

К.С. СТАНИСЛАВСКИЙ

*РАБОТА АКТЕРА НАД СОБОЙ
В ТВОРЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ
ВОПЛОЩЕНИЯ*



*ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА*

УДК 792.071(470)
ББК 85.334.3(2)6
С76

Серия «Эксклюзив: Русская классика»

Серийное оформление *А. Фереза, Е. Ферез*

Компьютерный дизайн *А. Чаругиной*

Станиславский, Константин Сергеевич.
С76 Работа актера над собой в творческом процессе воплощения / Константин Сергеевич Станиславский. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 448 с. — (Эксклюзив: Русская классика).

ISBN 978-5-17-120944-5

Эта книга, являющаяся второй частью основополагающей диалогии Станиславского «Работа актера над собой», посвящена работе актера над эмоциями своего персонажа и тому, как именно следует добиваться их подлинности и глубины. Ведь роль, согласно системе Станиславского, следует не играть, а искренне «проживать» — или как писал он сам: «Каждый момент вашего пребывания на сцене должен быть санкционирован верой в правду переживаемого чувства и в правду производимых действий».

УДК 792.071(470)
ББК 85.334.3(2)6

ISBN 978-5-17-120944-5

© ООО «Издательство АСТ», 2025

I. ПЕРЕХОД К ВОПЛОЩЕНИЮ

..... 19.. г.

Мы догадались, что сегодняшний урок не простой, а особенный, во-первых, потому, что вход в театральный зал, так точно как и на сцену, был заперт, во-вторых, потому, что Иван Платонович метался и все время вбегал и выбегал из зала, тщательно запирая за собой двери. Очевидно, за ними что-то готовилось. В-третьих, необычно было то, что в коридоре, где нам пришлось ждать, появились какие-то посторонние, неизвестные нам лица.

Между учениками уже распространились слухи. Уверяли, что это новые преподаватели самых фантастических, несуществующих предметов.

Наконец таинственные двери отворились, из них вышел Рахманов и попросил всех войти.

Зрительный зал школьного театра оказался до некоторой степени декорирован во вкусе милого Ивана Платоновича.

Целый ряд стульев был отведен гостям и разукрашен небольшими флажками такого же цвета и формы, как те, которые уже висели на левой стене. Разница была лишь в надписях.

На новых флажках мы прочли: «пение», «постановка голоса», «дикция», «законы речи», «темпоритм», «пластика», «танцы», «гимнастика», «фехтование», «акробатика».

— Ого! — воскликнули мы. — Все это надо превзойти!

Скоро вошел Аркадий Николаевич, который приветствовал наших новых преподавателей, а потом обратился к нам с небольшой речью, которую я почти дословно стенографировал.

— Наша школьная семья, — говорил он, — пополнилась целой группой талантливых людей, которые любезно согласились поделиться с вами опытом и знаниями.

Неутомимый Иван Платонович устроил новую педагогическую демонстрацию, чтобы запечатлеть в вашей памяти знаменательный день.

Все это означает, что мы подошли к новому важному *этапу* нашей программы.

До сих пор нам приходилось иметь дело с внутренней стороной искусства и с его психотехникой.

С сегодняшнего дня мы займемся нашим телесным аппаратом воплощения и его внешней, физической техникой. Им уделена в нашем искусстве совершенно исключительная по важности роль: делать *невидимую* творческую жизнь артиста *видимой*.

Внешнее воплощение важно постольку, поскольку оно передает внутреннюю «жизнь человеческого духа».

Я много говорил вам о переживании, но я не сказал еще и сотой доли того, что придется познать вашему чувству, когда речь пойдет об интуиции и бессознании.

Знайте, что эта область, из которой вы будете черпать материал, средства и технику переживания, беспредельна и не поддается учету.

В свою очередь, и те приемы, которыми придется воплощать бессознательное переживание, тоже не

поддаются учету. И они нередко должны воплощать бессознательно и интуитивно.

