

**РУСЛАН ПАУШУ**

# **СО СЦЕНЫ В КАДР**



**ПЕРЕЗАГРУЗКА  
ТЕАТРАЛЬНОГО АКТЕРА**

**Руслан Паушу**  
**Со сцены в кадр. Перезагрузка**  
**театрального актера.**  
**8 измерений актера**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73589708](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73589708)*

*ISBN 9785006960213*

**Аннотация**

Книга даёт чёткие практические ориентиры: как учить текст и почему нельзя «вшивать» его в задачу; как понимать конфликт и психологическое действие персонажа; что такое подлинная эмоция и почему она физиологична, а не волевая; как выстраивать персонажа через предлагаемые обстоятельства; как держать свет, работать с кадром, удерживать мизансцену из дубля в дубль. Отдельные главы посвящены сверхзадаче, решению сцены, работе с детьми и роли эмоционального интеллекта в профессии.

# Содержание

Предисловие	6
Восемь измерений артиста	8
Первое измерение: Текст	11
Типичная ошибка: текст, выученный «в задачу»	14
Как тренировать работу с текстом	15
Второе измерение: Задача	16
Психологическое действие и эмоция: принципиальное различие	18
Как рождается психологическое действие	19
Три вида ролей и их функционал	21
Главная роль	22
Роль второго плана	23
Эпизод	26
Разбор сцены по действию: практические принципы	28
О распределении ролей в индустрии	30
Теория и практика: необходимость теоретической базы	32
Третье измерение: Эмоция	33
Как режиссёр определяет подлинную эмоцию	36
Три способа существования артиста в эмоции	38
Первый способ: изображение эмоции	39

(неприемлемо)	
Химическая составляющая подлинной эмоции	40
Способ второй: игра на триггерах	42
Способ третий: сопереживание персонажу (высший уровень)	44
Как развивать способность к сопереживанию	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

**Со сцены в кадр.  
Перезагрузка  
театрального актера  
8 измерений актера**

**Руслан Паушу**

© Руслан Паушу, 2026

ISBN 978-5-0069-6021-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Эта книга написана не для того, чтобы её читали. Она написана для того, чтобы по ней работали.

Я провёл многие годы на площадке – в разных ролях, с разными артистами, в разных обстоятельствах. И снова и снова наблюдал одну и ту же картину: талантливый, чувствующий человек входит в кадр – и рассыпается. Не потому что он плохой артист. А потому что никто не объяснил ему, что кино – это не театр с камерой. Что здесь другие законы, другая система требований, другая профессия.

Именно из этого наблюдения и родился этот учебник.

Я не претендую на академическую полноту. Всё, что изложено здесь, – это не теоретические конструкции, придуманные в тиши кабинета. Это то, что я видел работающим и не работающим на реальных съёмках, на реальных пробах, в реальных разговорах с живыми артистами. Опыт, который складывался годами – из ошибок, из озарений, из сотен разборов сцен и дублей.

Восемь измерений, о которых идёт речь в этой книге, – не моё изобретение. Это структура самой профессии, которую я постарался описать честно и без лишних украшений. Текст, задача, эмоция, персонаж, мизансцена, кадр, свет, сверхзадача. Каждое из них – отдельная дисциплина. Все вместе – единый организм, который либо живёт, либо нет.

Я не верю в магию таланта. Точнее, я верю, что талант – это лишь маленький процент от профессии. Остальное – работа. Систематическая, осознанная, ежедневная. Люди, которых списывали со счетов, становились мастерами. Люди, на которых возлагали большие надежды, исчезали после первых же ролей. Разница почти всегда была в одном: в готовности работать.

Если вы держите эту книгу в руках – значит, вы уже сделали первый шаг. Но первый шаг ничего не стоит без второго, третьего и сотого. Читайте. Анализируйте. Снимайте себя на камеру. Разбирайте. Начинайте снова.

Площадка не прощает иллюзий. Зато она честно вознаграждает тех, кто приходит подготовленным.

Это руководство для таких людей.

*Руслан Паушу, режиссёр.*

# Восемь измерений артиста

Профессия киноактёра принципиально отличается от профессии театрального актёра, хотя многие считают их одним и тем же. Это заблуждение нередко мешает артистам полноценно работать на съёмочной площадке. Наиболее точное сравнение – хирург и нейрохирург: оба работают с человеческим телом, однако уровень специализации, объём необходимых знаний и технических требований у нейрохирурга неизмеримо выше.

В актёрской профессии принято говорить «артист театра и кино», подчёркивая тем самым, что это разные специализации одного мастерства. Тем не менее обучение по большей части строится на театральной традиции, и именно это становится препятствием для артистов, впервые приходящих на съёмочную площадку.

Чтобы систематизировать требования к профессиональному артисту, можно выделить восемь измерений – восемь областей, в каждой из которых артист обязан уметь существовать одновременно. Первые пять измерений касаются как театра, так и кино, хотя между ними есть существенные различия. Последние три измерения относятся исключительно к работе в кино и являются тем, что принципиально отличает киноактёра от театрального.

