

УДК 792.071(470)  
ББК 85.334.3(2)6  
С76

Оригинал-макет подготовлен  
издательским центром «НОУФАН»  
nofunpublishing.com  
valery@nofunpublishing.com  
+7 (903) 215-68-69

С76

**Станиславский, Константин Сергеевич.**

Работа актера над собой. Части 1, 2 ; Моя жизнь в искусстве / Константин Станиславский. — Москва : Эксмо, 2025. — 560 с. — (3 главных произведения. Библиотека избранных сочинений).

ISBN 978-5-04-196242-5

Имя Константина Сергеевича Станиславского известно во всем мире. Он совершил революцию в сценическом искусстве и подарил актерам свою особую систему овладения ремеслом, подготовившую не одно поколение артистов театра и кино.

В настоящее издание вошли наиболее интересные для каждого читателя и наиболее полезные для профессионалов главы из трудов величайшего теоретика театрального искусства, выдающегося режиссера и актера Константина Сергеевича Станиславского. Как интерпретировать написанное драматургом, как готовить себя к выходу на сцену, как работать над ролью, чтобы слышать не сокрушительное «не верю», а зрительские овации? Станиславский действительно знал секреты успеха — и щедро делился ими. Книга адресована как тем, кто пробует себя на сцене, так и широкому кругу читателей, увлекающихся театром и его историей, а также всем, кому периодически приходится выступать на публике. Ведь не зря же Шекспир утверждал, что весь мир — театр.

УДК 792.071(470)  
ББК 85.334.3(2)6

ISBN 978-5-04-196242-5

© ИП Сирота Э. Л. Текст и оформление, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Содержание

Константин Станиславский: «Смысл творчества — в подтексте» .....	7
Работа актера над собой. Часть 1 .....	9
Работа актера над собой. Часть 2 .....	191
Моя жизнь в искусстве .....	377
Константин Станиславский. Избранные афоризмы .....	557



---

*К. С. Станиславский*  
(1863–1938)

---

# Вопросы, на которые дает ответ эта книга

## **БЕЗ ЧЕГО НЕ МОЖЕТ БЫТЬ СЦЕНИЧЕСКОГО ИСКУССТВА?**

Без сценичности и действенности. Даже если актер сидит в кресле, он должен что-то делать и как-то реагировать на происходящее на сцене. *Стр. 12*

## **ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА?**

Для того чтобы поведение актера на сцене было естественным, логичным, обоснованным, он должен ясно сказать себе, в какой ситуации находится его герой, о чем думает, что чувствует. И тогда любое действие, совершаемое актером на сцене, станет правдивым и интересным. *Стр. 34*

## **ЗАЧЕМ АКТЕРУ УЧИТЬСЯ ОСВОБОЖДАТЬ МЫШЦЫ?**

Находясь на сцене, актер может испытать мышечный зажим, и тогда его тело будет словно деревянное. В таком состоянии, думая только о том, как двигаться, он не сможет переживать нужные эмоции. Но специальные упражнения позволят эффективно с этим справиться. *Стр. 48*

## **КАК СЫГРАТЬ СВОЮ РОЛЬ ПРАВДИВО?**

Нельзя творить то, чему сам не веришь, что считаешь неправдой. Но если сразу поверить в происходящее с героем актеру не удастся, на помощь приходят действия, движения. Их естественность поможет погрузиться в роль. *Стр. 100*

## **ЧТО ТАКОЕ НЕПРЕРЫВНАЯ ЛИНИЯ ДВИЖЕНИЯ И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА АРТИСТУ?**

Искусство рождается тогда, когда создается непрерывная линия звука, рисунка, движения. Пока существуют отдельные звуки вместо музыки, отдельные черточки вместо рисунка, отдельные импульсы вместо движения — не может идти речи ни о музыке, ни о живописи, ни о сценическом искусстве. *Стр. 196*

## **ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА ПРАВИЛЬНАЯ, ГРАМОТНАЯ СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ?**

Плохая речь создает одно недоразумение за другим. Они нагромождаются, затуманивают или совсем заслоняют суть пьесы. Зрители напрягают слух, внимание, ум, чтобы следить за происходящим. Если же это невозможно, они начинают нервничать. *Стр. 227*

## **ТЕМПО-РИТМ: В ЧЕМ ЕГО ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ АКТЕРСКОЙ ИГРЫ?**

Размеренность слогов, слов в речи, движений, четкий ритм их имеют большое значение для правильного переживания. Не самое действие, а именно темпо-ритм может производить прямое и непосредственное воздействие. *Стр. 234*

# Константин Станиславский: «Смысл творчества — в подтексте»

**И**мя Константина Сергеевича Станиславского (1863–1938, настоящая фамилия Алексеев) известно во всем мире. Он не просто реформировал российский театр, не просто воспитал несколько поколений артистов — Станиславский подарил актерам свою особую систему овладения ремеслом, на разработку которой у него ушло несколько десятков лет. В чем ее суть?