Эта работа, недоступная сознанию, по силам одной природе. Природа — лучший творец, художник и техник. Она одна владеет в совершенстве как внутренним, так и внешним творческими аппаратами переживания и воплощения. Только сама природа способна воплощать тончайшие *нематериальные* чувствования [при помощи] грубой *матери*, каковой является наш голосовой и телесный аппарат воплощения.

Однако в этой труднейшей работе надо прийти на помощь нашей творческой природе. Эта помощь выражается в том, чтобы не калечить, а, напротив, довести до естественного совершенства то, что дано нам самой же природой. Другими словами, надо доразвить и подготовить наш телесный аппарат воплощения так, чтоб все его части отвечали предназначенному природой делу.

Надо культивировать голос и тело артиста на основах самой природы. Это требует большой систематической и долгой работы, к которой я вас и призываю с сегодняшнего дня. Если же это не будет сделано, то ваш телесный аппарат воплощения окажется слишком грубым для предназначенной ему нежной работы.

Тонкостей Шопена не передашь на тромбоне, так точно и тончайших бессознательных чувствований не выразишь грубыми частями нашего телесного, материального аппарата воплощения, особенно если он фальшивит, наподобие ненастроенных музыкальных инструментов.

Нельзя с неподготовленным телом передавать бессознательное творчество природы, так точно как нельзя играть Девятую симфонию Бетховена на расстроенных инструментах.

Чем больше талант и тоньше творчество, тем больше разработки и техники он требует.

Развивайте же и подчиняйте ваше тело внутренним творческим приказам природы...

После речи Аркадий Николаевич представил преподавателям всех учеников не только по именам, отчествам и фамилиям, но и как артистов, то есть он заставил каждого из нас сыграть свой отрывок.

Мне пришлось опять исполнять часть сцены Отелло.

Как я играл? Плохо, потому что показывал *себя* в роли, то есть думал только о голосе, о теле, о движениях. Как известно, старание быть красивым только связывает и напрягает мышцы, а всякое напряжение мешает. Оно сдавливает голос и связывает движения.

После просмотра отрывков Аркадий Николаевич предложил новым преподавателям заставить нас проделать то, что каждому из них покажется нужным для более близкого знакомства с нашими артистическими данными и недостатками.

Тут начался балаган, который привел меня опять к потере веры в себя.

Для проверки ритмичности мы ходили по разным размерам и делениям, то есть по целым нотам, по четвертям, восьмым и т. д., по синкопам, триолям и проч.

Не было физической возможности удержаться от хохота при виде огромной добродушной фигуры Пущина, с трагико-глубокомысленным лицом отмеривающей громадными шагами, не в такт и не в ритм, небольшую сцену, очищенную от мебели. Он перепутал все свои мускулы, и потому его шатало в разные стороны, как пьяного.

А наши ибсенисты — Умновых и Дымкова! Они не переставали самообщаться во время упражнений. Это было очень смешно.

Потом нас заставили каждого по очереди выйти на сцену из-за кулис, подойти к даме, поклониться и после того, как она сделает реверанс, поцеловать ее протянутую ручку. Кажется, незамысловатая задача, но что это было, особенно когда Пущин, Умновых, Вьюнцов показывали свою светскость! Я никак не думал, что они до такой степени корявы и моветонны.

Не только они, но даже специалисты по внешности Веселовский и Говорков были на грани комичного.

Я... тоже вызвал улыбку, и это меня убило.

Удивительно, как освещенная рамка портала выделяет и увеличивает недостатки и все смешное в человеке. Актер, вставши перед рампой, рассматривается в лупу, которая увеличивает во много раз то, что в жизни проходит незаметно.

Это надо помнить. К этому надо быть готовым.

II. РАЗВИТИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ТЕЛА

1. [ГИМНАСТИКА, АКРОБАТИКА, ТАНЦЫ И ПРОЧЕЕ]

..... 19.. г.

Сегодня нам открыли таинственную комнату, рядом с коридором, куда раньше никого не пускали. Ходит слух, что там будет *школьный музей*, который одновременно явится и *сборной комнатой* для нас, учеников. Предполагается развесить в ней собрание фотографий и репродукций с лучших мировых худо-

жественных произведений. Окруженные ими бóльшую часть дня, которая проводится в школе, мы будем привыкать к красивому.

