

АКТРИСА КИНО

Путеводитель по профессии



Руслан Паушу

Руслан Паушу

Актриса кино

Путеводитель по профессии

2023

УДК 7
ББК 37.94
П21

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Паушу Руслан

П21 Актриса кино : Путеводитель по профессии / Руслан Паушу. —
[б. м.] : [б. и.], 2023. — 200 с.
[б. н.]

Как готовиться к пробам?
Как испытывать реальные эмоции в кадре?
Как решать персонаж?
Как правильно записывать актерскую визитку?

УДК 7
ББК 37.94

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта методичка – самиздат.

Это не научный труд, не панацея и не высказывание. Это сборник практических советов для артистов при подготовке к пробам. Можно попробовать ими воспользоваться, а можно и не пользоваться. Автор, пользуясь этими рекомендациями, в большинстве случаев утвердил тех артистов, которых считал правильным решением для фильма.

Многие сочтут данные рекомендации вредными. Я же считаю, что артист имеет право на реализацию своего таланта большим количеством средств, чем у него сейчас имеется.

Руслан Паушу.

ПРОБЫ

АКТЁР ДОЛЖЕН СЕБЯ ПРОДАВАТЬ

Самый жизненный вопрос у актёра всегда касается проб. Чтобы сняться в кино, нужно, чтобы тебя утвердили на пробах. Но, как показывает моя практика, артисты не умеют готовиться к пробам выгодно для себя. У нас хорошее актёрское образование, актёры приходят прекрасно подготовленные и прекрасно играют то, что написано в сценарии. Но совершенно не умеют себя продавать.

Мы сейчас не будем говорить про медийных артистов, мы будем говорить про рабочих лошадок. Мы говорим про артистов, которые стремятся стать звёздами, ну или, по крайней мере, получить работу в кино.

На протяжении многих лет у меня сформировалось устойчивое мнение, что —

***Современный артист неправильно
готовится к пробам.***

В чём смысл этого высказывания? Я уже много об этом говорил. Постоянно талдычил об этом каждому артисту на каждой пробе, что вы на пробу приходите зачем? Чтобы вас утвердили! Что для этого нужно сделать? Продавать! Вот моё любимое слово! Надо себя уметь продавать!

Я часто об этом говорил, но нечасто говорю, что для этого нужно делать.

Себя нужно грамотно продавать!

Это ваша задача, никто за вас вас продавать не будет. Мы опять же сейчас говорим про среднестатистического режиссёра,

среднестатистический проект, среднестатистического артиста. Мы не берём авторское кино, какие-то спецпроекты, мы сейчас говорим о жанре.

Вот эти пятьсот фильмов и сериалов в год, которые где-то кто-то снимает. Если вы не знали, в среднем у нас в стране снимается от пятисот сериалов в год. Они есть, а это работа, это работа для артиста. Это же огромный объём! Сколько вы сейчас российских сериалов сможете назвать навскидку подряд? Ну, двадцать... Да и то, наверное, надо будет подумать. А их снимается пятьсот!

Это работа, которую можно получить.

Надо себя уметь продавать.

РОЛИ

По моему опыту работы с артистами я знаю три вида ролей.

Эпизод, или как ещё говорят типаж, или характер. В зависимости от актёрской школы или места рождения называют по-разному, в моей практике режиссёры и кастинг-директора постарше используют слово «типаж», мне привычнее «эпизод».

Есть роли второго плана — в английском их называют supporting character (поддерживающий персонаж). Роли второго плана иногда называют «сквозняками», «ролями второго плана на серию». Но так или иначе это роли второго плана, у которых есть своя чёткая функция.

И главные роли.

Какая бы ни была команда героев, сколько бы ни было в ней персонажей, всегда есть главный герой со своей драмой, его команда и его антагонист со своей командой.

Главный герой всегда один.

Вероятно, кто-то скажет, что все те персонажи, которые контактируют с главным героем или входят в его окружение, тоже могут называться главными героями. Для кастинг-директора — вполне возможно, но в моём понимании главный герой только один. А все остальные роли нужны для того, чтобы он работал выразительно в этом фильме.

Рассмотрим все виды ролей отдельно. Чтобы грамотно подготовиться к пробе, нужно чётко понимать, на какую роль вы идёте пробоваться.

Поговорим о том, чем они отличаются, какие задачи решают в фильме и как к ним готовиться.

ЭПИЗОД (ТИПАЖ, ХАРАКТЕР)

Что такое эпизод? Как и любая другая роль, он выполняет определённую функцию, так или иначе развивая сюжет или помогая раскрываться главному герою. Потому что сам по себе сюжет не может существовать, и именно главный герой должен его разворачивать различными способами.

Но что же отличает эпизодическую роль от других ролей?

У нас все персонажи в фильме так или иначе контактируют с главным героем и героями второго плана. Кстати, в своей работе я не разделяю антагониста и протагониста. Они для меня одинаково важны. Потому что за счёт антагониста, за счёт того, насколько он глубоко продуман, раскрывается главный герой. Чем ярче и детальнее проработан персонаж антагониста, тем сильнее проявляется характер главного героя.

Всё, что мы делаем в фильме, все роли, которые мы подбираем, весь кастинг, который мы проводим, — всё настроено на то, чтобы наш главный герой выглядел во всём своём великолепии. А эпизодическая роль — это персонаж, у которого нет личностных взаимоотношений с главным героем. То есть они не знакомы (условно). Да, они теоретически могут быть знакомы, но в кадре этот факт отображаться не будет. А вот если у них есть между собой что-то общее, какой-то бэкграунд, то это уже будет роль второго плана.

У эпизодических ролей нет личностных взаимоотношений с главными героями.

Отсутствие личных отношений с главным героем и отличает эпизод от других ролей. Отсюда и вытекают свойства эпизодических ролей — при помощи этого персонажа развивается сюжет и раскрывается главный герой. Это его главная функция. Обычно от эпизодов главный герой получает какую-то информацию, черпает какие-то знания, какие-то события с ними происходят, влияющие на повороты сюжета. Они могут

как-то взаимодействовать, но у них нет личного контакта, нет общего прошлого.

У эпизодов нет второго плана (по игре).

Когда вы играете эпизод, постарайтесь избежать игры по второму плану. Если эту задачу вы отдельно не проговорили с режиссёром. По умолчанию, когда вы играете эпизод, вы приходите на площадку, у вас есть текст, вы играете его по первому плану, вы играете обстоятельства, которые выписаны в сценарии, даже может быть ремарки, если они выписаны грамотно. Вы играете ровно то, что есть в тексте. Если вы хотите, чтобы вас успешно утверждали на эпизоды, старайтесь ничего не играть по второму плану. Если этого не требует режиссёр.

И если у вас в сценарии появляется второй план, то роль уже перестаёт быть эпизодической. Это уже будет роль второго плана — появится взаимодействие с главным героем, будет своя линия (сюжетная), а отсюда и больше сцен, потому что линию одним планом не расскажешь. Отношения должны развиваться, а развиваются они из сцены в сцену. Поэтому, как только появляются отношения между героями, будь то личные или рабочие, автоматически этот персонаж становится ролью второго плана. А это другой подход и другие задачи.

Эпизод, даже если у него несколько сцен, всё равно остаётся эпизодом. Эпизод должен чётко выполнять функцию, на него возложенную. Если это врач, то он должен быть максимально похожим на врача. Если это бандит, то он должен быть максимально похожим на бандита. То есть эпизод должен быть максимальным сборником стереотипов и клише для данного типажа или характера. Это необходимые функции для того, чтобы развивался и раскрывался главный герой.

Предположим, что это детективный сериал и главный герой из сцены в сцену с кем-то знакомится, как-то себя проявляет. И, например, он приходит к бандитам, они его пугают, он боится и убегает. Чтобы потом всё осмыслить, воспрянуть духом, по-

тренироваться, вернуться и всех победить. Так вот, если бандит, которого пугается наш герой, не будет страшным и опасным, не будет таким, каким его представляют, с особенными соответствующими внешностью и поведением, то наш герой в момент, когда он по сюжету должен испугаться, будет выглядеть глупо. А этого делать ни в коем случае нельзя. Наш герой должен развиваться по сюжету оправданно. И если он видит бандита и пугается, то только потому, что бандит действительно страшный. И зритель должен в это верить. Эпизод должен быть ярким и выполнять чётко свою функцию. Поставил его в кадр и сразу видишь, кто это.

Или вот ещё пример, чтобы понять отличие эпизода от роли второго плана. Например, бывшая жена главного героя. Даже если у неё всего лишь одна сцена в фильме, то в любом случае это уже не эпизод, а роль второго плана. Потому что у героев есть определённые отношения, и эти отношения надо сыграть. А для этого нужны артисты, способные сыграть свою роль, пусть и такую маленькую.

Эпизодники (не стоит обижаться на сленг, так вся индустрия называет артистов, играющих эпизодические роли), которых приглашает режиссёр, прекрасно зная, что они способны держать свой эпизод, всё-таки подходят только для ролей с яркими типажными внешностями. Если это, условно, бывшая жена главного героя, то ей всё же придётся играть роль второго плана, играть с подтекстом, иносказательно, чтобы в игре проглядывались отношения. А это уже не так просто, и уровень артиста должен быть выше. И даже если у них всего одна сцена.

Короткая дистанция или нет, вне зависимости от того, сколько сцен у персонажа, режиссёр исходит из функционала. От того, что в кадре артисту придётся делать. Да, может быть, это маленький эпизод, где страдающая женщина на могиле своего мужа — и это одна сложность, другая же — сыграть роль в разговоре с главным героем. Это сделать на порядок сложнее. И режиссёр пригласит артистку, в которой он уверен, что она не провалит эту роль.

Чего не нужно делать, когда вы пробуетесь на эпизод, так это придумывать лишнее, придумывать то, что не касается конкретного эпизода. Не нужно ничего добавлять к тому, что уже написано в сцене, или чего-то изобретать. Вы должны быть максимально похожим на того, кто прописан в сценарии. Не нужно придумывать хромоту, заикание и прочее. Пока вас об этом не попросят.

Лучший эпизодник тот, кто чётко выполняет свои задачи. Будете выполнять свои задачи – вас будут утверждать на роли.