Для артиста театра необходимо уверенно владеть пятью

измерениями, для киноартиста – всеми восемью. Именно поэтому работа в кино объективно сложнее: требования выше, времени меньше, а каждая ошибка фиксируется камерой навсегда.

Настоящий материал представляет собой авторскую концепцию, которая сложилась в результате многолетней практической работы режиссёра с актёрами на съёмочных площадках. Это не академический стандарт и не общепринятая методика театральных вузов – это систематизированный опыт, накопленный в процессе реальных съёмок. Цель концепции – дать и артисту, и режиссёру единый понятийный аппарат, при помощи которого можно максимально точно ставить и решать задачи непосредственно в работе над ролью.

Когда речь заходит о понятии «измерение», подразумевается одна из ключевых областей профессии артиста, один из аспектов его мастерства, который необходимо контролировать и удерживать в сознании на протяжении всей сцены, а порой и всей роли. Каждое из восьми измерений существует независимо от остальных, однако при этом постоянно взаимодействует с ними: изменение одного измерения неизбежно влечёт за собой изменения в других.

В театре артист, как правило, существует в пяти измерениях – этого достаточно для полноценного существования в роли на сцене. В кино же, при работе в кадре, количество измерений возрастает до восьми. Именно поэтому работа

актёра в кино значительно сложнее, чем может показаться на первый взгляд: нужно одновременно удерживать значительно большее число аспектов своего существования в роли.

Восемь измерений артиста – это: текст, задача, эмоция, персонаж, мизансцена, кадр, свет и сверхзадача. Каждое из них меняется параметрически в зависимости от конкретного решения и конкретного момента сцены. Чтобы исполнять главную роль достойно и получить утверждение на неё, кастинг-директор или режиссёр должны видеть, что артист способен существовать во всех восьми измерениях одновременно. Именно на это направлена вся дальнейшая работа.

# Первое измерение: Текст

Текст – это базовое, фундаментальное измерение, по отношению к которому артисты, к сожалению, нередко позволяют себе небрежность. Тем не менее именно по тому, как человек обращается с текстом, его оценивают с первых же минут на пробах, на площадке и в любой другой профессиональной ситуации. Любой режиссёр, продюсер или кастинг-директор, если спросить его в любое время суток, что самое главное в профессии актёра, без колебаний ответит: текст.

Текст нужно знать как нечто абсолютно родное – так, чтобы он не требовал от вас никаких сознательных усилий для воспроизведения. Персонаж, которого вы играете, по замыслу драматурга говорит легко и свободно: его слова рождаются сами по себе, они являются живым проявлением его существования в данных обстоятельствах. Но вы – не персонаж, вы артист, который его играет. Значит, текст должен выходить из вас столь же органично, как если бы он был частью вас самих – субстанцией, рождённой внутри и исходящей наружу с полной естественностью.

Главная опасность незнания текста состоит в следующем: как только текст начинает «держаться» вас – то есть как только вы вынуждены прилагать усилия, чтобы вспомнить следующую реплику, – все остальные семь измерений немедленно

рассыпаются. Вы перестаёте контролировать задачу, выпадаете из эмоции, забываете о мизансцене и своей точке, теряете персонажа, не отслеживаете крупность кадра, выпадаете из света, забываете о сверхзадаче. Всё это происходит автоматически, потому что весь ресурс вашего внимания и таланта уходит на то, чтобы удержать в памяти следующее слово.

Именно поэтому принцип прост и категоричен: либо вы знаете текст, либо у вас нет возможности полноценно работать в роли. Если артист не умеет учить текст быстро и эффективно, ему нечего делать в профессиональном жанровом кино. Это не суждение о таланте – это условие элементарной профессиональной пригодности.

К тексту существуют и другие требования, помимо простого заучивания: нельзя учить его механически, без понимания смысла; в нём нужно уметь находить опоры, смысловые блоки, ритмические структуры. Всему этому необходимо целенаправленно учиться – развивать навык работы с текстом, осваивать техники запоминания больших объёмов. Ресурс таланта артиста должен быть полностью высвобождён для работы с ролью, а не связан борьбой с памятью.

Текст следует воспринимать как костюм: он должен быть надет безупречно, он обязан присутствовать, но он не должен отвлекать от игры. Текст нужно знать настолько хорошо, чтобы он вообще не влиял на процесс существования в роли – ни на задачу, ни на эмоцию, ни на персонажа. Если текст

каким-то образом тянет за собой, диктует или ограничивает – это серьёзная проблема.

Важно понимать, что текст взаимосвязан с тем, что делает персонаж, но между ними нет жёсткой зависимости. Слова персонажа косвенно соотносятся с его задачей и действиями, однако именно технически текст должен существовать автономно. Он не должен ограничивать выбор действия, не должен формировать эмоцию, не должен навязывать способ существования в сцене.

