

УДК 791.635(07)
ББК 85.374я7
А31

THE ART OF ACTING
by Stella Adler

Compiled and edited by Howard Kissel
Copyright © 2000 by Applause Books
Afterword copyright © 2000 by Howard Kissel

Published by permission of The Rowman & Littlefield Publishing Group,
Inc. (USA) via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

А31 Адлер, Стелла. Актерское мастерство. Метод Стеллы Адлер / Стелла Адлер, Ховард Киссель ; [перевод с английского Е. Шлапакова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. — (Актерское мастерство. Получи свою главную роль!).

ISBN 978-5-04-184745-6

Стелла Адлер — величайший преподаватель актерского мастерства в американской и мировой истории кинематографа и единственная американская актриса, обучавшаяся у Константина Станиславского. Она учила Марлона Брандо, Уоррена Битти, Роберта Де Ниро и не только. В книге описан уникальный метод Стеллы Адлер, авторские упражнения и советы по актерскому мастерству.

УДК 791.635(07)
ББК 85.374я7

ISBN 978-5-04-184745-6

© Евгений Шлапаков, перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

<i>Предисловие</i>	5
Занятие первое	7
Занятие второе	29
Занятие третье	45
Занятие четвертое	55
Занятие пятое	65
Занятие шестое	78
Занятие седьмое	90
Занятие восьмое	100
Занятие девятое	110
Занятие десятое	122

Занятие одиннадцатое	133
Занятие двенадцатое	147
Занятие тринадцатое	157
Занятие четырнадцатое	170
Занятие пятнадцатое	188
Занятие шестнадцатое	199
Занятие семнадцатое	210
Занятие восемнадцатое	218
Занятие девятнадцатое	226
Занятие двадцатое	237
Занятие двадцать первое	247
Занятие двадцать второе	263
<i>Послесловие</i>	277

ПРЕДИСЛОВИЕ

Для меня Стелла Адлер — больше, чем просто преподаватель актерского мастерства. Благодаря своей работе она передает ученикам ценную информацию — рассказывает, как понять природу собственных эмоциональных механизмов и, соответственно, этих же механизмов других людей. Она никогда не поддавалась желанию удариться в вульгарную эксплуатацию, как делали некоторые другие известные люди, создававшие свои так называемые «методы» актерского мастерства. Думаю, поэтому ее вклад в театральную культуру до сих пор так и не оценили по достоинству и он остался фактически незаметным, не получив должного признания.

Насколько мне известно, она была единственной американской актрисой, которая отправилась в Париж, чтобы обучиться актерскому мастерству у самого Константина Станиславского. Он сам был искусным наблюдателем за особенностями человеческого поведения и наиболее выдающейся фигурой в русском театре. Стелла привезла в нашу страну знания о его методе и внедрила в собственный подход к преподаванию. Она еще не знала, что окажет воздействие на театральную культуру всего мира. Американские фильмы повлияли на кинопроизводство в других странах, а на них, в свою

ПРЕДИСЛОВИЕ

очередь, повлияло учение Стеллы Адлер. Ее любят многие, и мы точно многим ей обязаны.

Я благодарен за неоценимый вклад, который она внесла в мою жизнь, и за то, что на протяжении долгих лет мы с ней и ее семьей дружили. Быть с ней коллегами — большая честь для меня.

— *Марлон Брандо*

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

Первые шаги на сцене

В течение нескольких следующих месяцев вы не раз услышите от меня, что актерское мастерство — это не для вас. Но с самого начала хочу, чтобы вы знали: вы действительно важны.

Вы живете в крайне загруженном мире. Вы не выпили кофе или еле успели перехватить его в кафетерии. Дома у вас плачет ребенок, или ваш муж вас не любит, или парень так и не перезвонил. У всех случаются неприятности. А еще есть рассеянная девушка, которая не знает, где находится и опаздывает без причины. Просто опаздывает. Таков ее образ жизни.

Вы должны понимать, что когда находитесь в этой комнате, оставляете внешний мир снаружи. Здесь вам нужны только вы сами. Вам не нужен ваш отец. Вам не нужна ваша мать. Вам не нужен ваш ребенок. Вам все равно, о чем пишут в *The New York Times*. Вам нужен только честный и стопроцентный эгоизм.

