием *художественной идеи* или замысла будущего образа.

Этот этап, обозначенный Г.А. Товстоноговым как «разведка умом», характеризуется подбором роли, формированием художественной идеи через образное выражение и построение действенной линии играемого персонажа, определением сверхзадачи роли (конечная цель), ради чего исполнитель взялся осваивать выбранную роль. Например, чтобы отрабатывать властные, жёсткие качества строгого начальника, овладеть навы-

ками хорошего презентатора, в жизни исполнитель осваивает роль Юлия Цезаря или Остапа Бендера.

На втором этапе, разбив на определённые куски взятый в работу отрывок, определяются задачи каждого фрагмента и действенная линия играемого персонажа. Каждое действие определяет поступок, в котором присутствует наличие цели (цель действия заключается в стремлении изменить явление, предмет, на который оно направлено) и логика действия (последовательность достижения цели), чтобы затем прийти к желаемому чувству. Для того чтобы словесное действие было логичным и чтобы оно могло «заразить» партнёра, необходимо выстроить цепочку внутренних видений или представлений того, о чём человек говорит. Например, для того чтобы выполнить действие «угрожать» необходимо вызвать в воображении партнёра такие видения, чтобы он отчётливо и ярко представил себе, что может с ним произойти, если он будет упорствовать.

Помимо этого в период «разведки умом» исполнителю необходимо глубоко вникнуть в текст роли, вскрыть *подтекст* драматического материала и выявить его в своём поведении в данной роли при помощи интонаций, движений, жестов, мимики – всего того, что составляет внешнюю (физическую) сторону выполняемого действия. Первое, на что обращалось внимание, раскрывая подтекст, – это отношение говорящего к тому, о чём он говорит. Например, человек, рассказывая о прошедшей вечеринке, на которой он присутствовал, перечисляет имена гостей, и по тому, *как* он произносит то или иное имя, партнёр «расшифровывал», как он относится к данному человеку. Так в интонации, с которой говорил исполнитель, раскрывался подтекст отношения к происходящему событию.

Наряду с этим, на данном этапе необходимо научиться определять цель, которую человек преследует и ради достижения которой он действует определённым образом. Но пока эта цель прямо не высказана, она также живёт в подтексте и проявляется не в прямом (логическом) смысле произносимых слов, а в том, как эти слова произносятся. Например, задавая вопрос «который час?», человек может узнать время. Но этот вопрос он может задать и ради множества других, самых разнообразных целей, например: пожуричь за опоздание, намекнуть, что пора уходить, пожаловаться на скуку, попросить сочувствия. Соответственно различным целям у этого вопроса будет и различный подтекст, который должен найти своё отражение в интонации.

Таким образом, в процессе подготовительной работы над ролью исполнитель подробно анализирует действенную линию играемого персонажа в определённых предлагаемых обстоятельствах, чтобы затем, на этапе «разведки действием», вскрыть подтекст драматического мате-

риала, взятого в работу для овладения определённой ролью, найти приспособления, пристройки различного уровня в процессе общения.

В жизненных ситуациях, когда человек сталкивается с внешней средой, он либо преодолевает сопротивление этой среды, или приспосабливается к ней, используя для этого самые разнообразные средства воздействия и пристройки (физические, словесные, мимические). Такие средства воздействия К.С. Станиславский назвал *приспособлениями*. Приспособления отвечают на вопрос: как делаю?

Всё это – действие (что я делаю), цель (для чего делаю), приспособление (как делаю) – образует творческую задачу овладения образом. Первые два элемента творческой задачи (действие и цель) существенно отличаются от третьего (приспособление).

Действие и цель могут устанавливаться заранее, приспособления ищутся *в процессе действия*. Все эти моменты необходимо учитывать в процессе первого этапа работы над ролью – этапа «разведки умом».

Итак, главным «возбудителем» процесса перевоплощения является действие. Действие – это единство мысли, чувства и целого комплекса целесообразных физических действий. Поэтому, на данном этапе работы над образом очень важно точно определить действительную линию персонажа и назвать каждое действие, чтобы исполнителю было понятно, что играть. Так, определяя действие для участника переговоров «склонить на свою сторону, убедить» партнёра – исполнитель должен точно определить его «сквозное действие», т.е. каким путём он будет добиваться поставленной задачи. Он может вначале «раскрыть карты», т.е. показать, насколько будет выгодно партнёру данное предложение, а может нарисовать картину будущего двух фирм: его и своей, если он примет его предложение. А может пойти от обратного и представить фактические данные – какой урон нанесут себе обе фирмы, отказавшись от выгодного предложения. Но, так или иначе, вначале нужно определить цель и задачи, а затем выстроить чёткую линию действий.

Так, постепенно от большой психологической задачи исполнитель без всякого насилия над своей природой приходит к созданию *линии физического поведения*, к цепи логически связанных между собой физических задач, а следовательно, и к фиксации внешнего рисунка роли. В то же время мы пришли к выводу, что эта фиксация не только не убивает возможности актёрской импровизации, но, напротив того, предполагает импровизацию, только импровизацию очень тонкую, искусную, требующую большого мастерства. Если же импровизация исчезает совсем и игра в разных событиях будет одной и той же, эта игра станет восприниматься как искусственность, лишённая жизни, а созданный образ превратится в фальшь и наигранность.

Таким образом, *вначале работы* над образом составляется характеристика образа, где описывались основные черты, отличительные

особенности, которые свойственны играемому персонажу (то, что думают о нём другие действующие лица, и то, как характеризует себя сам персонаж).

Следующий период определялся построением действенной линии играемого персонажа: вскрывался круг предлагаемых обстоятельств, в которых развивается сюжет играемого события и выстраивается «цепочка» действий и поступков. Придерживаясь утверждения К.С. Станиславского о том, что всё, что происходит в процессе перевоплощения, должно делаться для чего-нибудь. На сцене нужно действовать «обоснованно, целесообразно, продуктивно и подлинно»¹, каждое действие должно было быть названо отлагательно. «При выборе действия чувство оставьте в покое. Оно явится само собой от чего-то предыдущего, что вызвало какое-либо чувство – ревность, любовь, страдание. Вот об этом предыдущем думайте усердно и создавайте его вокруг себя»².

Так как «если бы» является для исполнителя рычагом, переводящим его из действительности в мир, в котором совершается творчество, на данном этапе необходимо было выделить все переходные моменты или ключевые события, вскрыть предлагаемые обстоятельства, в которых развиваются эти события. «Магическое «если бы» даёт толчок для дальнейшего, постепенного, логического развития творчества. «Предлагаемые обстоятельства», как и само «если бы», является предположением, «вымыслом воображения». Одно – предположение («если бы»), а другое – дополнение к нему («предлагаемые обстоятельства»). «Если бы» всегда начинает творчество, «предлагаемые обстоятельства» развивают его.

«Можно оставаться неподвижным и, тем не менее, подлинно действовать, но только не внешне – физически, а внутренне – психически. Нередко физическая неподвижность происходит от усиленного внутреннего действия, которое особенно важно и интересно в творчестве. На сцене нужно действовать внутренне и внешне. В области внешнего действия происходит то же, что и во внутреннем действии (в речи)»³.

Процесс работы над образом – это «искусство быть другим», это умение анализировать своё внутреннее состояние, свой имеющийся «Я образ», это бережное отношение к партнёру в процессе общения. Поэтому, в своей работе мы большое внимание уделяем процессу формирования внутреннего, оправданного действия, психофизическому состоянию исполнителя роли.

Таким образом, второй этап работы над ролью заканчивался составлением действенной партитуры играемой роли, основываясь на методе

¹ Станиславский К.С. Работа актёра над собой в творческом процессе переживания. – М., 2002. – 511 с.

² Там же. – С. 89.

³ Там же. – С. 97.

действенного анализа К.С. Станиславского, при этом каждое действие подробно описывалось и именовалось определённым глаголом.

Третий период – работа над речью – тоже должен был быть целесообразным и действенным. Продуктивное речевое общение всегда происходит ради какой-то цели, задачи, необходимости, ради подлинного, продуктивного и целесообразного словесного действия. Слово является самым конкретным выразителем человеческой мысли. Слушать, в данном понимании, означает видеть то, о чём говорят, а говорить – значит рисовать зрительные образы. Слово для человека не просто звук, а возбудитель образов.

Выстраивая внутренние видения, имиджируемому необходимо думать о подтексте роли и чувствовать, понимать то, о чём говоришь. Следует выстраивать порядок в словах монолога и правильно соединять их в группы, в речевые такты. Для того чтобы делить речь на такты, нужны остановки, или, точнее говоря, логические паузы. Чтение по речевым тактам скрывает в себе ещё одну более важную практическую пользу: оно помогает самому процессу переживания, а также заставляет анализировать фразы и вникать в их сущность. Знаки препинания требуют для себя обязательных голосовых интонаций. Точка, запятая, вопросительный, восклицательный и прочие знаки имеют свои, им присущие, обязательные голосовые фигуры, характерные для каждого из них. У слова и у речи есть своя природа, которая требует для каждого знака препинания соответствующей интонации. В паузе нередко передают ту часть подтекста, которая идёт не только от сознания, но и от самого подсознания, которая не поддаётся конкретному словесному выражению.

Заканчивается этап формированием речевого рисунка роли, определением его вербальных, паравербальных, невербальных компонентов, чтением отрывка из литературного произведения, разработкой монологической речи и проигрыванием этюда определённой коммуникативной ситуации (беседы, собеседования, интервью, переговоров).

Далее следует *четвёртый период* работы над образом – разработка темпо-ритмической характеристики играемого персонажа. К.С. Станиславский даёт следующее определение данному понятию: «Темп есть быстрота чередования условно принятых за единицу одинаковых длительностей в том или другом размере, ритм есть количественное отношение действительных длительностей (движения, звука) к длительностям, условно принятым за единицу в определённом темпе и размере. Размер есть повторяемая (или предполагаемая повторяемой) сумма одинаковых длительностей, условно принятых за единицу и отмечаемых усилием одной из единиц». Темп – скорость и медленность. Темп укорачивает или удлиняет действия, ускоряет или замедляет речь. Ритм комбинируется из отдельных моментов всевозможных длительностей, деля-

щих время, занимаемое тактом, на самые разнообразные части. С помощью ритма можно получить эмоциональное представление о выполняемых действиях. Но при этом не следует забывать и того, что темпо-ритм – палка о двух концах. Он может в одинаковой степени как вредить, так и помогать. Если темпо-ритм взят верно, то правильное чувство и переживание создаются естественно, сами собой. Но зато, если темпо-ритм неверен, то совершенно так же, на том же месте роли рождаются неправильные для нас чувства и переживания, которых не исправишь без изменения неправильного темпо-ритма. Все темпы и ритмы в совокупности создают либо монументальное, величавое, либо лёгкое, весёлое настроение. Таким образом, построение темпо-ритмической характеристики исполняемой роли направляет работу в определённое русло и отвечает на вопрос: как я выполняю то или иное действие?

Таким образом, на данном этапе, в зависимости от сложности играемой роли, определяется темпо-ритмический рисунок образа.

Пятый период работы над образом характеризуется овладением внешней характерностью. Характерность – это то индивидуальное, особенное, присущее каждому человеку. Это определённая маска, скрывающая самого исполнителя-человека. В таком замаскированном виде ему представляется большая возможность для самораскрытия, для выявления более тщательных подробностей создаваемой роли. Но, формирование основных черт внешней характерности идёт в совокупности с характеристиками, отражающими внутреннюю сущность человека, т.е. его внутреннюю характерность. Поэтому формирование характерности при перевоплощении осуществляется следующим путём: вначале этюдным методом выверяется действенная линия играемого персонажа, исполнитель осваивает иную пластику, выразительность жестов, интонационный рисунок голоса, оттачивая затем эти навыки в процессе конкретной работы над ролью и в жизненных событиях, в процессе общения.

Таким образом, на данном этапе исполнитель должен не просто перевоплотиться в ту или иную роль, а наделить её необходимыми характеристиками, которые бы чётко отражали её суть. Затем постоянно оттачивать и формировать их в себе.

В *шестом периоде* необходимо уделить внимание таким качествам, которые в театральном лексиконе называются сценическое обаяние и манкость. Это определённая привлекательность (притягательность, так называемое «флюидное излучение») человека, которая играет важную роль в процессе формирования индивидуального имиджа. Владея данными навыками, человек даже свои недостатки может превратить в достоинства. Под сценическим обаянием в театральном искусстве понимается особая заразительность, манкость, цепкость, которая заставляет зрителя попадать под обаяние актёра. Воспитывая данное качество, исполнителю необходимо, в первую очередь, научиться правдивой, досто-

верной игре, так как человек приятен в общении тогда, когда он искренен. Во-вторых, необходимо осваивать приёмы искусства флирта, но при этом учиться не заигрывать с партнёром, как это принято считать, а воспитывать в себе навыки «чувствования» партнёра, воспитание в себе так называемых «анализаторов ощущений», умение разговаривать с партнёром на его языке, умение предугадывать состояние партнёра, его самочувствие.

Заключительный период работы над образом включает в себя овладение приёмами эффективного общения и взаимодействия с партнёром. Для этого каждому исполнителю предлагается свой вариант подбора упражнений из тренинга актёрской психотехники в зависимости от запроса клиента.