Константин Сергеевич считал, что для успешного воплощения роли, какой бы незначительной она ни была, необходимо полностью погрузиться в создаваемый образ. Актер должен пережить чувства и мысли своего героя, должен «влезть в его шкуру» и продемонстрировать зрителю не себя в роли, а живое воплощение своего персонажа. «Не верю!» — эту фразу слышали от Станиславского те, кто считал, что для успеха артисту достаточно зазубрить текст и вовремя подавать реплики.

«Система Станиславского» начала складываться еще в конце XIX столетия, когда Константин Сергеевич совместно с другим режиссером и драматургом, В. И. Немировичем-Данченко, работал над созданием Художественного театра. На его подмостках не было места наигранности, формализму и излишней условности. Станиславский всегда интересовался новыми веяниями в искусстве — но в то же время не советовал увлекаться «мишурой», заменять классическую школу неуместным новаторством.

Константин Сергеевич утверждал, что существуют определенные приемы актерского ремесла, которые в любом случае

помогут создать тот или иной образ. Этими приемами Станиславский всегда охотно делился с учениками. Но одного ремесленничества недостаточно: не подкрепленное подлинным переживанием роли, оно превратит актера в хорошо отлаженный механизм, но не заставит зрителя сопереживать. Также актер должен быть образован, начитан, интеллигентен — невозможно воплощать на сцене образы Шекспира и Данте, но при этом не иметь понятия об истории искусства, традициях и обычаях разных времен...

Литературное наследие Константина Сергеевича довольно обширно, но наиболее известны две его книги — «Моя жизнь в искусстве» и «Работа актера над собой», выдержавшие сотни переизданий по всему миру. В них великий режиссер рассказывает о собственном опыте работы в театре и раскрывает тайны актерской профессии: как развить пластику и улучшить дикцию, как работать над образом, как «прочувствовать» своего персонажа, чтобы наконец услышать заветное «Верю!».

В настоящем издании мы предлагаем вам избранные главы из этих двух книг, в которых представлена самая суть актерского ремесла. Но адресовано оно всем без исключения. Достаточно вспомнить слова Шекспира: «Весь мир — театр...» И независимо от того, планируете ли вы покорять театральные подмостки и киностудии, вы, без сомнения, найдете для себя в этой книге много полезного.

Желаем вам приятного чтения. И дарим еще один совет Станиславского: «Любите искусство в себе, а не себя в искусстве!»

**РАБОТА АКТЕРА  
НАД СОБОЙ.  
ЧАСТЬ 1**

# Действие, «если бы», «предлагаемые обстоятельства»

## Выход на сцену

Сегодня мы собрались в помещении школьного театра — небольшого, но вполне оборудованного.

Аркадий Николаевич вошел, пристально оглядел всех и сказал:

— Малолеткова, выходите на сцену.

Я не смогу описать ужаса, который охватил бедную девочку. Она заметалась на месте, причем ноги ее разъезжались по скользкому паркету, точно у молодого сеттера. В конце концов Малолеткову поймали и подвели к Торцову, который хохотал, как ребенок. Она закрыла обеими руками лицо и твердила скороговоркой:

— Миленькие, голубчики, не могу! Родненькие, боюсь, боюсь!

— Успокойтесь, и давайте играть. Вот в чем заключается содержание нашей пьесы, — говорил Торцов, не обращая больше внимания на ее растерянность. — Занавес раздвигается, и вы сидите на сцене. Одна. Сидите, сидите, еще сидите. Наконец занавес задвигается. Вот и все. Легче ничего нельзя придумать. Правда?

Малолеткова не отвечала. Тогда Торцов взял ее под руку и молча повел на сцену. Ученики гоготали.

Аркадий Николаевич быстро повернулся.

— Друзья мои, — сказал он, — вы находитесь в классе. А Малолеткова переживает очень важный момент своей

артистической жизни. Надо знать, когда и над чем можно смеяться.

Малолеткова с Торцовым вышли на сцену. Теперь все сидели молча, в ожидании. Водворилось торжественное настроение, как перед началом спектакля.

