



**ЗОЛОТОЙ ФОНД
АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА**

АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ

**по системе
Станиславского**



Ольга Лоза
Актерский тренинг по системе
Станиславского. Упражнения и этюды
Серия «Золотой фонд актерского мастерства (АСТ)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6982509

Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды/Составитель Ольга Лоза:
АСТ; Москва; 2009
ISBN 978-5-93878-871-8

Аннотация

Эта книга адресована не только актерам кино и театра и тем, кто хочет ими стать. Эта книга будет с восторгом встречена психологами, педагогами и всеми, кто хочет научиться владеть своими эмоциями, по желанию менять настроение, общаться легко и выразительно.

Перед вами – сборник уникальных актерских упражнений, созданных самим Станиславским. Все задания, тренинги и этюды были собраны «буквально по крупицам» из самых разных трудов великого мастера сцены и представлены читателям в максимально удобной для использования форме.

Содержание

Введение	4
Как построена книга	6
Как пользоваться этой книгой	7
Как выстраивать тренинговые занятия?	8
Упражнения и задания	9
Тренинг визуальных и ассоциативных впечатлений. развитие зрительной памяти, внешнего и внутреннего видения	9
Простые упражнения на рассматривание объекта	9
Учимся устанавливать объект-точку	10
Круг внимания	12
Управление вниманием в большом круге	13
Передвижной круг внимания	14
Кинолента прошлого	14
Вглядываемся в мир	14
Отрешитесь от видимого	15
Приблизьте невозможное к вероятному	15
«Я есмь», или отход в сторону	16
Мысленное путешествие	16
«Родословная» предмета	17
Создавать видения	18
Из кадров – в киноленту	20
Что было бы, если бы...	20
Задавайте вопросы	22
Если бы вымысел стал действительностью	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды

Составитель Ольга Лоза

Введение

Наследие Константина Сергеевича Станиславского велико и многогранно. Его знаменитая «система» завоевала весь мир и оказала громадное влияние на культурный облик эпохи. Тот облик, который мы знаем по кинофильмам, театральным постановкам и мемуарной литературе. Без всякого преувеличения можно сказать, что система Станиславского – явление эпохальное.

Несмотря на то что создавалась система Станиславского исключительно как инструмент обучения актерскому мастерству, она, как всякое великое явление, вышла за рамки театральной школы. Труды К. С. Станиславского, в которых изложены теоретические и практические основы «системы», до сих пор остаются незаменимыми пособиями для психологов, администраторов, менеджеров, коммуникаторов, продавцов, всех, кто по роду своей деятельности должен быть немного актером – должен уметь на телесном уровне психологически достоверно изображать чувства и эмоции.

«Система Станиславского» построена на овладении «инструментом веры». В ней нет ни одного упражнения или этюда, которые бы делались «просто так», для отработки навыка. Любое действие должно быть оправдано изнутри – то есть актер должен создать сам для себя такую правду, в которой бы он жил и действовал естественно и органично. Сценическая «вера» и «правда» были для Станиславского непременным условием работы актера, главным законом сцены. Открытие этого закона и сделало его систему столь эффективной и популярной.

Полное теоретическое описание «системы» содержится в труде К. С. Станиславского «Работа актера над собой»¹. Именно с этой книгой каждый начинающий актер знакомится в первую очередь. Но практические методы «системы» в книге содержатся как бы в «растворенном» виде. Для этого труда Константин Сергеевич выбрал форму дневниковых записей, а это само по себе предполагает разбросанность и непоследовательность.

В данном издании, которое основано на книге «Работа актера над собой», мы постарались отойти от теории и выделить прежде всего практические моменты: упражнения, этюды, тренировочные задания, направленные на развитие актерского психологического инструментария. Цель этой книги – облегчить задачу каждому, кто обучает по «системе Станиславского», проводит психологические тренинги, используя в качестве упражнений практические элементы системы, или занимается по системе Станиславского самостоятельно.

Теперь театральному педагогу, психологу, тренеру, студенту не придется заново «отделять зерна от плевел», самостоятельно выписывать упражнения и выстраивать из них программу актерских тренингов. Мы поставили перед собой задачу составить такое руководство, которое бы, с одной стороны, сохранило всю полноту и стройность «системы Станиславского», а с другой – избавило бы преподавателей и режиссеров от необходимости «выдирать» упражнения из контекста. При составлении мы опустили теоретические рассуж-

¹ Издательством «Прайм-Еврознак» в 2008 году выпущен труд К. С. Станиславского «Работа актера над собой» в двух книгах: «Работа актера над собой. Дневник ученика. Часть первая. Работа в процессе переживания» и «Работа актера над собой. Дневник ученика. Часть вторая. Работа в процессе воплощения».

дения и оставили только практику. Упражнения, данные в виде «сухих» заданий, поясняются примером из «школьного опыта ученика Названова» – главного действующего героя книги «Работа актёра над собой»². В книгу не включены упражнения по развитию и постановке речи, а также указания по работе над ролью и пьесой. Эти два раздела слишком обширны – каждый из них мог бы составить отдельную книгу. Кроме того, работа по этим направлениям должна осуществляться только в группе и только под руководством опытного преподавателя. Поэтому в данном издании мы ограничились лишь упражнениями на развитие психофизического актёрского инструментария³.

² В качестве примеров нами использованы цитаты из труда К. С. Станиславского «Работа актёра над собой». Цитаты оформлены особым образом: они набраны мелким шрифтом на суженой полосе набора.

³ Тексты упражнений цит. по: К. С. Станиславский, собр. соч. в 8 т. Т. 3. Приложение. М; Искусство, 1955.

Как построена книга

Ознакомившись с оглавлением, читатель наверняка уже понял, что книга выстроена по особому принципу. Упражнения и тренировочные задания, из которых состоит «система Станиславского», упорядочены здесь по типам эмоциональной памяти. Как известно, в психологии этих типов три: зрительная, слуховая, чувственная (аудиальная, визуальная, кинестетическая). Такой порядок выбран нами не случайно. Сам Станиславский отмечал, как важно обращать внимание на то, к какому психоэмоциональному типу принадлежит актер:

Артисты сцены, подобно художникам и музыкантам, обладают памятью внутреннего зрения и слуха. С их помощью они могут запечатлевать и воскрешать в себе воспоминания о зрительных и слуховых образах, о лице человека, о его мимике, о линиях тела, о походке, о манерах, о движениях, о голосе, об интонации встречающихся в жизни людей, об их костюме, о бытовых и других подробностях, о природе, о пейзаже и прочем. Кроме того, человек, а тем более артист, способен запомнить и вновь воспроизвести не только то, что он видит и слышит в реальной жизни, но и то, что невидимо и неслышно создается в его воображении. Артисты зрительного типа любят, чтобы им показали в действии то, чего от них добиваются, и тогда они легко ощущают чувство, о котором идет речь. Артистам слухового типа, напротив, хочется поскорее услышать звук голоса, речь или интонацию того лица, которое они изображают. У них первый толчок для возбуждения чувствования исходит от слуховых воспоминаний.

