18+

Руслан Паушу



Эмоциональная техника «Метод Паушу»

Серия «Актерские грезы»

Руслан Паушу

Эмоциональная техника «Метод Паушу». Серия «Актерские грезы»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69872224
ISBN 9785006075429

Аннотация

Сборник авторских упражнений для тренировки эмоционального аппарата артиста.Прикладное применение системы Станиславского.

Содержание

О тренинге 5
Упражнения «Конфликты» 16
Чувство вины 17
Помощь 25
Благодарность 30
Помощь наоборот 35
Конец ознакомительного фрагмента. 41

Эмоциональная техника «Метод Паушу» Серия «Актерские грезы»

Руслан Паушу

© Руслан Паушу, 2023

ISBN 978-5-0060-7542-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О тренинге

Я люблю снимать мелодрамы, снимаю их в большом количестве. Поэтому у меня всегда есть потребность в артистах, которые очень эмоциональны. Вообще, в принципе для артиста важно иметь раскачанный эмоциональный аппарат и выходить играть на настоящей искренней эмоции. Это когда эмоция, играемая артистом, сопровождается эмоциональной химией, когда по коже видно, что человек испытывает. Он краснеет, покрывается пятнами, когда у него руки дрожат, дыхание сбивается, диафрагма закрывается. Когда эмоция мешает существовать, когда человеку тяжело.

А не то, когда артисты играют свое представление, как должна выглядеть эмоция.

> Такое часто происходит, когда артист играет так, как представляет себе, как та или иная эмоция выглядит в жизни. Это неправильно, и это сразу же видно. Это называется «наигрыш», и зачастую режиссеры говорят: «Не надо здесь театральщину разводить».

Нужно эмоцию испытывать, нужно чувствовать, что ты играешь. Проживать, как говорят.

В 2019 году я снимал в Санкт-Петербурге фильм с удивительным названием «Нежные листья, ядовитые корни». Че-

тырехсерийный детектив для канала ТВЦ. У меня там было 11 героинь-одноклассниц. Причем разновозрастные героини: десять человек в одном возрасте, когда им было по 18 лет, и десять – по 45 лет. И если с 45-летними артистками у нас проблем вообще нет, очень много талантливых возрастных артисток, то с молодыми все намного печальнее. Особенно когда тебе их надо найти именно в Петербурге и именно десять человек.

Мне с Моховой (Российский институт сценических искусств – РГИСИ или ЛГИТМиК) прислали почти все курсы, которые там были. На пробы. И я провел такой эксперимент. Тогда у меня уже появились первые наметки эмоционального тренинга. Я один день попробовал – ко мне пришло 15 молодых девчонок. Я провел пробы для разных персонажей, все записал. Да, опыта у девчонок нет, и они играют так, как представляют себе, как это делается. Но мне-то надо как-то снимать, мне никто артистов из Москвы не повезет, надо выбирать здесь, в Петербурге. И я понимаю, что мне надо их всех эмоционально раскачивать.

На следующий день я стал делать упражнения, которые являлись зачатками того, что мы делаем сейчас. Они там все поплакали, порыдали, все раскачались. У них на пробах у всех была настоящая эмоция – с красными лицами, с блестящими глазами. Я собрал все пробы и отправил на канал.

И все десять героинь выбрали из числа тех, кто был раскачан. Девочки, которые просто приходили и, не разминаясь, заходили в кадр, у них шансов не было перед теми, кто был размят, кто был на эмоции. Их всех утвердили. Десять из десяти. Они все прекрасно выглядели после разминки, молодые девочки с Моховой.

Поучительная история. Прошло четыре года. Я снял много сериалов, мелодрам.

> И, как показывает практика, артисты, приходящие на пробы, в 90 процентах случаев эмоции не держат. Играют на технике. Это когда эмоцию не испытывают, а воспроизводят.

На мой взгляд, выглядит это ужасно. Надо испытывать настоящую эмоцию. И есть много разных техник для этого. У опытного режиссера самый простой способ добиться от артиста эмоции – обидеть его, оскорбить, спровоцировать, то есть вести себя с ним, как с ребенком. И из артиста, в конце концов, эта эмоция вылезет. Но она будет отрицательной.

Но это работает. Химия одинаковая. Она поступает в кровь – и ты работаешь на эмоции. Это самый простой способ. Многие артисты, которые знают, как это работает, сами себя так ведут, вытягивая эмоции из коллег, и при этом ведут себя омерзительно на площадке, тем самым качая эмоцию из окружающих. Но и эти эмоции тоже тянут негатив.

И все это переносится на кадр.

Потому что баланс химии в крови разный, и лучше испытывать весь спектр эмоций, а не только негативные. Когда артист 12 часов смены на сериале, во время которых он выплескивает настоящие эмоции, ему действительно тяжело, он сильно изматывается. И его надо беречь, а не подвергать его стрессу постоянно.