Наконец занавес медленно раздвинулся. Посередине, на самой авансцене сидела Малолеткова. Она, боясь увидеть зрителей, по-прежнему закрывала лицо руками. Царившая тишина заставляла ожидать чего-то особенного от той, которая была на сцене. Пауза обязывала.

Вероятно, Малолеткова почувствовала это и поняла, что ей необходимо что-то предпринять. Она осторожно отняла от лица одну руку, потом другую, но при этом опустила голову так низко, что нам была видна лишь ее макушка с пробормом. Наступила новая томительная пауза.

Наконец, чувствуя общее выжидательное настроение, она взглянула в зрительный зал, но тотчас же отвернулась, точно ее ослепило ярким светом. Она стала поправляться, пересаживаться, принимать нелепые позы, откидываться, наклоняться в разные стороны, усиленно вытягивать свою короткую юбку, внимательно разглядывать что-то на полу.

В конце концов Аркадий Николаевич сжалился над ней, дал знак, и занавес задвинулся.

Я бросился к Торцову и просил его проделать такое же упражнение со мной.

Меня посадили среди сцены.

Не стану лгать — мне не было страшно. Ведь это не спектакль. Тем не менее я чувствовал себя нехорошо от раздвоения, от несовместимости требований: театральные условия выставляли меня напоказ, а человеческие ощущения, которых я искал на сцене, требовали уединения. Кто-то во мне хотел, чтобы я забавлял зрителей, а другой кто-то приказывал не обращать на них внимания. И ноги, и руки, и голова,

и туловище, хотя и повиновались мне, в то же время, против моего желания, прибавляли от себя какой-то плюсик, что-то излишне значительное. Положишь руку или ногу просто, а она вдруг сделает какой-то выверт. В результате — поза, как на фотографии.

Странно! Я всего один раз выступал на сцене, все же остальное время жил естественной человеческой жизнью, но мне было несравненно легче сидеть на подмостках не по-человечески, а по-актерски — неестественно. Театральная ложь на сцене мне ближе, чем природная правда. Говорят, что лицо мое сделалось глупым, виноватым и извиняющимся. Я не знал, что мне предпринять и куда смотреть. А Торцов все не сдавался и томил.

После меня проделали то же упражнение другие ученики.

— Теперь пойдете дальше, — объявил Аркадий Николаевич. — Со временем мы еще вернемся к этим упражнениям и будем учиться сидеть на сцене.

— Учиться простому сидению? — недоумевали ученики. — Ведь вот мы сидели...

— Нет, — твердо заявил Аркадий Николаевич, — вы не просто сидели.

— А как же нужно было сидеть?

Вместо ответа Торцов быстро встал и пошел деловой походкой на сцену. Там он тяжело опустился в кресло, точно у себя дома.

Он ровно ничего не делал и не старался делать, тем не менее его простое сидение притягивало наше внимание. Нам хотелось смотреть и понимать то, что в нем совершалось: он улыбался — и мы тоже, он задумывался, а мы хотели понять — о чем, он заглядывался на что-то, и нам надо было знать, что привлекло его внимание.

В жизни не заинтересуешься простым сидением Торцова. Но когда это происходит на сцене, почему-то

с исключительным вниманием смотришь и даже получаешь некоторое удовлетворение от такого зрелища. Этого не было, когда на сцене сидели ученики: на них не хотелось смотреть и неинтересно было знать, что происходит у них в душе. Они смешили нас своей беспомощностью и желанием нравиться, а Торцов не обращал на нас никакого внимания, но мы сами тянулись к нему. В чем секрет? Аркадий Николаевич открыл нам его:

— **Все, что происходит на подмостках, должно делаться для чего-нибудь.** Сидеть там тоже нужно для чего-нибудь, а не просто так — чтоб показываться зрителям. Но это нелегко, и приходится этому учиться.

— Для чего же вы сейчас сидели? — проверял его Вьюнцов.

— Чтоб отдохнуть от вас и от только что проведенной репетиции в театре.

— Теперь идите ко мне и давайте играть новую пьесу, — сказал он Малолетковой. — Я тоже буду играть с вами.

— Вы?! — воскликнула девочка и бросилась на подмостки.