К этим трем типам мы добавили временную (личный ритм), реактивную (способ переключения с одного чувственного различия на другое, смена эмоций) и ассоциативную (яркость реакций, ассоциативный след, воображение) память. Зрительные, слуховые, осязательные, временные, ассоциативные впечатления заставляют артиста проникнуться ролью и зажить на сцене естественной жизнью образа. Но не бывает такого, чтобы у одного человека в равной степени были развиты все типы психоэмоциональной памяти. Всегда доминируют один-два типа. Для обычной жизни это нормально, но совершенно недостаточно для жизни на сцене. Поэтому так важно начинающему актеру:

1) узнать свой доминирующий тип; 2) развить в нужной мере все второстепенные типы психофизиологической памяти.

Как пользоваться этой книгой

На основе содержащихся здесь упражнений, этюдов и заданий можно выстраивать тренинговые занятия – индивидуальные или коллективные. Предпочтение отдается коллективным занятиям под руководством педагога. Так советует сам Станиславский: он объясняет это тем, что ученик не может видеть себя со стороны, а потому допускает опасные ошибки, которые впоследствии могут превратиться в штамп или зажим. Впрочем, некоторые упражнения, такие как «ослабление мышц» или «кинолента прожитого дня», могут выполняться и индивидуально. Для удобства читателя такие упражнения мы поместили литерой ^[и] (индивидуально).

Как выстраивать тренинговые занятия?

В начале курса в одно занятие рекомендуется включать какой-то один тип упражнений, затем можно приступать к комбинированным тренингам. Сразу после занятия записывайте свои наблюдения: что далось легко, что труднее, как оценили вас другие участники группы. Это нужно для того, чтобы найти свой доминирующий тип и определить «слабые места», нуждающиеся в развитии.

И конечно, необходимо помнить, что никакое сокращенное руководство не даст полного понятия о системе Станиславского. Для этого нужно изучать оригинальные труды самого Константина Сергеевича и его последователей. Кроме того, не стоит забывать и о личных зрительских впечатлениях. Ходите в театр, смотрите кинофильмы, старайтесь посещать репетиции разных режиссеров, думайте, чувствуйте, записывайте... И тогда актерская профессия откроется вам так, как понимал ее Станиславский, говоря, что «сценическая индивидуальность – это духовная индивидуальность прежде всего. Это тот угол зрения художника... та художественная призма, через которую он смотрит на мир, людей и творчество».

Упражнения и задания

Тренинг визуальных и ассоциативных впечатлений. развитие зрительной памяти, внешнего и внутреннего видения

Театр, кино или телевидение – искусство, прежде всего визуальное. Любой актер должен обладать хорошо развитой зрительной памятью, уметь видеть и представлять не только то, что находится вокруг него, – сцену, декорации, зрительный зал. Внутренним зрением он должен видеть то, что видит зритель (актеров, мизансцену, сцену целиком), и то, что «видит» его персонаж. Упражнения данного раздела направлены на развитие внешнего и внутреннего видения, а также построения визуальных ассоциативных цепочек.

Простые упражнения на рассматривание объекта

1. ^[и] Выберите несколько предметов. Рассмотрите их поочередно и рассказывайте друг другу о каждом из них.
2. ^[и] Рассматривайте сразу два предмета, отыскивая в них сходство или различие.
3. Просите учеников одновременно рассматривать один и тот же предмет. Переключайте внимание с объекта на объект.
4. Показывайте группу предметов ученикам, затем закройте эти предметы и попросите описать, какие это предметы и в каком порядке они расположены.
5. Попросите учащихся запомнить расположение предметов в данной части комнаты. Смотреть запрещается. Поменяйте расположение и просите рассказать об изменениях.
6. ^[и] В публичных местах (на улице, в транспорте, в библиотеке и пр.) рассматривайте людей: а) по одному, б) по двое, – отыскивая в них сходство или различие. Подумайте, кем бы могли быть эти люди, куда они направляются, чем заняты их мысли.
7. ^[и] Всматриваясь в человека, попытайтесь «поймать» его характер для роли.
8. ^[и] Просматривайте рисунки костюмов по эпохам. Самостоятельно выбирайте их (и развешивайте на стенах).
9. ^[и] То же с архитектурой.
10. ^[и] Представьте себе, что вам нужно организовать дружескую вечеринку или светский прием. 1. Современная вечеринка (прием). 2. То же: а) в советское время; б) до II Мировой войны; в) в начале века. 3. До 1905 года. То же. 4. 1860-е годы. То же. 5. Начало XIX века. То же.
11. ^[и] Вспоминайте свои зрительные впечатления: любимые картины, природные пейзажи, виды городов, обстановку комнат, форму и цвета предметов.
12. ^[и] Переходите к активному рассматриванию объектов. Например, возьмите объект – картину. Что она изображает? Каков ее размер? Цвета, краски, техника? При каких обстоятельствах она могла бы быть написана? Какую задачу ставил перед собой художник? Что его подвигло на выбор именно этого сюжета? Оправдайте и оживите ее – сначала одним, а потом другим вымыслом воображения!

Учимся устанавливать объект-точку

Объектом-точкой называется какой-либо предмет, на котором фокусируется внимание артиста. Объект-точка служит для того, чтобы актер мог собрать свое внимание и не давать ему рассеиваться и отвлекаться на посторонние мысли. Объект-точка может быть близким, средним и дальним. Чтобы ученику было легче понять, Станиславский рекомендует сначала упражняться в установлении объекта-точки в полной темноте. Для этого нужно поместить в коробку фонарик или небольшую лампочку. Погасите свет и зажгите фонарик. Для ученика не представляет никакого труда сконцентрировать свое внимание на единственном источнике света в окружающей его темноте. Эта светящаяся во тьме лампочка иллюстрирует близкий объект-точку. Следующий этап занятий – утверждение объекта-точки на свету.

В последние полчаса мы впервые пробовали утверждать объект-точку и длить внимание на полном свету, но не с лампочкой, как раньше, а без нее, то есть с вещами, находившимися в «малолетковской гостиной». Рахманов указывал нам какой-нибудь предмет, хотя бы люстру. И все направляли на нее взоры и старались сконцентрировать на ней внимание. Если объект не захватывал нас сам собой, то, как полагается в таких случаях, мы начинали с рассматривания и изучения формы, линий, цвета. Но так как такое занятие мало увлекательно и не длительно, то прибегали к помощи ума, воображения и вымысла. Иван Платонович... велел одному из учеников рассмотреть хорошенько спинку кресла, мне – бутафорскую подделку эмали на столе, третьему дал безделушку, четвертому – карандаш, пятому – веревку, шестому – спичку, и так далее.