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

Вы собираетесь приобщиться к профессии, которой уже 2000 лет. Однако быть актером большую часть этого времени означало совсем не то, что сейчас. Сегодня актеры сталкиваются с определенными требованиями и реалиями, неслыханными и даже невозможными еще 50 лет назад. Например, люди поразились бы, что актрисе пришлось пройти прослушивание на роль Джульетты. Когда я была молодой, актеры не проходили прослушивания. Вы являлись членом труппы, и остальные наблюдали за вами. Они практически взращивали вас. Они не стали бы ставить «Ромео и Джульетту», если бы не были уверены, что в труппе есть Ромео, Джульетта, Кормилица, монах Лоренцо. Они видели, как развивался ваш актерский талант в течение определенного времени. Они знали, на что вы способны и чего не можете.

Вы присоединялись к компании и отправлялись в путешествие по провинциям. Вы играли маленькие роли. Так вы учились. Вам показывали, как держать копьё. Партнеры видели, что вы держите его неправильно, и показывали, как надо. Так вы учились, в конце концов, играть Гамлета.

Сегодня вам не так повезло. Вы так думаете, потому что вас кормят мечтами об актерах, которых «открывают», найдя у аптечного прилавка. Но даже если бы мечты сбылись, и вы сразу же взлетели на вершину, то оказались бы обделены, ведь так никогда и не научились бы держать это копьё. И вы никогда не узнаете, почему.

Ношение копья делает вас другим человеком. Вы должны понять, что значило носить копьё в то время.

Сегодня нет причин нести его. Или нет той самой причины. В прошлом была очень важная причина и делать это нужно было правильно. В процессе великой церемонии? На войне? Вы должны понять. Вот в чем суть работы актеров.

Сегодня вы можете начать не с копья, а с вершины. Сегодня есть «мгновенные» актеры. Вы можете начать с главной роли. Вы можете начать там, где вас захотят видеть. Это абсолютно новое явление. Раньше никто

не ловил вас в аптеке и не говорил: «Сыграйте Д'Артаньяна». Вы входили в труппу. Вы играли молодого человека. Или, может быть, старика. Вы немного играли в комедиях, немного в драмах. Никто из тех, кто играл Фальстафа, не мог играть и Ромео. Находясь в такой компании, каждый ощущал свой масштаб.

У современных актеров нет подобного бесценного ресурса. Вы и ваш масштаб — величина неизвестная. Единственный способ познать ее и быстро освоить свою работу (а ведь именно этого сегодня требует актерское мастерство) — это пройти обучение в актерской студии, в школе.

Сегодня снобизм гласит — актерскому мастерству нельзя научиться... играя. Принято считать, что ему *обязательно следует* учиться в классе. Лично я научилась актерскому мастерству, играя. Но с этим покончено. Еще где-то наверняка остались люди, которые когда-то путешествовали по стране в крытых повозках, но это тоже в прошлом. Классная комната не идеальна, но в данный момент это все, что у вас есть. И вот вы здесь.

Вы здесь, чтобы изучать традицию, которая насчитывает два тысячелетия. Театр уходит корнями в Древнюю Грецию. Поток драматической литературы тянется от римского до елизаветинского периода, от якобинского периода до Реставрации, Возрождения, эпохи романтизма, ибсеновского реализма и натурализма, подводя нас к бездне XX века. Эта традиция охватывает все региональные и национальные особенности, все языки, все стили, что сменяли друг друга и менялись сами, разные периоды, различные уровни общества, нравы и мораль уходящих лет... Покрой одежды от поколения к поколению. Предметы быта, звучание музыки в воздухе, эволюцию, которая превратила изящную фаянсовую кружку в бумажный стаканчик.

Таково наследство актера, сегодняшнего студента.

Ужасно много слов, но так или иначе он должен все это знать. Сегодняшние молодые актеры стремятся быть

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

маленькими. Они пытаются защитить свои эмоции, удобно расположившись в крохотном кресле в маленьких голубых джинсах и глядя на маленький мир, простирающийся строго справа налево. Они ограничили себя ритмом собственного поколения, остались в рамках родной улицы и отстранились от любого объекта или периода, в котором не ощущается собственный пульс.

Результатом стало неуважение к миру в целом и ощущение чужеродности окружающей действительности. Актер даже начал терять представление о собственных достоинствах и недостатках, потому что ему не с чем их соизмерять.

Пришло время снять повязку с глаз.