Кстати, когда вы делаете самопробы на эпизод, то не возбраняется как-то стилистически себя украсить. Если вы военный, наденьте форму. Врач – белый халат. Когда вы чётко знаете, что пробуетесь на конкретный эпизод, здесь можно проявить фантазию. Костюм и соответствующий макияж будут смотреться выигрышно.

Эпизодников отбирают последними, буквально накануне съёмок, потому что у любого артиста есть занятость, и календарно-производственный план фильма формируется исходя из занятости главных ролей. Конечно, многое зависит и от других факторов, но главный из них – занятость артистов, исполняющих главные роли.

Да, и у эпизодников есть своя занятость, но эту занятость никто не будет учитывать. Поэтому, когда подходит день съёмок, агенты спрашивают своих артистов, могут ли они сниматься в этот день. И эпизодников утверждают накануне съёмки, чтобы не быть зависимыми от их занятости.

Как выбирает режиссёр актёра на эпизод? Всё очень просто – присылают десять артистов на охранника, и ты выбираешь того, кто больше похож на охранника. Если эпизод по сценарию пугает главного героя, то я выбираю страшного артиста, который может напугать главного героя. Или, если эпизод жалкий, его

главный герой хочет накормить, помогает ему, даёт еды и воды, то я выбираю самого жалкого, которого хочется накормить, дать ему воды, приголубить, чтобы действия главного героя были оправданы.

Если пришла проба на эпизод, не играйте ничего лишнего, ничего личного между персонажами, будьте эпизодом, старайтесь максимально быть похожим на персонаж, и будет вам счастье.

ВТОРОЙ ПЛАН

Роли второго плана. Или, как их ещё называют, supporting character (поддерживающий персонаж), сквозняки или сквозные роли, главные роли на серию. Я их называю «роли второго плана», «поддерживающие персонажи». Это всевозможные подруги главных героинь или главного героя, или если это полицейский, то ребята в его отделе будут ролями второго плана. Или, например, любовная история, то, как правило, главная роль — девочка, и уже под неё будут подбирать мальчика и любовный треугольник второго плана. Вы смотрите фильм, где есть история прекрасной пары, и думаете, что они оба главные герои. Нет, главный герой только один. И у него есть поддерживающий персонаж.

***Роли второго плана — это персонажи,
у которых есть отношения с главным
героем, личностные отношения.***

Это может быть брат, сестра, любовница, заклятый враг, коллега по работе — неважно. Это все те, с кем наш главный герой так или иначе взаимодействует. И, взаимодействуя с ними, главный герой получает определённый багаж событийный, который эти отношения развивает.

У нас есть история, то есть набор фактов, и сюжет, а это набор фактов плюс драма.

То есть наш главный герой и персонажи второго плана взаимодействуют друг с другом, общаясь вместе, выясняя, какие у них конфликты и что между ними происходит. И в этом самое главное отличие в ролях второго плана – у них в каждой сцене есть взаимодействие по второму плану. Они по первому плану двигают сюжет, а по второму плану раскачивают драму.

Повторюсь, первый план – это сюжет, когда актёр играет то, что написано в сценарии. Второй план – это взаимоотношение между героями, когда актёр поверх сюжета играет взаимоотношения между героями.

И, в зависимости от жанра, режиссёр будет просить вас играть по первому плану либо то, либо другое. Я всегда прошу артистов личностные отношения играть по первому плану. Так выразительнее смотрится сцена, и так выразительнее выглядят взаимоотношения между персонажами.

Например, полицейский приходит к судмедэксперту. Он – полицейский, она – судмедэксперт. А у них отношения, у них любовь, он её недавно бросил ради другой. Она ему рассказывает про труп, когда произошло убийство, сколько труп пролежал. И при этом она рассказывает все подробности. А эмоционально она будет транслировать не то, что относится к этому конкретному трупу, она в свой рассказ вложит эмоцию об их взаимоотношениях, о том, как он подло с ней поступил. В этом и есть вся суть и вся полнота ролей второго плана. Второй план заложен и в названии, и в своей функции.

Все сцены персонажи второго плана играют по двум планам – сюжет и драма.

Отбирая артиста на роль второго плана, нужно соблюдать ряд правил. Функция роли второго плана – раскрывать главного

героя, работать на его поддержку, выгодно его оттенять, давать ему возможность развиваться.

Потому что в грамотном кино не сюжет работает, а главный герой работает, то есть главный герой разворачивает сюжет.

Вы смотрите в кино не на сюжет, вы смотрите в кино не на историю, вы смотрите в кино на главного героя, на то, как он живёт и как он взаимодействует со всеми другими героями. Когда он представлен слабо, когда ему никто не помогает и он никак не раскрыт, то и фильм будет слабым. Каким бы ни был сюжет, какими бы ни были повороты, всё это будет скучно и неинтересно. Сколько бы вы ни использовали трюков, всевозможных погонь, драк и пожаров. Если главный герой не впечатляет, то смотреть этот фильм никто не будет.

Главный герой должен быть самым крутым, и именно его весь кастинг, начиная от эпизодов, должен поддерживать и выгодно раскрывать. И как раз роли второго плана должны делать это в первую очередь.

Например, друг главного героя даёт ему множество разных советов, и не всегда полезных, и благодаря череде этих ненужных советов он помогает ему понять, что так делать не стоит. Возлюбленная главного героя показывает, как главный герой может любить. И её специально подбирают под главного героя, чтобы они в кадре смотрелись органично, чтобы она его выгодно оттеняла, и при её помощи мы показываем, какой он прекрасный, как он умеет любить и ценить. Конечно, через серию ошибок и неудач, но он все свои ошибки поймёт, всё исправит, всё вернёт, свою любовь защитит и всё у него будет прекрасно.

Именно так главные герои и раскрываются. И роли второго плана помогают раскрываться главному герою за счёт отношений с ним. Ведь чем больше этих отношений, чем они глубже и сложнее, тем интереснее главный герой.

***У ролей второго плана только эта задача.
Не быть просто выразительными,
красивыми и хорошими, а быть такими
ровно настолько, чтобы главный герой
на фоне их и их совместных взаимодействий
смотрелся выгодно.***

Чтобы нам интереснее было за ним наблюдать. Вот, например, у голливудских драматургов золотого века было такое правило: «Перестаньте отдавать самые яркие реплики персонажам второго плана!» И ты интуитивно думаешь: «Да как же так, ведь этот персонаж второго плана такой смешной, такой весёлый, такой потрясающий, он же должен великолепно шутить!» Но нет — потрясающим должен быть главный герой, а персонаж второго плана должен шутить ровно настолько великолепно, чтобы главный герой был ещё великолепнее.

Артистам, которые пробуются или уже снимаются в ролях второго плана, нельзя быть похожим на главного героя. Нельзя играть лучше главного героя. Звучит просто, пошло, банально и парадоксально, но это так работает. Если вы возьмёте на роль второго плана артиста, который свою роль сыграет лучше, чем главный герой, то фильм развалится. Для этого феномена даже есть специальное название «stolen performance».

Поэтому главного героя должен играть очень высококлассный артист. И таких артистов нельзя брать на роли второго плана. И если вдруг так случилось, что вы, как артист, сами чувствуете и видите, что играете лучше артиста, исполняющего главную роль, то играйте по-другому, исполняйте что-то такое, что бы не трактовалось как суперигра, оттеняйте главного героя, делайте так, чтобы он выглядел в кадре лучше. Работайте на эмоцию

так, чтобы внимание не переключалось на вас. Это важно — ведь если вы не будете выполнять функцию второго плана, то вас на эту роль больше не утвердят. Да и в конечном итоге самое важное — это фильм, а не ваше эго.

Когда вы идёте на роль второго плана, и при этом знаете, кто будет исполнять главную роль, и знаете, что вы объективно лучше, купите себе персонажа, убирайте какие-то интересные вещи, убирайте то, что потянет внимание на вас. В ансамблевых пробах, например. Или, если вас уже утвердили, и вы идёте в кадр, ни в коем случае не пытайтесь перетянуть внимание на себя. Если вы перетянете, да, на вас будут все смотреть, но от этого пострадает фильм, а значит, и все артисты, и вы вместе с ними. Если вы играете роль второго плана, помогайте главному герою, работайте на то, чтобы главный герой выглядел лучше всех.

Есть неписанное правило для артистов, которые исполняют роли второго плана.

***Нельзя отводить взгляд от партнёра
по концу своей реплики.***

Вот у вас, например, диалоговая сцена. Вы ведёте беседу, время от времени поворачиваете голову, работаете с каким-то реквизитом, и в конце реплики говорите: «Ну, в общем, ты поняла, что я имею в виду», — и в этот момент смотрите на какой-то предмет, а не на партнёра. А ваш партнёр, который играет главного героя, в этот момент находится напротив вас. Вам нельзя в конце вашей реплики отводить от него взгляд — нужно смотреть на него. Так может делать главный герой, он может позволить отвести взгляд, потому что кадр останется на нём, а вы в этот момент будете находиться и говорить за кадром. Но ни в коем случае так не может делать артист второго плана.

Это называется — не дать склеиться. Потому что склейка в монтаже идёт по взгляду. Чтобы не было удара по глазам на монтаже, режиссёр перейдёт на кадр с главным героем толь-

ко в момент, когда вы на него смотрите. Если вы по концу реплики не будете смотреть на своего партнёра, то кадр останется на вас, а ваш партнёр будет продолжать говорить за кадром до тех пор, пока вы не посмотрите на него.

Конечно, в итоге режиссёр всё смонтирует, но после монтажа с вами будет очень серьёзный разговор. И в моей практике такое частенько бывало, и скандалы случались. Потому что бывают такие хитрые артисты, которые хотят, чтобы на них кадр подольше держался. И они специально по концу реплики отводят взгляд в сторону. Но, кстати, в конце концов режиссёр начинает работать так, что в итоге этого артиста в кадре остаётся минимальное количество.

Обычно в сериалах монтаж идёт по одному и тому же принципу — склейка на говорящем. Один говорит — кадр на нём, потом другой говорит — кадр переводится на него. И склейка идёт по взгляду. То есть в этот момент один персонаж должен смотреть на другого. Конечно, можно найти массу других вариантов, как смонтировать эти кадры, но стандартом считается склейка по взгляду. И лучше не злить режиссёра монтажа.

Как понять, кто главный герой, а кто второй план в сценарии? Смотришь, с чей перспективы рассказана история, кто больше всего переживает, кто больше всего страдает, тот и главный герой. Кто меняется, у кого происходит изменение? Это вот главный герой.