Говорят еще, что, кроме этого музея классической формы, которая нужна артисту, предполагается для контраста устроить небольшой музей бесформия. Там, между прочим, будет собрана коллекция фотографий актеров в самых штампованных театральных костюмах, гримах и позах, которых нужно избегать на сцене. Эта коллекция поместится рядом, в кабинете Ивана Платоновича. В обычное время она будет задерживаться драпировкой и лишь в исключительных случаях демонстрироваться ученикам с педагогической целью, в виде доказательства от противного.

Все это новые затеи неугомонного Ивана Платоновича.

Но по-видимому, музей еще не скоро осуществится, так как мы нашли в таинственной комнате полный хаос. Хорошие вещи, гипсовые статуи, статуэтки, несколько картин, мебель Александровской и Николаевской эпох, шкаф с великолепными изданиями по костюму. Много фотографий в рамках или без них стояли и лежали в беспорядке по стульям, окнам, столам, на фортепиано, на полу. Кое-что уже повешено на стены. В двух углах комнаты прислонился к стенам целый арсенал рапир, эспадронов, кинжалов, масок и нагрудников для фехтования, перчаток для бокса. Это означает, что нам готовится ряд новых классов по физической культуре тела.

Еще одна подмеченная деталь. На стене висит объявление, на нем выписаны дни и часы осмотра московских музеев, картинных галерей и проч. По карандашным заметкам на этой бумаге я заключил, что готовится

систематический обход достопримечательностей города. Такими экскурсиями, как видно по надписям, будут руководить опытные люди, которые прочтут нам ряд лекций применительно к задачам нашего искусства.

Милый Иван Платонович! Как много он делает для нас и как мало мы его ценим!

..... 19.. г.

Сегодня Аркадий Николаевич был чуть ли не в первый раз на уроке шведской гимнастики и долго говорил с нами. Кое-что, наиболее важное, я застенографировал.

Вот что он нам объяснял:

— Люди не умеют пользоваться данным им природой физическим аппаратом. Мало того: они не умеют даже содержать его в порядке, не умеют развивать его. Дряблые мышцы, искривленный костяк, неупражненное дыхание обычные явления в нашей жизни. Все это результаты неумелого воспитания и пользования нашим телесным аппаратом. Неудивительно поэтому, что предназначенная для него природой работа выполняется неудовлетворительно.

По той же причине постоянно приходится встречаться с непропорциональными телами, не выравненными упражнениями.

Многие из этих недостатков в целом или частично поддаются исправлению. Но люди не всегда пользуются этими возможностями. Зачем? Физические изъяны в частной жизни проходят незамеченными. Они сделались для нас нормальными, привычными явлениями.

Но, перенесенные на подмостки, многие из наших внешних недостатков становятся там нетерпимыми.

В театре актера разглядывает тысячная толпа в увеличительные стекла бинокля. Это обязывает к тому, чтобы показываемое тело было здорово, красиво, а его движения пластичны и гармоничны. Гимнастика, которой вы занимаетесь более полугода, поможет оздоровлению и исправлению внешнего аппарата воплощения.

Многое в этом направлении уже сделано. С помощью систематических ежедневных упражнений вы добрались до важных центров вашей мускульной системы, которые упражнены самой жизнью, или до тех, которые остались в вас недоразвитыми. Короче говоря, произведенная работа оживила не только самые ходовые грубые двигательные центры, но и более тонкие, которыми мы редко пользуемся. Не получая необходимой им работы, они готовы замереть и атрофироваться. С оживлением их вы познали новые ощущения, новые движения, новые выразительные, более тонкие возможности, которых не знали до сих пор.

Все это способствует тому, что ваш физический аппарат делается подвижнее, гибче, выразительнее, отзывчивее и более чутким.

Настало время приступить к другой, более важной работе, которую следует проделать в классе гимнастики.