Вы пришли из разных слоев общества, из разных районов. Главное, что привело вас сюда— то, что у вас есть талант. Поверьте мне на слово. То, что заставляет вас сказать: «Я хочу что-то сделать», — и есть стартовая точка. Что важно и что вы должны помнить всегда, — у вас хватило смелости и мудрости найти способ позвонить, заполнить заявление, найти дорогу сюда, ко мне. А теперь скажите: «На моем счету есть как минимум одна заслуга». Не отдавайте ее никому. Вот, что вы сделали.

В обществе, где сносят старые здания и строят новые, многие из вас будут стремиться заработать деньги. Даже если вы стали священником, то так или иначе попытаетесь приумножить капитал. Я никогда не спрашивала об этом служителей церкви, но когда-нибудь спрошу. У всех разные цели. Так думает ваша мать, так думает ваш отец. Все говорят вам, что вы обязаны быть успешными.

Для некоторых из вас успех — значит телевидение, кино, постоянная работа. Это значит, что вам аплодируют. Это значит быть уверенными в себе. Я открою вам большой секрет. Ни один актер не станет успешным, если не будет чувствовать, что он хорош. Если вы не чувствуете, что хороши, никакие деньги не дадут вам это ощущение! Никакие аплодисменты! Никакие символы! Уверен-

ность должна исходить от артиста, несмотря ни на что. И именно ее мы должны заложить в вас. Затем я стану вам не нужна. Вам никто не будет нужен. Вы будете *сотрудничать* с режиссером, но никогда не скажете: «Помогите мне!».

Актриса должна быть уверена в себе. Вам потребуется проехать 10000 миль, чтобы найти человека, который предоставит вам технику, позволяющую чувствовать себя уверенно. Для этого нужно постоянно расти. Не ставьте перед собой низкие планки. Вы не можете позволить себе пребывать в безопасности. Когда вы добиваетесь уверенности, она позволяет вам развиваться. Врач, который не развивается, — халтурщик. Актер, который не развивается, — тоже халтурщик.

Запишите следующее: «Моя цель — быть независимым от мисс Адлер или кого-то еще. Я знаю это так же хорошо, как и вы, — вы мне не нужны». И я помогу вам достичь независимости. Ко мне подходили люди и спрашивали: «Вы преподаете „метод?“ или «Вы и есть „метод“?».

Сам Станиславский — и я говорю вам это с большой гордостью, поскольку здесь я единственный человек, действительно работавший с ним, — был крайне консервативным педагогом. Если вы прочтете его книгу¹, то почувствуете это. Но лучше не читайте, потому что это абсолютно бессмысленно. Константин Сергеевич был выходцем из культуры, чуждой вам, и вы его не поймете. Во второй и третьей книгах он все время рассказывает о красоте гласных, о том, что значит звук «с» и о том, как он может нести пять миллионов смыслов. Вы только запутаетесь. Он был очень занят вещами, не имеющими ничего общего с так называемой интерпретацией «метода».

¹ Скорее всего здесь имеется в виду «Работа актера над собой», но первой была опубликована «Моя жизнь в искусстве» (1924, опубликована на английском языке в США), затем «Работа актера над собой. Часть 1: Работа над собой в творческом процессе переживания» (1936) и «Работа актера над собой. Ч. 2: Работа над собой в творческом процессе воплощения» (1936)

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

У господина Станиславского был свой метод. Понимаете? Это был метод, включавший в себя французский стиль актерского мастерства, основанный на комедии дель арте² и итальянской школе оперного актерского мастерства. Для Станиславского величайшим актером был Сальвини³, а тот говорил: «Что такое актерское мастерство? Голос. Голос. И голос». Константин Сергеевич включил в свою систему такой же подход. Метод — это то, что вы найдете с моей помощью. Я одна из двух миллионов людей, которых он вдохновил, но мой особый вклад будет заключаться в том, чтобы сделать вас *независимыми* от «метода». Тогда у вас будет достаточно сил, чтобы пойти собственным путем.

Сейчас очень модно быть актером «метода». Поэтому пора меняться. В модном обязательно что-то не так. Однажды ко мне подошел актер и сказал: «Я метод...», а потом забормотал. Я ответила: «Убирайся отсюда. Не хочу, чтобы нечто подобное было рядом. Это слишком развращает».

В жизни у вас не будет десятков шансов. Вам повезло, потому что мы принадлежим к одному обществу. Оно не сожрало и не проглотило меня. Оно пыталось это сделать, но я вырвалась, и вы тоже сможете. Я знаю, что вы должны зарабатывать на жизнь, и я знаю, что вы должны быть успешными. Я знаю, что мы не можем притворяться,

² Комедия дель арте (другое название — комедия масок) — импровизационный уличный театр итальянского Возрождения, возникший к середине 16 века По сути, первый в истории профессиональный театр.