> В этом учебнике даются техники нестрессового выхода актера на эмоции.

Очень много ко мне приходит артистов заниматься. И в основном это девушки. На 20 артистов только один мальчик, остальные артистки. Я думаю, мальчики немного увереннее в себе.

Некоторые ко мне приходили после того, как побывали у психолога, со своими проработанными ранами. И вот эти дамы могут работать только на технике. Потому что когда мы играем настоящую эмоцию, у нас в крови возникает настоящая химия, которая эту эмоцию сопровождает. А артисты, которые проработали у психолога свои раны, не могут проявлять себя, потому что они не могут вытащить из себя боль.

Чтобы играть настоящую драму, нужно чувствовать боль, хоть какой-то непроработанный источник. Где-то нужно

черпать свою боль, чтобы показать настоящие эмоции. Единственная проблема в том, что эти эмоции всегда будут одинаковы. Конечно, вы можете научиться плакать по-разному, но…

Кстати, сами по себе слезы – это крайняя степень любой эмоции. Так же, как гнев или ярость.

Мы из полного равнодушия можем испытать сильнейшую радость, вплоть до слез. Сопереживать, чувствовать вину, кого-то прощать, кого-то ненавидеть, завидовать – каждое чувство, каждая эмоция может развиться до слез. Потом до гнева, до ярости.

Вот эти крайние степени эмоций в кино никому не интересны, потому что существование в них не понятно зрителю. То есть играть всю сцену в ярости я бы не советовал – будет неинтересно. А вот путь от одной эмоции до другой – интересен. Но его нужно уметь играть. Либо исходя из наблюдений за людьми, либо по своим ощущениям. То есть его нужно пройти самому. А как это сделать? Для этого есть всевозможные упражнения, которые описаны в этом учебнике.

Год за годом, работая с артистами, вытаскивая из них эмоции, придумывая различные способы, экспериментируя, я сформировал систему различных упражнений. Самое сложное – получить требуемую эмоцию из требуемого чувства. Потому что эмоции рождаются из чувств. Если вам надо сыг-

рать сцену, где вас предают, и показать эти чувства, то вы должны вспомнить такой же момент из жизни, вытащить его из себя. И пока ты будешь вспоминать, пройдет много времени, и никто ждать твоей эмоции не будет.

Вот для этого и существует система упражнений, чтобы научиться вытаскивать из себя эмоцию быстро. Или, как говорят артисты, наработать себе триггеры. Обычно это либо какое-то воспоминание, либо внутреннее действие, либо образ, которые вызывают вашу реакцию, при которой появляются слезы. И затем это подкладывается под определенную сцену. Это называется «подложка». Не самый лучший способ играть эмоцию в сцене, но очень рабочий.

В моем же идеальном мире артист должен сопереживать персонажу. Он должен чувствовать то же, что и другой человек. Но для этого, опять же, нужно много тренироваться, нужен донор эмоций, которого нужно изучить и присвоить. К этому нужно прийти, потому что это навык.

Почему нельзя играть себя и долго существовать в предлагаемых обстоятельствах? Почему нельзя подкладывать свою эмоцию в сцену?

Когда приносят кастинг из артистов, долго и много существующих на экране, то их зачастую не утверждают, потому

что они одинаковые в каждом сериале. Продюсер говорит: «Я не могу взять эту артистку, потому что она у меня снялась в пяти сериалах и везде она одна и та же. Что судья, что медсестра, что учительница – везде одинаковая. Рейтинги падают. Ее такой уже видели тысячу раз!»

А почему так?

Потому что она играет всегда саму себя. А чтобы не быть одинаковой, надо играть эмоции другого человека. Опытные артисты, чтобы снять эмоцию с другого человека, записывают с ним интервью. И снимают не только физику или пластику.

> Самая важная часть присваивания – это эмоции. Потому что все люди эмоции проявляют по-разному. У каждого человека эмоциональная химия с разной скоростью поступает в кровь. У каждого свой ритм дыхания, эмоциональный опыт, разная степень реакции на те или иные события. И, как показывает практика, этот эмоциональный ритм можно присваивать.

Наш мозг так устроен, что мы можем мимикрировать под стаю, прийти туда и стать такими же, как они. Мы умеем подстраиваться под других, встраиваться в их эмоциональный темпоритм. Поэтому мы можем сопереживать. И, на мой взгляд, идеальное существование артиста в кадре – это сопереживание персонажу.