Следующая задача заключается в том, чтобы постараться также рассмотреть сначала в полной темноте, а затем на свету средний и дальний объект-точку. Для этого внимательно всмотритесь в окружающий вас мир вещей, выберите среди них один какой-нибудь средний или дальний объект-точку и сосредоточьте на нем все внимание. Вы заметите, что не можете долго сфокусироваться на объекте. Наметьте себе какой-нибудь предмет, находящийся неподалеку от вас. Попробуйте тщательно рассмотреть его. Расслабьтесь. Не подавайтесь вперед, не делайте лишних движений. Добивайтесь такого состояния, при котором вам было бы комфортно. Объекты для рассматривания: ковер, люстра, зеркало, картина. Сокращайте количество времени, которое вы тратите на рассматривание объекта (тридцать – двадцать – десять секунд). Теперь смотрите на тот же предмет, но в течение какого-то очень короткого времени. За тридцать секунд вам нужно заметить его форму, линии, детали, особенности. После чего ваш партнер должен погасить свет. В темноте опишите все, что запомнила ваша зрительная память.

Вот в чем будет заключаться упражнение: я назначаю каждому из вас объект для смотрения. Вы замечаете его форму, линии, цвета, детали, особенности. Все это надо успеть сделать, пока я считаю до тридцати. Тридцать! – говорю я. После этого я даю темноту, чтобы вы не видели объекта, и заставляю вас говорить о нем.

В темноте вы мне описываете все, что запомнила ваша зрительная память. Я проверяю и сравниваю с самим объектом то, что вы рассказали. Для этого снова дан свет. Внимание! Я начинаю. Малолеткова – зеркало.

– Голубчики! – заторопилась она, указывая на зеркало. – Вот это?

– Не надо лишних вопросов. В комнате одно зеркало, другого нет. Нет другого! Артист должен быть догадлив.

Пушин – картина. Говорков – люстра. Вельяминова – альбом.

– Плюшевый? – переспросила она медовым голосом.

– Я показал. Два раза не повторяю. Артист должен хватать на лету. Названов – ковер.

– Их много. Какой?

– При недоразумениях – решайте сами. Ошибайтесь, но не сомневайтесь, не переспрашивайте. Артисту нужна находчивость. Находчивость, говорю!

Вьюнцов – ваза. Умновых – окно. Дымкова – подушка. Веселовский – рояль. Раз, два, три, четыре, пять... – Иван Платонович просчитал не торопясь до тридцати и скомандовал:

– Темнота!

Когда наступила темнота, он вызвал меня и приказал рассказывать, что я видел.

– Вы мне назначили ковер, – стал я подробно объяснять ему. – Я не сразу выбрал, который, и потому пропустил время.

– Короче и по существу, – командовал Иван Платонович. – По существу!

– Ковер персидский. Общий фон красно-коричневый. Широкий бордюр обрамляет края,

– описывал я, пока Рахманов не крикнул:

– Свет! Неправильно запомнили, дружок мой! Не донесли, просыпались. Темнота! Пушин!

– Не уразумел сюжета картины. По слепоте и дальности расстояния. Увидел лишь краску желтую на фоне красном.

– Свет! – командовал Иван Платонович.

– Ни желтого, ни красного тона на картине нет.

– Истинно просыпался, не донес, – басил Пушин.

– Говорков! – вызвал Рахманов.

– Золотая люстра, понимаете ли, рыночная. Со стекляшками.

– Свет! – командовал Иван Платонович. – Люстра музейная, подлинная, alexandrovskiy ампир. Просыпались!

– Темнота! Названов, опишите снова ковер.

– Я не знал, что нужно еще, простите. Я не думал, – извинялся я, застигнутый врасплох.

– В другой раз думайте. Исправляйте ошибки и не сидите ни секунды сложа руки, без дела. Знайте все: я буду переспрашивать по два и по четыре раза, пока не добьюсь точного описания впечатлений. Пушин!

– Просыпался. Дважды просыпался.

В конце концов Рахманов добился того, что мы изучили указанные нам предметы до мельчайших деталей и описали их. Для этого пришлось вызывать меня пять раз. Описанная нервная работа в полном темпе длилась с полчаса.

От нее сильно устали глаза и напряглось внимание. С такой предельной интенсивностью долго продолжать занятия нельзя. Рахманов знает это и потому разбивает свой урок на две части – по получасу каждая. Мы временно прекратили упражнения и пошли на урок танцев. После него был снова класс

Рахманова, в котором проделывали то же, что и в первые полчаса, но только счет сократился до двадцати.

Круг внимания

Круг внимания представляет не одну точку, а целый участок малого размера, и включает много самостоятельных объектов. Глаз перескакивает с одного на другой, но не переходит границ, очерченных кругом внимания. Чтобы построить круг внимания, надо ограничивать намечаемую площадь, или круг для зрительного внимания, линиями самих предметов, находящихся в комнате. Вот, например, круглый стол, уставленный разными вещами. Площадь его доски является очерченным малым кругом внимания на свету. А вот на полу довольно большой ковер со стоящей на нем мебелью – это средний круг на свету. Другой, еще больший ковер ясно очерчивает большой круг на свету. Там, где пол открыт, отсчитайте нужное количество нарисованных на половике квадратиков паркета. Самый большой круг внимания – вся сцена.

Самый простой способ выстроить круги внимания – в полной тьме, так, как описано у Станиславского:

...наступила темнота, а через секунду зажглась большая лампа, стоявшая на столе, возле которого я сидел. Абажур отбрасывал круглый блик света вниз, на мою голову и руки. Он весело освещал середину стола, уставленного безделушками. Остальная громада сцены и зрительного зала тонула в жутком мраке. Тем уютнее я чувствовал себя в световом блике лампы, который как будто всасывал все мое внимание в свой светлый, ограниченный тьмой круг.

– Вот этот блик на столе, – сказал нам Торцов, – иллюстрирует *малый круг внимания*. Вы сами, или, вернее, ваши головы и руки, попавшие в полосу света, находятся в его центре. Такой круг подобен малой диафрагме фотографического аппарата, детализирующей мельчайшие части объекта.

Торцов был прав; действительно, все безделушки, стоявшие на столе в узком круге света, сами собой притягивали к себе внимание.