Опять ее посадили в кресло среди сцены, опять она начала усиленно поправляться. Торцов стоял подле нее и сосредоточенно искал какую-то запись в своей книжке. Тем временем Малолетка постепенно успокаивалась и наконец застыла в неподвижности, внимательно устремив глаза на Торцова. Она боялась помешать ему и терпеливо ожидала дальнейших указаний учителя. Ее поза сделалась естественной. Сценические подмостки подчеркивали ее хорошие данные актрисы, и я залюбовался ею.

Так прошло довольно много времени. Потом занавес задвинулся.

— Как вы себя чувствовали? — спросил ее Торцов, когда они оба вернулись в зрительный зал.

— Я? — недоумевала она. — А разве мы играли?

— Конечно.

— А я-то думала, что просто сидела да ждала, пока вы найдете в книжке и скажете, что надо делать. Я же ничего не играла.

— Вот именно это-то и было хорошо, что вы для чего-то сидели и ничего не наигрывали, — ухватился Торцов за ее слова. — Что, по-вашему, лучше, — обратился он ко всем нам, — сидеть на сцене и показывать ножку, как Вельяминова, самого себя в целом, как Говорков, или сидеть и что-то делать, хотя бы что-нибудь незначительное? Пусть это мало интересно, но это создаст жизнь на сцене, тогда как самопоказывание в том или другом виде просто выводит нас из плоскости искусства.

**На сцене нужно действовать. Действие, активность — вот на чем зиждется драматическое искусство, искусство актера.** Самое слово «драма» на древнегреческом языке означает «совершающееся действие». На латинском языке ему соответствовало слово *actio*, то самое слово, корень которого — *act* — перешел и в наши слова: «активность», «актер», «акт». Итак, драма на сцене есть совершающееся у нас на глазах действие, а вышедший на сцену актер становится действующим.

— Извините, пожалуйста, — заговорил вдруг Говорков. — Вы изволили сказать, что на сцене нужно действовать. Но позвольте вас спросить, почему же ваше сидение в кресле является действием? По-моему, это полное и абсолютное бездействие.

— Не знаю, действовал ли Аркадий Николаевич или не действовал, — заговорил я с волнением, — но его «бездействие» было куда интереснее, чем ваше «действие».

— Неподвижность сидящего на сцене еще не определяет его пассивности, — объяснил Аркадий Николаевич. — Можно оставаться неподвижным и тем не менее подлинно действовать, но только не внешне — физически,

а внутренне — психически. Этого мало. Нередко физическая неподвижность происходит от усиленного внутреннего действия, которое особенно важно и интересно в творчестве. Ценность искусства определяется его духовным содержанием. Поэтому я несколько изменю свою формулу и скажу так: на сцене нужно действовать — внутренне и внешне.

Этим выполняется одна из главных основ нашего искусства, которая заключается в активности и действенности нашего сценического творчества и искусства.

## Этюд «Булавка в занавесе»

— Сыграем новую пьесу, — обратился Торцов к Малолетковой. — Вот в чем она заключается: ваша мать лишилась работы — следовательно, и заработка; ей даже нечего продать, чтобы заплатить в драматическую школу, откуда вы завтра будете исключены за невзнос платы. Но ваша подруга пришла на выручку и, за неимением денег, принесла булавку с драгоценными камнями, единственную ценную вещь, которая у нее нашлась.

Благородный поступок друга взволновал и растрогал вас. Но как принять такую жертву? Вы не решаетесь, отнекиваетесь. Тогда подруга воткнула булавку в занавеску и пошла в коридор. Вы за ней. Там произошла длинная сцена уговоров, отнекивания, слез, благодарности. Наконец жертва принята, подруга ушла, а вы возвращаетесь в комнату за булавкой. Но... Где же она? Неужели кто-нибудь вошел и взял ее? В квартире, где много жильцов, это возможно. Начинаются тщательные нервные поиски.

Идите на сцену. Я воткну булавку, а вы ищите ее в одной из складок занавеса.

Малолеткова ушла за кулисы. Торцов же, не подумав втыкать булавку, через минуту приказал ей выходить. Она выскочила на сцену, точно вытолкнутая из-за кулис, добежала до портала, тотчас бросилась назад, схватилась обеими руками за голову и корчилась от ужаса... Потом бросилась в противоположную сторону, схватила занавес и отчаянно трепала его, потом прятала в него голову. Это изображало искание булавки. Не найдя ее, она снова ринулась за кулисы, судорожно прижимая руки к груди, что, очевидно, выражало трагизм положения.

Все мы, сидевшие в партере, с трудом сдерживали смех.

Скоро Малолеткова влетела со сцены в партер с видом победительницы. Глаза ее блестели, румянец заливал щеки.