## **Типичная ошибка: текст, выученный «в задачу»**

Одна из главных ошибок неопытных артистов – это выучивание текста вместе с задачей, то есть одновременное заучивание слов и придуманных действий. Такой артист приходит на площадку с уже «вшитым» решением сцены, которое режиссёру почти наверняка не подойдёт. Режиссёр начинает давать правки по действию, по эмоции, по характеру персонажа – а артист оказывается неспособен воспринять эти правки, потому что его текст накрепко привязан к тому, что он придумал сам. Из дубля в дубль он воспроизводит одно и то же, потому что иначе не умеет. Это первый и самый явный признак непрофессионализма.

Второй признак – это плавание в тексте, то есть неспособность быстро и точно выучить материал. Любой профессиональный артист, который много снимается, тренирует краткосрочную память: он учит текст быстро, работает с ним на съёмках и затем отпускает его. Мозг привыкает к этому режиму: помещать текст в краткосрочную память, использовать и забывать. Это не слабость, а профессиональный навык. Долгосрочное запоминание больших объёмов текста – это специфика театра. В кино важна скорость усвоения и гибкость.

# Как тренировать работу с текстом

Учиться работать с текстом нужно постоянно – вне зависимости от того, есть ли в данный момент работа. Ежедневное заучивание монологов, записей на камеру, а затем – сознательное «отпускание» выученного материала формирует нужный навык. Нет смысла ждать большой роли, чтобы начать тренировать память: когда роль придёт, навык уже должен быть отработан до автоматизма.

Работа с текстом должна быть такой же привычной и незаметной, как управление автомобилем у опытного водителя. Начинающий водитель думает о каждом действии: когда переключить передачу, как повернуть, где затормозить. Опытный делает всё это автоматически и может при этом вести разговор, слушать музыку, думать о чём-то своём. Точно так же артист должен знать текст до полного автоматизма – так, чтобы слова рождались сами собой и не занимали никакой части внимания.

На съёмочной площадке режиссёры и ассистенты мгновенно замечают, хорошо ли артист знает текст. Проблемы с текстом создают негативное впечатление о профессионализме артиста в целом – даже если во всём остальном он силен. Напротив, уверенное знание текста с первых минут работы создаёт атмосферу доверия: с таким артистом просто работают дальше, не тратя время на претензии и правки.

# Второе измерение: Задача

Задача – это психологическое действие, которое осуществляет персонаж в данной сцене. Это стратегия поведения вашего героя в конкретных обстоятельствах, направленная на достижение определённой цели. Чтобы понять, что такое задача и откуда она берётся, необходимо разобраться с понятием конфликта – поскольку именно конфликт является источником любого драматургического действия.

Любой персонаж оказывается в произведении в ситуации конфликта: он чего-то хочет, но что-то или кто-то ему в этом мешает. На стыке желания и препятствия возникает конфликт, а из конфликта рождается действие. Если в сцене нет конфликта, значит, с точки зрения драматургии, она лишняя: без конфликта нет сцены. Конфликт есть всегда – даже в самых внешне спокойных ситуациях, даже в атмосферных кадрах, если уметь его вычлениТЬ.

Итак, ваш персонаж попал в произведение, у него есть конфликт – значит, у него есть цель и есть препятствие на пути к этой цели. На стыке этих двух составляющих рождается психологическое действие. Психологическое действие – это не физическое движение и не физический поступок. Это то, что ваш персонаж делает психологически, чтобы достичь своей цели в конкретной сцене: он убеждает, уговаривает, угрожает, соблазняет, манипулирует, подкупает, льстит, за-

пугивает, выстраивает стратегию реакций – и всё это является психологическим действием.

Например: ваш персонаж хочет узнать тайну другого персонажа, а тот не желает её раскрывать. Возникает конфликт. Для того чтобы достичь своей цели, ваш персонаж может применять разные психологические действия – в зависимости от того, кто он по характеру, какова его история, каков его социальный и эмоциональный бэкграунд. Военный будет действовать жёстко и прямолинейно. Политик или хитрец – обманывать, манипулировать, договариваться. Наивная героиня – плакать и умолять. Человек, выросший в тяжёлых обстоятельствах, – ненавидеть и противостоять открыто. Таким образом, персонаж напрямую влияет на задачу, а задача – на то, как разворачивается сцена.

Задачу можно вычлени́ть из текста, проанализировав основное событие сцены и то, чего хочет ваш персонаж. Если самостоятельно не получается найти правильное решение, режиссёр его объяснит. Важно понимать, что психологическое действие – это навык, который нарабатывается: умение играть его без фальши, органично, не «изображая», а реально осуществляя в рамках сцены – это один из главных показателей актёрского мастерства. Именно здесь сразу видна разница между артистом, который владеет этим инструментом, и тем, кто лишь пытается его имитировать.

# **Психологическое действие и эмоция: принципиальное различие**

Подавляющее большинство артистов не разграничивает понятия «психологическое действие» и «эмоция» – они существуют в сцене по интуиции, играя то и другое вперемешку, не осознавая, что это два совершенно разных инструмента. Между тем это принципиально разные рельсы, по которым артист движется одновременно, но независимо друг от друга.

