

Наталия Никуличева

Принципы и содержание метода развития психической энергии актера, разработанного А.С. Демидовой

В педагогике описано огромное количество методов обучения, их классификаций, видов и градаций. Но особый интерес для исследования вызывают те методы, которые существуют на практике, но еще не описаны в теории методики и поэтому пока не могут быть тиражированы для широкой педагогической аудитории*.

* Автор выражает благодарность Алле Сергеевне Демидовой за высказанные комментарии и пояснения в процессе подготовке статьи.

Метод развития психической энергии актера разработан народной артисткой РСФСР А.С. Демидовой и апробирован на практике для студентов актерского факультета Театрального института имени Бориса Щукина (мастер-класс для студентов 2010 г.), Академии Н.С. Михалкова, а также в рамках мастер-класса на фестивале «Траектория» в 2012 г. Видеозаписи этих мастер-классов находятся на десятке ресурсов в интернете и являются единственным свидетельством наличия метода, поскольку в педагогической литературе его описание отсутствует¹.

Понятие психической энергии как таковое появилось в мировой философии и психологии в XIX столетии. Одним из первых его начал использовать российский философ и психолог Н.Я. Грот (1852–1899). В статье «Понятие о душе и психической энергии в психологии» философ подробно рассмотрел вопрос о том, правомерно ли предполагать существование особой формы энергии – психической, независимой от энергии физиологических процессов, – и ответил на него утвердительно². В этой же работе Грот высказал свои гипотезы насчет источника и носителя этой энергии в человеческом организме. З. Фрейд изредка также использовал понятие психической энергии, но понимал под этим (так же, как и под термином «либидо») прежде всего сексуальную энергию. В работах К.Г. Юнга, как и у Н.Я. Грота, психическая энергия трактовалась как общая жизненная энергия индивида, т.е. в том же контексте, что и в учении Агни-йоги.

Н.Я. Грот не раз подчеркивал, что психическую энергию следует отличать от энергии нервно-мозговой, вопреки распространенной тенденции отождествлять эти виды энергии; по мнению философа, психические процессы неправомерно сводить к процессам нервно-физиологическим: «...нервно-мозговая энергия есть несомненная реальность, признанная наукой. Но наряду с нервно-мозговой энергией существует и психическая энергия как особая форма природных энергий, проявляющаяся в своем действии для самосознания (или внутреннего опыта) особыми признаками или явлениями: сознание, ощущение, чувствование, стремления и т.п.»³

Философ был убежден, что в будущем можно будет измерять количество и качество психической энергии, затрачиваемой человеком в ходе экспериментов. «Хотя не выработаны и не изобретены еще точные меры для измерения психических энергий, но нет никаких, ни логических, ни фактических оснований для отрицания приложимости мирового закона сохранения энергии и к душевным процессам, и к работе



А.С. Демидова

чисто психической, а также к анализу интенсивности и качественного содержания психической работы»⁴, – утверждал исследователь. С одной стороны, психическая энергия связана с физической энергией и земным планом бытия, а с другой – ее природа отвечает иным мирам и свойственным им тонким энергиям. «Так называемое четвертое измерение есть свойство психической энергии», – говорится в Агни-йоге⁵.

Свойства психической энергии отличаются непостоянством проявления, зависимостью от различных объективных и субъективных (связанных с состоянием самого исследователя) факторов и, как следствие, сопровождаются всевозможными флуктуациями. Известно, насколько проблематичны исследования в области так называемых паранормальных способностей человеческой психики. Авторы Агни-йоги считают эти способности проявлениями психической энергии особого, качественного уровня: «Все явления, как телепатия, передача мысли на расстояние, внушение, целение, ясновидение, яснослышание, психометрия и т.д., – все связаны с проявлениями психической энергии того или иного качества ее. Следует всегда помнить, что качества психической энергии бесконечны в своем разнообразии»⁶.

Трудность изучения психической энергии заключается в том, что проявление ее всегда индивидуально. Как море не повторяет ни одной своей волны, так психическая энергия не повторяет ни одного своего проявления, и всякое из них вполне индивидуально и есть, как уже

сказано выше, равнодействующая сил, из которых в данном случае сложился комплекс всех условий и синтез всех устремлений. Каждый желающий исследовать психическую энергию должен прежде всего заняться испытанием себя. При различных опытах можно заметить, как действует своя энергия. Каждая энергия имеет особые свойства. Ошибочно думать, что если закон един, то все частичные проявления будут совершенно одинаковы. Главное условие всякого преуспевания, и в области духа в особенности, есть осознание того, в чем нужно преуспеть. Сущность всякого вопроса лежит в осознании. То, что не осознано, не может быть усвоено и применено. Изучение вопроса о психической энергии осложняется таким фактором: осознано человеком или не осознано присутствие психической энергии в себе самом, она в нем есть, а раз она есть, то она должна действовать. Развитие психической энергией и овладение ею требует бесстрашия. Необходимо всегда помнить, что отсутствие страха есть первое условие, чтобы остановить любое зло⁷.