2.5. Технология ведения тренинга

Интерактивный методический подход. Интерактивный («Inter» – взаимный, «act» – действовать) – означает взаимодействовать или находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо. Другими словами, интерактивные методики обучения – это специальная форма организации познавательной и коммуникативной деятельности, в которой обучающиеся оказываются вовлечёнными в процесс познания, имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают и думают. Тренинг в практике социального общения, основанного на театрально-игровой модели, рассматривается как форма интерактивной игры, с помощью которой можно смоделировать, развить и усовершенствовать практически все личные и профессиональные способы поведения – коммуникативные навыки, наблюдательность, способность разбираться в своих и чужих чувствах, а также творческие способности и фантазию.

Термин «**тренинг**» имеет ряд значений: обучение, воспитание, тренировка, дрессировка. Подобная многозначность присуща и научным определениям тренинга. Ю.П. Емельянов определяет его как группу методов развития способностей к обучению и овладению любым сложным видом деятельности.

Тренинг определяется и как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью. Есть также определение тренинга как части планируемой активности организации, направленной на увеличение профессиональных знаний и умений, либо на модификацию установок и социального поведения персонала способами, сочетающимися с целями организации и требованиями деятельности.

Распространены определения тренинга как одного из активных методов обучения, или социально-психологического тренинга. Л.А. Пет-

ровская рассматривает социально-психологический тренинг «как средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения», «средство развития компетентности в общении», «средство психологического воздействия».

Б.Д. Парыгин говорит о методах группового консультирования, описывая их как активное групповое обучение навыкам общения в жизни и обществе вообще: от обучения профессионально полезным навыкам до адаптации к новой социальной роли с соответствующей коррекцией Я-концепции и самооценки.

Специфическими признаками тренингов, позволяющими выделять их среди других методов практической психологии, являются:

- повышенная активность участников;
- игровой характер;
- обучающая направленность;
- систематическая рефлексия (обратная связь);
- групповая форма проведения.

Виды тренингов

Тренинги, будучи формой практической психологической работы, всегда отражают своим содержанием определённую парадигму того направления, взглядов которого придерживается специалист, проводящий тренинговые занятия. Таких парадигм можно выделить несколько:

- тренинг как своеобразная форма «натаскивания», при которой жёсткими манипулятивными приёмами при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного подкрепления «стираются» вредные, ненужные, по мнению ведущего;

- тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;

- тренинг как форма активного обучения, целью которого является прежде всего передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков;

- тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

В процессе формирования тренинга применяются различные структурные упражнения. **Структурные упражнения** – это техники, применяемые для развития эффективных групповых процессов. Процессы же, в свою очередь, развивающиеся при выполнении этих упражнений, создают в группе благоприятную атмосферу для обучения. Каждое упражнение занимает определённое место в структуре тренинга.

К структурным упражнениям относятся:

- вступление,
- правила,
- знакомства,
- ожидания,
- разминки,
- подведение итогов

Вступление: приветствие участников и знакомство с планом проведения тренинга, разминки включены в начало тренинга, а также когда возникает потребность снять у группы напряжение, усталость.

Правила: принятие правил – полочная техника усвоения основных правил поведения для эффективной работы группы. Результатом упражнения является использование в ходе тренинга этого удобного средства урегулирования групповых процессов во избежание возникновения серьёзных проблем.

Следует подчеркнуть, что соблюдение правил контролирует вся группа – все вместе, включая тренеров, а также все участвующие в отдельности.

Подведение итогов: подведение итогов – завершающее упражнение тренинга. Мы завершаем тренинговый день упражнением, помогающим участвующим закрепить полученный во время занятия положительный эмоциональный заряд.

В процессе проведения тренинга осуществляются различные творческие задания. Под творческими заданиями мы будем понимать такие учебные задания, которые требуют от учащихся не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку задания содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов. Творческое задание составляет содержание, основу любого интерактивного метода. Вокруг него создается атмосфера открытости, поиска. Творческое задание (особенно практическое и близкое к жизни обучающегося) придаёт смысл обучению, мотивирует учащихся. Неизвестность ответа и возможность найти своё собственное «правильное» решение, основанное на своём персональном опыте и опыте своего коллеги, друга, позволяют создать фундамент для сотрудничества, сообучения, общения всех участников образовательного процесса, включая педагога.

Теория обучения Колба

Дэвид А. Колб выдвинул теорию, согласно которой обучение состоит из мышления / думанья и выполнения. Он считает, что невозможно эффективно учиться, просто читая о чём-то или изучая только теории. Важно сочетать это с определённым практическим опытом, чтобы

усилить или испытать теорию. Точно так же не может быть эффективным обучение, в ходе которого что-то просто выполняется. Необходимо обдумать то, что уже сделано, подвести итоги, чтобы по-настоящему понять, что мы делали.

Колб развил базисную теорию в 4-ступенчатую модель, суть которой такова:



Отправным моментом в естественном обучении является *конкретный опыт*. Он образует почву для *наблюдения и осмысления* (рефлексии), которые составляют фазу обучения. На основании наблюдения человек приходит к абстрактным (отстранённым от непосредственного опыта) *представлениям и понятиям* (третья фаза), выступающим в виде гипотез и проверяющимся в разнообразных ситуациях – *воображаемых, моделированных и реальных* (четвёртая фаза – активное экспериментирование).

Применение теории Колба

Эта теория становится особо актуальной и поучительной, когда дело касается планирования и управления тренерской деятельностью. Рассмотрим некоторые ключевые положения тренерской деятельности, вытекающие из этой теории:

- Недостаточно просто сообщить большое количество информации и теории обучающимся, нужно также подумать об обеспечении их определёнными эмпирическими аспектами обучения.
- Тренер должен продумать, какие виды деятельности включить в тренинг, чтобы не только сделать возможным получение новых знаний и опыта, но и вызвать у участвующих интерес к анализу приобретённого опыта, формулированию общих выводов и планированию примене-

ния и проверки этих общих выводов в своей деятельности. То есть тренеры обеспечивают для участников возможность пройти все 4 стадии цикла Колба.

- Участники уже имеют определённый опыт, когда приходят на тренинг. Тренеры могут весьма успешно использовать имеющиеся у слушателей знания для улучшения качества обучения и выполнения тренинговых заданий.

- Следует иметь в виду, что каждый участвующий, скорее всего, предпочтёт какую-то одну стадию цикла, где он будет чувствовать себя наиболее уверенно. Например, некоторые участники предпочитают учиться, выполняя различные задания. Другие отдают предпочтение обдумыванию всевозможных теорий и моделей. Однако различные предпочтения не должны мешать нам строить занятия таким образом, чтобы заинтересовать всех участвующих в прохождении всех 4 стадий цикла.

В процессе разработки тренинга для развития творческих способностей участников и формирования навыков работы над образом необходимо применять упражнения тренинга актёрской психотехники.

Психофизический тренинг – это такой тренинг, который, уславившись сенсорную культуру наблюдения, сенсорные и моторные умения, изменяет природу сенситивности человека в заданном направлении, углубляет интеллектуальную и эмоциональную стороны индивидуальности. Сознательное владение сенсорным механизмом – это умение использовать свои возможности, а обогащение арсенала чувств, это увеличение своих возможностей на пути естественного возбуждения творчества органической природы.

Работа по направленному изменению сенситивности может сочетаться с работой над отдельными качествами характера: над избирательными отношениями к людям, к явлениям и к собственной личности (самооценкой), над коммуникативными чертами личности (умением подойти к другому человеку и понять его), над волевыми и трудовыми свойствами и навыками, над чертами мировоззрения. Эта работа не может не привести к изменению характера личности, а всякое движение в сторону такого изменения отражается и на темпераменте человека, изменяет темперамент в той мере, в какой изменяются составляющие его величины. Именно так преобразуется тип нервной системы. Сенситивное воспитание – составная часть научно-направленного, гармонического воспитания личности. Решение этой проблемы даст дальнейшую перспективу тренингу творческой психотехники.

Вопросы и задания:

1. Роль внимания в развитии творческих способностей.

2. Назовите основные виды и круги внимания.
3. Какие упражнения тренируют навыки внимания?
4. Что такое «внутреннее видение», «второй план»?
5. Роль воображения в развитии творческих способностей.
6. Перечислите основные упражнения, тренирующие навыки внимания, фантазирования.
7. Какова роль эмоций и чувств в развитии творческих способностей?
8. Назовите упражнения, тренирующие эмоционально-чувственную природу человека.
9. Перечислите упражнения, тренирующие освобождение мышц, раскрепощение, владение мышечным аппаратом.
10. Назовите основные этапы построения тренинга, ролевой репертуар тренера.
11. Дайте определение понятию «драматерапия».
12. В какой сфере деятельности применяется драматерапия?
13. Перечислите этапы работы над образом.
14. В чём сходство и различие понятий: «характер» и «характерность»?
15. Дайте обобщающую характеристику ролевого поведения в жизни и на сцене.

Тема 3. ПРИНЦИПЫ РЕЖИССЁРСКОЙ ПРОФЕССИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА СФЕРЫ СЕРВИСА

3.1. Основные направления деятельности режиссёра

Классическое определение сущности режиссёрской профессии гласит:

- режиссёр-толкователь;
- режиссёр-зеркало;
- режиссёр-организатор.

В роли режиссёра-толкователя мы рассматриваем работу режиссёра по анализу пьесы и интерпретации образов в работе с актёром. Художественное творчество всегда имеет своим исходным моментом определённый замысел будущего произведения. Это относится и к режиссуре, и к процессу имиджирования, что определяет наш интерес в этой области знаний.

Театр – искусство сложное, синтетическое, и режиссёрский замысел (так называемый «план постановки») должен охватить и привести к художественному единству все стороны, все грани того необычайно

сложного произведения искусства театра, каким является спектакль. Режиссёрский замысел включает:

а) идейное истолкование пьесы и роли (её творческая интерпретация);

б) характеристику отдельных персонажей;

в) определение стилистических и жанровых особенностей актёрского исполнения;

г) решение спектакля и образов во времени (в ритмах и темпах);

д) решение спектакля и образов в пространстве (в характере мизансцен и планировок);

е) определение характера и принципов декоративного оформления.

Очень важно, чтобы уже в процессе создания замысла у режиссёра было ощущение целого, чтобы все элементы замысла выросли из единого общего корня, или, как любил говорить В.И. Немирович-Данченко, из «зерна» будущего спектакля.

Определить словами, что такое «зерно», не так-то легко, хотя для каждого спектакля важно найти точную формулу, выражающую это зерно. Так, во «Врагах» М. Горького В.И. Немирович-Данченко определил зерно словами: «ни перед чем не останавливающаяся ненависть»; в «Трёх сестрах» – «тоска по лучшей жизни»; в «Анне Карениной» – «всесокрушающая страсть», а в «Воскресении» – «воскресение падшей женщины».

«Зерно» – это не рассудочное определение, это не только мысль, но и чувство в душе режиссёра. Это как бы предощущение общего духа и направленности спектакля в единстве мысли и чувства.

«Зерно» приводит в действие фантазию режиссёра. И тогда на экране его воображения сами собой начинают возникать рождённые этим зерном моменты будущего спектакля. Иные – смутно и неопределённо, иные – ярко и отчётливо: какая-нибудь мизансцена, звучание и ритм того или иного куска диалога, деталь декорации; а иной раз вдруг остро почувствуется общая атмосфера всего спектакля или отдельной сцены. И чем дальше, тем интенсивнее работает фантазия режиссёра, постепенно заполняя своими вымыслами белые пятна на карте режиссёрского замысла.

Очень ярко, при помощи образных сравнений, характеризует момент зарождения творческого замысла в сознании художника К. Паустовский в своей «Золотой розе»: «Замысел – это молния. Много дней накапливается над землей электричество. Когда атмосфера насыщена им до предела, белые кучевые облака превращаются в грозные грозовые тучи и в них из густого электрического настоя рождается первая искра – молния. Почти тотчас же вслед за молнией на землю обрушивается ливень». Паустовский говорит о замысле литературного произведения, но сказанное им может быть с успехом отнесено к любому виду искусства,

и в частности к режиссуре. «Замысел, – пишет он, – так же как молния, возникает в сознании, насыщенном мыслями, чувствами и заметками памяти. Накапливается всё это исподволь, медленно, пока не доходит до той степени напряжения, которая требует неизбежного разряда. Тогда весь этот сжатый и ещё несколько хаотичный мир рождает молнию – замысел». Если говорить об искусстве режиссуры, то здесь и надо будет сказать: «рождает зерно будущего спектакля, определяющее его образное решение», а если говорить об искусстве имиджмейкера, то «зерно» будущего имиджа (образа).

Решение это тесно связано со сверхзадачей режиссёра в этом спектакле, т.е. с ответом на вопрос: ради чего он ставит данную пьесу, что хочет он вызвать в сознании зрителя, в каком направлении хочет на него воздействовать?

Говоря о режиссерском решении спектакля, нельзя не вспомнить глубокое и плодотворное учение Вл.И. Немировича-Данченко о «трёх правдах»: правде жизненной, социальной и театральной. Эти «три правды» тесно связаны друг с другом и в своем единстве, взаимодействии и взаимопроникновении призваны создавать единую, большую и глубокую правду реалистического искусства.