Артист берет человека, сажает его напротив и просит рассказать про свою жизнь, задает ему какие-то вопросы, чтобы тот поплакал, позлился. Умеющий артист знает, как это делать. А потом садится с этим записанным материалом и присваивает его. Повторяет за ним, сопереживает ему, пытается разобрать, что тот чувствует в этот момент, – и присваивает эти эмоции себе. И тогда мы видим нового артиста в каждом новом проекте. Удовольствие это для артиста не дешевое, требует много времени, но такие артисты десятилетиями существуют на экране и никуда не деваются.

Хочу рассказать еще об одном интересном наблюдении. Я снимал фильм «8 лет в ожидании любви», где в главной роли была Анна Леванова. Мы с ней несколько лет занимались тренингом и присваивали персонажей. И получился очень интересный эффект. Мы с Аней много занимались упражнениями, которые вызывают эмоцию, тренировали триггеры для того, чтобы она могла вызывать эмоцию по щелчку. Камера, мотор – и она без настроек сразу же выходит на требуемый градус.

Я уже для нее ассоциировался с человеком, который делает ей больно. Она меня видит – и у нее начинают слезы идти. Это просто эффект. Рефлекс у нее выработался на меня. У нее сложная сцена, я подхожу к ней с упражнением, чтобы

вывести ее на эмоцию, но мне было достаточно рядом с ней встать, чтобы у нее начали течь слезы. В секунды. Представляете, как это было выигрышно для процесса?

И я хочу поделиться этой техникой. Эти упражнения можно делать самостоятельно.

Этот тренинг работает с фантомом. Фантом – это человек или предмет, совершенно неважно. Суть в том, чтобы смотреть на кого-то или на что-то и при этом представлять человека, с которым у тебя был конфликт, и с ним общаться.

Работает очень просто – садишься поудобнее напротив камеры (телефона) или партнера и разговариваешь с ними, представляя вместо них различных людей. Партнер при этом молчит. Лишь проявляет эмоции. Камера или партнер в данном случает являются фантомами. О том, что говорить, будет сказано дальше.

Есть некоторые правила для того, чтобы этот тренинг работал. Но важно понимать, что артисты и обычные люди – совершенно две разные личности. Потому что цель обычного человека – прятать все, что он чувствует, внутри себя. Чтобы его не обижали, чтобы над ним не смеялись, чтобы им никто не мог манипулировать и воспользоваться его слабостью.

> У артиста цель другая – показывать, транслировать все, что ты чувствуешь, наружу. Всегда и везде. Если говорить научным языком, артист должен быть открыт для творчества. У него не должны работать психологические защиты тогда, когда с ним происходит творческий процесс, когда у него идет работа с режиссером.

Артист использует для работы все, что с ним происходит в жизни. Кому-то из друзей плохо, он подходит утешать, а сам думает: «Отличная эмоция, надо ее использовать!»

В этом тренинге самое важное правило – это быть абсолютно искренним и открытым, потому что если ты будешь обманывать себя, или пытаться выглядеть лучше, или пытаться уйти от конфликта, не смотреть боли в глаза, то мозг тебя обманет. Потому что мозг не любит, когда ему делают больно, он придумывает тысячу ухищрений, чтобы ему не было больно.

Надо быть открытым, но не надо использовать непроработанные травмы. Если чувствуете, что упражнение идет к психологической травме, то лучше не стоит его выполнять. Задача любого актерского тренинга – контролируемо существовать в эмоции, чтобы вы могли что-то делать помимо того, чтобы сидеть и плакать, чтобы вы могли говорить текст, взаимодействовать с партнером – и все это на настоящей

эмоции.

Настоящая эмоция всегда смотрится лучше.

Не надо доводить себя до истерики, когда вы не можете себя контролировать, такая эмоция не кинематографична. Раньше, кстати, режиссеры, чтобы не показывать открытую эмоцию, уходили в «отраженку», чтобы заменить ее художественным образом, чтобы не показывать уродство боли на экране. Сейчас у нас все сериалы сводятся к тому, чтобы показать боль на лице. Чем тебе больнее, чем у тебя лицо искаженнее, тем лучше. Но, на мой взгляд, это брак, потому что там непонятно, что чувствует человек.

Истерика, ярость – все эти крайние проявления, они не игровые. Основной рабочий эмоциональный отрезок – это тот, где ты к эмоции приходишь. Проходишь путь от нуля или от противоположного состояния до другого крайнего состояния, до слез.

Упражнения «Конфликты»

В этом разделе дается стенография выполнения упражнений тренинга артистами. Все упражнения выполнялись разными артистами, с разным уровнем подготовки, в разных возрастах. Все упражнения выполнялись множество раз. Практически всегда они дают эффект – эмоциональный отклик артиста. Если эмоции нет, то значит, вы что-то не так делаете.

> Запомните, цель упражнения – не слезы! Цель упражнения – эмоция! И ее более доскональное изучение.