Стоит очутиться в световом круге при полной темноте, и тотчас почувствуешь себя изолированным от всех. Там, в световом круге, как у себя дома, никого не боишься и ничего не стыдишься. Там забываешь о том, что из темноты со всех сторон наблюдает за твоей жизнью много посторонних глаз. В малом световом круге я чувствую себя более дома, чем даже в своей собственной квартире. Там любопытная хозяйка подсматривает в замочную скважину, тогда как в малом круге черные стены мрака, окаймляющие его, кажутся непроницаемыми. В таком узком световом круге, как при собранном внимании, легко не только рассматривать предметы во всех их тончайших подробностях, но и жить самыми интимными чувствами, помыслами и выполнять сложные действия; можно решать трудные задачи, разбираться в тонкостях собственных чувств и мыслей; можно общаться с другим лицом, чувствовать его, поверять свои интимнейшие думы, восстанавливать в памяти прошлое, мечтать о будущем.

Торцов понял мое состояние. Он подошел к самой рампе и сказал мне с оживлением:

– Заметьте скорее: то состояние, которое вы испытываете сейчас, называется на нашем языке *публичное одиночество*. Оно публично, так как мы все – с вами. Оно одиночество, так как вы отделены от нас малым

кругом внимания. На спектакле, на глазах тысячной толпы, вы всегда можете замкнуться в одиночество, как улитка в раковину.

Теперь я покажу вам *средний круг внимания*.

Наступила темнота.

Затем осветилось довольно большое пространство с группой мебели: со столом, стульями и углом рояля, с камином, с большим креслом перед ним. Я очутился в центре этого круга.

Было невозможно сразу охватить глазами все пространство. Пришлось рассматривать его по частям. Каждая вещь внутри круга являлась отдельным, самостоятельным объектом-точкой. Беда только в том, что при увеличившейся световой площади образовались полутона. Эти полутона попадали за пределы круга, благодаря чему его стенки сделались менее плотными. Кроме того, мое одиночество стало слишком просторным. Если малый круг можно сравнить с холостой квартирой, то средний уподобился бы квартире семейной. Как в пустом холодном особняке из десяти комнат неуютно жить одному – бобылем, так и мне хотелось вернуть свой милый малый круг внимания.

Но я так чувствовал и рассуждал лишь до тех пор, пока находился один. Когда же ко мне в освещенный круг вошли Шустов, Пущин, Малолеткова, Вьюнцов и другие, мы едва в нем поместились. Образовалась группа, разместившаяся на креслах, стульях и диване.

Большая площадь дает простор для широкого действия. В большом пространстве удобнее говорить об общих, а не о личных, интимных вопросах. Благодаря этому в среднем круге легко создавалась живая, молодая и горячая народная сцена. Ее не повторишь по заказу. Подобно малому, и средний световой круг, показанный сегодня Торцовым, заставил меня ощутить самочувствие артиста в момент расширения площади внимания.

Кстати, интересная подробность: за все время сегодняшнего урока мне ни разу не пришел в голову мой ненавистный враг на сцене – черная дыра портала. Это удивительно!

– Вот вам и большой круг, – сказал Торцов, когда вся гостиная осветилась ярким светом. Другие комнаты пока оставались темными, но внимание уже заблудилось в большом пространстве.

– А вот вам и *самый большой круг*! – воскликнул Аркадий Николаевич, когда все остальные комнаты вдруг осветились полным светом.

Я растворился в большом пространстве.

– Размеры самого большого круга зависят от дальнорзости смотрящего. Здесь, в комнате, я расширил площадь внимания насколько было возможно. Но если бы мы были сейчас не в театре, а в степи или в море, то размер круга внимания определялся бы отдаленной линией горизонта. На сцене эту линию дальней перспективы художник пишет на заднике.

Управление вниманием в большом круге

Во время расширения круга на свету площадь внимания увеличивается. Однако это может продолжаться лишь до того момента, пока вы способны удерживать мысленно очерченную линию круга. Лишь только намеченные границы начнут колебаться и таять, надо скорее суживать круг до пределов, доступных зрительному вниманию. Но как раз в этот момент нередко происходит катастрофа: внимание выскальзывает из вашей власти и раство-

ряется в пространстве. Приходится снова собирать и направлять его. Для этого нужно скорее обратиться к помощи объекта-точки, хотя бы, например, к лампочке, светящейся в коробке. Нужды нет, что нас свету она не так ярка, как казалась раньше, в темноте, тем не менее это не мешает ей и сейчас привлекать к себе внимание. Теперь, после того как вы его на минуту укрепили, создавайте сначала малый круг на свету с лампой в его центре. Потом наметьте средний круг внимания на свету и в нем несколько малых. Прodelывайте эти упражнения в темноте и на свету. Если заблудитесь в большом круге, скорее «цепляйтесь» за объект-точку. Удержавшись на ней, создайте себе малый круг, а потом и средний. Следует помнить, что чем шире и пустыннее большой круг, тем уже и плотнее должны быть внутри него средние и малые круги внимания, и тем замкнутее публичное одиночество.

Задание

[и] Мысленно намечайте, суживайте и расширяйте круги внимания, лежащие вне вас.

Передвижной круг внимания

[и] Возьмите обруч для хула-хупа. Наденьте его на себя и держите его руками так, чтобы самому быть в его центре. Ходите по комнате внутри этого обруча. Осязаемые линии обруча помогут удерживать контуры круга в ясно зафиксированных границах. Теперь снимите обруч и постарайтесь носить с собой мысленно такой передвижной круг внимания.

Кинолента прошлого

[и] Ложась спать и потушив свет, приучите себя ежедневно просматривать всю жизнь каждого прошедшего дня, стараясь при этом детализировать свои воспоминания до последнего предела, то есть если вы думаете об обеде или об утреннем чае, то старайтесь вспомнить и увидеть не только кушанья, которые вы ели, но и посуду, на которой подавались блюда, и общую ее расстановку на столе. Вспоминайте и мысли, и внутренние чувствования, вызванные обеденным разговором, и вкус съеденного. В другие разы вспоминайте не ближайший день, а более отдаленные моменты жизни. Еще детальнее просматривайте мысленно квартиры, комнаты, места, где вам приходилось когда-то жить или гулять, причем, вспоминая отдельные вещи, мысленно пользуйтесь ими. Это возвратит вас к когда-то хорошо знакомой последовательности действий и к линии дня былой жизни. Их тоже детально проверяйте своим внутренним вниманием. Старайтесь как можно ярче вспомнить своих близких, живых или умерших. Но во всей этой работе отведена большая роль вниманию, которое получает новые поводы для упражнения.