Психологическое действие рождается из того, чего хочет персонаж в данной конкретной сцене. Это поведенческая стратегия, которую персонаж реализует, чтобы достичь своей цели в этом эпизоде. Эмоция – это то, что персонаж при этом переживает внутри, его эмоциональное состояние. В полноценной актёрской работе артист существует одновременно по действию и по эмоции, и это два разных измерения, которые не следует смешивать.

# Как рождается психологическое действие

Первое, что артист делает, приступая к разбору сцены, – он определяет основную цель своего персонажа в этой сцене. Именно от цели рождается психологическое действие. Цель персонажа всегда конкретна и проста. Например: девушка хочет, чтобы молодой человек влюбился в неё. Это сцена первого свидания в кафе – они о чём-то разговаривают, звучат реплики, но за всем этим стоит одна конкретная цель. Именно она определяет, что именно девушка будет делать в сцене, то есть каким будет её психологическое действие.

При одной и той же цели – влюбить в себя партнёра – психологические действия могут быть совершенно разными в зависимости от того, какой персонаж перед нами. Она будет флиртовать, соблазнять, уговаривать, манипулировать, провоцировать, иронизировать, смешить, угрожать – в зависимости от характера, воспитания, социального статуса, жизненного опыта и обстоятельств, в которых она находится прямо сейчас.

Рассмотрим конкретный пример. Допустим, наша героиня – библиотекарь. Она начитанная, интеллигентная, немного стеснительная женщина, воспитанная на классической литературе. Её стратегия соблазнения будет строиться через высокопарные намёки, интеллектуальные игры, сарказм как

защитный механизм и неумелые попытки флирта. Сначала она будет изучать своего собеседника, присматриваться к нему, прощупывать почву, пробовать провокации, пытаться понять, стоит ли вообще добиваться его расположения. Всё это – её психологическое действие, её поведенческая стратегия в сцене.

На то же психологическое действие накладываются обстоятельства – откуда пришёл персонаж, что с ним произошло перед этой сценой. Если героиня пришла с похорон близкого человека, она будет грустной и подавленной, и это наложится на её поведение. Если она только что вернулась с лекции по соблазнению – она будет заряженной, раскованной, полной решимости применить всё услышанное на практике. Обстоятельства не меняют цель персонажа, но существенно влияют на то, как именно он движется к этой цели.

# **Три вида ролей и их функционал**

Прежде чем разбирать сцену по действию, артист должен точно понимать, какую роль он играет. В кино и сериальном производстве существует три основных вида ролей: главная роль, роль второго плана и эпизод. Все они принципиально различаются по своему функционалу. Понимание этих различий критически важно для правильного разбора сцены и выполнения профессиональной задачи.

# Главная роль

Главная роль – это персонаж, через которого рассказывается история всего произведения. Именно его характер, выбор и внутренние изменения составляют основу повествования. Главный герой обязан меняться на протяжении фильма или сериала: он проходит путь от одного внутреннего состояния к другому, совершает поступки, испытывает весь необходимый по сюжету спектр эмоций и переживаний. Именно поэтому играть главную роль труднее всего: артист не имеет права повторяться. Его персонаж должен развиваться, и каждая сцена должна отражать этот процесс изменения. В отличие от ролей второго плана, где меняются лишь взаимоотношения, в главной роли меняется сам человек.

При разборе сцены по действию артист, играющий главную роль, идёт от цели своего персонажа в данном эпизоде. На основании этой цели, с учётом характера персонажа и его морально-этических принципов, артист выстраивает модель поведения в сцене – то есть своё психологическое действие.

# Роль второго плана

Роль второго плана – это персонаж, у которого есть взаимоотношения с главным героем, развивающиеся на протяжении нескольких сцен или серий. Это может быть дружба, соперничество, любовь, ненависть, родственные или профессиональные связи – любой формат отношений, который получает сюжетное развитие. Именно наличие развивающейся линии взаимоотношений и отличает роль второго плана от эпизода.

Ключевое правило для роли второго плана звучит так: второй план играет под главного героя. Это правило нужно понять и принять как основу профессиональной работы. Функция персонажа второго плана – помочь главному герою раскрыться, испытать необходимые эмоции и совершить необходимые по сюжету действия. Всё существование артиста второго плана в сцене подчинено этой задаче.

На практике это означает следующее: при разборе сцены по действию артист второго плана прежде всего смотрит, что должно произойти с главным героем в этой сцене. Что он должен почувствовать? Что с ним должно случиться? Если главному герою в этой сцене должно быть больно – персонаж второго плана должен причинять ему эту боль. Если герой должен испытать радость, нежность, страх, унижение или вдохновение – второй план организует это пережива-

ние. Цель собственного персонажа выстраивается таким образом, чтобы она работала на раскрытие главного героя. Это не означает, что у персонажа второго плана нет своей жизни – но его действия в конкретной сцене всегда служат сюжетной задаче раскрытия главного.