Все упражнения в этом тренинге выполнялись в парах, когда артисты сидели друг напротив друга, глядя друг другу в глаза. Упражнения можно выполнять и без партнера, просто глядя на какой-то объект. Можно смотреть в камеру телефона, если вы записываете свои упражнения для дальнейшего изучения.

Чувство вины

Все упражнения построены на чувствах, которые вы когда-либо испытывали к тем или иным людям, с которыми были отношения и которые оставили в вас след. Самая рабочая эмоция актера – это чувство вины. Потому что оно сопровождает нас всю жизнь, потому что этим чувством нами с детства манипулируют. И это самый мощный драйвер.

Мы живем в социуме, и, всю жизнь чувство вины испытывая, мы зачастую делаем больно тем людям, которых мы любим. А делая им больно, мы испытываем чувство вины. Это самый сильный источник наших эмоций, и его легче всего использовать, потому что у каждого из нас есть чувство вины.

Упражнение «Чувство вины» выполняет Ксения с партнершей Валерией.

– Ксения, тебе нужно вспомнить человека, перед которым у тебя есть желание извиниться. Кто это?

– *Бывший. Зовут Саша.*

– Смотришь Валерии в глаза и не отводишь.

> Важно всегда смотреть в глаза партнеру. И если это не партнер, а камера, значит, смотреть в камеру

и не отводить глаза. Потому что развитие эмоций идет по конфликту, а конфликт всегда развивается по взгляду с партнером. Отвели взгляд – конфликт ушел.

– Смотришь в глаза Лере и представляешь бывшего. Что Саша чувствует? Что у него написано на лице?

– *Безразличие.*

– Сейчас ты будешь говорить: «Саша, я хочу перед тобой извиниться за…» И перечислять все те моменты, за которые ты хочешь извиниться. Желательно конкретные случаи. Перед тобой сейчас сидит Саша, ты смотришь ему в глаза.

– Саша, я хочу извиниться перед тобой за то, что я тогда обманула тебя. Я не хотела, чтобы было так. Прости, что я не смогла сказать тебе заранее, что все кончено, что у меня нет чувств, что я больше не хочу быть с тобой. Прости, что так долго тебя обманывала. Я не могла этого сделать, потому что я боялась. Боялась тебя обидеть. А в итоге я обидела себя. Прости меня, пожалуйста.

– Молодец. Чтобы понимать, что с тобой происходит, каждое упражнение, когда вы самостоятельно занимаетесь тренингом, нужно анализировать. Ты сейчас расскажешь Лере,

что ты сейчас чувствовала эмоционально и физически.

– У меня очень сильно поднялся жар. Как будто бы момент отпускания. То есть я словно отпускаю ситуацию и отдаюсь своим чувствам.

– А что ты чувствовала?

– Жалость.

– Ты когда начала разговаривать с Сашей, опиши это состояние, это ощущение. Сейчас ты сидишь с нами в этом зале, а вот только что ты разговаривала с Сашей. Что ты в этот момент чувствовала? Что это за состояние, когда ты была рядом с Сашей и разговаривала с ним? Опиши его.

– Я энергию чувствовала. Я никого не видела. Только я и партнер. Ощущение, что я только с ним. Но, конечно, я как актриса понимала, что здесь есть зрители.

– Да, понятно, что ты немного дорабатывала. Это опыт. А слышала ты только себя?

– Слышала я только себя.

– А как бы ты описала образ того места, где ты в данный

момент была?

– Я с ним разговаривала на кухне. Когда я встретилась с ним глазами, я решила ему это сказать. Я вспоминала конкретный момент.

То, что Ксюша рассказывает, что она была на кухне, видела только его – это, по системе Станиславского, есть средний круг внимания. Он лучше всего работает, когда у нас есть настоящая эмоция, настоящая химия. Это сфокусированность, как гипноз. Гипноз работает, когда человек предельно сфокусирован и ничего вокруг не замечает. Здесь примерно то же самое.

Упражнение выполняют Вероника и Лиана.

– Теперь Вероника смотрит в глаза Лиане. Вероника, перед кем ты хочешь извиниться?

– Мама.

– Ты смотришь в глаза Лиане и видишь маму. Что у нее написано на лице?

– Она открыта, но при этом как будто легкое пренебрежение, как защита.

– А что она чувствует сейчас?

– *Боль.*

– Ты сейчас будешь разговаривать с мамой. И начнешь свой разговор так: «*Мама, я хочу перед тобой извиниться за…*» И начнешь перечислять все то, за что ты хочешь перед ней извиниться.