В области любого искусства (режиссёра, художника, имиджмейкера) огромную роль играет творческая наблюдательность. Без наблюдательности нет знания жизни, а без знания жизни нет художественного творчества, нет искусства.

Наблюдая жизнь, режиссёр ничуть не в меньшей степени, чем актёр, вынужден фиксировать своё внимание преимущественно на действиях людей.

Его, как и актёра, в первую очередь интересует, как люди ходят, сидят, курят, едят, спорят, объясняются в любви, утешают, приказывают, угрожают, отказывают, убеждают, хитрят, обманывают, притворяются, доказывают, лицемерят, борются и умирают. Трудно перечислить все действия – физические, психологические, простые и сложные, – которые совершают люди, и при этом совершают по-разному, каждый на свой лад, в соответствии с особенностями своего характера. Именно действия со всеми индивидуальными способами их выполнения и являются предметом особого интереса как со стороны актёра, так и со стороны режиссёра.

Однако есть между ними и существенная разница. Если актёр фиксирует своё внимание преимущественно на действиях отдельного человека, то режиссёр, в соответствии со своей основной творческой функцией, стремится ещё запечатлеть в своей памяти также и различные сочетания этих действий в их жизненном конкретно-образном выражении. Взаимодействие и борьба между людьми – вот что является предметом преимущественного интереса режиссёра, наблюдающего жизнь.

Первая обязанность режиссёра в работе с актёром заключается в том, чтобы: вызвать в актёре творческий процесс, разбудить его органическую природу для полноценного самостоятельного творчества. Когда же этот процесс возникнет, то родится и *вторая* задача режиссёра – непрерывно поддерживать этот процесс, не давать ему погаснуть и направлять его к определённой цели в соответствии с общим идейно-художественным замыслом спектакля. И *третья* его важная обязанность – непрерывно согласовывать между собой результаты творчества всех актёров таким образом, чтобы создать в конце концов идейно-художественное единство спектакля.

Все эти задачи режиссёр осуществляет в процессе выполнения своей главной функции – *творческой организации сценического действия*. В основе действия всегда лежит тот или иной конфликт. Конфликт вызывает столкновение, борьбу, взаимодействие между персонажами пьесы (недаром они называются действующими лицами). Организовать и выявить конфликты через взаимодействие актёров, находящихся на сцене, призван режиссёр. Он – творческий организатор сценического действия.

Но осуществить эту функцию убедительно так, чтобы актёры действовали на сцене правдиво, органично, и зрители верили в подлинность их действий, невозможно методом приказа, командования. Режиссёр должен уметь увлекать актёра своими заданиями, вдохновлять его на их выполнение, будоражить его воображение, будить его артистическую фантазию, незаметно заманивать его на дорогу истинного творчества.

Основная же задача творчества в реалистическом искусстве – это раскрытие сущности изображаемых явлений жизни, обнаружение скрытых пружин этих явлений, их внутренних закономерностей. Поэтому глубокое знание жизни является основой художественного творчества. Без знания жизни творить нельзя.

А верное *творческое* самочувствие актёра на сцене выражается в том, что он всякое заранее известное воздействие принимает как неожиданное и отвечает на него свободно и в то же время верно. Поэтому задачей режиссёра является пробуждение и поддержание творческого состояния в актёре.

Помимо этого режиссёр должен научить актёра правильному, правдивому общению на сцене.

Выполняя цепь сценических задач и осуществляя, таким образом, воздействие на партнёра, актёр неизбежно и сам подвергается воздействию с его стороны. В результате возникает взаимодействие, борьба.

Процесс живого общения тесно связан со способностью актёра к подлинному вниманию на сцене. Мало смотреть на партнёра – нужно его *видеть*. Мало слушать партнёра – надо его *слышать*. Надо, чтобы

ухо улавливало малейшие нюансы в интонации партнёра. Мало видеть и слышать – надо *понимать* партнёра, отмечая непроизвольно в своём сознании малейшие оттенки его мысли. Мало понимать партнёра – надо его *чувствовать*, улавливая тончайшие изменения в его чувствах.

И потому как главным материалом режиссёрского творчества является актёр – *живой человек*, а целью актёрского творчества является создание на сцене «жизни человеческого духа роли», то есть глубокое и всестороннее раскрытие психологии образа, его внутренней сущности, то здесь необходимо остановиться ещё на одной важной задаче режиссёра – глубоком изучении психологии людей. Направлять же актёра на верный путь в этом отношении, непрерывно развивать в нём творческий процесс, чтобы шаг за шагом привести его постепенно к конечной цели этого процесса – к *органическому перевоплощению в задуманный образ* – главная обязанность режиссёра.

Таким образом, глубокое понимание человеческой психологии имеет для режиссера двойное основание: во-первых, он должен глубоко понимать психологию актёра как человека и как художника, а во-вторых, психологию создаваемого актёром образа. Вот почему без способности глубоко проникать в человеческую душу деятельность режиссёра не может быть плодотворной.

Разбирая отрывок из пьесы, взятый для постановки, режиссёр, изучая стиль пьесы, рассматривает те способы, при помощи которых автор даёт *характеристику действующих лиц*. Сюда входит и своеобразие лексики каждого персонажа, и динамика его поведения (действия и поступки), и суждения о нём других персонажей, и ремарки автора, касающиеся элементов внешней характерности образа (толст, тонок, говорит на «о», пришепёгывает, заикается, ловок, развязен и т.д.). Из перечисленных способов характеристики персонажей каждый автор выбирает в качестве главного тот, который в наибольшей степени соответствует особенностям его дарования. Один предлагает опираться на речевую сторону поведения действующих лиц, другой – на их действия и поступки, третий наталкивает актёров на поиски яркой или острой характерности, четвёртый использует в равной степени все эти возможности, не отдавая особого предпочтения ни одной из них.

Наряду с определением «зерна» роли и спектакля на этапе постижения замысла немаловажную роль играет определение жанра. Жанр пьесы должен найти свое выражение в жанре спектакля и, прежде всего, в манере актёрской игры.

Жанром мы называем совокупность таких особенностей произведения, которые определяются эмоциональным отношением художника к объекту изображения.

Если явления жизни, которые изображает художник, вызывают в нём ужас и сострадание, рождается трагедия; если они вызывают в нём

негодование и смех, он пишет сатирическую комедию; если художник гомерически хохочет над тем, что он показывает, он создаёт буффонаду; если он ласково смеется, он творит водевиль.

Отношение режиссёра к тому, что отразилось в выбранной пьесе, непременно подскажет или даже продиктует ему необходимые в данном случае приёмы внешней выразительности и нужные сценические краски, а они в своей совокупности и определяют жанровое лицо спектакля.

3.2. Воспитание режиссёрских способностей

Второй этап работы режиссера с актёром над образом условно можно разделить на *три* периода:

В процессе *первого* периода производится анализ пьесы и роли методом действенного анализа. Метод действенного анализа – способ перевода образов одного вида искусства (литературы, драматургии) на другой – на язык сценического искусства (в процессе имиджирования – продуманного действия).

Фундаментальным понятием метода является *сверхзадача*, т.е. идея произведения (или какого-то события), то, во имя чего ставится сегодня спектакль (осуществляется событие). Путь воплощения сверхзадачи – *сквозное действие* – это, по определению К.С. Станиславского, реальная, конкретная борьба, в результате которой утверждается сверхзадача.

В процессе имиджирования можно применять следующие аспекты метода действенного анализа. Во-первых, понятия «сверхзадача» и «сквозное действие» как основополагающие принципы процесса имиджирования, выстраиваемого по законам сценического искусства. Вторых, деление метода на три принципиально связанных между собой этапа – разведку умом, разведку телом и отбор выразительных средств – что соответствует определённым этапам в работе имиджмейкера с клиентом. В-третьих, предмет познания – последовательность событий, их органическое движение, взаимосвязь как технологическая основа для организации процесса имиджирования.

Двуединый процесс, лежащий в основе методики, так называемой «разведки умом» и «разведки телом»¹, опирается на способность человека *событийно* воспринимать действительность. Во *второй* период у имиджируемого формируется представление о том, как будет развиваться событие от исходного – через основное, центральное – к главному событию. Событийное развитие – важнейшая часть режиссёрского замысла. Событие – основная структурная единица, неделимый атом действенного процесса. Отобранная имиджмейкером на этапе «разведки умом» цепь событий – путь к решению жизненного события.

¹ Товстоногов Г.А. Беседы с коллегами. – М., 1978. – С. 123.

К.С. Станиславский предлагал выявить в анализе наиболее важные события (их может быть и три, и пять), которые определяют процесс развития спектакля. Г.А. Товстоногов называет пять таких событий: исходное – своеобразный эмоциональный зачин спектакля (возникает за пределами спектакля (события) и заканчивается на глазах зрителя); в основном событии происходит борьба по сквозному действию; центральное событие – это в спектакле высший пик борьбы по сквозному действию; в финальном событии кончается борьба по сквозному действию; наконец, главное событие – самое последнее событие спектакля, в нём как бы «проявляется» идея произведения. Событие проявляется в столкновении двух противоборствующих сторон, иногда во внутреннем конфликте играемого персонажа, но так или иначе для того, чтобы событие было действенным, чтобы оно развивалось и его интересно было играть, оно должно носить активный характер.

«Если цепочка событий, которая является канвой всего действия, выстроена верно, то метод действенного анализа обеспечит логику и правду поведения актёра. Это наиболее короткий путь к логичному и правдивому сценическому существованию актёра»¹.

И всё-таки, самым ответственным в методике действенного анализа, – считает И.Б. Малочевская, – является познание пьесы и роли путём *импровизационного поиска*, анализ, осуществлённый через психофизику исполнителя («разведка умом» лишь подготавливает «разведку телом»), через метод *физических действий*. Этот метод является инструментом метода действенного анализа. Суть его – в создании цепи простейших физических действий, которые взрывают конфликт, раскрывают его смысл, объясняют глубину взаимоотношений персонажей. Метод физических действий – «метод зрелищного выражения смысла события»². Таким образом, единство процессов «разведки умом» и «разведки телом» – важнейшее условие освоения метода действенного анализа, обеспечивающее естественность перехода от анализа к синтезу. В процессе этюдных импровизаций исполнитель как бы присваивает себе авторский текст и в то же время создаёт его заново. Это требует от исполнителя активности, смелости, раскрепощённости.

Выстраивая процесс работы над образом через событийный ряд, режиссёр (имиджмейкер) не просто помогает исполнителю (клиенту) овладеть определённой ролью, а выстроить свой имидж-образ таким путём, чтобы уверенно держаться в созданном образе не только в рамках определённого события или ситуации, но и легко импровизировать

¹ Товстоногов Г.А. Зеркало сцены. Т. 1. – Л., 1980. – С. 241.

² Малочевская И.Б. Этические аспекты метода действенного анализа. – Л.: Изд-во ЛГИТМИК, 1992. – 76 с.

в этой роли достаточно длительное время, отрабатывая новые приёмы и совершенствуя созданный имидж-образ.

Выстраивая таким образом работу над ролью, режиссёр непременно должен понять, какими преимущественно средствами пользуется драматург, раскрывая характеры действующих лиц, и на какие, следовательно, актёрские способности он главным образом рассчитывает – на мастерство речи или движения, на эмоциональность или на интеллект, на внутреннюю или внешнюю технику; в какой степени автор полагается на искусство перевоплощения и на способность актёров овладеть яркой или острой внешней характерностью; надеется ли автор только на чувство жизненного правдоподобия у актёров или же ожидает от них творческих обобщений, связанных с театрализацией формы и со свойственным гротеску преувеличением.

Всё это – вопросы стиля. Ответы на них помогут в поисках нужной манеры игры или, как выражается Г.А. Товстоногов, в поисках «способа существования актёров» в спектакле.

Если все эти качества пьесы режиссёр прочувствует на фоне её общей атмосферы (а следовательно, и атмосферы будущего спектакля), у него возникнет ощущение определённого её идейно-художественного единства. Так как *атмосфера* – это то, чем дышат все персонажи пьесы, её общий эмоциональный настрой, господствующие в ней чувства. Этими чувствами действующие лица заражают друг друга. От этого чувства усиливаются и, взаимодействуя, образуют некую общую психологическую среду. Теперь она существует уже как нечто независимое от воли и сознания отдельных людей и властно подчиняет их себе. Так и образуется тот воздух, которым дышат все персонажи пьесы.

Следующим важным фактором в формировании режиссёрских способностей является работа по мизансценированию. «*Мизансцена* – расположение актёров на сцене в определённых сочетаниях друг с другом и с окружающей вещественной средой в тот или иной момент спектакля. Назначение мизансцены – через внешнее сочетание человеческих фигур на сцене выражать их внутренние соотношения и действия» (Театральная энциклопедия. Т. 3).

Мизансцена – это образное, внешнее выражение конфликта пьесы, психических действий и отношений действующих лиц в их физических и пластических проявлениях, существующих во времени и пространстве.

В целом же работа режиссёра с актёром и имиджмейкера с клиентом строится по следующей схеме:

- творческая интерпретация желаемого образа (поиск «зерна» роли), его психологическая характеристика;
- определение стилистических и жанровых особенностей исполнения;
- построение темпо-ритмического рисунка образа;

- построение процесса общения, взаимоотношения с другими действующими лицами;
- решение события в пространстве (мизансценирование) и атмосфере;
- декоративное оформление.