Много лет проработав с греческим режиссером Теодоросом Терзопулосом и изучив его метод работы с актерами, в основе которого лежит идея деконструкции тела, призванная высвободить скрытую энергию и воссоздать архетипическое тело как основу человеческой сущности, А.С. Демидова создала свою методику развития психической энергии актера. Для чего же она нужна в театре?

А.С. Демидова: «Театральное искусство возникает только в момент неуловимого, зыбкого, пуливого содружества сцены и зрительного зала. Театр, пожалуй, единственное искусство, где зритель является таким же полноправным творцом, как и актеры, драматург, режиссер. Если не перекинут невидимый мост понимания между зрительным залом и сценой – театр умирает. Хорошая актерская игра покажется наигрышем, точные режиссерские находки – вычурными экспериментами. Только через понимание зритель становится сотворцом. Ибо понимание поднимает зрителя до точки зрения художника»⁸.

Описание метода развития психической энергии актера А.С. Демидовой условно можно разделить на несколько этапов:

1. Принципы метода развития психической энергии актера.
2. Содержание метода.
3. Особенности описания метода подготовки театрального актера.
4. Компетенции актера.
5. Учебно-тематический план курса по обучению методу.

6. Описание этапов реализации метода психической энергии актера.
7. Соотнесение формируемых умений с заданиями на их измерение и критерии оценок заданий.

В настоящей статье подробно изложены первые два пункта: принципы и содержание метода. Полное описание метода готовится к изданию в журнале «Театр. Живопись. Кино. Музыка» (ГИТИС) в 2026 г.

Описание содержания метода изложено *от лица А.С. Демидовой* по материалам ее мастер-класса на фестивале «Траектория» в 2012 г.

1. Принципы метода развития психической энергии актера

В ряду существующих школ внутренней техники актера (система К.С. Станиславского, система Михаила Чехова, метод Ли Страсберга, школа Ежи Гротовского, этюдный метод Николая Демидова, метод Бертольта Брехта, техника Мейзнера, техника Стеллы Адлер, метод Иона Коджара, актерская техника «Практическая эстетика» и др.) метод развития психической энергии актера можно частично соотнести с идеями Михаила Чехова и Ежи Гротовского.

Как и в школе М. Чехова, в методе развития психической энергии актера используются воображение, психологический жест, воображаемое тело, система упражнений для тренировки умений. Из школы Е. Гротовского позаимствованы идеи взаимодействия со зрителем, система физических, голосовых и психологических упражнений, направленных на концентрацию, работу с голосом, освобождение тела.

В основе метода развития психической энергии актера лежит так называемый «психофизический подход», в котором главное для актера – трансформация, работа воображения, концентрация, умение не только словесно, но и пластически передать внутренний мир персонажа. В описании метода предлагаются практические инструменты для развития воображения, концентрации, мыслеобразов. Метод позволяет актеру использовать для роли части своего бессознательного состояния, вызываемого силой воображения.

В основе метода развития психической энергии актера лежит несколько основополагающих принципов:

1) Принцип перехода в состояние «я-другой»

Актер работает над ролью силой *своего воображения*, переходя в *состояние «я-другой»*, достигая внутреннего настроения своего персонажа

путем *сосредоточенности и концентрации* на конечном варианте (чего он хочет достичь?), чему способствует создание системы *мыслеобразов* по ходу исполнения роли.

2) Принцип дословесной передачи смысла через пластику

Для большего выражения смысла помимо словесных форм актер использует *воображаемое тело* своего героя, в которое переходит, осваивая его *пластику* (походку, осанку, жесты, мимика и т.д.), что несет не меньшую смысловую нагрузку, чем слово. *Психологический жест* выражает суть персонажа, может быть продемонстрирован физически или внутренне, но по мизансценам должен быть тщательно отработан и использован четко для выражения эмоционального и психологического состояния героя.

3) Принцип словесного донесения смысла через перепады интонации

Актер говорит с *перепадом голоса*: от высоких до низких тонов. Владение интонацией, словом и голосом – основной инструмент актера. Обучение *правильному дыханию* и управлению им очень важно для роли. Умение делать *перепады в интонации* – ключ к владению вниманием зрителя.

2. Содержание метода

Главное в актерской профессии – фантазия, психическая гибкость, расслабление и концентрация. Все это входит в талант, но все это можно технически усиливать, развивать.

Изначально театральное искусство и киноискусство – это разные техники. Хотя в театр сейчас многое приносят из того, что нужно в кино, – типаж и «я в предлагаемых обстоятельствах», когда актер представляет себя на месте каждого своего героя и играет по примеру своего психотипа. Актеру долго на этом не прожить, потому что играть на натуре, на своей психоэнергетике много лет – это верная дорога к болезни. А если психика не очень твердая и сознание не держит вас в узде, то можно дойти до сумасшедшего дома. Поэтому и нужна так называемая психическая энергия и техника, чтобы актеру из «я в предлагаемых обстоятельствах» перейти в состояние «я-другой» и уметь входить в образы разных героев без потерь для своего здоровья.

Сейчас много публикаций о том, что профессиональные актеры выглядят пошло в современных постановках, тогда как непрофессионалы и молодые актеры привносят нечто новое в актерское исполнение.