У главного героя обычно происходит изменение, мы его первым увидим в кадре крупным планом, мы понимаем, кто он такой, что у него за проблемы, что у него за душой, чего он хочет, кто ему мешает.

Обычно герой появляется первым, у главного героя всегда больше всего хронометража.

Главный герой всегда один, иначе у вас истории не будет. Главный герой всегда один, зарубите на носу.

Второй план может быть «сквозняком» на сериал. На сезон, например, или на четыре серии. Есть сериалы, где по пятьдесят серий, в них сквозняки бьются обычно по десять серий. На каждые десять серий заводится злодей, с которым идёт борьба, там появляется костяк героев второго плана. Потом злодея побеждают, появляется новый злодей, снова десять серий идут, с ним борются, побеждают, потом новый и так далее.

Вам будут говорить, что это главный герой, и это так, по рангу роли и по гонорару, но по функционалу — нет. Это второй план, у этого второго плана есть личные отношения с главной героиней. Почему я говорю, что главный герой один, потому что под главного героя набирают всех остальных.

Какие могут быть варианты? Например, вы поддерживаете любовный мелодраматический треугольник. Есть главный герой или главная героиня, вы можете быть членом любовного треугольника. Тогда нужно уметь играть мелодраму, любить, уметь эту любовь транслировать, чтобы была химия с главным героем или героиней, чтобы вы совпадали.

Много вариантов: подруга главной героини — смешная либо не смешная, либо рассудительная, либо взбалмошная. Либо всяческие конфиденты — ментор, мама, папа главной героини, сестра, дяди, тети, все различные родственные взаимоотношения, коллеги по работе, может быть любовник, братство какое-то, либо кто-то, в кого-то влюбляется, кто-то приезжает, какой-то новый коллега появляется в коллективе, он влюбляется в главную героиню, это всё те, у кого есть взаимоотношения с главным героем. Есть дружба, куда идёт предательство, измена, так же, как в мелодраматические линии. Если это работа, то будут коллеги и конфликты, где могут быть соперничество, зависть. Чем ярче вы эти конфликты будете играть, тем выгоднее будете смотреться во втором плане.

В роли второго плана вы должны найти основной конфликт этого персонажа с главным героем и его играть, есть он в сцене проб или нет его, неважно.

Режиссёр свой замысел сам в последний момент озвучит, вы придёте на пробы, он скажет: «Показывайте, что вы там придумали». Потом всё посмотрит и только в конце даст какие-то правки. И лучше дать ему то, что он хочет увидеть — героя с конфликтом.

Как разобрать сцену пробы, если вы пришли на второй план? Сейчас открою очень простой лайфхак, как вообще разбирать сцены проб.

Это очень просто и прямо на поверхности лежит.

Режиссёр, когда отбирает сцену для проб из сценария, чтобы отправить вам, найдёт сцену, где есть основной конфликт этих двух героев. И этот конфликт в сцене будет очевидным.

Скорее всего на пробах захотят увидеть то, как вы играете взаимоотношения с главным героем, и как вы будете помогать главному герою эти взаимоотношения с вами реализовывать.

У персонажей второго плана нет проблем с главным героем, у главного героя есть проблемы со вторым планом, и эти проблемы надо главному герою создать.

Подходим сейчас к очень важной теоретической части, которую нужно понимать. Если вы её четко будете понимать, пробы будут очень хорошо проходить.

Главному герою нужно что-то сыграть. Ему нужно сыграть свои переживания, свою драму, свою боль, конфликт. Как артист играет всё вот это? Обычно это реакции на что-то. Так вот, нужно ему дать психологическое действие, чтобы он сыграл свои реакции.

Если вы предаёте его — вы играете предательство, если он видит, что вы его не любите — расстраивается из-за того, что узнаёт, что вы его не любите, то нужно чётко играть, что вы его не любите, что вы к нему равнодушны.

Чем ярче, чем лучше, чем качественнее вы сыграете на роли второго плана действие, которое даст грамотную чёткую реакцию главного героя — тем больше вы молодец.

ГЛАВНАЯ ГЕРОИНЯ

Главная роль — это лицо, за которым мы наблюдаем весь фильм.

Каждый раз, когда я провожу семинары, встречаюсь с артистами, я задаю им вопрос: Как вы думаете, сколько по времени, в каком процентном соотношении мы видим в фильме крупный план главного героя?

Так вот, средняя цифра для хорошего кино — это треть. Если убрать общие планы, детали, другие крупняки и оставить только крупные планы главного героя, то получится ровно треть фильма. Это означает то, что если вы не интересны, то никто фильм с вами смотреть не будет.

Можно провести тест и понять, будут вас смотреть или нет. Включаете камеру, садитесь перед ней, полчаса что-то играете и стараетесь не повторяться. Это сложно, это очень тяжело. Понятно, что фильм снимается месяцы и у артиста есть время репетировать. Но это действительно очень сложно, быть интересным такое количество времени.

Пока у человека есть лицо, история будет рассказываться крупным планом. Когда мы наблюдаем за какой-то историей, рассказываемой с перспективы главного героя, помимо сюжета и зрелищ, мы смотрим на эмоцию. А эмоцию показывают на крупном плане.

Любой фильм – это крупный план главного героя.

Чтобы играть главного героя, артист не должен повторяться. Простое испытание – запишите себя на камеру пару минут, сыграйте, лучше без текста. И потом посмотрите, что вы сыграли. И вы увидите, как много повторяющихся действий, как много статики. И это яркий показатель того, что главного героя играть очень сложно.

К артисту главных ролей огромные и сложные требования. И не повторяться – основное из них. Зритель очень быстро находит паттерн. Повторение – это паттерн. Сыграли два раза одну и ту же эмоцию – зритель это заметит. Конечно, может у зрителя появиться и любимая эмоция, которую вы можете сыграть и пять раз за фильм, но больше уже будет скучно.

Кроме того, у артиста должен быть большой диапазон. Эмоциональный. По разлёту. То, что он должен играть и по-настоящему воспроизводить эмоцию, с химией в крови, – от слёз до счастья, от горя до радости, от обиды до зависти. И всё это в рамках одной сцены. Опять же, большой диапазон должен быть и по действию (психологическому).

У вас должно быть очень много наработанных штампов, чтобы вы хотя бы в рамках эпизода не повторялись, не играли одно и то же действие два раза. Нужен багаж штампов. Будьте уверены, что в фильме обязательно прилетит сцена, где не будет того, что можно играть на органике. Вы будете сидеть в комнате, где не будет реквизита, и будете смотреть в окно, и вынужденно использовать штампы.

Чем отличается главный герой от обычного человека по эмоциональному существованию? Человек всегда свои эмоции прячет. Главный герой, в отличие от человека, свои эмоции всегда показывает. В разной степени в зависимости от ситуации. Артист, исполняющий роль главного персонажа, всегда должен показывать, что он чувствует в данный момент. Потому что зритель всегда должен знать, что сейчас чувствует главный

герой. И в зависимости от того, кто сейчас перед ним, с каким он персонажем взаимодействует, он будет свои чувства и эмоции показывать в разной степени. Он никогда не бывает безэмоциональным. Это аксиома. Эмоцию можно сыграть только одними глазами, ноздрями, губами – неважно. Но –

Зритель всегда должен понять, что чувствует главный герой. Историю зритель смотрит через лицо главного героя.

Ещё одно важное правило:

Главная героиня всегда испытывает боль.

Неважно, по какому поводу, но она всегда испытывает боль, у неё всегда есть, из-за чего переживать, из-за чего страдать. Она всегда существует в конфликте.

Если вы играете главную роль и не существуете с болью, значит, вы что-то не так делаете.

Не раскрыли вы конфликт или не проработали персонаж, но отсутствие боли у вашего персонажа – ваша недоработка. Героиня всегда будет испытывать боль, даже если она счастлива, что-то обязательно будет мешать ей жить, и это что-то будет двигать её вперёд. И она от этой боли будет постоянно скрываться. И только в самом конце эта боль должна пройти, вознаградиться. По вам всегда должно быть видно, что вам больно. Придумывайте, черпайте из основного конфликта какие-то детали, чтобы постоянно испытывать какую-то боль. Только тогда ваша героиня будет глубокой и продуманной. И самое главное, интересной. Но только когда она будет чувствовать боль.

Эту боль нужно найти и оправдать.

Главный герой не может быть безразличным. Всё, что вокруг него происходит, должно вызывать у него эмоциональные переживания. Даже если это не прописано в сюжете. А если прописано так, что ваш герой ни на что не обращает внимания, то надо найти что-то другое, что будет на него воздействовать, и он не будет безразличным. Он в любом случае всегда должен за что-то переживать. Все события, происходящие вокруг, должны отражаться на главном герое. Герой должен быть человеком, и даже если он в начале фильма не достоин этого громкого звания, то в конце фильма он должен стать им.

Если герой совершает какой-то плохой поступок, это должно быть оправдано благородными целями.

И желательно эти цели как можно раньше заявить. Иначе зрителя такой герой вряд ли заинтересует. Если вы играете героя, то сами ищите благородное оправдание тому, что он творит в кадре. Даже если этого в сценарии нет. Зритель чувствует, что вы играете в кадре. Если вы будете играть просто плохого человека, он таковым и будет, а если вы сами для себя оправдаете его какими-то благородными целями, то зритель это почувствует. И вы будете отличным главным героем.

В каждой пробе или сцене нужно планировать эмоцию, состояние или психологическое действие, которую главный герой не может скрыть.

Например, обида, которая осталась от событий из предыдущей сцены. В каждой сцене надо придумывать, что вы будете играть, исходя из эмоций и чувств, которые главный герой

не может скрыть. И это чувство наполнит вашего героя. Эта эмоция будет проживаться героем. Ваш персонаж будет выглядеть намного выразительнее.

ХАРАКТЕРНАЯ ИЛИ ГЕРОИНЯ?

Есть два вида главных героинь: характерная и героиня. Я их разделяю по сюжету и характеру существования. Обычно характерную героиню ищут с определённым ярким типажом, но только если это заложено в сюжете.

В чём их отличия с точки зрения драмы?

Героиня свою боль принимает, она несёт свой крест и при этом пытается что-то сделать со своей болью.