После минутной паузы Аркадий Николаевич спросил нас:

— Любите ли вы телесное сложение цирковых силачей, атлетов и борцов? Что касается меня, то я не знаю ничего более некрасивого. Человек с плечами в косую сажень, с желваками по всему телу от мускулов, набитых не в меру и не на тех местах, которые нужны для красивых пропорций. А видали ли вы тех же атлетов

во фраках, которые они надевают по окончании своих номеров, чтоб выходить в свите директора цирка, выводящего дрессированного красавца-жеребца? Не напоминают ли вам эти комические фигуры факельщиков из похоронной процессии?! Что же будет, если эти уродливые тела оденут в средневековые венецианские костюмы, облегающие фигуру, или в колет восемнадцатого века? Как будут смешны в них эти туши!

Не мое дело судить, насколько такая физическая культура тела нужна в области спорта. Моя обязанность предупредить вас о том, что такое приобретенное физическое уродство неприемлемо на сцене. Нам нужны крепкие, сильные, развитые, пропорциональные, хорошо сложенные тела, без неестественных излишеств. Пусть гимнастика исправляет, а не уродует их.

Сейчас вы на распутье. Куда идти? По линии ли развития мускулатуры для спорта или же применяться к требованиям нашего искусства? Конечно, следует направить вас по этой дороге. Я и пришел сюда сегодня с этой целью.

Знайте же! Мы предъявляем к классу гимнастики и скульптурные требования. Подобно ваятелю, который ищет правильных, красивых пропорций и соотношений частей в создаваемых им статуях, преподаватель гимнастики должен добиваться того же с живыми телами. Идеальных сложений нет. Надо их делать. Для этого прежде всего следует хорошо присмотреться к телу и понять пропорции его частей. Поняв недостатки, надо исправлять, доразвивать то, что недоделано природой, и сохранять то, что создано ею удачно. Так, например, у одних слишком узкие плечи и впалая грудь. Необходимо развить их, чтоб увеличить плечевые и грудные мускулы. У других же,

напротив, плечи слишком широки и грудь колесом. Зачем же еще больше увеличивать недостатки упражнением? Не лучше ли оставить их в покое и все внимание перенести на ноги, если они слишком тонки. Развивая их мускулатуру, можно добиться того, что они получают надлежащую форму. При достижении означенной цели пусть спортивные упражнения помогают гимнастике. Остальное доделает художник, костюмер, хороший портной и сапожник. При всех указанных работах важно угадать пропорции и золотое сечение тела.

..... 19.. г.

На сегодняшний урок гимнастики вместе с Торцовым пришел известный в Москве клоун из цирка.

Приветствуя его, Аркадий Николаевич говорил:

— С сегодняшнего дня в программу наших занятий вводится акробатика. Как это ни странно, она нужна артисту больше для внутреннего, чем для внешнего употребления... *для самых сильных моментов душевных подъемов, для... творческого вдохновения.*

Вас это удивляет? *Мне нужно, чтоб акробатика работала в вас решимость.*

Беда, если гимнаст перед сальто-мортале или перед головоломным номером задумается и усомнится! Ему грозит смерть. В такие моменты нельзя сомневаться, а надо не задумываясь действовать, решаться и отдаваться в руки случая, бросаться как в ледяную воду! Что будет, то будет!

Совершенно то же необходимо делать артисту, когда он подходит к самому сильному, кульминационному месту роли. В такие моменты, как «Оленя ранили стрелой...» из «Гамлета» или «Крови, Яго, крови!..» из

«Отелло», нельзя раздумывать, сомневаться, соображать, готовиться, проверять себя. Надо действовать, надо брать их с разбегу. Между тем у большинства артистов создается совсем иная психология. Они боятся сильных моментов и еще издали, подходя к ним, уже старательно готовятся. Это вызывает те зажимы, которые мешают раскрыться в сильных, кульминационных моментах роли, чтоб целиком, беспрепятственно отдаться им. Раз-другой вы посадите себе синяк или шишку на лоб. Преподаватель позаботится о том, чтобы она не была слишком велика. Но слегка ушибиться — «для науки» — не вредно. Это заставит вас в другой раз повторить тот же опыт без лишних размышлений, без мямленья, *с мужественной решимостью, по физической интуиции и вдохновению*. Развив в себе такую волю в области телесных движений и действий, вам легче будет перенести ее и на сильные моменты во внутренней области. И там вы научитесь не думая переходить Рубикон, отдаваться целиком и сразу во власть интуиции и вдохновения. Моменты такого характера найдутся в каждой сильной роли, и пусть акробатика по мере своих возможностей поможет вам научиться преодолевать их.