Вглядываемся в мир

[и] Вглядывайтесь в природу. Возьмите цветок, или лист, или паутину, или узоры мороза на стекле и так далее. Постарайтесь определить словами то, что вам в них нравится. Это заставит внимание сильнее вникать в наблюдаемый объект, сознательнее относиться к нему при оценке, глубже вникать в его сущность. Не брезгуйте и мрачными сторонами природы. И тут не забывайте, что среди отрицательных явлений скрыты положительные, что в самом уродливом есть и красивое, так точно, как и в красивом есть некрасивое. Обращайтесь к такому же исследованию произведений искусства – литературы, музыки, музейных предметов, красивых вещей и прочего, к исследованию всего, что попадаете вам на глаза и что помогает вырабатывать хороший вкус и любовь к красивому. В незнакомом месте – гостях

или еще где-то – задавайте себе вопросы и честно, искренне ответьте на них: *кто, что, когда, где, почему, для чего* происходит то, что вы наблюдаете? Определяйте словами то, что вы находите красивым, типичным в квартире, в комнате, в вещах, которые интересуют вас, что больше всего характеризует их владельцев. Определяйте назначение комнаты, предмета. Спрашивайте себя и отвечайте: почему так, а не иначе расставлена мебель, те или другие вещи и на какие привычки их владельцев они намекают. Наблюдать можно не только внешний, видимый мир. Рассматривать можно и внутренний мир другого человека, когда он вскрывается через его поступки, мысли, порывы, под влиянием предлагаемых жизнью обстоятельств. Следите внимательно за этими поступками и изучайте обстоятельства, сопоставляйте те и другие, спрашивайте себя: «Почему человек поступил так или иначе, что у него было в мыслях?» Выводите из всего этого соответствующее заключение, определяйте ваше отношение к наблюдаемому объекту и с помощью всей этой работы старайтесь понять склад его души.

Отрешитесь от видимого

[и] Отрешитесь от данного места, от времени, перенеситесь в другую обстановку, хорошо вам известную, и действуйте так, как вам подскажет вымысел воображения. Решите, куда бы вы хотели мысленно перенестись. Допустим, вы хотите очутиться у себя дома. Для этого нужно сначала мысленно подняться по лестнице, позвонить у входной двери, словом, совершить ряд последовательных логических действий. Подумайте о ручке двери, которую надо нажать. Вспомните, как она поворачивается, как дверь открывается и как вы входите в свою комнату. Что вы видите перед собой? Попробуйте пройти по комнате и пожить в ней. Что вы хотите делать? Какой теперь час? Мысленно переноситесь в другие, незнакомые, не существующие сейчас, но могущие существовать в реальной жизни условия. Например, совершите кругосветное путешествие. Эти мечтания нужно выполнять не «как-нибудь», не «вообще», не «приблизительно» (всякое «как-нибудь», «вообще», «приблизительно» недопустимы в искусстве), а во всех подробностях, из которых складывается всякое большое предприятие. Во время дороги вам предстоит иметь дело с самыми разнообразными условиями, с бытом, обычаями чуждых стран и народностей. Едва ли вы найдете в своей памяти весь необходимый материал. Поэтому придется его черпать из книг, картин, снимков и иных источников, дающих знание или воспроизводящих впечатления других людей. Из этих сведений вы выясните, где именно вам придется мысленно побывать, в какое время года, месяца; где вам предстоит мысленно плыть на пароходе и где, в каких городах придется делать остановки. Там же вы получите сведения об условиях и обычаях тех или иных стран, городов и прочее. Остальное, чего недостает для мысленного создания кругосветного путешествия, пусть творит воображение. Все эти важные данные сделают работу более обоснованной, а не беспочвенной, какой всегда бывают мечтания «вообще», приводящие актера к наигрышу и ремеслу. После этой большой предварительной работы можно уже составлять маршрут и пускаться в дорогу.

Приблизьте невозможное к вероятному

[и] Теперь вообразите то, что в реальной жизни неосуществимо. Например, перенеситесь на другую планету или в сказочный мир. Каковы ваши планы? Зачем вы попали в этот неведомый мир? Что вы намереваетесь делать? Будьте последовательны: учитывайте «местные» условия и ваши жизненные потребности. Логически оправдайте свои действия, то есть «приблизьте невозможное к вероятному».

«Я есмь», или отход в сторону

[и] Представьте, что ваши партнеры отправились в экспедицию по Крайнему Северу, в то время как вы остались дома. Попробуйте угадать, что они делают сейчас? Мысленно «отойдите в сторону» и посмотрите, как они мерзнут на севере, чинят поломанный аэроплан или готовятся к защите от нападения зверей. В этом случае вы являетесь простым зрителем того, что рисует вам ваше воображение, и не играете никакой роли в этой воображаемой жизни. Теперь вообразите, что вы находитесь там же. Еще раз «отойдите в сторону» и постарайтесь увидеть себя среди них. Чем вы заняты? Сами перенеситесь в свою мечту. Теперь в качестве действующего лица в воображаемой жизни вы уже не можете видеть себя самого, а видите то, что вас окружает, и внутренне отзываетесь на все совершающееся вокруг как подлинный участник этой жизни. В этот момент ваших действенных мечтаний в вас создается то состояние, которое мы называем «я есмь».

Мысленное путешествие

[и] Мысленно путешествуйте по разным местам: ходите по улицам города, катайтесь в трамвае, метро, заходите в магазины, музеи и прочее.

– Пойдемте в церковь, – предложил нам Торцов, когда вошел в класс.

– В церковь?! Зачем? – недоумевали мы. – А как же урок?

– В этом и будет заключаться урок, что мы с вами пойдем сначала в церковь, потом в мебельную лавку, потом в какое-нибудь правление, на станцию железной дороги, на рынок.

Вьюнцов уже встал, по-видимому, собираясь идти, но Торцов его остановил.

– Нам, артистам, совсем не требуется нанимать извозчика, чтобы объехать все эти места. Сидите спокойно, а путешествовать будет ваше воображение. Его сфера, а не реальная жизнь, является нашей артистической областью.

Не прошло и несколько секунд, как большинство из нас уже очутились мысленно в церкви.

– В какой? – спросил Торцов Вельяминову, которая уже успела перекреститься, помолиться и пококетничать глазками с мнимым Николаем Чудотворцем, прикладываясь к его ручкам.

Наша красавица не сумела определить, в какую церковь она зашла.

– Вообще – в церковь.

– Нет. «Вообще» в искусстве не считается, – сказал ей Аркадий Николаевич. – Вы сходите в церковь в честь какого-нибудь святого, а не в церковь – вообще.

– Я не знаю, как это делается, – кокетничала Вельяминова.

– Мы сейчас разберем, – успокоил ее Торцов. – Позвольте вашу ручку, – любезно обратился он к ней.