В хорошо написанных произведениях – прежде всего в классике – цели всех персонажей прописаны в тексте достаточно ясно, и это видно само по себе. Но в современных коммерческих сериалах, написанных неровно или наспех, артист должен самостоятельно отслеживать, что происходит с главным героем и как его собственное действие работает на этот сюжет. Именно такая осознанность делает артиста ценным на площадке: режиссёр видит, что артист понимает свою функцию и не разрушает повествование своей игрой.

Ещё одна особенность роли второго плана состоит в том, что помимо психологического действия артист должен удерживать второй план – то есть существовать одновременно по действию и по эмоции, связанной с линией взаимоотношений. Именно поэтому на роли второго плана берут более опытных и мастеровитых артистов: удерживать оба измерения одновременно – по-настоящему сложная профессиональная задача.

Важно понимать, что «играть под главного героя» не означает «играть хуже» или «быть на вторых ролях» в творческом смысле. Это означает профессионально выполнять свою функцию. Роли второго плана по хронометражу зани-

мают около пятидесяти процентов экранного времени фильма или сериала, что делает их самой многочисленной категорией ролей. Главная роль, как правило, одна, тогда как ролей второго плана в одном проекте может быть несколько. Именно поэтому умение качественно играть второй план – это прямой путь к постоянной и разнообразной работе в индустрии.

# Эпизод

Эпизод – это роль, у которой нет развивающихся взаимоотношений ни с главным героем, ни с кем-либо из других персонажей. Персонаж-эпизод появляется в конкретной сцене, выполняет свою функцию и уходит. Его задача – сдвинуть сюжет вперед: дать главному герою важную информацию, совершить над ним некое действие или создать такое событие в сцене, которое позволяет истории двигаться дальше.

Эпизод – это типаж. Артист должен быть максимально узнаваемым и точным: врач должен выглядеть и вести себя как врач, бандит как бандит, учительница как учительница. Зритель должен с первого взгляда понимать, кто перед ним, потому что у эпизода нет времени на то, чтобы раскрываться постепенно. Вся характерность должна быть считываема немедленно.

Эпизод не играет второй план – у него нет эмоциональной истории с главным героем, нет взаимоотношений, которые требовали бы внутреннего переживания в рамках этой линии. Если в сцене возникает что-то похожее на зарождение чувства между персонажем-эпизодом и главным героем, это чувство потребует развития – а значит, появится линия, появится сюжет, и этот персонаж автоматически становится вторым планом. Пока взаимоотношений нет – это эпизод,

и он играет только по первому плану.

Эпизод работает исключительно на то, чтобы главный герой получил нужный ему в этой сцене результат. Если по сюжету главный герой должен испугаться – бандит-эпизод обязан быть по-настоящему пугающим. Если героиня должна поддаться соблазну – персонаж должен быть настолько привлекательным или харизматичным, чтобы это выглядело убедительно. Если врач должен успокоить и внушить доверие – артист в роли этого врача должен обладать именно такой внешней и поведенческой убедительностью. Всё без исключения подчинено сюжетной задаче конкретной сцены.

# Разбор сцены по действию: практические принципы

Разбор сцены по действию начинается с определения цели персонажа в этой конкретной сцене. Для главного героя это делается напрямую: что он хочет? чего он добивается? На основании ответа на этот вопрос, с учётом характера персонажа, его психофизического портрета и морально-этических принципов, строится модель его поведения – то есть его психологическое действие.

Для артиста второго плана разбор строится иначе. Он начинается не с цели собственного персонажа, а с анализа того, что нужно главному герою в этой сцене. Только поняв, что должно произойти с главным героем, артист второго плана формулирует цель своего персонажа таким образом, чтобы она работала на это событие. Цель персонажа второго плана и сюжетная задача сцены совпадают по направлению: собственные мотивы персонажа существуют, но они выстроены в рамках той линии взаимоотношений, которая служит раскрытию главного героя.

Для эпизода разбор по действию также возможен и необходим. Артист чётко понимает, что от него требуется в этой сцене, и играет именно это – ярко, точно, по первому плану. Не нужно придумывать лишнюю сложность или пытаться сыграть то, чего нет в материале. Нужно талантливо, убе-

дительно и точно сыграть то, что написано в сцене, – и это само по себе непростая задача.

Все восемь измерений – и действие в том числе – одинаково актуальны для всех типов ролей: и для главной роли, и для второго плана, и для эпизода. Разница не в том, нужно ли их контролировать, а в том, чему они служат. У главного героя все измерения работают на раскрытие его собственного характера и пути. У второго плана – на раскрытие главного героя через линию взаимоотношений. У эпизода – на выполнение конкретной сюжетной функции в отдельной сцене.

# О распределении ролей в индустрии

Понимание функционала разных видов ролей имеет прямое практическое значение для карьеры артиста. Главных ролей в любом проекте мало – как правило, одна-две. Ролей второго плана значительно больше, а их суммарный экранный хронометраж в сериале составляет около пятидесяти процентов. Эпизодов ещё больше, и они занимают оставшиеся двадцать процентов времени. Это означает, что рынок труда в актёрской профессии устроен следующим образом: основной объём работы сосредоточен в ролях второго плана, и именно умение качественно играть второй план открывает артисту наибольшие возможности для постоянной занятости.