Это развивает фантазию и действительно «прочищает наши мозги» от клише. На этом фоне профессионалы, которые стараются играть хорошо для этой примитивной публики, действительно выглядят пошло. Настоящее театральное искусство элитарно, оно для немногих. Если молодой артист попадает на свой типаж, не боится камеры, первые три-четыре года его жизни обеспечены. Но что с ним будет дальше?

Метод развития психической энергии актера нужен для развития способности концентрации актера на конкретной задаче по исполнению партитуры роли. Партитура роли – это алгоритм действий актера по выполнению задач роли. С партитурой сложнее играть, но легче концентрироваться. Но со временем необходимо менять исполнение роли и фиксировать образы.

Данному методу нельзя научить, как преподавателю нельзя передать свой талант студенту, но этому можно научиться, расширяя свои возможности.

Не думайте, что есть какое-то петушиное слово, услышав которое вы становитесь актером. Но я в вашем возрасте думала, что оно есть, приставала ко всем знаменитым актерам с вопросом «как вы это делаете?»

Основной принцип театра – вовлечь зрителя в действие, а не развлекать.

Метод развития психической энергии актера включает *использование мыслеобразов, владение интонацией, жестом, пластикой, словом и голосом, дыханием, сосредоточенностью, концентрацией.*

1) Мыслеобразы

Любое слово несет в себе образ. Мыслеобразы могут быть визуальными, слуховыми, звуковыми, сенсорными. Все эти образы нужны для расслабления. Мыслеобразы нужно нарабатывать. Как? С помощью упражнений.

Важно переводить куски роли на мыслеобразы, после этого все куски складывать в партитуру. Чем больше мыслеобразов, чем больше вы их будете менять и фиксировать, тем точнее партитура, тем сложнее играть роль, но тем легче концентрироваться и уже во время спектакля ни на что не обращать внимание – ни на мобильный телефон в зале, ни на кашель, шепот, стук и другие раздражители, потому что важна концентрация на своей задаче. Задачу нужно поставить перед собой и разбить на образы.

Мыслеобраз можно концентрировать приблизительно на четыре – шесть секунд, потому что потом он переходит в воспоминание. Поэтому,

чтобы продлить, можно эти мыслеобразы начать «внутри себя», потом «от себя», дальше «в конце комнаты», «на улице», «над городом» и т.д.

Привожу несколько упражнений на создание мыслеобразов. Упражнения необходимо повторять в уме: не нужно показывать руками, двигаться и отображать в движениях. В ходе выполнения упражнений образы меняются и так развивается психическая энергия.

Цель выполнения упражнений: научиться представлять себя в разных ситуациях и состояниях.

Упражнения на развитие сенсорного аспекта

Упражнение 1. Представьте себе стол – круглый, квадратный, почувствуйте стол мокрый, в саду, большой длинный стол в президиуме, покрытый зеленым сукном, красным сукном и т.д.

Упражнение 2. Почувствуйте запах ландыша, лимона.

Упражнение 3. Вы сидите, почувствуйте воду, которая заливает пол, ноги, по щиколотку, по пояс, по грудь, по шею, встали и поплыли.

Упражнение 4. Почувствуйте, что нырнули и плывете в море.

Упражнение 5. Почувствуйте, что любимый человек коснулся вашей руки, погладил по волосам, вы – его, он рядом, сзади, почувствуйте его теснение в груди, ломоту в спине, хромоту.

Упражнение 6. Почувствуйте, что пьете чай (горячий, холодный).

Упражнение 7. Почувствуйте, что на вас полился золотой дождь, вам приятно.

Упражнение 8. Почувствуйте, что вас накрыло банкой, вы вообще ничего не чувствуете!

Упражнение 9. Вы держите в правой руке солнце (горячее), в левой – луну (холодная, серебряная, искрится), стоите перед водопадом, брызги летят в лицо, вы стоите и держите луну и солнце.

Упражнение 10. Игра «Я иностранка» – не понимаю речь вокруг себя. Выбрать роль француженки, англичанки (изобразить разные характеры).

Упражнения на развитие визуального аспекта

Упражнение 1. Представьте себе свой дом, зайдите внутрь, поднимитесь по лестнице, посмотрите, что там в квартире делается, в комнатах, зайдите на кухню, посмотрите, что есть в холодильнике, что хочется сейчас съесть; поднимитесь над домом, постарайтесь увидеть его сверху, далее улицу, Москву и Красную площадь, поднимитесь выше – вы увидите маленький город, еще выше – вы увидите землю, еще выше – вы увидите, как вокруг солнца вращаются планеты.

Упражнение 2. Игра «Глазами Пушкина»: нужно смотреть глазами другого человека на себя, на окружающих, на предметы. Посмотрите глазами Пушкина на всех окружающих (надо хорошо знать биографию Пушкина, его увлечения, пристрастия). Пушкин сейчас удивился бы, как все одеты, какие запахи вокруг.

Упражнение 3. Представьте себе черный цвет: что вы видите? Квадрат, плащ, пантера, гора, стена, асфальт, ночь...