В вине утопить, отвлечься от неё, подменить на другую, терпеть, поступками закрыть. У неё есть боль — и она с ней живёт, открыто принимая. Она героиня.

Характерная героиня будет прятать эту боль за юмором, смехом, сарказмом, иронией, весельем.

Прятать от людей. А оплакивать эту боль она будет в одиночестве или исключительно с теми людьми, с которыми она может это делать.

Героиня закрывается от боли поступками, а характерная героиня — юмором.

Я всегда подхожу к выбору артистов на роли, исходя из этого. Я смотрю на материал и оцениваю, характерная у меня героиня или нет, в зависимости от того, как она существует в сюжете.

И если она не прячется от боли за смехом, а преодолевает её поступками, значит, это героиня — и я ищу артистку с определённой внешностью и определённым набором качеств. А если персонаж скрывает свою боль за юмором, то это характерная героиня. И это уже другая артистка.

Выглядеть они должны соответствующе и абсолютно по-разному. Определитесь для себя, что вам ближе — действовать или прятаться за юмором, тогда вы и поймёте, характерный вы персонаж или героиня.

КАК ИГРАТЬ ГЛАВНУЮ ГЕРОИНЮ?

Что это вообще за зверь такой — главная героиня? Как её решать? Я обычно всегда апеллирую к артисткам, потому что их больше в мире и профессии, чем артистов. Это факт, и я к этому факту уже привык, потому что и фильмов с главными героинями больше, и главных героинь вообще, в принципе, больше. Всегда пишут про героинь-женщин больше, чем про героев-мужчин, как ни странно.

Как играть главную героиню?

Вопрос нетривиальный. Главная героиня — это основной персонаж, который развивает историю, разворачивает её, и на плечах главной героини лежит весь груз ответственности за историю, и то, как артистка, которая играет главную героиню, расскажет эту историю, решит свой персонаж, будет зависеть успех фильма.

Многие говорят, что играть главную героиню — это быть всегда в борьбе. Совершенно правильно говорят, это одно из условий, один из грамотных подходов к решению — быть всегда в конфликте, всегда искать этот конфликт, всегда его транслировать зрителю, всегда выражать его, находить его везде. В какой бы вы сцене ни были, даже если она статична, атмосферна, у главной героини всегда должен быть конфликт.

Кто-то говорит, что артистка в главной роли должна не играть, а жить жизнь. Интересная фраза, которую любят говорить режиссёры — «не надо играть, надо жить!», которая ничего не несёт в себе рекомендательного.

Что значит не играть, а жить жизнь? Когда вам режиссёр говорит абстрактные задачи, это не очень хорошо, нужно добиваться от режиссёра методических рекомендаций. Того, что можно сыграть, то, что можно использовать.

«Не играть, а жить жизнь» — это не решение, не задача, не подсказка, не методическая рекомендация. Как вот можно

не играть, а жить жизнь? Нужно как-то раскрыть это. Спросите у режиссёра, что это означает. Пускай рассказывает.

Ещё говорят, что нужно быть самими собой. Это крайне вредная рекомендация.

Артистам быть самими собой вредно.

Если вы всегда будете самими собой в кадре, то всю жизнь будете одинаковыми. В каждом фильме и сериале артистам нужно играть персонажа, а особенно, если играете главную героиню.

Категорически не советую быть самими собой, это за аксиому лучше взять!

Я бы никогда этого не делал. Иначе ваша карьера артистки, которая играет главные роли, очень быстро закончится, потому что каким бы вы ни были интересным человеком, какая бы вы прекрасная интересная женщина-артистка ни была, сколько у вас ни было бы интересного бесконечного всего внутри, это всё закончится на двух шестнадцатисерийных сериалах, и третья главная героиня, которую вы будете играть в следующем шестнадцатисерийном сериале, будет такая же, как в двух предыдущих.

Артисткам, которые играют главных героинь, нельзя существовать в предложенных обстоятельствах.

Нужно играть другого человека, нужно быть разной в каждом фильме. Каждая ваша героиня должна отличаться от остальных.

Ни в коем случае не садитесь на иглу предложенных обстоятельств.

Это очень плохая штука. Какой бы органичной вы ни были, в конце концов ваша органика закончится. Если, конечно, вы не станете заложником собственного образа, который полюбили миллионы зрителей, и вам ничего другого не позволяют играть. Тогда да, надо играть.

Важно, присваивая себе другого человека, персонажа, присвоить его эмоционально-психологический портрет. Он включает в себя скорость эмоциональных реакций.

Все люди по-разному реагируют на события, у всех людей по-разному, с разной скоростью в кровь поступает химия эмоциональная. Из-за этого у каждого человека свой эмоциональный темпоритм. У всех персонажей свой эмоциональный темпоритм тоже. И чтобы его присвоить, нужно наблюдать за тем, как эмоционируют другие люди.

У всех людей, в зависимости от профессии, социального статуса, возраста, скорость эмоциональных реакций на события будет разной и степень этих реакций будет разной. Это надо учитывать, когда вы создаёте своих персонажей.

Вы с одной скоростью эмоционально реагируете, другой человек, другого возраста, другого социального статуса, воспитания будет с другой скоростью реагировать. Всё это будет сказываться на его эмоциональном темпоритме. Это надо учитывать.

Пришла вам проба на главную героиню. Вам прислали сцену, сценарий, возможно, синопсис, возможно, поэпизодник, возможно, сценарий всех серий, возможно, сценарий ещё не написан на момент проб. У вас есть сцена. Как разобрать сцену для проб для главной героини?

Начнём с того, что сцена проб и сцена фильма — это две разные вещи. Сцена фильма рассказывает историю. Сцена проб артиста продаёт заказчику. Если вам прислали сцену для проб на главную героиню, то её нужно решать в векторе, в рамках основного конфликта главной героини этой истории.

Что бы ни было написано в сцене, какая бы она ни была, какой бы конфликт в сцене ни фигурировал, вам нужно решать эту сцену и готовиться, и играть её потом на пробах в рамках основного конфликта главной героини.

Как узнать основной конфликт, я думаю, вас учить не надо. Смотрите, что она хочет, с кем она борется, и вы понимаете, какой у неё основной конфликт.

Чаще всего основной конфликт лежит в арке главной героини, а арка главной героини обычно описана в библии героев, которую вам присылают. Всё очень просто, например, вот она была неуверенной, наивной девочкой, приехала в Москву, познакомилась с парнем, он в неё влюбился, она от него забеременела, он её бросил, и вот, общаясь с такими уродами, она выросла в циничную, никому не верящую женщину, которая идёт по головам. Вот её арка, вот её основной конфликт с мужчинами — недоверие, она никому не верит, её основная арка в том, что она обожглась, перестала всем верить, и потом она найдёт человека, который ей эту веру в мужчин вернёт. И вот в рамках этого конфликта, этой арки нужно готовиться к сцене.

И сейчас вы спросите, но как же так, а если сцена будет другая? Я открою секрет:

Режиссёр, скорее всего, выберет сцену для проб, где будет раскрываться героиня по основному конфликту, чтобы посмотреть, как артистка в конфликте существует.

Итак, на главную героиню, когда вам приходит сцена для проб, нужно готовиться по основному конфликту и играть в сцене для проб основной конфликт. Нужно в сцене для проб прожить героиню по арке, включая все элементы её трансформации. Если в сценарии не очевиден конфликт, запросите библию персонажа у кастинг-директора, пусть она запросит у режиссёра. Посмотрите, какое у героини преобразование, и это преобразование возьмите за основу, это преобразование нужно сыграть в сцене проб и этот основной конфликт реализовать, даже если сцена не про это.

Режиссёр посмотрит и увидит эту арку, он увидит, что вы играете его героиню, написанную в сценарии, что вы понимаете смысл подготовки к пробам по главной героине. Вы основной конфликт вскрываете, понимаете его, готовитесь по нему, ищите крайние точки арки, понимаете, как играть начало, понимаете, как играть конец, и вы в сцене проб должны сыграть всю героиню по всему фильму, ужать её от начала до конца и играть её в сцене проб.

«Зачем? — спросите вы. — Это же глупость. В сцене нельзя прожить всю героиню от начала до конца!» А я скажу, что в сцене фильма нельзя, а в сцене проб можно, чтобы люди, которые будут смотреть сцену проб, увидели вашу героиню!

Режиссёр, продюсер, который будет смотреть и утверждать вас, увидит вашу героиню и, увидев вашу героиню, поймёт, что именно вы подходите на эту роль. Именно вас утвердят, если вы в сцене проб сыграете всю героиню, всю арку, от наивной девочки до циничной суки, которая никого не любит и ненавидит всех мужиков.

Некоторые хитрые режиссёры присылают две сцены, чтобы посмотреть, как развивается героиня, одна сцена, когда героиня

начальная по арке, вторая, когда героиня конечная. Он смотрит, как вы играете первую сцену и как играете вторую сцену, чтобы понять, насколько вы меняетесь. Если вам прислали две сцены, то, скорее всего, чтобы посмотреть, как вы изменились из одной сцены в другую. Это надо тоже учитывать и играть в одной сцене начало арки и во второй сцене конец арки – две разные героини.

Предположим, что вы большая молодец и вас утвердили на главную роль, вы показали режиссёру, что можете понимать основной конфликт, решаете арку главной героини, видите её, вы не повторяетесь, вы очень интересная артистка, в вас много мастерства и в вас есть всё, для того чтобы играть главную героиню. Вам присылают сценарий, вы выписываете все сцены с главной героиней, и вы думаете, а как её играть, как её решать, какая она в каждой сцене, где моя арка, как эта арка проходит, в какой момент это всё меняется? Как это всё делать? Сидите и думаете: «Боже, как же быть?»

Если вас утвердили, прежде всего есть возможность поговорить с режиссёром, и режиссёр, скорее всего, что-то расскажет. Если режиссёр грамотный, он скорее всего объяснит, как происходит трансформация и какая происходит трансформация. Он поставит задачу.

Если режиссер говорит – «Не играйте, а живите!», то, скорее всего, роль придётся решать самой. Очень часто от режиссёра можно услышать, да и от сценариста, от продюсера такую реплику про персонажа: «И вот ваша героиня постепенно меняется».

Так вот, это слово «постепенно» – смерть для вашей героини, а для вас очень плохой совет. Если вы играете главную героиню, или будете играть, то никогда в жизни постепенно не меняйте свою героиню, из-за этого «постепенно» зритель не заметит, что в вашей героини поменялось.