Когда артиста не утверждают на роль, это, как правило, происходит не по субъективным или конъюнктурным причинам, а потому что по каким-то параметрам он не соответствует требованиям роли. Это может быть несоответствие внешним характеристикам, недостаточный уровень мастерства для данной роли, неспособность держать второй план, несоответствие задачам главного героя или просто иной типаж. Понимание этого позволяет артисту объективно оценить себя и целенаправленно работать над теми компонентами, которые сдерживают его профессиональный рост.

Артист, который приходит на площадку с ясно решённой

задачей по сцене, который понимает свою функцию и играет под главного героя, ценится режиссёром несравнимо выше того, кто ищет способы проявить себя за счёт других. Профессионализм артиста второго плана – это прежде всего умение точно выполнять свою задачу, а не стремление перетянуть внимание на себя.

# **Теория и практика: необходимость теоретической базы**

Актёрское мастерство – абсолютно системная дисциплина. Как и любая системная вещь, она требует прежде всего теоретической базы, которая затем укладывается на практические прикладные занятия в форме этюдов и упражнений. Невозможно эффективно работать практически, не понимая теоретической основы того, что ты делаешь. Поэтому правильная последовательность такова: сначала усвоить теорию, затем отрабатывать её на практике.

Интуитивный подход к разбору сцены – когда артист идёт по ощущениям, не зная, чем отличается действие от эмоции, не понимая функционала своей роли – даёт нестабильный результат. Он работает случайно и не поддаётся сознательному управлению. Системный подход, напротив, позволяет артисту каждый раз осознанно выстраивать своё существование в сцене и профессионально решать поставленную задачу.

# Третье измерение: Эмоция

Эмоция – третье измерение – не совпадает с задачей, хотя на первый взгляд может казаться, что между ними нет разницы. В исключительных случаях эмоция может выступать элементом задачи: например, когда персонаж намеренно изображает чувство с целью манипуляции – притворяется расстроенным, чтобы вызвать жалость, или демонстрирует радость, чтобы усыпить бдительность партнёра. В этих случаях эмоция становится инструментом психологического действия. Во всех остальных ситуациях эмоция является самостоятельным измерением.

Эмоция рождается из обстоятельств и событий конкретной сцены. Она не выбирается произвольно и не придумывается заранее как нечто абстрактное – она возникает из того, что происходит с персонажем в данный момент. Исходное событие, с которым персонаж входит в сцену, задаёт его начальное эмоциональное состояние. Основное событие сцены – то, что происходит в результате развития конфликта – меняет это состояние. Так возникает эмоциональная арка персонажа внутри сцены.

Принципиально важно понимать следующее: одно и то же психологическое действие можно играть в совершенно разных эмоциональных состояниях. Например, убеждать можно в эйфории, в тоске, в ярости, в страхе, в благодарности,

в любви, в отчаянии. Соблазнять – завидуя, любя, ненавидя, испытывая страх или вину. Это означает, что психологическое действие само по себе остаётся неизменным – оно направлено к одной и той же цели, – но эмоциональное состояние, в котором оно реализуется, окрашивает его по-разному. Именно поэтому эмоция является отдельным измерением, а не составляющей частью задачи.

Ключевой принцип звучит так: психологическое действие всегда играет одинаково, но в разном состоянии. Это означает, что не нужно учиться играть каждое психологическое действие в каждой возможной эмоции отдельно. Достаточно научиться органично и без фальши выполнять само действие – например, убеждать – и научиться по-настоящему проживать эмоцию, а не изображать её. Если вы реально находитесь в состоянии – в эйфории, в отчаянии, в ярости – ваша природа, ваше актёрское естество сами раскрасят действие так, как нужно. Именно в этом и состоит магия актёрского мастерства: сложнейшие вещи становятся простыми, когда вы не пытаетесь играть всё на свете, а умеете делать одно – органично осуществлять психологическое действие и по-настоящему жить в эмоции.

Когда эти два элемента соединяются, рождается естественная, яркая, органичная, живая игра. Вам не нужно запоминать штампы и заранее разыгрывать отдельные эмоциональные реакции. Вы существуете в персонаже, и роль льётся сама – эмоционально наполненная, убедительная, гениаль-

ная в своей простоте.

Важно также понимать, что эмоции не статичны на протяжении сцены. Текущее эмоциональное состояние влияет на последующее психологическое действие, а результат этого действия – на следующее эмоциональное состояние. Например: вы весь вечер намекаете партнёру, что хотите получить от него предложение руки и сердца. Если он говорит «да» – у вас одно состояние. Если он говорит «я не готов» – совершенно другое. И это новое состояние определяет, какое психологическое действие вы будете совершать дальше. Именно так измерения взаимодействуют друг с другом: не одновременно, не одно над другим, а последовательно – каждое влечёт следующее.