Упражнение 4. Представьте себе красный цвет: что вы видите? Девушка, рубашка, кровь, флаг...

Упражнение 5. Представьте себе белый цвет: что вы видите? Облако, голубь, корабль, снег, свет...

Упражнение 6. Попробуйте увидеть цвет близко, далеко, справа, слева, в конце улицы, увидеть глазами другого человека, моими глазами.

Упражнение 7. На спектакле необходимо разбить зрительный зал на цвета (сектора): правый дальний угол – красный, прямо – белый, слева – черный и т.д. На произнесение слов – цвет. Например, спектакль «Вишневый сад»: детская (красный цвет), мама в белом платье.

Упражнения на развитие слухового аспекта

Упражнение 1. Попробуйте услышать шум моря, песка, гальки, шторм, ветер в девять баллов.

Упражнение 2. Попробуйте послушать комнату, улицу: шелест травы, ветер, близко, далеко, рядом, высоко, низко, своими ушами, чужими.

Нарабатывайте себе мыслеобразы. Когда едете в метро, автобусе, находитесь в толпе, когда нечего делать – занимайте себя мыслеобразами. Все в работе актера – игра. Я играю в гуру, вы – в студентов.

Делать надо только приятные вещи. Неприятные упражнения делать не нужно!

Каждое упражнение необходимо повторять постоянно. Главное – процесс. Потом навык от упражнений на мыслеобразы скажется в работе над образом, когда актер будет играть не «я в предлагаемых обстоятельствах», а «я-другого» в этих обстоятельствах.

2) Интонация и жест

Сейчас актеры говорят на среднем регистре. Театр требует перепада голоса.

Есть технические приемы владения залом. Если нужно успокоить или усыпить зал, нужно говорить монотонно. Если разбудить – резкий сбой: перепад интонации и жест, самый интересный и привлекающий внимание, не резкий, а очень медленный.



Мастер-класс А.С. Демидовой

Если вы чувствуете, что потеряли внимание зрительного зала, нужно идти вразрез своему представлению. Вдруг медленный-медленный жест в сторону – с рукой, с головой...

Цель выполнения упражнений: научиться владеть интонацией и жестом для выражения роли.

Упражнение 1. Необходимо произнести фразу с повышением и с понижением интонации, резким сбоем вверх, добавить жест (пример И.М. Смоктуновского: «Ты этим ножичком?» – из спектакля «Идиот»).

3) Пластика

В древности актеры не говорили, а показывали. Был театр пантомимы, он долго жил. Я люблю спектакли, в которых, не понимая слов, я понимаю сюжет и намерения. А это можно передать только через психическую энергию, заключенную в пластике.

Цель выполнения упражнений: научиться расслаблению для концентрации энергии.

Упражнение 1. Десять человек вызываются в круг, идут по кругу друг за другом: изображают, что у них в руках сосуд с водой, нужно идти осторожно и не расплескать воду; далее сосуд на голове; хромают на левую ногу; идут быстро (опаздывают); молодые, но устали; споткнулись, нужно удержать сосуд (думали о спотыкании и потеряли сосуд); пошел дождь...

Упражнение 2. Вы лучник, достали правой рукой стрелу из колчана, вставили в лук, натянули тетиву, посылаете стрелу врагу; теперь этой же стрелой посылаете любовную записку.

Упражнение 3. Вы кошка, любая (серая, рыжая, большая); проснулась, поймала мышь.

Упражнение 4. Вы курица, ходите по двору, ищите червяков...

Упражнение 5. Вы собака...

Упражнение 6. Вы старый старик...

Упражнение 7. Вы пятилетний ребенок...

Бездарные актеры на сцене всегда толкают всех. Нужно ощущать себя в пространстве.

4) Слово и голос. Дыхание

Цель выполнения упражнений: научиться правильному дыханию и управлению им для роли.

Упражнение 1. Нижняя йога – расширить дыхание, руку положить на диафрагму, поднять диафрагму, вдохнуть три раза нижними ребрами. Почувствовать расслабление, представить комок снега за шиворотом, золотой дождь. На голове у вас корона. Представить, что дождь вас обволакивает, попадает в корону на голову, через ноги спускается вниз.

Упражнение 2. Сказать шепотом фразу, чтобы было слышно на весь зал.

Упражнение 3. Крик – переходить резко, тренировать.

Крик как высшая точка самовыражения – это вчерашний день. Театр сейчас играет в другие игры. Зрителя больше интересуют нюансы, тонкий рисунок роли, глубина прочтения драматургического материала. Но я ничего не могу с собой сделать – и всегда плачу, когда слышу крик боли⁹.

5) Сосредоточенность и концентрация

Нельзя сосредоточиться на двух предметах одновременно. Нельзя представить, что у вас комок снега за шиворотом и в это время ощутить запах розы. Концентрация на одном предмете может быть максимально сорок секунд.