– Мама, я хочу перед тобой извиниться за свое высокомерие. К сожалению, я очень часто бываю высокомерной, и я не замечаю твоей любви. Но я хочу извиниться за то, что я часто тебя осуждаю, хотя я не имею на это никакого права. Я прекрасно знаю, что ты сделала для нас, для нашей многодетной семьи. Я не имею права тебя осуждать. Прости, пожалуйста, меня за всю ту боль, которую я тебе принесла своим поведением. Я правда не хотела этого. Но, к сожалению, когда началась моя взрослая жизнь, я не знала, как вести себя по-другому. И случилось то, что случилось. Прости, мам. Я надеюсь, что я никогда себя так больше не буду вести. Мам, прости, пожалуйста.

Вероника сейчас сделала это упражнение не для того, чтобы поплакать, а для того, чтобы понять, как работает эмоция, как она развивается, чтобы в какой-то момент попробовать ее применить. И после каждого упражнения необходимо де-

лать анализ.

– Вероника, расскажи, как развивалась твоя эмоция от начала и до конца.

– Если анализировать весь отрывок, то он был достаточно амплитудный. То есть иногда бывал провал, и приходилось делать паузу, чтобы найти и вернуть это чувство. Сначала это был образ мамы, потом – вспомнить событие и то самое безграничное чувство вины, которое постепенно растягивается. То есть оно всегда спрятано, а тут оно начинает растягиваться и как будто выливаться. Вначале ты пытаешься растянуть это эмоционально, и оно вытекает из тебя, а потом наступает момент, когда ты понимаешь, что нужно немного придержать его, чтобы не уйти в истерику. И вот это сложный момент, когда ты держишь ситуацию, чтобы чувство лилось, но не переходило в крайнюю эмоцию. И в этот момент ты зажимаешься и попадаешь в дыру, когда снова надо искать нужную эмоцию.

Это и есть лавирование. Тот самый момент, когда ты в эмоции настоящей начинаешь работать в роли, это очень сложно. Потому что эмоция тебе выбивает текст, если ты не натренирован.

Когда мы учим текст, у нас возникают нейронные

связи в мозгу. Мозг наш запоминает не только сам текст, но и эмоциональные образы. И когда мы начинаем этот текст воспроизводить на других эмоциях, на наших настоящих эмоциях, эти нейронные связи начинают рваться. И текст вылетает.

Это очень интересный и странный эффект, когда ты текст на сухую выучишь, эмоционально не подключаясь, а когда начинаешь играть, он у тебя вылетает. Если текст учить эмоционально, подключаясь к персонажу, испытывая те же самые эмоции, что и он, то он у вас ляжет на эмоцию так, как надо. И вам просто надо будет перед кадром пробежаться по тексту с партнером вместе, и у вас с текстом проблем не будет. И вообще текст на эмоцию очень хорошо ложится, мы всегда хорошо запоминаем, будучи в каких-то эмоциях.

Поэтому простой совет: когда учите текст, делайте это на эмоциях.

Как работать с этим упражнением – перед сценой можно таким образом размяться. Впрочем, все упражнения можно использовать для того, чтобы размяться. Понятно, что мы подбираем упражнение под тот конфликт, который у нас будет в сцене. Если, например, вам предстоит сыграть сцену, где две подруги мирятся друг с другом, то вот это упражнение на чувство вины как раз подходит. Была обида, пришла подруга, вы говорите ей «прости», потом начинаете реветь и обниматься. Это, по сути, та же самая эмоция. И если вы такое упражнение делали, то оно останется у вас в воспоми-

наниях, и это можно воспроизвести на площадке – то есть подложить свою эмоцию на текст.

Очень полезно такое упражнение на площадке сделать с партнером, с которым вам предстоит играть, перед тем как выходить в кадр. Это даст вам эмоциональный контакт. Вы всегда будете выглядеть выгоднее, предварительно испытав настоящую эмоцию.

И если вы в кадр пойдете размятым, то у вас в крови уже будут все необходимые гормоны для химии. А так как у нас есть чувство сопереживания, то все наши эмоции будут передаваться и партнеру. И на площадке ваш партнер даст вам все, что требуется для необходимой эмоции.

Помощь

Это упражнение связано с близкими людьми. Я его называю «Помощь». Потому что когда нам оказывают эту помощь, искреннюю и бескорыстную, это всегда у нас вызывает эмоциональный отклик. Очень яркий и противоположный чувству вины.

Упражнение выполняют Марианна и Юлия.

– Марианна, есть ли у тебя человек, который тебя всю жизнь поддерживал?

– *Я думаю, что в детстве – мама.*

– Детство – это самый лучший источник эмоций. Марианна, можешь представить глаза мамы в глазах Юли? Видишь маму? А что мама сейчас думает? Что она чувствует?

– *Любовь.*

– Любовь – прекрасно, это хорошо. Тебе сейчас нужно вспомнить момент, когда тебе требовалась помощь, ты рассказала об этом маме или мама сама как-то узнала, что тебе нужна помощь, и как-то тебе помогла. Тебе нужно постро-

ить свой рассказ, свой диалог с мамой так: «Мама, помнишь, у меня случилось… Ты мне помогла… Так вот для меня это значило…» И маме рассказать, что для тебя это значило.