# Как режиссёр определяет ПОДЛИННУЮ ЭМОЦИЮ

Один из ключевых вопросов профессии звучит так: как режиссёр может понять, что актёр действительно проживает эмоцию, а не имитирует её? Ответ на этот вопрос связан с понятием эмоционального интеллекта.

Человек с рождения учится определять, что чувствует другой человек, – потому что мы являемся социальными, стадными существами. Чтобы жить в мире и взаимодействовать с окружающими, нам необходимо понимать их эмоциональные реакции. Именно поэтому способность считывать чужое состояние формируется с самого раннего детства: глядя на лицо другого человека, мы умеем определить, что он чувствует в данный момент. Это и называется эмоциональным интеллектом. У кого-то он развит сильнее, у кого-то слабее.

Обмануть человека с низким эмоциональным интеллектом проще – как правило, это люди, которые в своё время де-социализировались: живут в изоляции, мало общаются, редко сталкиваются с богатыми эмоциональными ситуациями. У тех же, кто постоянно взаимодействует с людьми, особенно в критических, острых обстоятельствах, эмоциональный интеллект развит очень высоко. Режиссёр и опытный зритель – именно такие люди. Режиссёр годами тренирует свой

мозг на распознавание актёрской игры, и поэтому достаточно опытный режиссёр без труда отличает подлинное переживание от его имитации.

Важно также учитывать, что развитие интернета и социальных сетей постепенно снижает общий уровень социализации людей, а значит, и их эмоциональный интеллект. Тем не менее большинство из нас по-прежнему достаточно социализированы, чтобы чувствовать фальшь на экране.

# **Три способа существования артиста в ЭМОЦИИ**

Существует три варианта того, как артисты работают с эмоцией. Первый из них – наихудший и при этом наиболее распространённый. Два других – рабочие способы, которым стоит уделить серьёзное внимание.

# Первый способ: изображение эмоции (неприемлемо)

Изображать эмоцию – значит притворяться: делать вид, что переживаешь что-то, не имея при этом никакой реальной эмоциональной реакции в теле. Это абсолютно недопустимо как в кино, так и в театре. Тем не менее многие артисты прекрасно умеют это делать и зачастую не осознают, что занимаются именно изображением, а не переживанием.

Проблема в следующем: любой человек с развитым эмоциональным интеллектом сразу замечает, что артист изображает эмоцию. Он перестаёт верить происходящему на экране, а значит, и всей сцене в целом.

Помимо эмоционального интеллекта, существует ещё один механизм, который делает имитацию заметной, – зеркальные нейроны. Это нейроны, которые позволяют нам сопереживать боли другого человека: именно они дают возможность чувствовать то же, что чувствует собеседник. Зеркальные нейроны активируются только тогда, когда мы видим перед собой человека, испытывающего настоящую эмоцию – с реальной химией в крови. Если химии нет, зеркальные нейроны не включаются, и зритель не вовлекается.

# **Химическая составляющая подлинной ЭМОЦИИ**

Настоящая эмоция имеет физиологическую природу: она возникает тогда, когда в крови выделяются нейромедиаторы – окситоцин, серотонин, дофамин, адреналин и другие соединения в различных комбинациях в зависимости от характера переживания. Эта эмоциональная химия изменяет структуру крови, а вместе с ней – кровоток, плотность крови и работу различных органов. Как следствие, меняется голос: когда человек взволнован, голос дрожит, при возбуждении становится выше, при испуге – ниже. Это происходит потому, что связки человека наполняются кровью иной структуры и начинают работать по-другому.

Ощущение кома в горле, когда хочется плакать, – это тоже физиологический процесс: диафрагма и щитовидная железа наполняются кровью, что затрудняет дыхание и речь. Каждый орган, отвечающий за то или иное чувство, наполняется кровью изменённой структуры, и именно поэтому меняется поведение и эмоциональная реакция человека. Именно наличие этой химической составляющей делает эмоцию настоящей.

Наш мозг, наш слух и зрение натренированы улавливать эти физиологические изменения в другом человеке. Камера и звук на площадке также прекрасно фиксируют их. Имен-

но поэтому профессионалы так ценят чистый звук при съёмке: голос несёт колоссальную эмоциональную информацию, и далеко не всегда артисту удаётся воспроизвести на озвучании то состояние, которое он переживал в момент съёмки. В эмоциональных сценах это создаёт ощутимый диссонанс.

Таким образом, подлинная эмоция в кадре должна быть подкреплена реальной химией в крови – выбросом нейромедиаторов. Всё, что без этого, – имитация.

## Способ второй: игра на триггерах

Он называется «хитрым», и вот в чём его суть. Артист подкладывает под ситуацию в сцене собственную боль – так называемый эмоциональный триггер, который он заранее натренировал и который умеет активировать в себе по требованию. Триггер запускает в организме реальную химическую реакцию, выброс нейромедиаторов, и тем самым обеспечивает физиологическую основу эмоции.