Запомните это, зарубите на носу, если играете главную героиню, никаких постепенно быть не может, изменения должны быть разительны. В одной сцене вы закончили беднячкой, сле-

дующую сцену вы начали богачкой, в одной сцене вы закончили наивной, в следующей сцене начали циничной.

Изменения в главной героине должны происходить разительно.

От режиссёра нужно добиться номера сцены, после которой героиня уже изменилась. Он скажет: «Ну вот, например, с этой сцены за номером три четырнадцать уже можно играть другую, ну, где она уже полностью изменилась».

Эти изменения можно проследить в гриме и костюме. Потому что художники всегда спрашивают режиссёра, где происходят внешние изменения героини. Грим с костюмом никогда не меняются постепенно (они разнятся в рамках персонажа, но не меняют персонаж). Когда героиня меняется, причёска её меняется сразу, костюм с брюк на платье – тоже сразу. В одной сцене героиня ушла из сцены с одним гримом и в одном костюме, а в другую сцену зашла с другим гримом и в другом костюме. Персонаж по арке меняется так же.

Для вас это будет отправная точка. Не играйте что-то среднее, никогда. Это сгладит вашу трансформацию, зритель не заметит трансформацию, зритель видит только изменения, если вы меняете по чуть-чуть, он эти изменения никогда не заметит. Зритель заметит только контраст.

Я вам открою секрет, инсайт, можно сказать, что все фильмы и истории рассказываются на контрасте. Чтобы в сцене ярче была видна боль персонажа, у него до этого будет сцена, где он ра-

дуются, где он счастлив. Чтобы ярче воспринималось событие, ужасное для персонажа, ему это событие преподнесут в самый счастливый момент его жизни. Это закон драмы – контраст. И играть свою главную героиню нужно контрастно.

Играете до какой-то сцены начало арки, всё остальное играете концом арки, ничего среднего быть не должно. У вас героиня изменяется конкретно от бедняка до богачки, от девочки до женщины, от счастливой до несчастной, и у неё может быть только два состояния, никаких постепенно, запомните это раз и навсегда.

А вы скажете, а как она меняться-то будет? А меняется она очень просто. Героиня меняется под воздействием обстоятельств: её предадут, её обманывают, мама не помогает, муж предаёт, изменяет с подружкой, подружка завистливая – обманула, на работе уволили. И вот она наивная, она получает известие за известием, страдает, у неё есть какие-то реакции, но она не меняется, она всё равно наивная. В какой-то момент она находит какую-то женщину, которая говорит: ты всё неправильно делаешь, тебе нужно делать так-то и так, она всё равно наивная, но она воспринимает, думает, реагирует, и в определённой сцене это всё заканчивается. А в следующей сцене она выходит циничной сукой, стервой, уже не наивной, это изменение должно быть разительным, и тогда вас как актрису будут воспринимать профессионально, потому что вы умеете решать персонаж.

Решать персонаж нужно именно так, два состояния, арка состоит только из двух частей, первая и вторая, никакой средней, даже если вам режиссёр говорит, что есть средняя, кивайте, но играйте только две, и вы будете самой крутой артисткой в мире. Запомнили, что арка по персонажу решается в двух состояниях: начало и конец истории, сначала она реагирует в одном состоянии, а потом в другом состоянии.

Но! Если у героини несколько возрастных или временных этапов. Или несколько жизненных этапов. Например, героиня выписана в 15, 20, 35 лет, то арка должна создаваться по каждому этапу.

У нас два варианта истории, есть фильм, а есть сериал. У нас есть горизонтальные и вертикальные сериалы. В полнометражном фильме и в горизонтальном сериале у персонажа есть арка, т. е. персонажи меняются. В вертикальных сериалах герои не меняются, они всегда остаются теми, кем они были. Там арки у героя нет, что бы ни говорили. Конечно за восемь сезонов он стареет, но никогда не меняется. В вертикальных сериалах меняются взаимоотношения между героями.

Поэтому, когда будете готовиться к пробам на вертикальные сериалы, вам надо арку придумать, на пробах её сыграть, а в фильме не играть. Никаких арок в вертикальных сериалах нет. Герой остаётся статичен, он как заходит ментом принципиальным, так все восемь сезонов остаётся принципиальным ментом, если поменяется, то сериал закончится. Он может быть ранен, потерять память, перестать кого-то любить, но он не может перестать быть принципиальным ментом.

НЕСКОЛЬКО ЛАЙФХАКОВ

Не только вы себя продаёте, режиссёр вас тоже продаёт заказчику, и я, когда артистам на пробах задачу ставлю, я говорю:

«Нужно начинать с чего-то ярко эмоционального! Без действия, с нуля начинать нельзя».

Нельзя начинать снизу, нужно начинать всегда сверху, может получиться так, что мы пробуем главного героя и второй план, тогда главный герой будет начинать сверху, чтобы его выгоднее продать, а второй план будет начинать снизу.

Что такое ударная нота?

У нас вся сцена — это психологическое действие, которое мы играем воздействием на партнёра — манипулируем, обижаемся, ругаемся, требуем, обманываем, жалеем... Это действие — психологическое действие. Действие можете любое играть, всё, что написано в сцене, главное — не повторяйте его.

Нельзя два раза за сцену играть одно и то же действие!

Иначе будете скучны, неинтересны, все будут считать, что вы играете одно и то же.

Второе, что вы играете, это эмоции, состояния. Так вот, ударная нота — это яркое эмоциональное состояние. Мы не берём гнев, мы не берём ярость, мы берём яркое эмоциональное состояние по началу сцены. Мы входим либо в боли за предательство, в боли за обиду, в ярком чувстве от осознания любви, в растерянности и в страхе от того, что должно произойти, и это

должно читаться по артисту. Чем ярче будет это состояние, чем оно больше будет читаться, тем оно будет больше держать внимание, и не важно, что этого нет в сцене проб.

Те, кто пробы смотрят, не помнят, что было в сценарии до этой сцены.

Понятное дело, что мы не можем абстрагироваться от сюжета, диалога, и поэтому ударная нота должна быть адекватной тексту.

Если вы заходите в сцену в статике, эмоций никаких нет, что-то вы играете, потом вы начинаете разгоняться... Это скучно, это неинтересно. Потому что люди, которые смотрят пробы, они обращают внимание на артистов, которые находятся в каком-то эмоциональном состоянии. Это психология, это нас природа такими сделала, если мы видим реальную эмоцию, которая яркая, связана с болью, со страхом, человеческими чувствами базовыми, мы цепляемся взглядом за это.

Запомните —

Нужно разбирать и решать сцену не в рамках сюжета, а в рамках персонажа.

Вы почитали сцену, в ней сюжет такой вот: здесь она была до этого, пришла отсюда, туда уходит, здесь она делает это, чувствует это — так неправильно! Для проб неправильно! Правильно так — вы берёте персонаж и рассуждаете: «Она начинает глупой девочкой и заканчивает женщиной, которая испытала много боли и уже понимает, что такое ценность жизни, любовь к родителям», сжимаете это до размеров сцены и играете это в сцене пробы.

Вы должны в эмоциональном варианте это подать, и это будет выгодно вас продавать. Рецензенты увидят роль вашей героини в одной сцене. А именно это они и ждут.

Когда вы готовитесь к пробам, не думайте сюжетом сценария, думайте персонажем.

Лучше получить замечание режиссёра: «Круто сыграла, но какую-то фигню, давай сыграем по-другому», нежели ничего от него не получить и где-то там осесть в небытие.

Не забывайте, пробы вас продают, вы себя должны сами продавать на пробах, и продавать нужно мастерство своё, а делать это, как бы цинично это ни звучало, нужно хитростями.

Пользоваться этими хитростями, знать, как эти пробы смотрят, знать, что их не смотрят полностью, смотрят первые пятнадцать секунд, потому что у смотрящих мало времени и цепляются они взглядом за первые пятнадцать секунд.

Банальный пример – у артистки дрожит голос, у неё тембральность такая от природы, как будто она нервничает постоянно, а продюсер пробы смотрит «на слух». Не смотрит, а слушает, в очередной пробе он слышит дрожащий голос, обращает внимание, поднимает взгляд и уже смотрит глазами на артистку. А у неё больше ничего нет. И он пролистывает её. Почему так? Почему он обращает внимание? Потому что, когда мы испытываем настоящую реальную эмоцию, у нас меняется тембральность голоса. Это очень просто физиологически объясняется. Когда у вас реальные эмоции происходят, когда вы их не играете, то у вас меняется сердцебиение, у вас меняется дыхание, оно сбивается, становится тяжело дышать, диафрагма сужается, горло сжимается. Реальную эмоцию слышно и видно!

Когда режиссёр говорит «Не играйте, а живите!», то чаще всего он имеет в виду, что нужно эмоцию не играть, а чувствовать по-настоящему, с химией эмоциональной в крови. Со всеми эндорфинами, окситоцинами, мелатонинами и адреналином.

Когда режиссёр говорит «не играй, а чувствуй», он чувствует фальшь. Когда артистка должна в сцене любить и хотеть партнёра, ты это «услышишь». Потому что у женщины сядет голос вниз, в живот. Речь станет медленнее. Дыхание станет глубже.

А если этого не происходит, то это значит, что артистка не справляется со своей задачей, и её пролистывают дальше.

Искусство игры актёрской в том, чтобы то, что артист чувствует внутри, отражалось на его лице.

Если ты чувствуешь внутри, а внешне это никак не отражается... То игры никакой и нет.

Мы должны видеть, что чувствует главный герой.

Нет момента в фильме, где мы не видим, что он чувствует, просто мы видим в разной степени. Если главный герой не знает другого персонажа, то в общении с ним он чуть-чуть будет показывать. Если он влюблён в женщину — полностью будет показывать, что он чувствует. Если это папа, перед которым нельзя показывать чувства, герой капельку будет глазиком показывать, но мы всё равно будем понимать, что он чувствует.

***Персонаж всегда существует в эмоции.
Всегда, это закон.***

Если ты играешь, а режиссёр не видит того, что ты играешь, то это значит, что режиссёр не видит то, что хочет увидеть здесь и сейчас в персонаже. Возможно, ты чувствуешь это правильно, но это в действии внешне и в эмоции не отражается.