Вопросы и задания

1. Охарактеризуйте этапы построения процесса общения.
2. Назовите упражнения, применяемые для построения процесса общения.
3. Перечислите режиссёрские школы, применяемые в процессе имиджирования.
4. Охарактеризуйте ролевой репертуар режиссёра.
5. Назовите основные упражнения, формирующие режиссёрские способности.
6. Перечислите вспомогательные средства, помогающие осуществить режиссёрский замысел.
7. Раскройте понятие «мизансцена – язык режиссёра».
8. Какова роль атмосферы в жизненном общении и сценическом?
9. Назовите упражнения, тренирующие способность построения мизансценического рисунка роли и спектакля.
10. Какие упражнения, заимствованные из практики театрального искусства, можно применять для формирования атмосферы в жизненных обстоятельствах?

Раздел 3. ПРАКТИКУМ ПО КУРСУ «АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО И РЕЖИССУРА»

3.1. Упражнения тренинга актёрской психотехники

Упражнения на внимание

Цель: данный цикл упражнений тренирует навыки сосредоточенного внимания на предложенном объекте, переключения внимания с одного объекта на другой, умение концентрировать внимание сразу на нескольких объектах.

1. *Упражнение «рассмотреть предметы в комнате».* Рассмотреть все предметы в комнате, закрыть глаза и перечислить их. Стараться как можно больше запомнить предметов.

2. *Упражнение «перечислить все предметы на одну букву».* Рассмотреть все предметы в комнате на одну букву, закрыть глаза и перечислить их.

3. *Упражнение «вещи на столе».* На столе разложены разные вещи – блокнот, авторучка, футляр от очков, бумага, монеты, ключ и др. Один из участников подходит к столу и запоминает, как лежат все предметы. Отворачивается. Ведущий перекладывает вещи по-другому, что-то заменяет на аналогичные. Участник, повернувшись должен исправить произошедшие изменения.

4. *Упражнение «фотограф».* Тренировка зрительной памяти для развития наблюдательности должна происходить постоянно и на самых разнообразных объектах.

Участники в полукруге. Один из них, стоя перед полукругом, «фотографирует» товарищей (с обусловленной выдержкой – на 20, или на 10, или на 5), а затем выходит за дверь. Во время короткой паузы ученики пересаживаются на другие места. Можно звать «фотографа».

– Как раньше сидели товарищи?

5. *Упражнение «рычажок переключения».* Ученики в полукруге. Каждый из них берёт какую-нибудь вещь – часы, расчёску, книгу, ручку, телефон, рассматривает внимательно свой предмет. Решает, почему и с какой целью он её рассматривает. По стуку переключайте зрение с предмета на стену и снова на предмет. Контролируйте ход ваших мыслей. Когда вы разглядываете часы, выискивайте в них новые, не известные вам особенности, а потом, по команде, как бы переключаете рыча-

жок внимания на всё пространство стены, – запоминайте, на какой мысли вы остановились. Вернувшись по следующей команде к предмету, возвращайтесь к прерванной мысли, продолжайте её, а не начинайте всё сначала.

Промежутки между командами постепенно сокращаются от минуты до нескольких секунд.

6. *Упражнение «три круга внимания».* Участники по команде переключают своё внимание с комнаты на коридор, затем на улицу, а потом снова на комнату. Нужно запомнить все звуки на данных объектах внимания, затем рассказать о них.

7. *Упражнение «биография попутчика».* Одно из упражнений, тренирующих зрительные восприятия и зрительную память для развития наблюдательности и фантазии, – наблюдение за случайным попутчиком в автобусе или за прохожим на улице. Исходя из поведения человека, по способу его реакции на события, по характеру его общения с людьми, по особенностям его внешнего облика, по незаметным, как будто мелким приметам надо решить, что это за человек, где и кем он может работать, что у него за семья, кто близок ему, с кем он враждует, что любит и чего избегает, чем он занят сейчас, о чём думает, куда идёт.

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

8. *Упражнение «пишущая машинка».* Участники рассчитываются по буквам алфавита и запоминают все доставшиеся им по порядку буквы пока не дойдут до конца алфавита. Так что за каждым учеником закрепляется по несколько букв.

Ведущий задаёт какую-нибудь фразу или строчку стихотворения, и она «печатается на пишущей машинке». Ведущий хлопает в ладоши («нажимает на клавишу буквы»), участник отхлопывает свою букву, очередную в слове («бьёт буквой по бумаге»). Паузу отхлопывают все.

Допустим, задана строчка: «люби искусство в себе, а не себя в искусстве». Порядок упражнения будет следующий:

- 1) хлопок ведущего – клавиша буквы Л,
- 2) хлопок одного из участников – буква Л,
- 3) хлопок ведущего – клавиша буквы Ю,
- 4) хлопок участника – буква Ю,
- 5) хлопок ведущего – клавиша буквы Б,
- 6) хлопок участника – буква Б,
- 7) хлопок ведущего – клавиша буквы И,
- 8) хлопок участника – буква И,
- 9) хлопок ведущего – «каретка – пауза»,
- 10) одновременно хлопок всех участников – пауза,

11) хлопок ведущего – клавиша буквы И и т.д.

Когда упражнение в таком виде освоено, ведущий усложняет его – задаёт сразу не одну строчку, а несколько и изменяет ритм, «нажимая на клавиши», то ускоряя его, то замедляя.

Это упражнение имеет смысл, если оно тренирует активную взаимосвязь с партнёром (которым в данном случае является ведущий). Поскольку это так, участникам нужно следить только за ведущим, ошибки товарищей не должны их сбивать. Каждая буква ждёт только нажатия своей клавиши.

Вывод: Развитие и укрепление внимания позволяет управлять процессами и объектами, сообщая процессу активный характер путём присоединения к внешнему вниманию внутреннего. Кроме того, произвольное активное внимание превращается при этом в высшую форму сосредоточенности, то есть в непроизвольное активное внимание (в увлечение объектом). При этом приобретается способ быстрого и свободного переключения активной сосредоточенности с одного объекта на другой, произвольного расширения или сужения круга внимания.

Упражнения на развитие воображения

Цель: развить в себе способность фантазировать.

1. *Упражнение: «групповой рассказ».* Участники учатся сочинять, пользуясь большими фразами. На первый взгляд, это кажется более простым делом.

Допустим, рассказ начался с фразы, которую произнес первый из сидящих в полукруге участников: Хлестал дождь...

Второй повторил эту фразу и продолжил: Хлестал дождь. Охотники промокли до нитки в своём шалашике...

Третий: Хлестал дождь. Охотники промокли до нитки в своём шалашике. Близилась ночь, и нужно было успеть дойти до станции...

Основная цель этого упражнения – тренировать непрерывность внутренних видений. Необходимо научиться всё время волевыми усилиями держать ускользающие видения и с помощью внутреннего контроля следить за их непрерывностью.

Не нужно спешить продолжать рассказ, выдумывать или вымучивать «литературную» фразу. Вначале нужно пожить в атмосфере предыдущих слов, и когда картина станет совсем конкретной, сами собой явятся новые подробности, которые захочется назвать.

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

2. *Упражнение «путешествие».* Каждому из учеников, сидящих в полукруге, педагог даёт маршрут путешествия: Антарктида. Джунгли. Ангара. Черноморское побережье. Гималаи...

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

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

В этом упражнении тренируются и непрерывность внутренних видений, и переключения с помощью развитого рассредоточенного внимания, тренируется не механическое запоминание слов, а образное воспоминание чередующихся картин и распределение их по заданным «пюлькам».

3. *Упражнение «превращение предмета».* Участники выходят в полукруг и показывают оживший предмет – «развалившееся кресло», «новый торшер», «японский магнитофон», «автомат с игрушками» и другие предметы. Важно во время этого упражнения передать эмоциональное состояние изображаемого объекта, представляя, что бы чувствовал предмет, если бы он был живым.

4. *Упражнение «волшебная шляпа».* Участники по очереди надевают на себя воображаемую шляпу, и по тому, как они ведут себя в этой шляпе, будучи её хозяином (кепка, бейсбола, классическая шляпка, мексиканская шляпа, канотье, цилиндр, котелок, треуголка, ковбойская шляпа и др.), зрители определяют её представителя.

5. *Упражнение «оправдание позы».* В актёрской работе встречаются такие трудности, которые никак не преодолеть без умения кидаться в необычное, кидаться стремглав, очертя голову!

Тут не обойтись без отчаянной храбрости, без такового подобия скипидара, без «творческого нахалина»! Очень это трудно – выставить себя на посмешище и, нисколько этим не смущаясь, действовать в заданных обстоятельствах.

В центр комнаты вызываются два участника. Юноша получает задание: Встаньте на стул. Согните колени. Правую руку просуньте между ножкой стула и перекладиной.левой рукой тяните себя за волосы вверх. Скривите рот... Удобно? Пожалуйста, объяснитесь девушке в любви, не меняя своего положения.

Девушка тоже получает задание: Встаньте к нему спиной. Вытяните вперед руки. Сплетите их, как провод. Растяните губы, говорите ба-

сом: «Иии-иии-иии!» Поверните голову, смотрите на влюбленного, слушайте его и относитесь к этому так, как если бы какие-то необычные обстоятельства (придумайте и оправдайте их!) заставили вас обоих быть в таких положениях.

6. *Упражнение «зоопарк».* Участникам предлагают «превратиться» в какое-то животное (медведь, белка, лисица, суслик, тигрица в клетке, курица, голубь, акула, золотая рыбка и др.). Важно научиться в этом упражнении находить характер каждого исполняемого животного.

Например, «я – дятел. Вот я, цепко держась когтями за дерево, долблю кору. Там, под ней, – вкусные жучки. Трудно долбить, даже клюв заныл. Трудно, но я привык. Я – труженик!»

Или «я – верблюд. Вокруг меня суетится мелюзга, какие-то малорослые кошки и собачки, а я – большой, красивый, сильный, выносливый, удивительно спокойный. Ничему не удивляюсь и не терплю суматохи!» – «А я – черепаха. Никому не доверяю. Чуть что – голову и лапы в панцирь, и – достаешь-ка меня! Множество непонятных опасностей вокруг!» – «А я – цапля. Какие у меня стройные и красивые ножки! Никто не умеет так стоять на одной ноге, как я!»

7. *Упражнение «зал живописи».* На картине Жана Шардена «Прачки» изображены женщины, замученные непосильной работой. Участникам предлагается рассмотреть картину и оправдать, например, куда смотрит женщина, изображённая на первом плане? Чего-то боится или кого-то жалеет? А вот парнишку ничто не волнует, ему важно выдуть мыльный пузырь!

Ведущий предлагает представить, что если бы вдруг в картине странно всё изменилось. Женщина бы расхохоталась и усердно принялась полоскать белье, а парнишка вдруг заревел, потому что мыло попало в глаз! Затем кого-то из участников вызывает стать на время экскурсоводом и разъяснить эту фантазмагорию.

Вывод: Использование упражнений данного блока развивает воображение и фантазию, в результате чего человек постигает не только внешние свойства и черты объекта, явления, образа, но и их внутреннюю суть.

Упражнения для развития памяти ощущений и физического самочувствия

Цель: развивать способность быть восприимчивым к окружающему миру и пониманию другого человека.

Тренируя осязательные восприятия, совершенствуем и зрительную память, и двигательные механизмы рук. Кроме того, совершенствуется наше внимание к окружающему миру. Ведь осязание, как говорят, – это второе зрение.

1. *Упражнение: «Видящие пальцы».*

Ведущий предлагает участникам закрыть глаза, провести подушечками пальцев по ткани брюк, рубашки, блузки. Затем то же самое сделать с открытыми глазами, взглянуть, как подушечки поглаживают ткань, присмотритесь, какая она, ткань. Снова – с закрытыми. Затем нужно вспомнить вид ткани, уловить осязательное отличие одной фактуры от другой. Проверить глазами.

Затем то же самое проделать с одеждой соседа, сравнить с тканью вашей одежды.

2. *Упражнение «определение предмета».* Для этого упражнения завяжите партнёру глаза, подносите ему разные предметы, и пусть он угадывает их по осязанию и называет «по имени». В этом упражнении необходимо научиться осязать, а не щупать, не мять в руках, определяя форму предметов. Осязать легкими, нежными прикосновениями пальцев, подушечками пальцев. После чего необходимо поменяться ролями.

3. *Упражнение «кто подошёл».* Все участники делятся на группы по пять человек. В своей группе каждый участник «исследует», то открывая, то закрывая глаза, кто к нему подошёл. Чем легче будете прикасаться, тем вернее запомните всё. На изучение одежды одного человека даётся не больше трёх минут. Затем, закрыв глаза, необходимо «узнать» каждого подошедшего участника своей группы. Так происходит знакомство со всеми участниками.

4. *Упражнение «волшебная чашка».* Присоединим к известным нам видам памяти восприятий ещё два: память обонятельных и память вкусовых восприятий. Ученики – в полукруге.

Ведущий: представьте, что на полу перед вами стоит чаша. Она волшебная, потому что по нашему желанию сама наполняется чем угодно. Теперь в каждой чаше перед вами – мед. Вспоминаете? Золотистый, прозрачный... Слегка качните чашу, убедитесь, какой густой мед. А запах его, запах цветущих липовых деревьев, вспоминаете? Подденьте ложечкой немного меду – видите, как он стекает по ней, тяжёлой струйкой льётся в чашу? Попробуйте его на вкус.