Пример Станиславского. *Притча про Махарадже.* Он искал себе министра, который умел бы концентрироваться на главном. Всем претендентам он давал задание: пройти по верхнему краю стены и пронести в тарелке молоко, не расплескав его. Их отвлекали, кричали, гремели выстрелы. Только один человек пронес молоко, не расплескав. Его спросили, как он это сделал, – он сказал, что не слышал выстрелы, потому что нес молоко. Это сильная концентрация.

Но на молоко можно было смотреть сорок секунд, поэтому, чтобы концентрироваться на нем дольше, нужно было разбивать его на мыслеобразы (как оно вскипело, пролилось, как ребенок пьет молоко, как доят корову...). Надо, чтобы тебе было очень интересно думать об этом.

Притча про факира. Факир в Индии на глазах у тысячной толпы по веревке забирался в небо. Англичане сняли его на пленку и увидели на экране, что он сидел в йоговской позе, рядом на земле лежал моток веревки, а толпа заворуженно смотрела в небо. Факир видел себя, забирающимся по веревке в небо, концентрировался на этом. В той толпе в Индии был один англичанин, который видел, как факир забирается в небо, группа англичан по краям вроде бы тоже видела. Когда факира привезли в Англию, ни один англичанин не увидел, как факир забирается в небо. Разность культур. Но когда разные народы приезжают друг к другу (гастроли, фестивали), происходит смешение культур. Оно размывает границы, как та группа англичан в толпе у индусов. Психическую энергию факира через экран невозможно передать, поэтому на пленке никто не увидел факира, забирающегося в небо по веревке.

Любую роль надо любить, жалеть и развивать.

Хорошо работать над ролью в лесу, когда тебя ничто не отвлекает. Нужно проживать роль, но не доводить до слез. Как только хочешь заплакать – останавливайся. Важно доводить слова до чего-то конкретного: образ, слово и жест. Слезы должны появляться в ответ на слово или жест. Например, жест, вызывающий слезы, – пальцами руки зажать переносицу. Жест должен быть отработан. Тогда при прикосновении к переносице срабатывает условный рефлекс и появляются слезы. Эмоция вызывается в ответ на слово или жест. Это техника. Без техники невозможно играть много лет в театре, иначе актер будет скучным, неинтересным.

Японцы говорят на высоких тонах, но театр Но и Кабуки все на низах. Как это культивировать? Весь мастер-класс у Судзуки построен на пятках, в них вся энергия. При сильном ударе пяткой об пол энергия идет вверх. Много актеров, в основном англичан, едут к Судзуки. На стыке нескольких наук рождалась новая наука. На стыке культур тоже может родиться нечто новое – например, на основе английского слова, которое несет в себе энергетику, и техники Кабуки рождаются потрясающие завораживающие действия факира, где идет сильная психическая энергия.

В театре Но есть комната – вся в зеркалах. Нужно перед выходом на сцену остановиться в этой комнате и увидеть свой образ – и с ним выйти на сцену.

Чтобы перед зрительным залом сконцентрироваться, можно поднять глаза вверх и чуть вбок. Концентрации энергии помогает жест пальцами – большой и мизинец смыкаются в круг. Он незаметен для зрителя.

Пример про театр Кабуки. Я пришла в антракте, проспав первый спектакль (а там три спектакля играют). В театре пахнет едой, все сидят со своими подносами (если в театре запах кухни, то это конец театру, так Таганка погибла), но к началу спектакля все это какими-то ветродуями выдуло... Зрители смотрели спектакль невнимательно, переговаривались. Артист (самурай) вышел на сцену и встал на желтой дорожке сбоку, долго стоял. Зал затих и напряженно ждал, и вдруг все зааплодировали... Оказалось, что самурай собирал энергию, а потом сконцентрировался и резко сдвинул брови, как никто до него в этой роли не сдвигал брови несколько веков, а он из династии тех, кто играет эту роль. Это пример о разности культур и разности восприятия.

Всегда имеет значение, перед кем играть – перед профессионалами или перед любителями.

Цель выполнения упражнения на развитие сосредоточенности: научиться концентрироваться на задаче выполнения роли.

Упражнение 1. Перед сном нужно смотреть на часы (на секундную стрелку), не отвлекаясь на другие темы (попробовать, сколько сможете, сначала пятнадцать секунд, потом сорок секунд – предел).

Упражнение 2. Рассмотрите мой микрофон, закройте глаза и представьте его. Посмотрите на меня, закройте глаза – какие у меня сережки?

Упражнение 3. Когда видите микрофон, вы вдыхаете его, вбираете в себя, закрываете глаза и выдыхаете его с открытыми глазами – упражнение Леонардо да Винчи (хорошо делать с природой: видите пейзаж, вдыхаете его и выдыхаете, образ на десять секунд должен задержаться у вас в голове).

Упражнение 4. Попробуйте увидеть любимого человека, соседа – рядом с собой, далеко (в конце улицы), попробуйте позвать его к себе, а потом этот образ выдохнуть.

Упражнение 5. Вспомните номер телефона, проговорите его с последней цифры до начала.

Упражнение 6. Сложите шесть раз по семь.

Упражнение 7. Представьте у себя над головой корону, золотой дождь льется на голову (у персонажа корона, образ отслоился, пробуйте «прыгнуть» в его корону).