КАКОГО АРТИСТА ЧАЩЕ УТВЕРЖДАЮТ?

Часто говорят: «Того, за которым интересно наблюдать».

А что включает в себя это понятие «интересно наблюдать»? Давайте разберёмся.

— Ну, прежде всего, интересен тот, который не играет текст.

Или, как ещё говорят по-другому, — «выразительно его читает». Это важно. Текст нужно жить, чтобы действие, прописанное в тексте, не было по первому плану. Чтобы действие, положенное на текст, было решено на основании взаимоотношений персонажей, его состоянии, сквозном действии, на чём угодно, но не на том, что написано в самом тексте. Поясню. На банальном примере. В сериальной индустрии (да и в полнометражной тоже, чего уж там) есть такое понятие, как конфидент. Это когда персонажи рассказывают друг другу то, что сейчас происходит в сюжете. Обычно конфидента много во всяких детективах, процедуралах, медицинских сериалах и т. д. Так вот, играть его по первому плану ни в коем случае нельзя, да и не получится. Как играть перечисляемые факты? А очень просто — нужно играть не факты, а отношения между персонажами. А если нет отношения, играть внутренний конфликт или рефлексю от предыдущего события.

— Интересен тот, у которого богатый эмоциональный аппарат.

У которого наработано множество красивых штампов, и он ими умеет пользоваться, не повторяясь в рамках сцены или эпизода. Самые интересные могут не повторяться целую серию. Зритель очень быстро улавливает статичность артиста (не по физическому действию, а по психологическому и по эмоциональному состоянию) и очень хорошо замечает

скудность эмоционального багажа. Как только артист начинает повторяться, зрителю он сразу становится скучен.

— Ещё артист должен быть интересен в паузах.

Что это значит? Это значит, что паузы должны быть заполнены психологическим действием. Что-то там с ним должно постоянно происходить. Как-то глаза его должны постоянно работать. Что-то всё время в состоянии меняется. Вообще, нужно запомнить — статика в любом её виде для артиста профессиональная смерть!

— Интересен тот, у которого рваный темпоритм.

Я, может быть, сейчас удивительную вещь скажу, но темпоритм в кинокартине задаётся именно актёром, его игрой. А не монтажом и музыкой, как многие считают. Монтаж и музыка должны актёрский темпоритм подчёркивать и поддерживать. Если монтажом и музыкой приходится темпоритм задиравать или как-то менять, то это значит, или актёр, или режиссёр с одной из своих задач не справился. Если же у артиста темпоритм не меняется, то это уже проблема. Потому что стабильный темпоритм скучен. Человек чувствует только изменение темпоритма и соответственно проявляет к этому интерес.

— Ещё интересен тот, который показывает разницу своих эмоциональных потенциалов.

Звучит красиво, но непонятно. Что это? Это процесс изменения эмоционального состояния артистом из одного крайнего в противоположное крайнее через серию переходных состояний. А это, поверьте, очень непросто. Тем более в рамках одной сцены. Не просто, но очень красиво. И артист в таких процессах выглядит очень интересно.

Просто глаз не оторвать.

ПОЧЕМУ МЕНЯ НЕ УТВЕРЖДАЮТ?

Прежде всего, дорогие артисты, вас не утверждают, потому что вы не умеете себя продавать. Есть шесть правил, соблюдая которые, у вас повысятся шансы быть утверждёнными на пробах.

ПРАВИЛО 1. УМЕЙ СЕБЯ ПРОДАТЬ

Вы готовитесь к пробе ровно так, как готовились бы, если бы это была сцена из фильма. Вся ваша интуиция, весь ваш опыт, всё ваше образование подсказывают: нужно рассказать историю, нужно определить конфликт, раскрыть персонаж и прочее, и прочее, и прочее. Но как бы все учебные пособия и все мэтры ни утверждали, что это правильно, практика сегодняшнего дня говорит о другом.

Если в фильме сцена рассказывает историю, то задача пробы для вас — утвердить вас на роль. А значит, главное, что нужно сделать в сцене для пробы лично вам, — грамотно продать себя, то есть максимально продемонстрировать своё мастерство. Нет, конечно, если вы, к примеру, выпускник ГИТИСа, чей талант любим и публично восхваляем вашим мастером, или вы жена (а возможно и муж) режиссёра или продюсера, или вы одновременно небесно-красивы и небесно-талантливы — безусловно, и вас, и ваше мастерство будут холить, лелеять и неистово продвигать всеми возможными способами. Но если вы всё же относитесь к большинству представителей актёрской братии, если вы артист среднего и высшего мастерства и не умеете себя продавать — как бы цинично это ни звучало, о вас просто никто никогда не узнает.

Что в пробе вы можете сыграть наиболее выгодно для себя? Что такого вы можете показать в сцене, чтобы обратить на себя

внимание среди многих других артистов? Что у вас получается лучше всего, какие пристройки, какие штампы вы можете сюда поместить? Естественно, это не должно идти в корне вразрез с персонажем, который там прописан, и, конечно же, не должно противоречить истории.

Это должно лежать сверху, дополнять и выгодно выделять вас как артиста.

ПРАВИЛО 2. ДИАПАЗОН И РАБОТА БЕЗ ПАРТНЁРА

Важнейшая составляющая, благодаря которой актёрское мастерство выглядит «богатым» — это диапазон. И эмоциональный и по действию. Или по-другому — багаж штампов, которые артист может сыграть. Он показывает, насколько ярко артист может проявлять настоящую человеческую эмоцию. Не сыгранную, а настоящую, ЖИВУЮ, когда артист сиюминутно, здесь и сейчас реагирует на то, что с ним происходит. Идёт от реакции партнёра, сопереживает ему, отвечает, работает с реквизитом. Это хорошо, когда есть партнёр и реквизит.

А если этого нет?

Во этом случае вступает в работу эмоциональный интеллект, благодаря которому можно смоделировать реакции своего партнёра. Если вы можете представить эмоции партнёра, «живёте» материал и текст сцены, независимо от того, коллега-артист перед вами, или подбрасывающий реплики кастинг-директор, или ассистент по актёрам — это огромное преимущество, которое вас продаёт.

Это означает, что вы сможете играть сцену без партнёра или не видя партнёра. Ведь зачастую бывают ситуации, когда лицо партнёра находится за камерой или за краном, и нужно играть крупный план, не имея зрительного контакта с ним. Даже если на пробах ваш партнёр по каким-либо причинам не выдаёт нужных реакций, это не должно быть препятствием для воспроизведения ваших собственных эмоций.

Умение играть материал и с партнёром, и без партнёра одинаково круто — вот, что вас продаёт.

ПРАВИЛО 3. СУХОЙ ГЛАЗ — НЕУДАЧНАЯ ПРОБА

Если бездействие сбивает вас с ног, то «сухой глаз» убивает вашу актёрскую игру. Это первая причина провала — артист приходит на пробу и выразительно читает текст. Никто никогда не утвердит вас на роль, если вы не будете играть ярко. Неважно, что за персонаж вам достался, суровый ли капитан дальнего плавания или стойкая мать-одиночка.

Это может быть суперскала, которая никогда не плачет, но если у вас в сцене не блестит глаз на слезе, если по голосу тембрально не слышно вашего волнения, вас не утвердят. Скажу больше: многие режиссёры и продюсеры, как ни парадоксально, утверждают не глядя — на слух определяя по тембру голоса вашу эмоцию и мастерство.

Как правило, артист существует на двух рельсах: психологическое действие и эмоциональное состояние. Если действие — например, гневаться, умолять, прощать — в некоторых случаях вы можете даже наигрывать, то запускаясь по второй колее — эмоциональному состоянию — заклинаю вас, не смейте его играть. Если вы будете пытаться технически воспроизводить состояние — вам скажут, что вы живёте театрально.

Что имеет в виду режиссёр, когда говорит, что вы играете театрально?

То, что вы как раз таки наигрываете состояние.

Когда артист играет не эмоцию, а своё представление о том, как эта эмоция должна выглядеть, это всегда выглядит искажённо и фальшиво.

Высший пилотаж мастерства — когда актёр способен войти в состояние извне, когда за внешним тянется внутреннее. Если

вы способны на это — браво, маэстро, утверждаю. Если нет — добиваетесь состояния любой из огромного количества существующих сегодня техник. Даже если для этого вам требуется подкладывать эмоцию, использовать результаты тренинга, триггеры и что угодно ещё. А любая эмоция в своих крайних проявлениях вызывает слезу.

Важно: никогда не переходите на крик в пробе. Неважно, яростно вы орёте или отчаянно — в этот момент неясно, что вы чувствуете, и соответственно, что же вы играете. Для режиссёра это прямой сигнал о вашем непрофессионализме.

Высший пилотаж — уметь кричать органично, так, чтобы было понятно, что в это время происходит с вашим персонажем и что он испытывает. То же самое касается и истерики: её нужно грамотно простроить, чтобы сыграть органично.

ПРАВИЛО 4. ПРАВИЛО ПЯТНАДЦАТИ СЕКУНД

Впечатление от пробы и артиста складывается уже в первые 10–15 секунд, в редких случаях, например, если пробы монтажные — до 30 секунд. Поэтому именно начало сцены должно быть максимально ярким, МОЩНЫМ.

Неважно, какого персонажа вы воплощаете, неважно, что происходит с ним в конкретной сцене — вы с первых секунд должны играть что-то цепляющее, эмоциональное и яркое по психологическому действию.

Даже если в сцене этого нет — нужно придумать, оправдать, обыграть и органично пропустить дальше по сцене. Именно «правило 15 секунд» поможет вам зацепить на себе глаз режиссёра в общем потоке отсчитываемых проб.

ПРАВИЛО 5. ЗАКОН ЭТЮДА

Ещё один способ выгодно показать, а следовательно, и продать себя в пробе — изменить эмоциональное состояние с максимально возможной амплитудой. Выигрышное для вас, как для

артиста, яркое начало должно, как в актёрском этюде, привести к противоположному финалу.

Начали со слезы — заканчиваете в смехе. Вступали с боли — к концу сцены летаете от радости. Зашли со счастья — финал в апатии. Вам нужно уместить весь свой диапазон в сцену.