Она поспешила исполнить его просьбу и протянула Аркадию Николаевичу свою красивую руку. Но Торцов положил ее обратно на ее полные колени, сказав при этом:

– Только мысленно... мысленно протяните мне вашу ручку, я ее возьму, и мы пойдем. По какой улице? – спросил Торцов Вельяминову.

– По Покровке, – ответила она.
– Идем, – смело промолвил Торцов, не двигаясь с места. – Не забудьте сказать мне, когда вы придете.

«Родословная» предмета

Рассматривая какой-либо объект, постарайтесь заглянуть в его прошлое, придумайте ему «родословную». Переключайте внимание с объекта на объект. Делитесь своими фантазиями с партнерами.

Рахманов указывал нам какой-нибудь предмет, хотя бы люстру. И все направляли на нее взоры и старались сконцентрировать на ней внимание. Если объект не захватывал нас сам собой, то, как полагается в таких случаях, мы начинали с рассматривания и изучения формы, линий, цвета. Но так как такое занятие мало увлекательно и не длительно, то прибегали к помощи ума, воображения и вымысла.

Я говорил себе:

«Эта люстра знает времена Александра I и Наполеона. Может быть, она светила кому-нибудь из них во время пышных празднеств, балов или при государственных переговорах, творивших историю. Пусть даже ее судьба была скромнее и она служила не императорам, а простым вельможам. Сколько красивых дам и господ она видела! Сколько пышных, витиеватых фраз, сентиментальных стихов, трогательных романсов под клавикорды или под старые фортепиано она прослушала! При скольких любовных свиданиях, пикантных сценах она присутствовала!

Потом пришли суровые времена Николая I. Кто знает, быть может, эта люстра светила во время тайных собраний декабристов, а после она долго висела заброшенная в опустевшем доме, пока ее господа томились далеко в снегах, на севере, под землей, в кандалах, с прикованными к тачкам руками.

Время летело, и, кто знает, может быть, люстру продали с торгов разбогатевшему и сиволапому купцу. Он повесил ее в свою лавку. Как была шокирована бедная изящная аристократка-люстра новым вульгарным обществом, в которое она попала.

Неужели купец проворовался? Неужели чудесная люстра надолго повисла в антикварной лавке? Ее аристократическая простота не ценилась. Она ждала знатока. Явился Торцов и с почетом перенес ее в свой театр...

Но здесь она попала не в его руки, а к Рублевым, Полушкиным и к театральным бутафорам. Смотрите, что они с ней сделали! Вот помятая тончайшая прорезь! Вот погнутый подсвечник! А тусклый тон бронзы! Разве он не свидетельствует о тяжелой доле, которую нашла нежная аристократка среди театральной сутолоки и богемы?!

Бедная изящная старая люстра! Что-то ждет тебя впереди? Неужели тебя продадут в лом? Неужели тебя сплавят в горне, чтобы после наделать дверных петель или пузатых самоваров?!»

Я так замечтался, что пропустил назначение нового объекта.

Все уже перенесли внимание и фантазировали по поводу пошлого плюшевого бутафорского альбома с металлическими углами и прорезными бляхами.

А попробуйте раскрыть альбом. Вы удивитесь сброду фотографий, которые в него нарисовали бутафоры. Наверху портрет какого-то

вольноопределяющегося из Рогожской. Молодой купчина впервые надел мундир и поспешил сняться для потомства. Как показать свою удаль? Он схватил саблю, наполовину выдернул ее из ножен и со свирепым лицом тянется к аппарату, точно собираясь уложить на месте невидимого врага.

Рядом с героем из Рогожской фотография австрийского императора Франца-Иосифа в напыщенной позе. Под ним человек-рыба под водой, в аквариуме, с неприятными белесоватыми глазами. А рядом с рыбой – портрет почтенной старицы-монахини, настоятельницы монастыря.

В какую пеструю компанию попала святая женщина!

Создавать видения

[и] Создавайте внутренние видения. Вспоминайте свою предыдущую жизнь – по десятилетиям, по годам, по месяцам, по дням. Восстанавливайте в памяти события, лица людей, обстановку. Детализируйте воспоминания. Если вы, например, восстанавливаете в памяти, как вы обедали сегодня, то надо вспомнить все, что вы ели и в какой очередности, вкус всего съеденного, всю посуду и общую ее расстановку на столе, мысли и внутренние чувства, вызванные обеденным разговором. Представляйте себе не только прошедшее, но и будущее время.

– Расскажите мне, как вы провели сегодняшнее утро с момента пробуждения? – обратился он к Вьюнцову.

Неугомонный юноша смешно сосредоточился и крепко думал, чтобы ответить на вопрос. Но ему не удавалось направить внимание назад, на прошлое сегодняшнего дня. Чтобы помочь, Аркадий Николаевич дал такой совет:

– При воспоминаниях о прошлом не идите от него вперед, по направлению к настоящему, а, наоборот, пятитесь назад, отталкивайтесь от настоящего к прошлому, которое вы вспоминаете. Пятиться легче, особенно в тех случаях, когда дело идет о близком прошлом.

Вьюнцов не сразу сообразил, как это делается, поэтому Аркадий Николаевич пришел к нему на помощь. Он сказал:

– Сейчас мы разговариваем с вами здесь, в классе. А что вы делали до этого?

– Переодевался.

– Это переодевание является небольшим самостоятельным процессом. В нем скрыты отдельные маленькие моменты хотения, стремления, действия и прочее, без которых нельзя выполнить поставленную очередную задачу. Переодевание оставило в вашей памяти воспоминание о короткой линии вашей жизни. Сколько задач, столько и процессов их выполнения, столько и таких коротких линий жизни роли. Вот, например:

– Что происходило раньше, до переодевания?

– Я был на фехтовании и на гимнастике.

– А раньше?

– Курил в буфете.

– А до этого?

– Был на пении.

– Все это – короткие линии вашей жизни, оставляющие след в памяти, – заметил Аркадий Николаевич.

Так, все больше и больше пяясь назад, Вьюнцов дошел до момента его сегодняшнего пробуждения и начала дня.

– Получился длинный ряд коротких линий вашей жизни, прожитых вами сегодня, в первой половине дня, начиная с момента пробуждения, заканчивая настоящей минутой. О них сохранилось воспоминание в вашей памяти.

Чтобы лучше зафиксировать их, повторите несколько раз в том же порядке только что проделанную работу, – предложил Аркадий Николаевич.

После того как и это приказание было исполнено, он признал, что Вьюнцов не только ощущал прошлое сегодняшнего дня, но и зафиксировал его.