б) Работа над образом. Для кого играть

В классике роли в характере едины. Память человека все плохое смывает, остается хорошее. Роль объемна. Главное – поймать клише. Читаешь расслабленно текст, от текста отслаивается образ. Актеру нужно слушать режиссера.

«Режиссер – это тот, кто много месяцев говорит одно и то же», – говорил А.В. Эфрос. У А.П. Чехова слова – это ширма. В «Вишневом саде» Гаев говорит о Раневской: «Она порочна!» Сняла корсет. Актриса Ольга Судейкина первая сняла корсет. В пять утра пить кофе могут только люди на Западе. Как ухватить образ, который отслоился? Поможет экстрасенсорика – разрабатывали в лаборатории Спиркина. Любой талант имеет экстрасенсорное воздействие на зрителя.

Телепатия. В шесть часов вечера сеанс с космонавтом. Расслабление – я вхожу в его образ, становлюсь им. Он расслабляется и становится мною. На белом листе бумаги я читаю его текст, что он читает. Я его глазами смотрю на текст. Он читает. Как входить в его образ? Вы «вошли» в него, почувствовали его запах, что у него болит, как он говорит, какой цвет любит, с кем живет, чем завтракает, как засыпает, какая у него манера говорить... Надо ответить на все вопросы. Мы становимся им. Как его приблизить к себе? Вспомнить себя, основываясь на себе.

Пауза – это мастерство актера. Нужно давать премию «Золотая маска» за паузы!

Актеры берут энергию друг у друга или из зрительного зала. Когда актер имеет мыслеобразы – он отдает энергию, если кричит – берет энергию. Фантом актера останется в памяти зрителей (Б. Бабочкин в фильме «Чапаев»).

Периоды работы актера над образом

Всю работу актера над созданием образа можно условно разделить на три периода: творческий, ремесленный (технический) и опять творческий. Первые два периода иногда переплетаются. Но для скорейшего результата лучше эти периоды разграничить.

Первый период – дорепетиционный и застольный, когда актер, отталкиваясь от текста пьесы, заданий режиссера, руководствуясь

интуицией, вкусом, знанием, создает в своем воображении образ, характер. Эта работа идет в основном без участия интеллекта. Работает подсознание. Правда, чем выше интеллект, тем подсознательные образы точнее соответствуют намеченной цели. Первый период – дословесный, когда от текста отделяется фантом, образ. Он складывается в мыслях, ощущениях, предчувствии. Ты его «видишь».

Когда вы рассказываете о каком-то человеке, вы его видите перед глазами? Если вы его не видите, рассказ ваш будет неинтересен. А чем яснее вы его видите, тем увлекательнее говорите – вы можете даже показать его интонацию, жесты и т.д. Иногда не-актеры хорошо показывают других людей, потому что они очень конкретно «видят» тех, кого показывают, и их тонко организованный психический материал позволяет менять себя. Вот это – основа актерского мастерства. Именно мастерства, когда человек играет не себя, а образ.

В классике или в хорошей драматургии от текста отделяется образ, который автор создал в своем воображении, своей энергетикой, своим талантом, своим письмом. Образ, который создал, предположим, А.П. Чехов. Но у каждого человека, когда он читает пьесы Чехова, есть еще и своя фантазия, свое представление о жизни. Поэтому образ окрашивается индивидуальным видением, и оно к образу примешивается.

К концу первого, застойного периода образ, неясно возникавший в подсознании, должен сложиться в конкретное, со своим характером и привычками человека. «Когда Бог возжелал сотворить мир, все вещи на мгновение предстали перед Ним».

Этот вымышленный образ может и должен быть полнее, глубже и конкретнее, чем в пьесе и чем собственная актерская индивидуальность.

В театральном училище все роли обычно играют по принципу «я в предлагаемых обстоятельствах». Кажется, что человеческая индивидуальность так многогранна, что в разных обстоятельствах человек ведет себя по-разному. И в современных ролях это, в основном, проходит. Но как быть с классикой? Мы не можем ни чувствовать, как древние греки, ни жить их внутренней жизнью. Хотя чувства человеческие, говорят, с веками мало изменились, но средства проявления этих чувств в каждое время разные. Изменились идеалы, поступки, человеческая психика. Конечно, это не значит, что классика не имеет никаких точек соприкосновения с современностью. Важно, ради чего ставится тот или иной спектакль, играет ли та или иная роль. Поэтому

неудивительно, что в какие-то годы возникает интерес к Шекспиру, в какие-то – к Чехову...

После того как образ возник в фантазии актера, оговорен, определен, начинается **второй период** работы, чисто ремесленный, – подчинение организма творческому замыслу. Этот период может быть очень коротким, если актер мастер, и может затянуться, если актер новичок, а может и совсем не состояться, если актер не гибок и его организм-материал не слушается его воли.

Помимо этого, идет другая техническая работа: закрепляется текст, запоминаются и отрабатываются мизансцены. Запоминание текста и мизансцен идет в параллель, текст запоминается ассоциативно. Я знаю наизусть несколько пьес, но текст возникает у меня, если я мысленно иду по мизансценам. Иногда перед выходом на сцену с ужасом понимаешь, что не помнишь ни одного слова роли, но выходишь на сцену, срабатывает условный рефлекс, и слова возникают сами собой.