ПРАВИЛО 6. ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Итак, вы максимально готовы к пробе, держите текст, не плаваете в материале, уверенно отвечаете на вопросы. Но режиссёр вдруг ведёт себя странно. Он пьёт кофе, болтает по телефону или даже ест, чихает, кашляет. Отвлекает вас, останавливает посреди дубля, даёт правки «на лету». Такое происходит очень часто, но очень редко это происходит, потому что режиссёр невоспитанный человек. Режиссёр не быдлан, он хочет посмотреть, как вы ведёте себя в стрессовой ситуации и провоцирует вас на пробах.

Повышает голос, незаслуженно критикует, может даже оскорбить. И будет внимательно смотреть, как вы себя ведёте. Если режиссёр видит, что артист подаёт признаки неадекватности, ведёт себя агрессивно, теряет работоспособность, прерывает рабочий процесс — это прямой сигнал о том, что работать с таким артистом (если это не медийная персона, разумеется) на площадке будет сложно. Эдакая проверка на стрессоустойчивость.

В HR этот термин обозначается как стрессовое собеседование.

КАК СМОТРЯТ ПРОБЫ?

Как оценивают артистов? На что смотрят? На что обращают внимание?

Первое, что оценивается — это внешность. Это циничный и несправедливый, но факт. Запомните, к красивой актрисе требования по мастерству занижены. Если придётся выбирать между двумя равными по мастерству актрисами, то утвердят красивую. Примите это.

Красивых чаще утверждают, им многое прощают, от них мало требуют. Остальным приходится быть талантливыми.

Но.

Если будет выбор между красивой и талантливой, то выберут талантливую. Это не всегда так, и иногда часто не так, но в нормальных проектах, которые создают профессионалы, так. Если ты видишь, что в проект вместо талантливой тебя утвердили красивую её, которая играет, как Шварценеггер в фильме «Вспомнить всё», то тихо поблагодари бога, что он тебя отвёл от этого проекта, и живи спокойно дальше, пробуясь в более достойные тебя проекты.

Вообще, привыкни благодарить судьбу за то, что тебя куда-то не утвердили. Поверь, если не утвердили, тебе это не нужно.

Есть простое правило:

В этом мире проектов, куда тебе не нужно, намного больше проектов, куда тебе нужно.

Первый этап отбора проб — это отсев. Сначала отсеет всё скучное режиссёр. Потом продюсер или много продюсеров. Тех, что останутся, будут сравнивать.

Что отсеивается в первую очередь?

— Статика по действию. Я не про физическое действие, я про психологическое. Про эмоциональное.

— Если в артистке в первые пятнадцать секунд ничего не происходит.

— Если с артисткой мало чего происходит за всю сцену.

— Если артистка повторяется, то есть играет одно и то же больше одного раза за сцену.

Также прощаются за одноплановость, когда артистка играет всё по первому плану.

Если артистке не больно. Главная героиня должна испытывать настоящую боль, которую зритель должен почувствовать через свои сетевые нейрончики.

Если артистка не сыграла что-то ударное. Во втором акте сцены нужно сыграть то, что зацепит. Что-то сильное, эмоциональное. То, что «переломит» сцену, изменит её ход.

Если артистка не медийная. Это самый обидный факт. Чтобы из всего множества медийных или условно медийных (артистка может быть медийна только в своей аудитории или только на конкретном канале) выбрали не медийную, она должна быть талантливее и интереснее всех остальных. Если её всё-таки утвердят, то её будут «окружать медью» — поддерживать медийным кастингом.

Если главная героиня не одна, а героев команда, отсеют всех, кто «влетает» в более талантливых коллег. Что это значит? Это значит, что если ты похожа на кого-то более талантливого в своей категории, то скорее всего утвердят её. В команде все должны быть максимально разные. Похожих в команде быть не должно.

А если не главная роль?

Тогда могут отсеять по всем вышеперечисленным причинам тоже, но скорее всего отсеют, потому что не оттеняет выгодно главного героя.

Потому что основная задача всего кастинга — выгодно оттенить главного героя. И если ты этого не делаешь, то тебя отсеют.

А если эпизод?

А с эпизода могут отсеять, или как ещё говорят с «типажа», по всем вышеперечисленным причинам тоже, но в основном,

если в артисте нет признаков этого самого эпизода, или он не похож на этот типаж.

А КАК СМОТРЯТ САМОПРОБЫ?

Их смотрят на телефоне. Есть отдельные режиссёры и кастинг-директора, которые смотрят на экране монитора или телевизора. Но их так мало, что даже как будто бы их нет.

Объясню почему.

Большие, подбитые в единую таблицу кастлисты с самопробами — большая редкость. Обычно кастлисты собираются кастинг-директорами с фотографиями и ссылками на шоурилы или визитки артистов. Предварительно запрашивается дрим-каст от режиссёра, продюсерские хотелки и пожелания заказчика. Потом это всё фильтруется режиссёром, продюсером, стоп-листами, бюджетом, заказчиком (но обычно кастинг-директор уже знает, кого отфильтровать, поэтому отсеивает минимальный).

Далее это всё вызывается на пробы. Там уж как хочет режиссёр, или креативный, или генеральный, или заказчик, или кто там ещё может принимать решения, можно будет провести либо парные, либо ансамблевые пробы. Либо артисты по очереди придут посидеть на стуле перед кастинг-директором, который будет подбрасывать текст.

Где-то на этом этапе начинают запрашивать самопробы у артистов, которые не могут быть лично. Либо у всех артистов, если режиссёр не может быть лично. Либо просто потому, что так хочет студия.

Их право.

Так вот, самопробы начинают приходиться в любое время. Во все средства связи. Кастинг-директору они валяются от всех артистов, от всех агентов и агентств, во все мессенджеры и почты, во все соцсети. И кастинг-директор, который работает ещё на паре проектов, тут же это всё пересылает режиссёру. Обычно в группу проекта под названием «КАСТИНГ». Заставить кастинг-директора свести всё в таблицу практически нереально. Нет, за-

ставить можно, но это будет в два раза дольше, что-то забудется, потеряется, потому что она не всегда у компьютера, а поток сообщений у неё чудовищный. Поэтому лучше пусть сразу пересылают.

Следите за моей мыслью? Самопробы – это поток. Поэтому запомните:

Самопробы смотрят на телефоне. Эффект первого впечатления остаётся именно от этого просмотра.

Да, потом все таблички сделают, всех посчитают, упакууют в красивые презентации и отошлют заказчику. Но пересматривать на большом экране уже никто не будет. А если и будет, то мнение о вас сохранится с первого просмотра самопробы на маленьком мониторе.

Пусть это звучит крайне несправедливо, но это факт. Поэтому самопробы нужно делать качественно.

Совет: отослали самопробу – забудьте про неё. Не нужно ею жить и строить своё существование вокруг неё. Ваше предназначение – не эта самопроба.

Отослали – забудьте!

Живите дальше, пишите другие самопробы, занимайтесь любовью и пейте витамины.

Пусть новость о том, что вас вызвали на очные пробы или утвердили, будет для вас сюрпризом.

Удачи!

ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

Сейчас почти все артисты, процентов 90, играют себя, существуют в предложенных обстоятельствах. Очень редко встретишь того, кто придёт с проработанным образом и начнёт играть персонаж.

В чём проблема может возникнуть, если вы будете талантливым артистом, звездой медийной, но будете всегда существовать в предложенных обстоятельствах? Вас перестанут смотреть через два года.

Это проблема, которую я прочувствовал на себе. Когда ты несёшь кастинг на канал, а мне говорят: «Да зачем ты её принес, она каждый год одно и то же играет, пять сериалов она одинаковая».

Играйте персонажей. Играйте чужую боль. Сопереживайте, не играйте на триггерах. Твоя боль — не боль персонажа, ты играешь не персонаж, ты играешь себя в этой ситуации.

И первое, что вам нужно, чтобы играть другого персонажа, это дыхание. Нужно дышать, как он, от дыхания идёт эмоция, а от эмоции идёт дыхание, две взаимозависимые вещи.

Почему все практические занятия начинаются с дыхания? Потому что дыхание — это персонаж. Дышишь вместе с ней, потом ты сопереживаешь ей, чувствуешь то же, что она, стараешься сопереживать, ты не сможешь не сопереживать, ты человек, если у неё реальные эмоции, ты начнёшь сопереживать. Если начнёшь переживать, ты в конце концов поймёшь, что она чувствует.

Нужно играть на сопереживании, учиться сопереживать персонажу и играть то, что насопереживали. Вы очень быстро этому научитесь, если будете просто много сопереживать.

Не нужно играть на рефлексах. Это вот эти триггеры ваши любимые, это рефлексы. Опытный режиссёр всегда увидит, что

это искусственная слеза. Это некрасиво. Не надо. Играйте по-настоящему, переживайте свои слёзы, не подкладывайте ничего, учитесь сопереживать вашему персонажу.

Когда артистка выходит на площадку и после команды «начали» слёзы полились по щелчку, это рефлекс. Не нужно рефлексов. Нужна настоящая живая эмоция от чувств, испытываемых вашим персонажем в данном материале.

ЭМОЦИИ

О ТРЕНИНГЕ

Я люблю снимать мелодрамы, снимаю их в большом количестве. Поэтому у меня всегда есть потребность в артистах, которые очень эмоциональны. Вообще, в принципе для артиста важно иметь раскоченный эмоциональный аппарат и выходить играть на настоящей искренней эмоции. Это когда эмоция, играемая артистом, сопровождается эмоциональной химией, когда по коже видно, что человек испытывает. Он краснеет, покрывается пятнами, когда у него руки дрожат, дыхание сбивается, диафрагма закрывается. Когда эмоция мешает существовать, когда человеку тяжело.

А не то, когда артисты играют свое представление, как должна выглядеть эмоция.

Такое часто происходит, когда артист играет так, как представляет себе, как та или иная эмоция выглядит в жизни. Это неправильно, и это сразу же видно. Это называется «наигрыш», и зачастую режиссеры говорят: «Не надо здесь театральщину разводить».

Нужно эмоцию испытывать, нужно чувствовать, что ты играешь. Проживать, как говорят.

В 2019 году я снимал в Санкт-Петербурге фильм с удивительным названием «Нежные листья, ядовитые корни». Четырехсерийный детектив для канала ТВЦ. У меня там было 11 героинь-одноклассниц. Причем разновозрастные героини: десять человек в одном возрасте, когда им было по 18 лет, и десять — по 45 лет. И если с 45-летними артистками у нас проблем вообще нет, очень много талантливых возрастных артисток, то с молодыми все намного печальнее. Особенно когда тебе их надо найти именно в Петербурге и именно десять человек.