– Родная моя, ты помнишь, я в детстве ездила в лагерь? Я была очень подвижным ребенком, любознательным, и, наверное, со мной было трудно справиться. Я все время куда-то лазила наверх, на какие-то деревья, какие-то конструкции на детской площадке. И я помню, что нам уже надо было уходить, нас собирали на обед, а я сидела наверху на лестнице, и воспитательница не могла меня оттуда снять. Она меня взяла за ноги и сдернула оттуда. И было больно даже не столько физически, а от того, что защитить некому. И в тот момент, когда я по этой лестнице сползала вниз, я вдруг увидела тебя. Это было какое-то нереальное счастье. Было чувство невозможной благодарности за то, что ты в этот момент здесь оказалась и что есть человек, который может за меня заступиться сейчас. И внутренняя какая-то сила появилась. Я помню, что ты заступилась за меня. Я тебе благодарна за это.

– Хорошо. Расскажи, что ты чувствовала, когда выполняла упражнение? Как ты поняла, что начался тот момент, когда ты из спокойного состояния перешла в эмоциональное? Как развивалось твое эмоциональное и физическое состоя-

ние?

– Я оказалась там, в том месте и в том времени, было ощущение беззащитности, какой-то внутренней легкости и невесомости, все прошло, все закончилось, и сейчас все будет хорошо. И в ногах мурашки.

Мурашки – это хорошо, мурашки – это химия. И все в этот момент сопереживали, потому что мы всегда сопереживаем тому, что происходит. Поэтому и кино люди смотрят. Настоящая, истинная, искренняя эмоция с химией – самая продаваемая. Вас буду смотреть больше и утверждать чаще, если вы будете играть настоящие эмоции.

Упражнение выполняют Алина и Ольга.

– Алина, кто больше всего в жизни заботился о тебе и помогал?

– Дочка Саша, ей 8 лет.

– Смотришь в глаза Ольге и представляешь Сашу. Видишь Сашу? Что Сашенька чувствует?

– Любовь.

– А что у нее на лице написано?

– Детская беззаботность, любовь и счастье.

– Тебе нужно вспомнить момент, когда тебе было очень тяжело и Сашенька как-то тебе помогла. И ты будешь говорить: «*Сашенька, помнишь, мне было плохо… И ты для меня сделала… И вот для меня это значило…*» И ты ей расскажешь, что для тебя это значило.

– Саша, ты помнишь, как я пришла после расставания с ним и ты сказала такие мудрые слова. Как будто тебе не восемь, а ты мудрее и старше меня. Ты меня так успокоила. Я помню, как ты мне сказала: «Мама, успокойся, ты ведь такая же, как я, а когда мы с Настей поссоримся, я всегда знаю, что мы скоро помиримся». И мне так стало хорошо. Я в тот момент поняла, что все эти мужчины – это такая блажь по сравнению с тем золотом, которое есть у меня.

– Расскажи, как в тебе развивались все эмоции?

– Я так люблю поплакать. И как только вы начали ставить задачу, я уже готова была заплакать.

– Вы, артисты, плачете во имя мастерства. Вы не плачете

понапрасну. Когда вы плачете, вы должны все время анализировать свои слезы. Рассказывай, как развивалось твое облегчение?

– Очень быстро развивалась эмоция, потому что, действительно, дети – это очень хорошая замена. Замена для меня всегда тот, кого ты больше всего любишь. Мне очень понравилось это упражнение, потому что я первый раз плачу в кадре вот этими благостными слезами. Я даже не знала, что так можно. У меня даже мурашки появились. Все быстро развивалось, это чувство подкатило, поднялось наверх и расцвело каким-то красивым цветком. И даже много не надо было развивать, потому что это было искреннее чувство, которое родилось довольно быстро.

Благодарность

Это были слезы облегчения, а сейчас мы попробуем слезы благодарности. Это тоже очень хорошее, очень светлое чувство.

Упражнение выполняет Ольга.

– Оля, расскажи, кто самый близкий человек, который тебя поддерживает?

– *Мои родители. Я их не разделяю. Но, хорошо, будет папа.*

– Папа – это прекрасно. Для девочки папа – лучший вариант для упражнения, потому что все детские конфликты и переживания у девочки чаще всего связаны с папами. Папы несут для женщины огромный эмоциональный багаж, который можно использовать в работе. Папу видишь? Что папа чувствует?

– *Любовь.*

– А что на лице у него написано?

– *Сострадание.*

– Ты будешь говорить: «*Папа, я хочу тебе сказать спасибо за…*» И ты будешь перечислять все, за что ты хочешь сказать ему спасибо.