Не торопясь, помогая воспоминанию словами и мысленной речью, добиваемся чёткой памяти всех ощущений.

– А теперь в чаше – бензин!

Что ещё может там быть? Можно чередовать самые разнообразные и неожиданные вещи:

- сметана, а потом одеколон;
- нефть, а потом варенье;
- какао, а потом клей;
- йод, а потом молоко;
- кетовая икра, а потом лягушки.

– Почему чаши полны лягушек? Для чего вам приходится их перебирать? Сортируете? Для чего? Ах, для биологического опыта? Отбираете самых больших?

5. Упражнение «цветочный магазин».

Ведущий: переберите в памяти запахи цветов: гвоздика, кашка, василёк, ромашка, лютик, мак, левкой, маргаритка, ирис, пион, нарцисс, хризантема, цикламен, гортензия, тюльпан, сирень, черемуха, гиацинт.

– Наша комната – цветочный магазин. Освойтесь в нём. Расставьте мысленно цветы, запомните, где – что. Задание каждому – подобрать по два букета, один ко дню совершеннолетия вашей сестры, другой для торжественной встречи известного спортсмена. Конечно, это будут разные, непохожие букеты. – Подобрали? Покажите, что у вас за букет. Опишите его нам. Перебирая отдельные цветы, рассказывая о них, вспоминайте их цвет и запах.

6. Упражнение «физическое самочувствие». Упражнение тренирует память кожных и внутренностных ощущений, которые тоже определяют физическое самочувствие человека.

– Вспомните: как у вас болел зуб, как вы мучились и, наконец, не выдержав, героически отправились к зубному врачу.

– Как, где и чем вы порезали руку или ногу, как смачивали рану йодом, забинтовывали её.

– Как вам попала в глаз соринка, когда вы стояли у раскрытого окна идущего поезда. Вспомните, как вы пытались избавиться от неё, как долго она мешала вам и как болел глаз.

– Как вы, больной, лежали с высокой температурой. Какой? Чем болели?

– Как вы упали и сильно расшиблись. Как это случилось?

– Как в один из особенно жарких дней вас томила жажда, как пересыхал рот, как вы наконец добрались до воды и как пили, пили...

– Как вы обожглись. Схватили сковородку с костра?

– Как вы запыхались, когда пришлось долго бежать. А куда вы спешили?

Помогайте воспоминаниям – мысленной речью, про себя. Вспомните всё, что вы делали тогда, старайтесь увидеть внутренним зрением как можно больше конкретных деталей. Восстанавливайте в воспоминаниях всю былую последовательность происходившего с вами, ничего не пропуская. Вспоминая, действуйте физически. Идите на площадку. Попробуйте соединить воспоминание о каком-нибудь физическом самочувствии с вымышленными предлагаемыми обстоятельствами действия: несмотря на недомогание, например, вам необходимо написать срочное письмо.

Потом вы научитесь на основе испытанных физических самочувствий творить новые самочувствия, которых вы не испытывали. Не

огорчайтесь, что не удаётся воскресить былое физическое самочувствие полностью, до конца. Это неосуществимо. Но достаточно намёка, тени, отблеска воспоминания, чтобы загорелась актёрская фантазия и чтобы тело поверило в правду вымысла.

Вывод: С помощью таких упражнений человек не только приобретает способность понимать себя, но и начинает понимать мир и окружающих людей.

Упражнения на освобождение мышц

Цель: научиться убирать напряжённость, неловкость, смущение, страх. Уметь сосредоточиваться на том, как ведёт себя тело, анализировать, где существует зажим, и устранять его.

Физическая или мышечная свобода человека, как и всякого живого существа, зависит от правильного распределения энергии в мышцах. Мышечная свобода – это такое состояние организма, при котором на каждое движение и положение тела в пространстве затрачивается столько энергии, сколько это движение или положение тела требуют. Способность целесообразно распределять мышечную энергию – основное условие пластичности человеческого тела. Точность «меры» этой энергии для каждого движения – основное требование пластической выразительности. Это требование можно назвать «внутренним законом», так как оно совершенно не касается внешнего рисунка движений и поз. Каков бы ни был характер и рисунок движения или позы, они, чтобы быть по-настоящему красивыми, должны быть, прежде всего, подчинены внутреннему закону пластики.

Для того чтобы научиться управлять своим внутренним состоянием, необходимо тренировать эту способность. Сосредоточенность на межличностных отношениях, партнёре даёт уверенность, которая порождает внутреннюю свободу, а свобода находит своё выражение в физическом поведении человека, в пластике его тела. Внешняя свобода есть результат внутренней свободы. Убеждённость в правильности своих действий и поступков, в их принятии окружающими – вот истинный источник внутренней, а следовательно, и внешней свободы.

При применении данного цикла упражнений процесс освобождения от излишнего мышечного напряжения проходит в последовательном порядке следующие этапы:

- 1) формирование сознательных волевых усилий, направленных на освобождение мышц от излишнего напряжения;
- 2) формирование сознательных волевых усилий, направленных на овладение заданным объектом внимания;
- 3) превращение произвольного внимания в непроизвольное, увлечение возникающим чувством внутренней свободы.

4) через определённые упражнения проверка ощущений полной физической свободы.

Цель этих упражнений – создание «внутреннего мускульного контролёра». «Роль контролёра 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 контролёр должен их устранять. Этот процесс самопроверки и снятия излишнего напряжения должен быть доведен до механической бессознательной приученности... Этого надо добиваться с помощью долгих упражнений и систематической тренировки». Первое упражнение «заключается в том, чтобы лечь на спину на гладкой жёсткой поверхности (например на полу) и подмечать те группы мышц, которые без нужды напрягаются... Замеченные напряжения надо тотчас же ослабить одно за другим, ища при этом всё новые и новые».

Упражнение 1. Необходимо напрягать и освобождать попеременно различные мышцы: шеи, плеч, живота, рук и так далее. При этом нужно следить, чтобы как напряжение, так и освобождение каждый раз было максимальным.

Упражнение 2. Участникам нужно удобно сесть и мышца за мышцей, в определённой последовательности (снизу вверх или сверху вниз, то есть, начиная с пальцев ног и кончая мускулатурой лица или наоборот), освободить всё тело от напряжения почти до нуля (состояние тела во время сна). Сохранить необходимое напряжение лишь в тех мышцах, которые удерживают тело в сидячем положении. Иначе говоря, тело должно быть освобождено до того предела, за которым следует падение со стула. Особенное внимание следует обратить на мускулатуру лица. При правильном выполнении этого упражнения голова должна упасть на грудь, рот открыться, нижняя челюсть отвиснуть; лоб при этом совершенно свободен, брови не сдвинуты и не приподняты.

Чтобы проверить, насколько успешно выполнено задание, ведущий может приподнять и бросить руку исполнителя, качнуть его голову и др. Если мышцы этих органов до конца свободны, то рука всей своей тяжестью упадет в то положение, в которое её бросили, голова без всякого сопротивления подчинится толчку. Тело в этом состоянии должно быть подобно телу спящего ребенка.

Второй этап упражнений: необходимо перевести своё тело из состояния полной расслабленности в состояние предельного напряжения. Причём это делается в определённой последовательности (снизу вверх или сверху вниз), не торопясь, постепенно ощущая каждую мышцу.

После этого наступает третий этап, состоящий в таком же постепенном переходе из состояния максимального напряжения в состояние жизненно необходимой нормы. Норма это такое распределение мускульной энергии, при котором обеспечивается жизнедеятельное, бодрое

состояние организма, его готовность в любой момент выйти из состояния покоя, чтобы легко и свободно выполнить любую физическую задачу. Для состояния нормы характерны два признака: мобилизованность и покой; с одной стороны, отсутствие вялости, с другой – отсутствие зажима. Собранность всего тела, связанная с ощущением его потенциальной силы, из которой ни одна капля не пропадает даром, вот чем характеризуется нормальное физическое состояние здорового человека.

Упражнение 3. Ощутить норму мускульного напряжения во время ходьбы.

Упражнение 4. Переставить с места на место какой-нибудь предмет, с тем чтобы после этого сейчас же убрать то напряжение, которое осталось в мышцах после преодоления тяжести предмета и теперь является излишним.

Упражнение 5. Сделать какой-нибудь сильный жест (например ударить кулаком по столу) и после этого тотчас же убрать остаток ненужного мускульного напряжения.

Упражнение 6. Внезапно, по команде, освободить тело от всякого мускульного напряжения. Результатом этого должно быть мягкое и свободное падение. Это упражнение можно выполнять стоя и во время ходьбы.

Упражнение 7. Привести в деятельное состояние определённую группу мускулов, с тем чтобы остальные мышцы оставались без всякого напряжения. Например, при поднятии руки группой мускулов плеча рука в локте, в кисти, в пальцах и в суставах должна находиться в свободно висающем положении и соответствующие группы мышц должны оставаться мягкими, ненапряжёнными.

Упражнениям для снятия мышечного напряжения нужно уделять особое внимание, так как чаще всего такая негативная характеристика, как скованность, страх, напряжённость, присутствует в человеке, потому что он не умеет владеть своим телом.

Великий русский актёр М. Чехов говорил о том, что тело актёра должно развиваться под влиянием душевных импульсов. Вибрации мысли (воображения), чувства и воли, пронизывая тело, делают его подвижным, чутким и гибким¹.

Для процесса имиджирования мы заимствуем у М. Чехова следующие упражнения, помогающие не только в подготовке психофизического аппарата, но и в создании образа:

Упражнение 1. Необходимо представить центр в вашей груди. Из него излучаются жизненные потоки. Они устремляются в голову, руки и ноги. Ощущения крепости, гармонии, здоровья и тепла пронизывают ваше тело. Начните двигаться. Импульс к движению исходит из центра

¹ Чехов М. Об искусстве актёра. – М., 2003. – 271 с.

в груди. Следите, чтобы плечи, локти, бедра и колени не задерживали излучения из центра, но свободно пропускали их через себя. Осознайте эстетическое удовлетворение, которое получает ваше тело от такого рода движений. Делайте простые жесты: поднимайте и опускайте руки, вытягивайте их в различных направлениях, ходите вперёд, вправо, влево, назад, садитесь, вставайте, ложитесь и тому подобное, представляя себе, что ваши руки и ноги начинаются не от плеч и бёдер, но из середины груди, от воображаемого центра. Двигаясь в пространстве, представляйте себе, что центр в груди ведёт и направляет вас. Перейдите к более сложным движениям и простым импровизациям, сосредоточив внимание на центре в груди, импульсирующем ваши действия. Продолжайте упражнения, пока ощущение центра не станет для вас привычным, и не будет требовать особого внимания. Воображаемый центр в груди должен постепенно вызвать ощущение, что ваше тело становится гармоничным, приближается к идеальному типу.

Упражнение 2. Формирующие движения. Необходимо делать широкие, сильные движения телом (можете пользоваться ПЖ – психологический жест – термин М.Ч.). Скажите себе: я, как скульптор, ваю в окружающем меня пространстве. В воздухе остаются живые формы от движений моего тела. Акцентируйте начало и конец каждого движения. Представляйте себе воздух как среду, оказывающую вам лёгкое сопротивление. Производите движения в различных темпах, с различной остротой или плавностью. При всякого рода движениях сохраняйте прежнюю внутреннюю силу. Сила не должна переходить в мускульное напряжение. Делайте простые импровизации. Не акцентируйте их начало и конец.

Упражнение 3. Излучающие движения. Те же движения сопровождайте представлением об излучении. Ваши руки, грудь и все тело высылают излучения в различных направлениях по вашему желанию. Меняйте характер движений и излучений: стаккато, легато, медленно, быстро; высылайте излучения на далёкое или близкое расстояние непрерывно, с паузами и т.п. Воображайте воздух вокруг вас исполненным света. Делайте импровизации.

В результате описанных упражнений практически изучается мускулатура своего тела, человек может легко находить тот участок, в котором образовался мускульный зажим, и приобретает способность быстро удалять образовавшееся мускульное перенапряжение. Таким образом, вырабатывается привычка постоянно контролировать своё тело.

Эти упражнения из тренинга по актёрскому мастерству эффективны для снятия напряжённости, неловкости, смущения, страха.

Вывод: Использование этих упражнений в практической работе с клиентом приводит его к достижению поставленной цели – снятию мышечного напряжения и развитию свободы.

Работа над образом

Цель: развить способность работать в вымышленных обстоятельствах роли, создавать характеристику играемому персонажу и способность импровизировать в жизненных обстоятельствах, а также способность слышать, видеть, подмечать различные нюансы проявлений действий партнёра.

1. *Упражнение «лес».* Ведущий предлагает представить летний лес. Кто что видит на своём внутреннем экране?.. Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения этого леса: берёзка; рябина; огромная сосна; ромашка; одуванчик; трава; шишка на ветке; раскидистый старый дуб; белый гриб.

– Представьте, если вы дерево, значит, ваши руки самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги – корни... Видите, как муравей ползёт по вашей руке-ветке? Слышите ли шум своих листьев?

– А если вы – трава, как вам живётся? Тянете руки-стебельки ввысь, чтобы быть поближе к тёплому солнцу? Как ветер колышет вас?