Итак, идет техническая работа, когда уточняется и закрепляется рисунок роли, когда привыкаешь к партнерам и корректируешь свой замысел в соответствии с общим замыслом спектакля; когда обсуждается костюм и обживаются декорации; когда часами стоишь в примерочной и завидуешь западным звездам, у которых, как говорят, есть для этого дублерши; когда слезно убеждаешь гримера сделать такой парик, который видишь в собственной фантазии, а не тот, который они делают по журналам мод того времени, и им никак не втолкуешь, что журналы мод – это одно, а жизнь – другое, что любая мода – это пошлость улицы, творчество усредненной человеческой посредственности, но гримеры свято верят журналам мод...

Вся эта техническая работа к чисто творческому процессу имеет небольшое отношение.

И только тогда, когда «забыто» все, что прочитано, увидено в чужом творчестве, когда забыты азы учебы, когда природа, традиции, стиль, чувство прекрасного, правдивость, ритмы сегодняшнего дня растворились в тебе и вся проделанная работа над созданием образа опять ушла в подсознание, – только тогда начинается творчество.

Третий период актерской работы, когда актер преобразует ремесло в искусство, перестраивает весь механизм своего сознания под влиянием одной своей воли. Перестроив свое сознание до полного совпадения с сознанием другого (персонажа), актер тем самым приобретает возможность получить те же ощущения, привычки, т.е. тот же

жизненный опыт, как тот, кого он играет. Когда актер играет, он как бы проецирует вымышленный и утвержденный в нем на репетициях образ зрителю. Через себя. Как слайд через проекционный аппарат.

Чем точнее и реальнее был увиден этот образ в воображении (первый период), чем совершеннее твоя «аппаратура» (второй период) – тем точнее этот образ будет воспринят зрителями (третий период). Потому что в понятие «игра» входит и восприимчивость зрителя – этот мостик, невидимая нить, связывающая актера со зрительным залом¹⁰.

Студенты играют по горизонтали – друг с другом. Актер может играть по треугольнику: я – партнер – режиссер. В Древней Греции актеры играли по вертикали: я – Дионис. Построение древней трагедии: основные монологи говорили на солнце, когда оно было в зените, на закате герои умирали. В основном текст пели, были целые листы со звуками «АААААААА», «ИИИИИИИИ». Не было разницы между «верхом» и «низом», в городских туалетах на скамьях обсуждали все вопросы философии, политики, истории, заключали сделки, это было место для встреч.

Говорят, «Театр – зеркало». Я не люблю это. Зачем от театра требовать сегодняшний день? Это искусство, оно должно быть искусственно. Дидро: «Слезы актера вытекают из его мозга».

Розанов написал про актрису, которой хотел сделать комплимент: «Я вошел в гримерную и увидел пустоту!» Про актера, который надевал костюм: «Одна нога у него была волосатая, но вторая – уже Гамлета!» И.М. Смоктуновский: «У актера должна быть чистота внутри и снаружи». Не есть перед выходом на сцену! Чистота в голове!

Актеру нужно иметь партитуру и идти точно по ней, ловить зал и гармонию.

Актеру на спектакле нужно «подкладывать» идеального зрителя. Например, он сидит у входа в зал по центру, я играю для него. Актер играет через чакры. Партнер не важен. Актеры пользуются нижней чакрой. Энергия от актера идет волной вперед. Сильная чакра – живот, очень сильный поток энергии. Моя героиня Маша в «Трех сестрах» в спектакле на Таганке сидела сбоку от зрителя (по задумке Ю.П. Любимова), у меня в этой роли была задача – сделать так, чтобы зрители повернули головы к Маше. Со временем я заметила, что зритель смотрит только на тех, кто говорит. Зритель меняется.

Вопросы от студентов после мастер-класса по психической энергии (фестиваль «Траектория», 2012)

С чего начать?

А.С. Демидова: С упражнений – визуальных, сенсорных, звуковых. Упражнения на расслабление. Играйте, придумывайте игры.

Что для Вас быть актером?

А.С. Демидова: Решать свои задачи, которые будоражат. Есть две дороги: традиционная и «иду туда, не знаю куда, найду то, не знаю что» (А. Васильев, А. Тарковский не объясняли, что делать, но надо было быть в их вибрации). Проход в фильме «Зеркало». Вспомнить Пушкина – «гений, парадоксов друг». У зрителя в памяти остаются интонация и жест. Актеры меняют интонацию. Юмор, легкость. Не нужно затрачиваться. Когда в первый раз сыграла Электру – сильно заболела. Только потом поняла, что такое отстранение. В «Медее» убийство детей – отрубала головы фигуркам. Нужно было придумать жест. Поджигала бумагу, пепел улетал маленькими факелами.

Почему Вы стали работать с Терзопулосом, если разочаровались в зрителях?