Кроме этого, акробатика окажет и другую услугу: она поможет вам быть ловчее, расторопнее, подвижнее на сцене при вставании, сгибаниях, поворотах, при беге и при разных трудных и быстрых движениях. Вы научитесь действовать в скором ритме и темпе, а это доступно лишь хорошо упражненному телу. Желаю вам успеха.

Только что Аркадий Николаевич ушел, нам предложили кувыркнуться на гладком полу. Первый откликнулся я, так как на меня слова Торцова произвели

наибольшее впечатление. Кто, как не я, тоскует о том, что не может преодолеть трагические моменты!

Не раздумывая долго, я кувыркнулся. Трах!!! — громадная шишка на макушке уже была готова! Я озлился и кувыркнулся второй раз. Трах!!! — другая шишка, на лбу.

..... 19.. г.

Сегодня Аркадий Николаевич продолжал свой обход и впервые просматривал урок танцев, которыми мы занимаемся с начала учебного сезона.

Он сказал, между прочим, что этот класс не является основным при развитии тела. Его роль, так точно как и роль гимнастики, служебная, подготовительная к другим, более важным упражнениям.

Однако это не исключает большого значения, которое Торцов придает танцам при физическом развитии.

Они не только выправляют тело, но и раскрывают движения, расширяют их, дают им определенность и законченность, что очень важно, так как укороченный, куцый жест несценичен.

— Я ценю еще класс танцев за то, что он отлично выправляет руки, ноги, спинной хребет и ставит их на место, — объяснял дальше Аркадий Николаевич.

У одних, благодаря впалой груди и плечам, выпирающим вперед, руки болтаются спереди и бьются при ходьбе о живот и о ляжки. У других, благодаря оттянутым назад плечам и корпусу, благодаря выпяченному животу, руки болтаются сзади, за спиной. Ни то ни другое не может считаться правильным, так как настоящее их положение — по бокам.

Часто руки бывают повернуты локтями внутрь, к телу. Надо их вывернуть в обратную сторону, локтя-

ми наружу. Но это должно быть сделано в меру, так как утрировка изуродует «постав» и испортит дело.

Не менее важен постав ног. Если он неправилен, то от этого страдает вся фигура, которая становится неуклюжей, тяжелой и аляповатой.

У женщин в большинстве случаев ноги ввернуты внутрь, от бедра до колен. То же случается и со ступнями, которые нередко выворачиваются пятками наружу и пальцами внутрь.

Балетная станковая гимнастика отлично выправляет эти недостатки. Она выворачивает ноги в бедрах наружу и ставит их на свое место. От этого они делаются более стройными. Правильное положение ног в бедрах оказывает свое влияние и на ступни, у которых пятки соединяются вместе, а конечности расходятся в разные стороны, как и должно быть при верном поставе ног.

Впрочем, этому содействуют не только упражнения у станка, но и многие другие танцевальные экзерсисы. Они основаны на разных позициях и па, которые сами по себе требуют вывернутых в бедрах и правильно поставленных ног и ступней.

С этой же целью я рекомендую еще одно средство, так сказать, домашнего характера, для частого, каждодневного употребления. Оно чрезвычайно просто. Выверните насколько возможно сильнее ступню вашей левой ноги пальцами наружу. После этого приставьте *вперед* нее, вплотную к ней, ступню правой ноги, тоже возможно более вывернутую пальцами наружу. При этом пальцы правой ступни должны касаться пятки левой ноги, а пальцы левой ступни должны сходиться вплотную с пяткой правой ступни. Для этого в первое время вам придется держаться за стул, чтоб не упасть, сильно изгибаться в коленях и во всем теле. Но вы