– Яркий солнечный день, лёгкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке?

– Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли... Но, вот дождь прошёл, выглянуло солнце. Деревья сушат на солнце свои ветки, растения – листья.

2. *Упражнение «игрушки».* Ведущий предлагает участникам прерваться в различные игрушки. Например: громадная кукла, которая умеет закрывать глаза и пищать «ма-ма»; плюшевый медведь; заводная маргашка, которая умеет взбираться по дереву, если её завести; мягкая игрушка – тигрёнок; надувной заяц (следите, чтобы из вас не выскочила пробка, а то воздух выйдет!); заводная лягушка; Буратино и другие игрушки.

– Влезайте в «шкуру» игрушки. Не изображайте игрушку, а вообразите себя – плюшевым медведем, например. Что это такое? Решите и сразу же попробуйте в действии.

а) Как бы вы ходили по комнате, если бы у вас были плюшевые ноги, набитые опилками? Если бы ноги эти не сгибались в коленках? Если бы они присоединялись резинками к вашему плюшевому туловищу? Если бы эти ноги могли вертеться во все стороны (чуть зазевался – и разбегались)? Если бы у вас были такие ноги, разве не пришлось бы вам медленно ступать, переваливаясь с ноги на ногу? – Ходите, пробуйте! – Не забывайте о коварной резинке! Не делайте слишком широких, больших шагов, а то растянетесь на полу!

б) Как бы вы двигали своими руками, если бы они не сгибались ни в кистях, ни в локтях? Если бы эти плюшевые руки были прикреплены к

вашему плюшевому туловищу такой же коварной резинкой, как у ног, если бы у вас были такие руки, то как бы вы ими здоровались, отталкивали, брали вещи? Пробуйте!

с) Какие бы звуки вы производили, если бы вдруг чудесным образом превратились в медведя, но сохранили бы свой человеческий ум? Если бы вы были лишены возможности говорить по-человечески, то как бы вы объяснялись? Попробуйте – ревите по-медвежьи, но заставьте товарищей понять, чего вы хотите!

д) Как бы вы смотрели и как бы двигались ваши оба глаза, если бы они были стеклянными бусинками?

3. Упражнение «магазин». Ведущий предлагает исполнителям побывать в разных магазинах: спорттовары, сувенирный, булочная, превращаясь в те предметы, которые есть в этих магазинах.

4. Упражнение «я – кто угодно». Ведущий предлагает участникам освоиться с новой профессией: парикмахер, врач, стюардесса, продавец и др.

– Делайте причёску клиентке, как только услышите мой хлопок, ведите приём пациентов и вот, вы уже – стюардессы...

– Вы – продавец. Сами уж придумайте, какой товар вы продаёте... Действуйте!..

– Переключаемся. Один хлопок – парикмахер, два – стюардессы, три – продавцы. Всякий раз возвращайтесь к прежним занятиям: если хлопок остановил вас на том, что вы рассказывали пассажирам как нужно вести себя в экстремальных ситуациях, значит, при следующем возвращении на борт самолёта вы продолжите своё дело и свои профессиональные мысли:

– Везде ли вы одинаковы? Поговорим о том, как профессия изменяет поведение человека...

б. Упражнение «внешняя характеристика». В процессе создания нового образа необходимо выполнять ряд упражнений, благодаря которым исполнитель может развивать «образные ассоциации» (способность придумывать биографию образа и давать ему характеристику через внутреннее оправдание поступков играемого персонажа) и подходы к овладению характерности роли. Например, в то время как он сосредоточенно следит в своём воображении за жизнью создаваемого образа, тело его непроизвольно начинает двигаться, как бы принимая участие в процессе воображения. Такие же изменения происходят и с голосом, и паравербальными характеристиками (интонацией, тембром, темпом речи), вначале в воображении человека, а затем в процессе репетиций отрабатываются придуманные характеристики. Чем ярче исполнитель представляет образ в своей фантазии, тем сильнее реагирует его тело и голос.

Приступая к воплощению придуманного образа, исполнитель должен подробно, поэтапно осваивать желаемый образ. Можно представить

его движения, пластику тела или то, какая у него речь, представить его тембральную характеристику и внимательно изучить её. Сначала в своём воображении, а затем уже в жизненных событиях. Повторяя этот процесс, исполнитель совершенствует свой образ, пока выбранная им для воплощения деталь не станет близкой, пока он не достигнет лёгкости в её исполнении. При этом каждую репетицию необходимо добавлять всё новые и новые детали, чтобы роль «росла» и «совершенствовалась».

Переходя, таким образом, от одной черты к другой, прорабатывая и воплощая шаг за шагом конкретную роль, он подойдёт к чувству целостности образа и лёгкости самочувствия в нём. И тогда можно использовать драматический материал, но при этом не заучивая роль, как в театре, а импровизируя текстом автора. Позднее он всегда может вернуться к описанному приёму, если почувствует, что в силу тех или иных причин отклонился от правильного пути, и в созданной роли появилась фальшь.

М. Чехов считал, что нет нехарактерных ролей, как нет двух внешне и внутренне одинаковых людей. То, что различает их друг от друга, есть их характерность, как бы слабо ни была она выражена. Работа над ролью по методу Чехова совершается в двух направлениях: с одной стороны, исполнитель приспособливает образ роли к себе, с другой – себя к образу роли. Так постепенно происходит сближение с ролью. Обычное разделение характерности на внутреннюю и внешнюю, по его мнению, справедливо только отчасти. Человек не может усвоить манеры внешнего поведения другого лица, не проникнув в его психологию и наоборот. Всякая характерность есть всегда внешняя и внутренняя одновременно, лишь с большим уклоном в ту или другую сторону.

Работая над усвоением характерных черт роли в подготовительных тренинговых упражнениях, необходимо развивать своё воображение, для того чтобы находиться в состоянии готовности к импровизации, в творческом самочувствии. Необходимо раскрывать психологию роли не рассудочным анализом, а через чувственное постижение образа.

Упражнение «диалог с образом» (в этом упражнении исполнитель задаёт сам себе вопросы и внутренне отвечает на них, как бы от лица своего персонажа); «репетиция в воображении» (упражнение аналогично предыдущему, только в воображении проигрывается, как вёл бы себя выдуманный персонаж в предполагаемых событиях); «атмосфера и образ» (то же, в ситуациях с различной атмосферой). В упражнениях: «действие с определённой окраской», «психологический жест» (ПЖ), «безобразное тело», «красивое тело» исполнитель выполняет определённые действия уже непосредственно от лица этого персонажа, ищет его пластическую выразительность; в упражнении «воплощение образа» объединяются все приобретённые ранее качества, обрабатываются рече-

голосовые характеристики играемого персонажа, выстраивается темпоритмический рисунок роли.

7. *Упражнение «лилипуты и великаны».* Группа делится пополам.

– Вы лилипуты, настоящие сказочные лилипуты, ростом не больше десяти сантиметров. Как бы вы вели себя, если бы попали в эту нормальную, нелилипутскую комнату? Нет, не надо семенить ножками и пищать тонкими голосами. Не изображайте кого-то незнакомого, а действуйте так, как если бы именно вы были крошечными и вас окружали громадные люди (они не причинят вам зла), громадные стулья, громадные окна; если бы по комнате летали громадные мухи и гудели, как реактивные самолеты.

– А вы великаны трёхметрового роста, как раз под потолок. Каждый полтонны весом. Действуйте, но помните, что кроме вас в комнате есть ещё крошечные лилипуты, не раздавите их случайно. Постарайтесь не смять и не раздавить ни одного стула. Не топайте, а то пробьёте пол и провалитесь на первый этаж.

– Займитесь сообща одним делом, и лилипуты, и великаны вместе: например, приготовьте и украсьте нашу комнату к приходу важного и дорогого гостя.

8. *Упражнение «важный гость».*

– Представьте себе, что мы ждём в гости знаменитого актёра из далёкой страны.

Один из учеников выходит из комнаты и вновь появляется, действуя так, как если бы он был знаменитым актёром. Ничего не наигрывая и не изображая: здоровается со всеми по очереди, усаживается, отвечает на вопросы, стараясь правильно говорить по-русски. Нужно добиться полной достоверности его поведения и отношения к нему остальных учеников.

9. *Упражнение «церемония».*

– Сейчас мы встретим вождя одного из маленьких полинезийских племен. Сделаем ему сюрприз, выполним тот этикет, который принят на его острове. При его появлении все должны упасть на колени, протянуть к нему руки, трижды резко тряхнуть головой и громко пропеть «о-оо-ои!»

Он обойдёт всех, прикоснется к затылку каждого – нужно склонить голову и тихо пропеть «и-ии-ио!»

И в этом, или в подобном ему, церемониале нужно добиться полной веры всех в предлагаемые обстоятельства, строгой логики и последовательности всех действий, составляющих торжественную церемонию.

10. *Упражнение «социальные роли».*

Ведущий предлагает отправиться на телепередачу «Встречи по субботам». В студии встречаются люди различной социальной направ-

ленности: бомж, актриса, руководитель лица, бизнесмен и отвечают на вопросы по теме передачи (тему предлагают участники) соответственно своей социальной роли.

Вывод: С помощью таких упражнений человек приобретает способность понимать себя, умение анализировать своё поведение с позиции другого, играть разные роли.

3.2. Упражнения из практики режиссуры

Упражнения на взаимодействие, общение

Цель: овладеть приёмами свободного публичного и непубличного общения, импровизационного поведения в общении, пристроек различного уровня в процессе общения.

Органический процесс общения человека с человеком складывается из пяти стадий:

1-я стадия – ориентирование в окружающих условиях выбор объекта;

2-я стадия – привлечение на себя внимания выбранного объекта (партнёра) с помощью действий;

3-я стадия – зондирование души партнёра шупальцами глаз (чтобы узнать, в каком он настроении), то есть подготовка объекта для восприятия мыслей, чувств, видений субъекта;

4-я стадия – передача своих мыслей, эмоций, видений объекту (партнёру) с помощью лучеиспускания, слов, голоса, интонаций, приспособлений. Попытка заставить объект не только понять, услышать, но и увидеть передаваемое внутренним зрением так, как видит его сам общающийся с ним субъект;

5-я стадия – момент отклика объекта.

Сценическое общение, сцепка, хватка (по выражению К.С. Станиславского) требуют участия всего творческого аппарата актёра, как внутреннего, так и внешнего. Он говорил: «У нас на сцене должна быть хватка – в глазах, в ушах, во всех пяти органах чувств. Коли слушать, так уж слушать и слышать. Коли смотреть, так уж смотреть и видеть. Не забывайте, что хватка отнюдь не чрезмерное физическое напряжение, а большое, активное, внутреннее действие»¹.

Упражнения на отношение к объекту

1. Перевязать раненую руку: а) знаменитому человеку; б) близкому другу; в) человеку, причинившему вам горе и страдание (действие, то

¹ Станиславский К.С. Работа актёра над собой в творческом процессе психического действия. – М., 2002. – С. 114.

есть «что делаете», одно и то же – перевязываете руку, но то, как делаете должно быть разным).

2. Подать пальто (или помочь одеться): а) уважаемому всеми педагогу; б) девушке, с которой дружите; в) сестре, на которую вы сердиты.

3. Вернуться домой после нескольких дней отсутствия: а) к матери; б) в семью брата, где вам не рады; в) к товарищу, с которым хотите помириться.

4. Встретить и принять прибывших к вам домой: а) из длительной командировки друга; б) начальника; в) нежеланного скучного гостя.

5. Поздороваться с человеком: а) которому должен и ещё не скоро сможешь отдать долг; б) со старичком соседом по квартире; в) с ректором института.

6. Преподнести подарок: а) знаменитому актёру в день его юбилея; б) новобрачным.

7. Навещать больного: а) дочку, младшую сестрёнку, мать или отца; б) сослуживца (по поручению); в) умирающего друга.

8. Ответить на приветствие: а) человека, с которым в ссоре; б) которого не знаете; в) которого не уважаете.

9. Уступить место: а) пожилому незнакомому человеку; б) девушке, которая вызвала в вас чувство симпатии; в) начальнику; г) женщине с ребёнком.

В этих упражнениях можно разрешить минимум слов, если они необходимы для действия (одну-две фразы).

Упражнения на общение в условиях органического молчания

1. На рыбной ловле. На берегу реки сидит рыбак с удочкой. Приходит девушка, громко поющая песню. Рыбаку надо подать знаки, чтобы она не подходила близко, ушла в сторону и не пугала рыбу.

2. Вызвать девушку на свидание, ведя разговор через закрытое окно дома.

3. Читальный зал или аудитория, где идёт собрание. Две подружки сидят в разных рядах. Им надо уходить на занятия.

4. Больница. Больной говорить не может, действует только одна правая рука. Надо попросить у сестры палаты ручку и бумагу, чтобы написать домой письмо.

5. В засаде. В этот дом должны прийти враги, изменники Родины.

6. Уничтожить вражеский склад с оружием. Действующие лица – три молодых партизана.

7. Передать задание подпольной организации. Место действия – городской сад, скамейка на крайней аллее, кругом народ.

Все жесты и движения в этих упражнениях должны быть конкретны, выразительны и оправданы необходимостью, логикой.

В этих формах общения всё время присутствуют также лучеиспускание и лучевосприятие.