А.С. Демидова: Стала работать по вертикали и читать стихи. Ищите свой стиль. С вами я тоже по вертикали, хотя была партитура. Я независима от вас. Не очень подготовлена партитура.

Что делать, если знаешь, что провалишься?

А.С. Демидова: Входить в пустоту, чтобы понять зал. Нужна партитура. Если вы индивидуальность, то не провалитесь. Есть манки. В зале нужно 30% гипнотизируемых, чтобы зал был ваш. Блестящая штучка у режиссера, актера – помогает концентрации энергии. Жемчуг. Резко менять тембр голоса.

Нужно ли прибегать к технике изменения сознания? Как открыть чакры?

А.С. Демидова: Тарковский пытался передать киноязыком. Чем больше вы не я, тем легче. Пример про Медею: «Болею я, а не Медея». Счастье – это когда уходит боль. Когда играешь двадцать спектаклей подряд, восстанавливаться очень сложно, вплоть до болезни. Восстанавливаюсь в одиночестве – природа помогает.

Каким Вы видите будущий театр?

А.С. Демидова: Театр существует циклами, погибает и возрождается. Прочищают мозги фестивали. Надо играть крупно, масштабно.

Ваши последние впечатления о театре.

А.С. Демидова: Я видела великих, сейчас таких нет.

Если играть на наркотиках, зрители любят?

А.С. Демидова: Зрители не чувствуют, откуда эта энергия. Не советую, это плохо кончается. Если у актера нет техники, чтобы держать зал, он принимает наркотики.

Как достигается момент отстранения?

А.С. Демидова: Не я, а это она. Она убивает детей. Это непросто. Тогда бы все были гениальными актерами.

Что такое талантливый актер? Это врожденное?

А.С. Демидова: Талант – это врожденное, но нужно совершенствовать технику. На одном таланте не пройдешь.

Как раскрыть чакры? Упражнения?

А.С. Демидова: Например, медитация. Представить путь. Павлов после животных (изучение рефлексов) хотел заниматься актерами.

Когда он умирал, ассистенты записывали его ощущения. Сужение сознания. Подумать, можно ли вернуть себя мысленно обратно? Вспомнил, как в детстве бежал по тропинке, прыгнул в речку, был момент счастья. Попросил тазы с водой, чтобы пойти в это состояние (летний зной, тропинка, вода). Вошел и начал выздоравливать. Раскрылись чакры через веру.

Идеальный режиссер для Вас? Что делать, если режиссер не нравится?

А.С. Демидова: Наша профессия исполнительская, я не конфликтую, не спорю. Режиссер подвесит вас вниз головой и попробуйте исполнить свою партитуру не споря. Режиссер не будет строить вашу партитуру. День за днем на репетиции стройте свою роль, соотносите с замыслом режиссера. Другое дело, что попадают дураки!

После долгого накопления сделать шаг. Как?

А.С. Демидова: Это разговоры детские. Смотря какой шаг, куда. Вы должны конкретно показать, какой шаг, куда, как. Как я могу ответить? Можно ли в нынешнем состоянии делать шаг?

Кто Вы по знаку зодиака?

А.С. Демидова: Как все актеры – весы.

Актер должен быть доволен собой?

А.С. Демидова: Конечно, «ай да Пушкин!» Но все зависит от характера. Я самоед. Нет предела совершенству. Всегда что-то ты не сделал. Но поменьше заниматься самоедством.

- ¹ См.: Демидова А.С. Мастер-класс по психической энергии. Театральное училище им. Б. Щукина, 2010 г. URL: https://vk.com/video-89326867_456239900 (дата обращения: 15.08.2025); Демидова А.С. Мастер-класс по психической энергии. Фестиваль «Траектория», 2012 г. URL: https://vk.com/video29673970_165144070 (дата обращения: 15.08.2025).
- ² Грот Н.Я. Понятие о душе и психической энергии в психологии // *Вопросы философии и психологии*. М.: 1897. Год VIII, кн. 2 (37). С. 239–300.
- ³ Там же. С. 274.
- ⁴ Там же. С. 267.
- ⁵ См.: Знаки Агни Йоги. М.: ЭКСМО, 2007. § 542. URL: <https://www.universalinternetlibrary.ru/book/agni1/12.shtml> (дата обращения: 15.08.2025).
- ⁶ Рерих Е.И. Письма. (В 9 т.) Т. 5. М.: МЦР, 2003. С. 148. URL: <https://etikavomne.ru/trydu-rerihov/ei-rerih/pisma-v-9-t> (дата обращения: 15.08.2025).
- ⁷ См.: Клизовский А.И. О психической энергии // *Основы миропонимания Новой Эпохи*. М.: Эксмо, 2011.
- ⁸ Демидова А.С. Оглянуться назад. М.: АСТ, 2025. С. 87.
- ⁹ Демидова А.С. Лабиринт памяти. М.: АСТ, 2020. С. 61.
- ¹⁰ См. подробнее: Демидова А.С. Заполняя паузу. М.: Зебра-Е, 2007. URL: <https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%94/demidova-alla-sergeevna/zapolnyaya-pauzu/6> (дата обращения: 15.08.2025).