Комедия дель арте вышла из уличных праздников и карнавалов. Ее персонажи — это социальные образы, в которых культивируются не индивидуальные, а типические черты. Пьес как таковых в комедии дель арте не было: разрабатывалась сюжетная схема, сценарий, который по ходу спектакля наполнялся живыми репликами, варьировавшимися в зависимости от состава зрителей.

³ Томмазо Сальвини (1829–1915 гг.) — знаменитый итальянский актёр. Мировую славу ему принесло воплощение героев великих трагедий У. Шекспира — «Отелло», «Гамлет», «Макбет», «Король Лир». В его игре романтическая приподнятость, страстность и героический пафос сочетались с глубоким психологизмом. Сальвини несколько раз приезжал на гастроли в Россию: в 1880, 1882, 1885 и 1900–1901 годах.

что успех не имеет значения. Но кроме того, вы должны понимать, что скоро перед вами будет снимок вашего «я», диагностический снимок.

Он покажет: «Вот на что ты способен, и вот над чем ты должен работать». Успех и деньги будут пропорциональны тому, кем вы можете стать. На каждом этапе вы должны подумать: «Готов ли я променять столько работы и прогресса на такое количество успеха и денег?» (А иногда деньги и успех будут равны нулю). Сегодня влияние общества заставляет вас быть успешным раньше времени. Вас тянут вниз. Крупных, милых, великолепных, молодых артистов с большим потенциалом. Вас утянули так глубоко, что вы на грани уничтожения. Только вы этого не знаете, потому что хотите быть успешными.

Я хочу, чтобы вы сумели сказать: «Они могут дать мне роль или лишить меня роли. Я знаю, что я актер/актриса. Я знаю, как жить, независимо от того, дадут мне роль или нет. Я знаю это и без всяких шансов от них».

Как мне это сделать? Как бы я это сделала? Ведь я никогда бы не подумала о коммерческом спектакле, если бы могла играть в хорошем театре. Я знала великих людей — господина Станиславского, господина Гатри⁴, господина Рейнхардта⁵. Они не ставили перед собой низкие цели большинства театральных менеджеров. Мне нужно было их уважение. Если вы говорите: «Я хочу попасть на телевидение», то что будете делать, когда у вас его отберут? Как будете выживать? Если у мистера Гатри отберут телевидение, он все равно останется мистером Гатри. И Рейнхардт тоже.

⁴ Сэр Уильям Тайрон Гатри (2 июля 1900, г. Роял-Танбридж-Уэллс, Кент, Англия — 15 мая 1971 г., Ньюблисс, Ирландия) — английский актёр, режиссёр, драматург. Известен своим оригинальным подходом к шекспировской и современной драматургии.

⁵ Макс Рейнхардт (настоящее имя Максимилиан Гольдман; 9 сентября 1873 г., Баден, Австрия — 31 октября 1943 г., Нью-Йорк, США) — австрийский режиссёр, актёр и театральный деятель, который с 1905 года и до прихода к власти нацистов в 1933 году возглавлял Немецкий театр в Берлине.

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

Я бы сказала, что на каждый доллар, который вы хотите заработать в театре, должна прийти фраза: «Я хочу узнать и узнаю, как жить и работать без этого доллара».

Потратьте на другую работу час, который вы тратите, чтобы заработать деньги в театре. Посвятите его себе. Вам оплатят не только деньгами, но и ростом, возможностью выжить без внешнего ощущения успеха, но с внутренней способностью расти. Если вы научитесь развиваться, то обнаружите, что внешний мир не способен разрушить вашу жизнь. Если вам приходится работать по восемь часов в день, пусть три или один принадлежит вам, пусть вы останетесь без прибыли. Это подкрепит ответ на вопрос: «Кто ты?».

В конце работы со мной вы должны быть в состоянии сказать: «Моя жизнь принадлежит мне, где бы я ни был». Вы не обязаны терпеть неудачу из-за того, что кто-то не дает вам работу. А способ избежать этого заключается в том, чтобы каждый час, потраченный на зарабатывание денег, помогал вам. Ваше предназначение — распределять свое время правильно. В этом разница между желанием играть роль и образом жизни, включающим ее в себя.