Упражнения на правильный выбор приёмов, способов общения, исходя из предлагаемых обстоятельств

1. В подполе сидит партизан. В избу вошли посторонние. Надо предупредить спрятавшегося, чтобы он не выходил.

2. Сквер. На скамье сидит молодой человек. Познакомиться с понравившейся девушкой, сидящей на скамейке.

3. Испания. Встреча советского туриста-рабочего с безработным испанцем. Признание в братской солидарности и дружбе.

4. Встреча молодёжи в дни Всемирного фестиваля в Москве. Разные специальности, разные языки, идёт общение.

5. Отпроситься у матери пойти в гости к приятелю, к которому она не особенно благоволит.

1. *Упражнение «подарок»* соединяет тренировку взаимодействия партнёров с памятью восприятий.

– У вас в руке яблоко. Большое, спелое, душистое. Рассмотрите его, какое оно аппетитное! Вспомните его вес (памятью мышц), его глянцевую кожу (памятью пальцев), его запах (памятью обоняния). Все эти воспоминания, то одно, то другое, будут всё время связаны и со зрительной памятью – вы будете видеть на своём внутреннем экране воображения и его румяный бочок, и черенок с зелёным листком.

– Не выпуская из рук яблока, выберите себе молчаливо партнёра, незаметно для остальных. Убедитесь, что партнёр понял вас.

– Теперь так же молчаливо договоритесь, кто из вас кому подарит яблоко. Добейтесь, чтобы партнёр понял – это вы ему кинете яблоко, а он пусть ловит его. Подмигивать запрещается!

– Кидайте!

Надо обратить внимание участников этого упражнения, какая крепкая связь с партнёром получается у них (и они не могут её не чувствовать), когда они договариваются друг с другом и обмениваются яблоками.

2. *Упражнение «тень».*

Выберите партнёра. Первый (договоритесь – кто) будет Человеком, пусть он ходит по комнате, как по лесу, собирает грибы, рвёт ягоды, ловит бабочек. Второй будет его Тенью, пусть он ходит за спиной Человека и повторяет в точности все его движения.

– Если Человек задумчив, грустен может ли Тень веселиться? Повторяя движения Человека, Тень должна действовать в том же ритме и в том же самочувствии. Мало повторять движения, надо ещё попытаться проникнуть в мысли Человека, догадаться о целях его действий, уловить его сегодняшнее физическое самочувствие.

3. Упражнение «зеркало».

Станьте парами друг против друга. Решите, кто из вас Человек, а кто Зеркало. Пусть Человек делает то, что обыкновенно делает перед зеркалом: причёсывается, бреется, «наводит косметику», примеряет костюм. Зеркало обязано точно отразить все действия Человека.

У Человека есть, конечно, конкретная цель его действий: допустим, он причёсывается и приглаживается, готовясь к встрече Нового года; он бреется наспех, боясь опоздать на занятия; он примеряет костюм, впервые в жизни сшитый в ателье, а не купленный в магазине готового платья. Он живёт в кругу своих вымышленных обстоятельств и верит в них. Зеркало не должно механически повторять все движения Человека. Надо, чтобы в нём отразилась и внутренняя жизнь Человека, надо угадать его цели (хотя бы приблизительно!), надо жить его мыслями (предполагаемыми вами).

Поменяйтесь ролями.

В этом упражнении необходимо прежде всего следить за верной взаимосвязью и взаимозависимостью партнёров.

4. Упражнение «через окно».

Станьте друг против друга. Вообразите, что вас и вашего партнёра разделяет окно с таким толстым стеклом, что попытки кричать – бесполезны, партнёр не услышит вас. Однако вам необходимо сообщить ему очень важную вещь. Что делать? Жестикулировать? Но слишком уж серьёзен предмет сообщения, чтобы размахивать руками, – допустим, как и в одном из предыдущих упражнений, вам нужно подготовить партнёра к тяжелой вести о смерти близкого человека. Допустим, обстоятельства таковы, что выйти к вам он никак не может. Как бы вы вели себя, что бы вы делали в подобных предлагаемых обстоятельствах?

5. Упражнение «перемена отношения». Три этапа отношения:

1) оно должно родиться;

2) оно проявляется;

3) оно изменяется по конкретной причине. Первому:

– Товарищ просил вас зайти к нему. Вы догадываетесь, для чего: да, уже давно пора «выяснить отношения», открыто сказать, что вы любите Свету, а она любит вас, а не его. Придётся ему примириться с этим.

– А вы уже примирились. Надо, как это ни трудно, покончить со всеми недомолвками, а то вы потеряете друга. Вы приготовили сюрприз – две мексиканские шариковые ручки: для него и для Светы. Вернётся ли прежняя искренность и простота ваших отношений?

«Постучав в дверь, Первый входит в комнату. Второй молча кивает ему.

ВТОРОЙ. Минутку! (Отходит, роется в шкафу.)

ПЕРВЫЙ. Я не спешу.

ВТОРОЙ (подходит и протягивает две шариковые ручки). Тебе и Свете.

ПЕРВЫЙ (не сразу). Спасибо!»

– Итак, первый этап – «рождение отношений» – заготавливается в предистории. Со «шлейфом» родившегося отношения вы начинаете этуод. Обмен первыми репликами проявляет эти отношения. Вы ощутили во время действия, как обострено ваше восприятие поведения партнёра? Первый – готовится к трудному, решительному объяснению, выжидая подходящий момент. Второй опасается, что размолвка между вами зашла слишком уж далеко, и тоже готовится к трудному – одним искренним жестом изменить отношения, сломать лёд.

Ощутили ли перемену отношения в конце?.. Повторите этуод.

Самое трудное – не знать, что сейчас сделает партнёр, что скажет. Будьте внимательны к его поведению, не теряйте непрерывную мысль.

Вывод: Овладение исполнителем всем многообразием приёмов и приспособлений в общении возможно при условии понимания типов общения, средств, приёмов, приспособлений используемых в осуществлении общения.

Упражнения, применяемые в процессе проведения тренинга:

1. *Упражнение «Организация групповой работы»:* «разрушение ролевых стереотипов». В процессе проведения тренинга можно исследовать и частично разрушать некоторые индивидуальные ролевые стереотипы.

Наши ролевые стереотипы обычно так сильно укоренены, что, как правило, мы не осознаём, в какой мере подавляем собственные чувства. Наше поведение, часто непоследовательное и нелогичное, отражает существование таких ролевых стереотипов в различных сферах жизни.

Кроме того, мы должны увязывать в себе противоречащие друг другу послания из настоящего и прошлого. Отсюда возникают внутренние конфликты. Некоторые поведенческие стандарты, которые родители внушали своим подрастающим детям, для взрослых уже не являются социально необходимыми и полезными. Отчасти устаревших и ограничительных поведенческих стандартов можно тоже отказаться в пользу гибкого и реалистичного поведения.

2. *Упражнение «принятие себя».* Под этим подразумевается, что участники принимают самих себя, развивают самоуважение и осознают, как они реагируют на видимые различия между идеальным и реальным Я. Таков ли я, каким хочу быть? Соответствует ли моё идеальное Я тому, каков я на самом деле?

Приобрести чувство ценности собственной личности означает стать более независимым от социальных условностей и ожиданий других людей. Центр самоуважения должен находиться в границах собственного Я, а не определяться целиком социальным признанием и усвоенными ранее чужими представлениями о ценностях.

3. *Упражнение «принятие других».* Под этим понимается уважение и терпимость к мнениям, чувствам и стилю жизни других людей. Это –

установка, позволяющая каждому чувствовать меньше ответственности за других, меньше давить на них и манипулировать ими. Наконец, принятие других означает, что я предоставляю чужой индивидуальности во всех её аспектах такое же право на существование, какое предоставляю себе. Это, тем не менее, не исключает готовности к вступлению в полемику по определённым пунктам, затрагивающим мои интересы и вызывающим несогласие.

4. *Упражнение «обратная связь».* Обратная связь – классический механизм социально-психологического обучения в психологической группе. Многие участники оценивают ее как очень важный опыт.

В процессе обратной связи участник получает от других информацию, то есть другие члены группы высказываются по поводу самого участника и его поведения, при этом у него в некотором смысле нет возможности сказать: «Я не хочу вас слушать». Поэтому всегда остаётся сомнение, выражается ли обратная связь в подходящий момент времени и не придётся ли тому, кому она адресована, сразу же защищаться. При откровенном представлении себя член группы, напротив, становится активным и определяет, что ему говорить и в какой момент. Таким образом, его чувство собственного достоинства развивается гораздо лучше благодаря активному представлению самого себя.

С другой стороны, обратная связь – важный социальный механизм, от которого не должна отказываться ни одна группа, особенно когда многие участники нарциссически обиженно реагируют на критику. Надо сказать, что если группа хочет двигаться вперед, определённая фрустрация неизбежна. Для конструктивного использования связанных с этим обид важно, чтобы ведущий оказывал помощь группе. К примеру, тот, кто даёт обратную связь, может спросить, насколько его критика затронула другого; ещё один хороший способ – участник, собирающийся дать кому-то обратную связь, спрашивает её получателя, хочет ли он её услышать. В других случаях важно, чтобы после негативно-критической обратной связи обязательно была также выражена и позитивная.

5. *Упражнение: «принадлежность».* Ведущий кладёт некий предмет, например книгу, в центр комнаты и приглашает участников встать ближе или дальше от предмета, чтобы прояснить, как каждый из них воспринимает в данный момент свою принадлежность группе.

Другая возможность получить и обсудить важные данные по этому вопросу – упражнение «Ящик с яблоками».

6. *Упражнение «ящик с яблоками».* Ведущий просит участников закрыть глаза и говорит следующее: *«Представьте себе, что наша группа – это ящик, наполненный яблоками. Вы – одно из яблок. В каком месте ящика вы находитесь – на дне или наверху, а может быть, в самом центре? Кто лежит рядом с вами? Как плотно лежат яблоки в ящике? Как вы себя чувствуете?»*

После того как участники откроют глаза, каждый имеет право высказаться.

7. *Упражнение «комплименты»*. Инструкция: «Встаньте, пожалуйста, так, чтобы против каждого участника стоял другой. Образуются два круга – внутренний и внешний. Игру начинают те, кто стоит во внешнем круге. Вам надо посмотреть на своего партнёра по паре и сказать ему что-нибудь приятное – всё, что хотите. Это необязательно должно быть что-то глубокое, это может быть и поверхностный комплимент, касающийся одежды, украшений, внешности. Тот человек, которому адресован «комплимент», должен принять его, сказав: «Да, мне это в себе тоже очень нравится. А ещё мне нравится в себе то, что я...» (и вслух добавить о себе то, что хочется). Затем партнёры меняются ролями. Теперь стоящий во внутреннем круге говорит что-то приятное своему партнёру из внешнего, а тот отвечает ему соответствующим образом».

После «обмена комплиментами» участники, стоящие во внешнем круге, делают два шага вправо и оказываются перед другим партнёром. Теперь они должны сказать «комплимент» уже следующему человеку. Так продолжается до тех пор, пока не будет пройден весь круг и участники не вернуться к своему первому партнёру.

Подводя итоги, можно сказать, что, анализируя складывающийся в группе климат, ведущий способен с большой долей вероятности определить, кто научится чему-то в процессе проведения тренинга, а кто нет. Очень редко тот, кто лишь в малой степени чувствует принадлежность к группе, кто не считает, что он имеет достаточно влияния, и не ощущает принятия со стороны других участников, сможет чему-то научиться. С другой стороны, само по себе удовлетворение этих потребностей ещё не даёт гарантии успеха. Однако если эти потребности не удовлетворяются, вероятность того, что пребывание в группе будет для человека безрезультатным, исключительно высока.

8. *Упражнение на взаимодействие в группе «руки»*. Участники образуют пары и в течение нескольких минут рассматривают и изучают руки друг друга. Затем они закрывают глаза и исследуют руки партнёра на ощупь.

После чего все собираются в подгруппы по три пары в каждой. Один из участников становится водящим и закрывает глаза. Остальные пять игроков встают вокруг него. «Слепой», стоящий в центре, с закрытыми глазами должен найти руки своего партнёра по паре. Затем все по очереди становятся водящими. После окончания игры все шестеро делятся впечатлениями от игры.

9. *Упражнение «слепой и поводырь»*. Группа делится на пары, в которых один из партнёров закрывает глаза и становится «слепым», а другой с открытыми глазами – «поводырь». «Поводырь» начинает водить своего партнёра по помещению. Он должен ознакомить его с местом, в

котором они находятся, и с людьми, которые их окружают. Разговаривать во время игры не разрешается.

После чего партнёры меняются ролями, обмениваются впечатлениями со всеми участниками в группе.

10. Упражнение «*групповой потенциал*». Группа сидит в кругу. Ведущий задаёт участникам следующие вопросы, на которые все по очереди отвечают: «Какие сильные стороны я вижу в нашей группе?», «Что я могу сделать, чтобы наша группа развивалась дальше?», «Какие сильные стороны я вижу в таком-то конкретном участнике?», «Что непродуктивно делает такой-то конкретный участник?» После того как по поводу одного вопроса высказались все участники, проходит его групповое обсуждение, и ведущий задаёт следующий вопрос.