– Папа, я тебя очень люблю. Я хочу тебя поблагодарить за то, что ты всегда был добр ко мне, потому что таких людей, как ты, я больше никогда не встречала, с такой добротой. Это самое главное, потому что можно без конца перечислять поступки и то, за что я могу тебя поблагодарить. Этому нет конца, и пока ты живешь, я всегда буду это чувствовать. Проживи, пожалуйста, подольше.

– Что ты сейчас чувствуешь? Поделись с нами.

– Мне кажется, я не смогла до конца пойти за этой эмоцией, потому что я испугалась, что я разревусь и ничего не сделаю.

Ольга сейчас сопротивлялась своей эмоции, у нее был очень большой эмоциональный порыв. И у нее был страх, что он ее захлестнет и она сорвется в неуправляемую эмоцию. Нужно натренировывать этот навык, чтобы эмоция не сваливалась. И то, как ты сейчас существовала, можно играть,

когда у человека сопротивление.

Есть давний творческий спор. Что важнее: скрывать эмоцию или показывать? Лично я приверженец того, чтобы артист открывался эмоционально. Потому что мы как зрители должны видеть, что герой чувствует, иначе зачем на него смотреть. То, что ты сейчас делала – это борьба с тем, чтобы не показать эмоцию.

Это в жизни так происходит.

Кинематографическая эмоция, если сцена дочери с отцом и она его благодарит, то грамотная эмоция должна выглядеть так: дочь сначала сопротивляется, не дает себя отпустить, а потом в какой-то момент отпускает и раскрывается перед отцом. Не все на одной ноте, как мы в жизни обычно делаем. Для драмы эмоция нужна в развитии. То есть надо сопротивляться, а потом в какой-то момент раскрыться.

Делая всевозможные эмоциональные упражнения, рано или поздно мы к этому сами приходим.

> Человек всегда свои чувства скрывает, герой их всегда показывает в разной степени.

Упражнение выполняет Света.

– Есть ли у тебя человек, с которым ты очень долгое время

провела вместе, с которым связан большой отрезок жизни, которому ты хочешь сказать спасибо? Лучше выбрать, с кем непростые отношения были.

– *Папа.*

– Смотришь в глаза, видишь папу. Что у него написано в глазах?

– *Он ждет. Я вижу, что он открыт к разговору.*

– Будешь говорить папе простые слова: «*Папа, я хочу сказать тебе спасибо…*» И ты будешь перечислять конкретные поступки, которые он сделал, за что ты его хочешь поблагодарить.

– Пап, я хочу сказать тебе спасибо. За то, что ты пытаешься показать мне свою любовь. Хотя совершенно не умеешь этого делать. Папа, хочу сказать тебе спасибо за то, что ты мне всегда помогаешь. За то, что тогда в кофейне в Москве, помнишь, ты услышал меня и помог мне остаться здесь. Папа, я хочу сказать тебе спасибо за то, что ты вернулся в нашу семью. Папа, я надеюсь, что когда-нибудь мы сможем с тобой просто и открыто разговаривать. Папа, спасибо тебе.

– Когда пика достигают эмоции, надо учиться контролировать. Когда пик, срываешься в рыдание – чуть-чуть, три секунды рыданий и больше нельзя. Они однообразны. Взгляд отводишь, уходишь с линии конфликта, говоришь на другую тему, думаешь о чем-то другом. Так контролируются эмоции.

Тренинг основан на тех вещах, которые мы говорим вслух. И эмоция зависит не от того, о чем ты говоришь, а от объекта. Человек только имя называет и тут же переключается на эмоцию, потому что у него куча неразрешенных вопросов.

Результат зависит от человека, с которым ты разговариваешь. А если еще и тему выбираешь из числа тех, о которых мы боимся говорить, то это работает очень хорошо.

Помощь наоборот

А теперь мы сделаем упражнение «Помощь» с отрицательным эффектом. Очень частая эмоция, которую нам приходится играть, – это разочарование.

Упражнение выполняет Юлия.

– Юля, кто тебе больше всех в жизни помогал? Кто тебя поддерживал, на кого ты в жизни всегда полагалась и кто был для тебя опорой, когда ты знала, что в любой момент тебе окажут помощь? Кто это?

– *Муж.*

– Смотрим в глаза, представляем мужа. Когда представляешь мужа, вспоминаешь момент, когда тебе нужна была помощь, какая-то поддержка, и он как-то об этом узнал или ты сама попросила, но он тебе в этой помощи отказал. И ты расскажешь ему, что для тебя это значило. Как ты построишь свое повествование: «Помнишь, что у меня была проблема… Я обратилась к тебе за помощью, а ты мне отказал… Так вот для меня это было…» И ты расскажешь, что для тебя в тот момент значил его отказ.