– Теперь скажите, – обратился к нему Аркадий Николаевич, – не чувствуете ли вы, что все эти воспоминания и проделанная вами работа оставили в вас какой-то след в виде мысленного, чувственного или иного представления о довольно длинной линии жизни вашего сегодняшнего дня? Она сплетена не только из воспоминаний об отдельных действиях и поступках, проделанных вами в ближайшем прошлом, но и из ряда пережитых вами чувствований, мыслей, ощущений и прочего.

Вьюнов долго не понимал, о чем его спрашивают. Ученики и я вместе с ними объяснил ему:

– Как же ты не понимаешь, что если оглянуться назад, то вспомнишь целый ряд хорошо знакомых, каждодневных, очередных дел, сменяющихся в привычной последовательности. Если же сильнее напрячь внимание и сосредоточиться на ближайшем прошлом, то вспомнишь не только внешнюю, но и внутреннюю линию жизни сегодняшнего дня. Она оставляет неясный след и расстилается за нами, точно шлейф.

– Вы поняли, как можно оживить первую половину линии жизни сегодняшнего дня. Сделайте то же и со второй его половиной, не дожитой еще сегодня, – предложил он мне.

– Откуда же я знаю, что со мной произойдет в ближайшем будущем? – недоумевал я.

– Как? Вы не знаете, что после моего урока вам предстоят другие занятия и что потом вы пойдете домой, что там будете обедать? Разве у вас нет никаких перспектив на вечер: визита к знакомым, театра, кино, лекции? Сбудутся ли ваши намерения или нет – вы не знаете, но предполагать можете.

– Конечно, – согласился я.

– А если так, то, значит, у вас есть какие-то виды на вторую половину сегодняшнего дня! Не чувствуете ли вы и в ней тянущуюся вдаль сплошную линию будущего, с его заботами, обязанностями, радостями и неприятностями, при мысли о которых повышается или понижается ваше теперешнее настроение?

В этом предвидении будущего тоже есть движение, а там, где движение, там намечается и линия жизни. Чувствуете ли вы ее, когда думаете о том, что ждет вас впереди?

– Конечно, я ощущаю то, о чем вы говорите.

– Соедините эту линию с прежней, примите во внимание настоящее, и вы получите одну большую, сплошную сквозную линию прошлого, настоящего и будущего вашего сегодняшнего дня, тянущуюся непрерывно, от момента утреннего пробуждения до вечернего сна. Понимаете ли вы

теперь, как из отдельных маленьких линий вашей жизни складывается одна большая, сплошная линия жизни целого дня?

Из кадров – в киноленту

[и] Прочитывая литературное произведение или пьесу, создавайте зрительные образы для отдельных отрывков, а затем и для целого произведения. Пусть эти образы, как отдельные кадры, складываются в «киноленту». «Прокручивайте» эту киноленту внутри себя.

Что было бы, если бы...

1. [и] Я был бы один у себя в комнате и пытался вспомнить песню для роли...
2. [и] Мне было бы скучно, ищу чем-нибудь заняться, все валится из рук...
3. [и] Я вошел в комнату, где жил в детстве и где теперь живет другой человек...
4. [и] Мне пришлось бы решать для себя важный и срочный вопрос...
5. [и] Я собирался в театр, где назначена встреча с дорогим мне человеком...
6. [и] Все участники группы были бы: зверьми; французами, англичанами и т. д.; цветами на клумбе; птицами; статуями, например, в античном музее...
7. [и] Если бы я был деревом...

Выполняя эти упражнения, нужно не просто представлять себе отвлеченные картины, но попытаться вжиться в этот образ.

– ...Попробуйте пожить жизнью дерева, глубоко вросшего корнями в землю. Если бы вы были дубом и вокруг вас сложились такие-то и такие-то обстоятельства, то что бы вы стали делать?

– Однако, – усомнился Шустов, – как же можно действовать в бездействии, неподвижно стоя на одном месте?

– Да, конечно, вы не можете передвигаться с одного места на другое, ходить. Но кроме этого существуют другие действия. Чтобы вызвать их, прежде всего вам надо решить, где вы находитесь? В лесу, среди лугов, на горной вершине? Что вас больше взволнует, то и выбирайте.

Шустову мерещилось, что он дуб, растущий на горной поляне, где-то около Альп. Налево, вдали, высится замок. Кругом – широчайший простор. Далеко серебрятся снеговые цепи, а ближе – бесконечные холмы, которые кажутся сверху окаменелыми морскими волнами. Там и сям разбросаны деревушки.

– Теперь расскажите мне, что вы видите вблизи?

– Я вижу на самом себе густую шапку листвы, которая сильно шумит при колыбании сучьев.

– Еще бы! У вас там, наверху, часто бывает сильный ветер.

– Я вижу на своих сучьях гнезда каких-то птиц.

– Это хорошо при вашем одиночестве.

– Нет, хорошего тут мало. С этими птицами трудно ужиться. Они шумят крыльями, точат клювы об мой ствол и иногда скандалят и дерутся. Это раздражает... Рядом со мной течет ручей – мой лучший друг и собеседник. Он спасает меня от засухи, – фантазирует дальше Шустов.

Торцов заставил его дорисовать каждую деталь в этой воображаемой им жизни.

Если воображение бездействует, начинайте задавать вопросы

– *Что вы слышите?*

– Что вы слышите вашим внутренним слухом в воображаемой жизни старого дуба?

Сперва Шустов ничего не слышал. Торцов напомнил ему о возне птиц, свивших себе гнезда на сучьях дуба, и прибавил:

– Ну а кругом, на своей горной поляне, что вы слышите?

Теперь Шустов слышал блеяние овец, мычание коров, звон колокольчиков, звук пастушьих рожков, разговор женщин, отдыхающих под дубом от тяжелой полевой работы.

– Скажите мне теперь, *когда* происходит все, что вы видите и слышите в своем воображении? В какую историческую эпоху? В каком веке?

Шустов выбрал эпоху феодализма.

– Хорошо. Если так, то вы в качестве старого дуба услышите еще какие-нибудь звуки, характерные для того времени?

Шустов, помолчав, сказал, что он слышит песни странствующего певца, миннезингера, направляющегося на праздник в соседний замок: здесь, под дубом, у ручья, он отдыхает, умывается, переодевается в парадную одежду и готовится к выступлению. Здесь он настраивает свою арфу и в последний раз репетирует новую песню о весне, о любви, о сердечной тоске. А ночью дуб подслушивает любовное объяснение придворного с замужней дамой, их долгие поцелуи. Потом раздаются бешеные ругательства двух заклятых врагов, соперников, лязг оружия, последний вскрик раненого. А к рассвету слышатся тревожные голоса людей, разыскивающих тело погибшего, потом, когда они нашли его, общий гомон и отдельные резкие выкрики наполняют воздух. Тело поднимают, – слышны тяжелые, мерные шаги уносящих его.