В процессе овладения упражнениями тренинга актёрской психотехники огромное внимание уделяется развитию такого важного качества, как наблюдательность. Заимствуя из *режиссёрской* практики опыт работы над образом, мы предлагаем студентам ведение **творческого дневника для записи наблюдений** за различными проявлениями человеческих чувств (в интонациях, мимике и жестикуляции). Проявлениями внешней характерности людей (их костюм, манера поведения, говор, привычки, отдельные выражения и даже целые диалоги). Неожиданными по своей выразительности жизненных мизансцен. Описания различных мест действия, отдельных предметов, явлений природы и тому подобное.

Очень важно, чтобы эти записи носили лаконичный, предельно конкретный образно-чувственный характер. Крайне существенны всякого рода выразительные детали, подробности, воздействующие на наши органы чувств, вызывающие образное представление о предмете, помогающие запомнить этот предмет, чтобы в случае необходимости его можно было легко восстановить в своем воображении.

1. Упражнение *режиссёрский рассказ*. Записи в дневнике наблюдений получают своё дальнейшее развитие в устных рассказах. Полезно, если имиджмейкер будет делиться с другими студентами, а также друзьями, родственниками, близкими записанным материалом (и незаписанным) в форме рассказов. Чем больше он будет рассказывать, добываясь живости, конкретности и образности, тем лучше он будет знать жизнь и ярче представлять, какой образ ему необходимо играть в различных ситуациях общения. Затем в процессе репетиций наиболее удачные фрагменты можно будет сыграть.

В следующем блоке мы предлагаем освоение ряда упражнений, заимствованных из практики режиссёрской профессии, которые можно применять как в индивидуальном имиджировании, так и при формировании имиджа организации, товара (в практике мерчендайзинга), проекта и т.д.

2. Упражнение «как это происходит» (кинолента воображения на основе литературного произведения). Для выполнения этого упражнения необходимо прочесть небольшой отрывок из литературного произведения, где более или менее подробно рассказывается о каком-нибудь событии, затем попытаться шаг за шагом представить в своём воображении, как это происходило (весь ход описанного события в его последовательном развитии), стараясь по возможности ничего не пропустить и всё увидеть и услышать, как можно ярче, конкретнее, описать, как выглядит герой, что чувствует, какое выражение его лица, как изменяется оно по ходу изменения события.

Рассказы исполнителя должны быть яркими и интересными. Осуществляя описанные упражнения, имиджмейкеру необходимо добиваться определённости и яркости видений, следить за тем, чтобы эти видения соответствовали правде жизни, логике развивающегося события, психологии действующих лиц и не вступали ни в какие противоречия с материалом самого произведения, не нарушали его духа и стиля. Слушатели должны понимать, что рассказчик осуждает, чему сочувствует, что презирает, чем любит, что ненавидит, чтобы затем, в процессе имиджирования негативное отношение можно было скрыть, а позитивное – ярко проявить.

3. Упражнение «до» и «после» (кинолента видения на основе произведения живописи). Для выполнения этого упражнения необходимо взять репродукцию какой-нибудь картины известного художника с ярко выраженным сюжетно-драматическим содержанием, описать, что происходило за одну-две минуты до той ситуации, которую изобразил художник, последовательно построить то действие, которое изображено на картине.

Задача данного упражнения состоит ещё и в том, чтобы создать непрерывный поток взаимосвязанных жизненных мизансцен, который, протекая в воображении в течение одной-двух минут, естественно и закономерно завершается мизансценой, изображённой на картине.

Мизансценой в театральном искусстве называется расположение действующих лиц в пространстве относительно друг друга и окружающей обстановки. Расширяя это понятие, можно включить в него и ракурсы (позы) действующих лиц. Таким образом, непрерывный поток мизансцен превратится в поток непрерывно меняющихся пластических форм. Для этого нужно подвергнуть тщательному анализу эту мизансцену, проанализировать её содержание и форму, отвечая на вопросы: чем живёт в данный момент каждый персонаж картины, каков смысл картины в целом?

В данном упражнении оцениваются глубина проникновения в сущность данного произведения живописи, внутренняя оправданность каждой мизансцены, органичность переходов от мизансцены к мизансцене,

естественность возникновения центральной мизансцены (то есть той, которая дана на картине художника), внутренняя логика в дальнейшем развитии действия и, наконец, выразительность заключительной мизансцены.

4. Упражнение «что здесь произошло» или «что здесь произойдёт». Это упражнение, осуществляется только с вещами. Имея в своём распоряжении ограниченное количество предметов (не больше десяти), надо обставить сцену таким образом, чтобы человеку стало ясно, во-первых, что представляет собой данное место действия и, во-вторых, что здесь только что произошло или, наоборот, будет сейчас происходить. Сначала исполнитель должен представить данное событие в своём воображении, а затем уже осуществлять в жизненных обстоятельствах.

Такое ограничение в вещах ставит требование соблюдения лаконичности, заставляет напрягать фантазию, чтобы найти самые яркие, верные, самые выразительные для данной ситуации детали, и таким образом воспитывает очень важную для имиджмейкера способность «читать» произошедшие в жизни события по предметам, умение самим в жизненных ситуациях выстроить мизансцену переговоров или презентации таким образом, чтобы она была образной и выразительной.

5. Упражнение «живая картина». В этом упражнении имиджмейкер выступает в роли режиссёра и, выбрав исполнителей, ставит застывшую картину на какую-нибудь злободневную, интересную на сегодняшний день тему.

Начинать работу над такими упражнениями следует с конкретных, жизненных ситуаций, отражающих общественный интерес явлений жизни. Причём это отражение в зависимости от темы должен носить трагический, драматический или комедийный характер. Могут быть предложены, например, такие темы: «встреча», «преображение», «соперницы», «переговоры», «разлука», «высокая награда». Эти упражнения тренируют одну из важнейших способностей человека – образное решение жизненных событий. Разновидностью упражнений данного цикла является постановка «живых картин» на тему басен, пословиц и поговорок.

Упражнения «индивидуальная мизансцена». 1) Посредине комнаты ставится стул и предлагается имиджируемому проделать с этим предметом столько композиций, сколько подсказывает его воображение, оправдывая их интересным вымыслом, предлагаемыми обстоятельствами и самим чувством, возбуждённым эмоциональной памятью. 2) Так же, как и в 1-м упражнении, проделать все возможные мизансцены у окна, стены, пианино, двери, на полу. Все положения оправдывать и продолжать действовать, не забывая о внутренних монологах. 3) Построение мизансцены по репродукции картины с изображением одного человека («Голубятник», «Рыболов» В. Перова, «Лунная ночь» И. Крамского,

«Алёнушка» В. Васнецова, «Торговка яблоками» В. Маковского, «Вдовушка» П. Федотова и т.д.). В этом упражнении предлагается запомнить положение (мизансцену) изображаемого на открытке персонажа, воспроизвести это положение на память и, оправдав его вымыслом своего воображения, создать свои предлагаемые обстоятельства, наметить сюжет и начать действовать. Сюжет можно брать не только разработанный художником, но и создавать свой собственный, принимая во внимание только положение человеческой фигуры и указанное автором картины настроение (так, например, в картине В. Маковского «Торговка яблоками» можно взять сюжет: «Вечерний отдых после трудового рабочего дня» или «Мать, присевшая отдохнуть после того, как навестила в больницу свою дочь»). Положение, указанное на открытке, и будет первой мизансценой упражнения.

Огромную роль в процессе формирования индивидуального имиджа, а также группового имиджа и имиджа товара играет создание **атмосферы**, так как это невидимое обычным зрением качество очень важно для чувственно эмоционального восприятия человеком того или иного жизненного события и может стать хорошим «помощником» в создании имиджа (когда человек целенаправленно несёт собой позитивную атмосферу) или его «предателем» (когда человек, не замечая или не контролируя, создаёт вокруг себя недоброжелательную атмосферу). Все упражнения этого цикла мы заимствуем из тренинга М. Чехова.

Упражнение 1. Необходимо представить пространство вокруг себя, наполненное атмосферой. Представить атмосферу: уюта, одиночества, радости. Но при этом не нужно прибегать ни к каким отвлекающим внимание воображаемым обстоятельствам. Не нужно прибегать к чувствам, существующим вне вас, в вашем окружении.

Упражнение 2. Подбор действий и движений в гармонии с окружающей средой.

Упражнение 3. Произношение слова в гармонии с атмосферой. Произношение короткой фразы в гармонии с атмосферой, с добавлением простого движения.

Упражнение 4. Произношение той же короткой фразы, но в другой атмосфере. Добавление жеста, движения.

В действии с определенной окраской проявляется некоторый душевный оттенок действия. Окраска действия пробуждает целый комплекс индивидуальных чувств. Для этого мы предлагаем использовать следующие упражнения:

1. Произвести простое, естественное действие (открыть – закрыть дверь, встать и так далее). Соединить это действие с определённой окраской (спокойствие, уверенность, раздражённость, печаль, хитрость, нежность и пр.). Повторить действие, пока ваше чувство не отзовётся на окраску.

2. Присоединить к действию с окраской 2–3 слова.

3. Выбрать окраску, не думая о действии. Подобрать действие к окраске (например, окраска – задумчивость, действие – перелистывание книги). Присоединить несколько слов.

4. Придумать слово или короткую фразу, подобрать к ней сначала окраску, потом действие.

5. Соединить две окраски. Каждое упражнение повторяется до тех пор, пока действие, слово и возникшее чувство не сольются в единое целое переживание.

Вывод: Все вышеперечисленные упражнения входят в подготовительный этап, являются основой процесса работы над имиджем и имеют своей целью развитие и совершенствование психофизического аппарата исполнителя и отдельных навыков, применяемых в процессе формирования как индивидуального имиджа, так и группового.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актёрское мастерство и режиссура представляется важнейшей составной частью развития общества, так как являются основой формирования творческого начала личности, способом раскрепощения, не боязни публичного поведения, самопрезентации и понимания другого человека, умения играть разные роли для эффективного взаимодействия с партнёром.

Игра существует в контексте культуры, которая диктует ей форму и содержание. Рассматривая игровой подход в процессе социального общения, можно сказать, что «играющее» мышление имеет важнейшую культуросозидающую и культуроразвивающую функцию. И хотя игра (или точнее игровое поведение) была определена природой для стимулирования умственного развития, она является основой для формирования механизмов сотрудничества с партнёром и соревнования с соперником, для снятия психологических стрессов, для отдыха и разрядки. Игра присутствует на всех этапах развития личности и служит источником его созидания.

Упражнения, заимствованные в практике актёрского мастерства и режиссуры, помогают человеку быть внимательным к себе и окружающим, формировать способность к фантазированию и освобождению своего тела, легко включаться в непредвиденные жизненные обстоятельства и адекватно на них реагировать.

Изучение группового характера игры с применением режиссёрских упражнений связано с глубоким анализом процесса общения. Среди прочих можно выделить следующие аспекты: соревнование, конфликты, сотрудничество, аккомодация («приспособление к другим»), ассимиляция («уподобление другим»), социализация («процесс общественного становления личности»), что способствует адаптации человека в обществе и эффективному взаимодействию. Использование таких упражнений режиссёрской практики, как «дневник наблюдений», «режиссёрский рассказ», «режиссёрский показ», помогает развить навыки наблюдательности, образного выражения воспринимаемого жизненного события и умения образного рассказа.

Большой интерес представляет использование театральной игры как способа *самовыражения, самопрезентации* личности. В связи с чем из практики актёрского искусства заимствуются такие упражнения, как «воспитание навыков актёрской смелости и выразительности», используются методы перевоплощения, действенного анализа и этюдного метода освоения роли.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А



Актёрский этюд – «Горе-водитель»



Репетиция отрывка из пьесы А.М. Горького «Васса Железнова»

Приложение Б



Этюды «Наблюдение животных»



Этюды: «Оживший предмет»



«Зонтик»



«Волшебная шляпа»



Упражнения тренинга.
«Пишущая машинка»



«Зеркало»



«Зеркало»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	1
Раздел 1. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА «АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО И РЕЖИССУРА» И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	5
1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.....	8
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КУРСА	13
4. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	19
Раздел 2. КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ «АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО И РЕЖИССУРА»	21
Тема 1. ТЕАТР И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	21
Тема 2. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ТВОРЧЕСКОЕ НАЧАЛО ЛИЧНОСТИ	31
Тема 3. ПРИНЦИПЫ РЕЖИССЁРСКОЙ ПРОФЕССИИ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА СФЕРЫ СЕРВИСА	61
Раздел 3. ПРАКТИКУМ ПО КУРСУ «АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО И РЕЖИССУРА»	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	97
ПРИЛОЖЕНИЯ	98

Учебное издание

Метляева Татьяна Викторовна

**АКТЁРСКОЕ
МАСТЕРСТВО И РЕЖИССУРА**

Учебное пособие

Редактор С.Г. Масленникова
Компьютерная верстка М.А. Портновой

Лицензия на издательскую деятельность ИД № 03816 от 22.01.2001

Подписано в печать 25.06.11. Формат 60×84/16.
Бумага писчая. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,04.
Уч.-изд. л. 6,8. Тираж 200 экз. Заказ

Издательство Владивостокского государственного университета
экономики и сервиса

690014, Владивосток, ул. Гоголя, 41

Отпечатано: множительный участок ВГУЭС

690014, Владивосток, ул. Гоголя, 41