Триггеры, как правило, привязаны к какому-либо образу: запаху, цвету, лицу, конкретной ситуации, комнате, словам, фразе или музыке. Артист заблаговременно нарабатывает эти триггеры и использует их в нужный момент, вне зависимости от того, насколько конкретная сцена соответствует его личным переживаниям.

Техника рабочая, однако не идеальная по ряду причин. Во-первых, триггеры изнашиваются: мозг не любит боли и постепенно вырабатывает иммунитет к многократно повторяющемуся болевому стимулу. Со временем заезженный триггер даёт всё меньшую и меньшую реакцию. Поэтому опытные артисты нарабатывают большой арсенал триггеров и регулярно его пополняют.

Исключением является серьёзная психологическая травма. Если артист грамотно её освоил и умеет входить в неё с разных сторон, травма может служить практически неис-

черпаемым источником эмоциональных реакций. Однако именно здесь кроется опасность: постоянная эксплуатация собственной боли может привести к психологическим и физиологическим последствиям – депрессии и другим нежелательным состояниям. Злоупотреблять этим методом не стоит.

Тем не менее владеть техникой триггеров необходимо. Бывают ситуации, когда режиссёр просит сыграть «больше», – и тогда на реальное сопереживание персонажу нужно дополнительно наложить триггер, чтобы усилить количество нейромедиаторов в крови и обеспечить нужную интенсивность эмоции. В крайнем случае, если и этого окажется недостаточно, поверх реальной химии допускается добавить элемент показа – наигрыш. Потому что итоговый результат в кадре должен соответствовать режиссёрской задаче, и артист делает то, что работает в конкретный момент.

## **Способ третий: сопереживание персонажу (высший уровень)**

Это наилучший и наиболее профессиональный способ проживания эмоции. Он называется игрой на сопереживании, и его суть состоит в следующем: артист сопереживает своему персонажу настолько глубоко, что через зеркальные нейроны начинает чувствовать то же самое, что чувствует герой в данной сцене или в данном произведении.

Когда вы тренируете свою «мышцу сопереживания» до такой степени, что уже при чтении сценария начинаете испытывать эмоции вашего персонажа, – именно тогда в вашем теле возникают настоящие эмоциональные реакции. Вы не эксплуатируете собственную боль, не накладываете свои переживания на чужие обстоятельства, – вы живёте в персонаже, чувствуете его боль, его радость, его страх. Это и есть подлинное проживание роли, и именно это отличает выдающегося артиста от крепкого ремесленника.

Сопереживание – это естественная функция человеческого организма, которая не истощает вас и не несёт долгосрочных психологических рисков. Вы сопережили, прожили это состояние – и отпустили. В отличие от игры на личной боли, работа через сопереживание персонажу не оставляет разрушительного следа.

# Как развивать способность к сопереживанию

Ответ прост, хотя требует систематической работы. Нужно регулярно наблюдать, как переживают другие люди, и при этом не просто смотреть, но активно разбирать – что именно человек чувствует, какие у него обстоятельства, каков механизм его реакции.

Когда вы наблюдаете за переживающим человеком и одновременно анализируете его состояние, в вашем мозге происходит привязка обстоятельств к эмоциям. Со временем, когда вы встречаете схожие обстоятельства в материале, ваш мозг автоматически «навешивает» соответствующую эмоцию. Чем больше разных людей в состоянии эмоциональной нестабильности вы наблюдаете, тем богаче становится ваш эмоциональный репертуар: вы начинаете понимать, как тот или иной персонаж с его конкретным воспитанием, социальным статусом, возрастом и жизненным опытом реагирует на те или иные события.

Это ежедневная практика: несколько часов в день нужно уделять наблюдению за людьми и сопереживанию им. Полезно смотреть хорошее кино, следить за тем, как переживает персонаж, и пытаться войти в его состояние. Но важно не просто смотреть, а именно разбирать – это принципиальное условие.

Ещё один важный инструмент – наблюдать за собственными переживаниями. Записывайте себя в моменты эмоциональной нестабильности и впоследствии разбирайте эти записи: что вы чувствовали, как это проявлялось физически и голосом, что именно вас на это вывело. Это тренирует и эмоциональный интеллект, и осознанность по отношению к собственным реакциям.

Для самостоятельной работы существует учебный фильм-тренинг, закреплённый на канале «Метод Паушу», а также бесплатная методичка «Эмоциональная техника. Метод Паушу», где подробно описаны упражнения для выведения себя на эмоции и техника наработки триггеров.

Почему так важно смотреть именно на страдающих людей, а не только на радостных? Потому что в повседневной жизни люди охотно демонстрируют положительные эмоции – смех, радость, оживление. Боль и страдание они, напротив, прячут. Именно поэтому артисту необходимо целенаправленно наблюдать за тем, как люди переживают горе: это самый редкий и самый ценный материал для наблюдения. Идите туда, где люди плачут: в больницы, на кладбища, в травмпункты. Разговаривайте с людьми, задавайте им вопросы о том, что их беспокоит. Когда человек начинает рассказывать о своей боли, он, как правило, выходит на эмоциональную реакцию – и это именно то, что вам нужно наблюдать.

# 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.