Нюансы «если бы» – почему, зачем?

– *Почему?*

– Что почему? – недоумевали мы.

– Почему Шустов – дуб? Почему он растет в средние века на горе?

Торцов придает этому вопросу большое значение. Отвечая на него, можно, по его словам, выбрать из своего воображения прошлое той жизни, которая создалась уже в мечте.

– Почему вы одиноко растете на этой поляне?

Шустов придумал следующее предположение относительно прошлого старого дуба. Когда-то вся возвышенность была покрыта густым лесом. Но барон, владелец того замка, который виднеется невдалеке, по ту сторону долины, должен был постоянно опасаться набега со стороны воинственного феодала-соседа. Лес скрывал от глаз передвижение его войска и мог служить врагу засадой. Поэтому его свели. Оставили только могущественный дуб, потому что как раз подле него, в его тени, пробивался из-под земли ключ. Если бы ключ пересох, не стало бы и того ручья, который служит для водопоя стад барона.

Новый вопрос – *для чего*, предложенный Торцовым, опять привел нас в тупик.

– Я понимаю ваше затруднение, так как в данном случае речь идет о дереве. Но вообще говоря, этот вопрос – для чего? – имеет очень большое значение: он заставляет нас уяснять цель наших стремлений, а эта цель намечает будущее и толкает к активности, к действию. Дерево, конечно, не может ставить перед собой целей, но

и оно может иметь какое-то назначение, подобие деятельности, служить чему-то.

Шустов придумал такой ответ: дуб является самым высоким пунктом в данной местности. Поэтому он может служить прекрасной вышкой для наблюдения за врагом-соседом. В этом смысле за деревом числятся в прошлом большие заслуги. Неудивительно поэтому, что оно пользуется исключительным почетом у обитателей замка и ближних деревень. В его честь каждую весну устраивается особый праздник. Сам феодал-барон является на этот праздник и выпивает до дна огромную чашу вина. Дуб убирают цветами, поют песни и танцуют вокруг него.

Задавайте вопросы

Спрашивайте друг у друга простые вещи, например:

Как вам сегодня спалось?

Что вы видели во сне?

О чем вам думалось при пробуждении?

Что вы ели на завтрак?

Как вы одевались? Что вы надевали и в каком порядке?

Во сколько вы вышли из дому?

Как вы добирались до места занятий?

Холодно ли сегодня?

Можно отвечать односложно, главное, чтобы за вашими словами стояли реальные ощущения, пережитые вами. Прежде чем ответить «холодно», или «тепло», или «не заметил», мысленно побывайте на улице, вспомните, как вы шли или ехали, проверьте свои ощущения, вспомните, как кутались и поднимали воротники встречные прохожие, как хрустел под ногами снег, и только тогда скажите это одно нужное вам слово.

Если бы вымысел стал действительностью

[и] Рассматривая объект, старайтесь сосредоточиться на нем полностью. Чтобы не было пустого рассматривания, вообразите, что этот объект является частью чего-то большего, быть может, опасного.

– Как же добиться стойкого объекта и полного к нему внимания? Вы это знаете. Поэтому проверим на деле. Названов! Идите на сцену и смотрите там на лампу в коробке на круглом столе.

Я пошел на сцену. Скоро свет потух, за исключением одной лампы, ставшей для меня единственным объектом. Но через минуту я ее возненавидел. Хотелось швырнуть лампу об пол, до такой степени она казалась мне назойливой.

Когда я сказал об этом Аркадию Николаевичу, он мне напомнил:

– Вы знаете, что не сам объект, не лампа, а привлекательный вымысел воображения притягивает на сцене внимание к объекту. Вымысел

перерождает его и с помощью предлагаемых обстоятельств делает объект привлекательным. Окружайте же его скорее этими красивыми, волнующими вымыслами вашей фантазии. Тогда назойливая лампа преобразится и сделается возбудителем творчества.

Наступила длинная пауза, во время которой я смотрел на лампу, но ничего не мог придумать для обоснования своего смотрения.

Наконец Торцов сжалился надо мной.

– Я помогу вам. Пусть эта лампочка явится для вас полураскрытым глазом спящего сказочного чудовища. В густом мраке не видно очертаний его гигантского туловища. Тем страшнее оно будет казаться вам. Скажите себе так: «Если бы вымысел стал действительностью, что бы я сделал?» Совершенно так же задумался бы над таким же вопросом какой-нибудь сказочный царевич, прежде чем вступить в поединок с чудовищем, решайте вопрос по простой человеческой логике: с какой стороны целесообразнее нападать на зверя, раз морда его направлена в вашу сторону, а хвост находится далеко сзади? Пусть вы плохо составили план наступления, пусть сказочный герой сделает это лучше, тем не менее что-то вы все-таки придумаете и тем направите ваше внимание, а за ним и мысль на объект. От этого проснется и воображение. Оно захватит вас и родит позыв к действию. А раз вы начали действовать, значит, приняли объект, поверили в него, связали себя с ним. Значит, появилась цель, и ваше внимание отвлеклось от всего, что вне сцены. Но это только начало перерождения объекта внимания.

Поставленная передо мной задача казалась трудной. Но я вспомнил о том, что «если бы» не насилует и не выжимает чувства, а требует только ответа по «человеческой логике», как выразился Аркадий Николаевич. Пока надо только решить: с какой стороны целесообразнее напасть на чудовище? После этого я стал логически и последовательно рассуждать: «Что такое этот свет в темноте? – спрашивал я у себя. Это полуоткрытый глаз дремлющего дракона. Если это так, то он прямо смотрит на меня. Надо спрятаться от него». Но я боялся пошевелиться. Как быть? Чем больше и обстоятельнее я обсуждал поставленный себе вопрос, тем важнее становился для меня объект внимания. А чем больше я был занят им, тем сильнее он гипнотизировал меня. Вдруг лампочка мигнула, а я вздрогнул. Потом она стала гореть сильнее. Это слепило и вместе с тем волновало, пугало меня. Я попятился назад, так как мне показалось, что чудовище увидело меня и пошевелилось. Я сказал об этом Аркадию Николаевичу.

– Наконец-то вам удалось увидеть намеченный объект! Он перестал существовать в своем первоначальном виде и как бы пропал, а на его место появился совсем другой, более сильный, подкрепленный волнительным вымыслом воображения (была лампочка – стал глаз). Такой преображенный объект создает внутреннюю, ответную, эмоциональную реакцию. Такое внимание не только заинтересовывается объектом: оно втягивает в работу весь творческий аппарат артиста и вместе с ним продолжает свою творческую деятельность.

Нужно уметь перерождать объект, а за ним и самое внимание из холодного – интеллектуального, рассудочного – в теплое, согретое, естественное.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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