– Ты знаешь, ты мне всегда так помогаешь, сколько мы с тобой вместе. Но ты, наверное, не помнишь этой истории. Святик был маленький – по-моему, я еще грудью его кормила даже. И Лизка была маленькая. У меня поднялась температура. Ты был на работе. Я тебе написала – я ожидала, что ты уедешь с работы пораньше, можно же было договориться. А ты мне просто написал: «Окей, выпей чаю, ложись». А мне было плохо. Очень плохо. Дома были маленькие дети. Ты сам знаешь – нельзя лечь и отдыхать. Что, тебе сложно было? Ты, конечно, потом извинился. На следующий день ты…

– Хорошо.

Когда мы делаем упражнение, есть большой соблазн уйти в терапию. Проработать какие-то свои проблемы. Нет – это к врачу, к психотерапевту. Здесь цель другая – здесь мы ищем, где больно, и это используем.

Но, в любом случае, если это работает, туда надо давить. А теперь расскажи, что ты чувствовала во время упражнения? Вы видели, что у Юли даже лицо покраснело? Это химия.

– Почувствовала забытый гнев, который был много лет назад. Мне казалось, что его уже нет. И не явный гнев, а именно детская обида. У меня внутри словно надулся какой-то вытянутый шарик, который во мне не помещался.

Просто какой-то неприятный воздух. Резиновый. Я даже чувствовала резину, которая скользит по всем внутренним органам. И вот я сейчас говорю, и он вылетает из меня. Становится легче.

Упражнение выполняет Лера.

– Лера, кто тебя больше всех в жизни поддерживал?

– *Мама.*

– Смотрим в глаза, не отводим их, надо держать конфликт. Лера смотрит в глаза и видит маму. Что мама чувствует?

– *Страх. Она боится.*

– А что у нее написано на лице?

– *Усталость.*

– Сейчас ты будешь разговаривать с мамой так: «*Мама, помнишь момент, когда мне нужна была помощь, я тебя попросила о помощи, а ты мне отказала…*» И ты расскажешь маме, что для тебя это значило.

– Мама, помнишь, мы стояли в коридоре, ты только вернулась из Москвы. Я так сильно тебя ждала. А потом пришел Вова. Я очень хотела, чтобы ты осталась в тот день, чтобы ты осталась рядом со мной. А ты стояла перед ним на коленях и просила, чтобы он тебя забрал. Больше всего на свете в тот момент мне хотелось, чтобы ты осталась со мной, чтобы ты была рядом. Мне хотелось кричать от того, что я до сих пор не понимаю, как можно было так поступить. И самое страшное, что в тот момент я подумала, что я никогда так не буду делать. Но я до сих пор так делаю. Всегда, каждый день. Я перед кем-то извиняюсь, стою перед кем-то на коленях, я как будто бы прошусь быть кому-то нужной, потому что я это видела тогда. Мне было шесть лет. И больше всего мне было нужно, чтобы ты осталась. А ты ушла.

– Расскажи, как развивалась твоя эмоция, проанализируй, что ты чувствовала, когда я тебе стал ставить задачу, что произошло, когда ты начала, как у тебя развивалась эмоция? В какой-то момент ты была очень напряжена, в какой-то расслабилась. Расскажи нам, что с тобой происходило?

– Когда была поставлена задача – это ровно тот момент, когда все это происходило. Я находилась прямо там. И стало очень больно. Я видела этот момент. А потом

мне хотелось сказать все, но как будто бы у меня на это есть всего три секунды, чтобы успеть сказать самые важные слова, но я их не могу найти, и мама их не услышит или не поймет. Какой-то момент контроля включился, что я могу сказать именно это, а не что-то другое. А потом этот контроль ушел – и стало проще.

– Это был тот момент, когда ты расслабилась. Словно выдохнула и стала говорить спокойнее, перестал голос дрожать, вниз ушел, в диафрагму.

Зачем анализировать свое упражнение. Если вы будете делать эти упражнения самостоятельно, нужно анализировать, что с вами происходит. Любая эмоция в контексте сцены развивается. Вы сейчас увидели, как развивается разочарование. Когда ты получаешь известие, ты узнаешь, что тебя предают, то сначала появляется напряжение, тебе тяжело, потом в какой-то момент ты ее отпускаешь, расслабляешься, и все пошло спокойно. Это и есть эмоциональная карта этой конкретной эмоции. Вы ее проанализировали и знаете, как она конкретно работает.

– Расскажи, когда контроль ушел, что с тобой стало происходить?

– Как будто бы для меня уже безопасно все это говорить.

Не страшно внутри от того, что я ей это сейчас скажу. Потому что я никогда не говорила ей этого.

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.