Даже если вас поглотит цель стать успешным (а такое вполне может случиться), тренинг поможет, потому что вы всегда будете знать, что должны привнести в любой опыт работы в театре. В противном случае вам подарят успех, и вы растворитесь в нем, а когда его у вас отнимут, потерпите неудачу. Для жизни такой исход крайне рискован. Пока вы живете, вам необходимо держать все под контролем. А раз вы актер, то именно это вы и должны контролировать.

Я помогу вам размяться, но ваша цель должна быть ясна в первую очередь вам.

Первое задание — написать, в чем заключается ваша цель. Например: «Моя цель — обрести в театре яркость, смех и веселье. Для этого мне нужны умение танцевать и способное выполнять разные движения тело. Я собираюсь выучиться пению. Мне нужно заняться музыкой».

Мне следует научиться работать со всем, что касается комедии, с вещами, которые требуют того, чем я обладаю. Это важно для меня не только сейчас, но и в будущем, когда я буду ставить что-то из творчества Гилберта и Салливана⁶.

Вы быстро поймете, что для достижения истинного масштаба вам нужно быть гибкими, расширять свой кругозор. Ваша повседневная речь просто не подойдет для сцены, это так не работает. Гибкость — это большая привилегия. Артист сам несет ответственность за нее, и зависит она только от вас самих. Да, это нелегко, но когда актер проявляет свою гибкость, весь мир застывает.

В самом начале я сказала, что вам разрешен определенный вид эгоизма — обеспечивающий сосредоточенность на работе. Вы должны приходить сюда с ощущением спокойствия. Вы не сможете этого сделать, если что-то забудете: «Где моя книга?», «Жду ли я звонка?».

Я требую тишины. Избавьтесь от всего. Избавьтесь от газеты. Избавьтесь от кошелька. Избавьтесь от губной помады. Когда вы сделаете это, то сразу почувствуете, как груз свалился с плеч.

Если хотите, можете перенести свидания. Можете обмануть окружающих. Вы имеете право сказать, что не сможете пойти на вечеринку, потому что... Причину придумайте сами, мне все равно. Но вы не имеете права пропускать занятия. Не существует уважительных причин не присутствовать на моих уроках, кроме смерти. Вам нельзя простужаться. Вы не можете сорвать спину или пойти на сеанс к психоаналитику. Всему этому не место в театре.

У вас должно быть стопроцентное здоровье. Вы должны быть в добром здравии и знать, что здоровы. Актеры

⁶ Гилберт и Салливан — театральное сотрудничество викторианской эпохи либреттиста Уильяма Гилберта (1836–1911 гг) и композитора Артура Салливана (1842–1900 гг.). В период с 1871 по 1896 год они создали четырнадцать комических опер, которые часто упоминаются как оперетты.

ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

не чихают на сцене. Они не подхватывают пневмонию, их не знобит. Они не чешутся из-за аллергии, и у них не болят ноги. У них нет остеохондроза. С ними ничего такого не происходит.

Здоровье — это то, чем вы обязаны себе и своей профессии. Я всю жизнь была актрисой, у меня никогда не болела голова. Вы не должны сдаваться. Это единственная сфера жизни, которая полностью вами контролируется.

Обо всех недомоганиях вы должны позаботиться самостоятельно. Я не собираюсь приходить в ваш дом и ухаживать за вами, и никто другой тоже не станет этого делать. Вы должны знать свои слабые стороны и уметь с ними справляться. У господина Станиславского была плохая дикция. Во времена, когда я работала с ним в Париже, он сказал: «Я не могу проводить с вами занятия по утрам. Мне необходимо два часа, чтобы работать над своей речью». Это был мужчина семидесяти лет, руководитель МХАТа, до смерти ему оставалось два года. Он знал, что у него есть проблема и работал над ней постоянно. Всем здесь есть над чем потрудиться. И иметь такую возможность — настоящая привилегия.

Если ваше тело и ваш голос не слушаются, то вы не в форме как актер, понимаете? Ведь вы будете все равно что без возможности нормально двигаться. И дело не в том, что вы не сможете играть. Просто 9/10 из вас окажутся заключены в незримую тюрьму.

В момент, когда мир поглощает необъятный хаос, порядок — единственное, что спасет вам жизнь. Студенты-актеры не могли бы выбрать более упорядоченную профессию, ведь, если занавес поднимается ровно в восемь, значит, вам нужно быть за кулисами в боевой готовности точно в срок.

Непринужденность не помогает актеру в работе. Я видела, как в России студенты-актеры встают, когда преподаватель входит в комнату. Так они, как артисты, сохраняют формальность общения, продиктованную