Мне с Моховой (Российский институт сценических искусств — РГИСИ или ЛГИТМИК) прислали почти все курсы, кото-

рые там были. На пробы. И я провел такой эксперимент. Тогда у меня уже появились первые наметки эмоционального тренинга. Я один день попробовал — ко мне пришло 15 молодых девчонок. Я провел пробы для разных персонажей, все записал. Да, опыта у девочек нет, и они играют так, как представляют себе, как это делается. Но мне-то надо как-то снимать, мне никто артистов из Москвы не повезет, надо выбирать здесь, в Петербурге. И я понимаю, что мне надо их всех эмоционально раскачивать.

На следующий день я стал делать упражнения, которые являлись зачатками того, что мы делаем сейчас. Они там все плакали, порывали, все раскачались. У них на пробах у всех была настоящая эмоция — с красными лицами, с блестящими глазами. Я собрал все пробы и отправил на канал. И все десять героинь выбрали из числа тех, кто был раскачан. Девочки, которые просто приходили и, не разминаясь, заходили в кадр, у них шансов не было перед теми, кто был размят, кто был на эмоции. Их всех утвердили. Десять из десяти. Они все прекрасно выглядели после разминки, молодые девочки с Моховой.

Поучительная история. Прошло четыре года. Я снял много сериалов, мелодрам.

И, как показывает практика, артисты, приходящие на пробы, в 90 процентах случаев эмоции не держат. И играют на технике. Это когда эмоцию не испытывают, а воспроизводят.

На мой взгляд, выглядит это ужасно. Надо испытывать настоящую эмоцию. И есть много разных техник для этого. У опытного режиссера самый простой способ добиться от артиста эмоции — обидеть его, оскорбить, спровоцировать, то есть вести себя с ним, как с ребенком. И из артиста, в конце концов, эта эмоция вылезет. Но она будет отрицательной.

Но это работает. Химия одинаковая. Она поступает в кровь — и ты работаешь на эмоции. Это самый простой способ. Многие артисты, которые знают, как это работает, сами себя

так ведут, вытягивая эмоции из коллег, и при этом ведут себя омерзительно на площадке, тем самым качая эмоцию из окружающих. Но и эти эмоции тоже тянут негатив. И все это переносится на кадр.

Потому что баланс химии в крови разный, и лучше испытывать весь спектр эмоций, а не только негативные. Когда артист 12 часов смены на сериале, во время которых он выплескивает настоящие эмоции, ему действительно тяжело, он сильно изматывается. И его надо беречь, а не подвергать его стрессу постоянно.

| В этом учебнике даются техники нестрессового выхода актера на эмоции.

Очень много ко мне приходит артистов заниматься. И в основном это девушки. На 20 артистов только один мальчик, остальные артистки. Я думаю, мальчики немного увереннее в себе.

Некоторые ко мне приходили после того, как побывали у психолога, со своими проработанными ранами. И вот эти дамы могут работать только на технике. Потому что когда мы играем настоящую эмоцию, у нас в крови возникает настоящая химия, которая эту эмоцию сопровождает. А артисты, которые проработали у психолога свои раны, не могут проявлять себя, потому что они не могут вытащить из себя боль.

Чтобы играть настоящую драму, нужно чувствовать боль, хоть какой-то непроработанный источник. Где-то нужно черпать свою боль, чтобы показать настоящие эмоции. Единственная проблема в том, что эти эмоции всегда будут одинаковы. Конечно, вы можете научиться плакать по-разному, но...

| Кстати, сами по себе слезы – это крайняя степень любой эмоции. Так же, как гнев или ярость.

Мы из полного равнодушия можем испытать сильнейшую радость, вплоть до слез. Сопереживать, чувствовать вину, кого-то прощать, кого-то ненавидеть, завидовать – каждое чувство,

каждая эмоция может развиваться до слез. Потом до гнева, до ярости.

Вот эти крайние степени эмоций в кино никому не интересны, потому что существование в них не понятно зрителю. То есть играть всю сцену в ярости я бы не советовал – будет неинтересно. А вот путь от одной эмоции до другой – интересен. Но его нужно уметь играть. Либо исходя из наблюдений за людьми, либо по своим ощущениям. То есть его нужно пройти самому. А как это сделать? Для этого есть всевозможные упражнения, которые описаны в этом учебнике.

Год за годом, работая с артистами, вытаскивая из них эмоции, придумывая различные способы, экспериментируя, я сформировал систему различных упражнений. Самое сложное – получить требуемую эмоцию из требуемого чувства. Потому что эмоции рождаются из чувств. Если вам надо сыграть сцену, где вас предадут, и показать эти чувства, то вы должны вспомнить такой же момент из жизни, вытащить его из себя. И пока ты будешь вспоминать, пройдет много времени, и никто ждать твоей эмоции не будет.

Вот для этого и существует система упражнений, чтобы научиться вытаскивать из себя эмоцию быстро. Или, как говорят артисты, наработать себе триггеры. Обычно это либо какое-то воспоминание, либо внутреннее действие, либо образ, которые вызывают вашу реакцию, при которой появляются слезы. И затем это подкладывается под определенную сцену. Это называется «подложка». Не самый лучший способ играть эмоцию в сцене, но очень рабочий.

В моем же идеальном мире артист должен сопереживать персонажу. Он должен чувствовать то же, что и другой человек. Но для этого, опять же, нужно много тренироваться, нужен донор эмоций, которого нужно изучить и присвоить. К этому нужно прийти, потому что это навик.

Почему нельзя играть себя и долго существовать в предлагаемых обстоятельствах? Почему нельзя подкладывать свою эмоцию в сцену?

Когда приносят кастинг из артистов, долго и много существующих на экране, то их зачастую не утверждают, потому что они одинаковые в каждом сериале. Продюсер говорит: «Я не могу взять эту артистку, потому что она у меня снялась в пяти сериалах и везде она одна и та же. Что судья, что медсестра, что учительница — везде одинаковая. Рейтинги падают. Ее такой уже видели тысячу раз!»

А почему так?

Потому что она играет всегда саму себя. А чтобы не быть одинаковой, надо играть эмоции другого человека. Опытные артисты, чтобы снять эмоцию с другого человека, записывают с ним интервью. И снимают не только физику или пластику.

Самая важная часть присваивания — это эмоции. Потому что все люди эмоции проявляют по-разному. У каждого человека эмоциональная химия с разной скоростью поступает в кровь. У каждого свой ритм дыхания, эмоциональный опыт, разная степень реакции на те или иные события. И, как показывает практика, этот эмоциональный ритм можно присваивать.

Наш мозг так устроен, что мы можем мимикрировать под стаю, прийти туда и стать такими же, как они. Мы умеем подстраиваться под других, встраиваться в их эмоциональный темпоритм. Поэтому мы можем сопереживать. И, на мой взгляд, идеальное существование артиста в кадре — это сопереживание персонажу.

Артист берет человека, сажает его напротив и просит рассказать про свою жизнь, задает ему какие-то вопросы, чтобы тот плакал, позлился. Умеющий артист знает, как это делать. А потом садится с этим записанным материалом и присваивает его. Повторяет за ним, сопереживает ему, пытается разобраться, что тот чувствует в этот момент, — и присваивает эти эмоции себе. И тогда мы видим нового артиста в каждом новом проекте. Удовольствие это для артиста не дешевое, требует много времени, но такие артисты десятилетиями существуют на экране и никуда не деваются.

Хочу рассказать еще об одном интересном наблюдении. Я снимал фильм «8 лет в ожидании любви», где в главной роли

была Анна Леванова. Мы с ней несколько лет занимались тренингом и присваивали персонажей. И получился очень интересный эффект. Мы с Аней много занимались упражнениями, которые вызывают эмоцию, тренировали триггеры для того, чтобы она могла вызывать эмоцию по щелчку. Камера, мотор – и она без настроек сразу же выходит на требуемый градус.

Я уже для нее ассоциировался с человеком, который делает ей больно. Она меня видит – и у нее начинают слезы идти. Это просто эффект. Рефлекс у нее выработался на меня. У нее сложная сцена, я подхожу к ней с упражнением, чтобы вывести ее на эмоцию, но мне было достаточно рядом с ней встать, чтобы у нее начали течь слезы. В секунды. Представляете, как это было выигрышно для процесса?

И я хочу поделиться этой техникой. Эти упражнения можно делать самостоятельно.

Этот тренинг работает с фантомом. Фантом – это человек или предмет, совершенно неважно. Суть в том, чтобы смотреть на кого-то или на что-то и при этом представлять человека, с которым у тебя был конфликт, и с ним общаться.

Работает очень просто – садись поудобнее напротив камеры (телефона) или партнера и разговариваешь с ними, представляя вместо них различных людей. Партнер при этом молчит. Лишь проявляет эмоции. Камера или партнер в данном случае являются фантомами. О том, что говорить, будет сказано дальше.

Есть некоторые правила для того, чтобы этот тренинг работал. Но важно понимать, что артисты и обычные люди – совершенно две разные личности. Потому что цель обычного человека – прятать все, что он чувствует, внутри себя. Чтобы его не обижали, чтобы над ним не смеялись, чтобы им никто не мог манипулировать и воспользоваться его слабостью.

У артиста цель другая – показывать, транслировать все, что ты чувствуешь, наружу. Всегда и везде. Если говорить научным языком, артист должен быть открыт для творчества. У него не должны работать психологические защиты тогда, когда с ним происходит творческий процесс, когда у него идет работа с режиссером.

Артист использует для работы все, что с ним происходит в жизни. Кому-то из друзей плохо, он подходит утешать, а сам думает: «Отличная эмоция, надо ее использовать!»

В этом тренинге самое важное правило – это быть абсолютно искренним и открытым, потому что если ты будешь обманывать себя, или пытаться выглядеть лучше, или пытаться уйти от конфликта, не смотреть боли в глаза, то мозг тебя обманет. Потому что мозг не любит, когда ему делают больно, он придумывает тысячу ухищрений, чтобы ему не было больно.

Надо быть открытым, но не надо использовать непроработанные травмы. Если чувствуете, что упражнение идет к психологической травме, то лучше не стоит его выполнять. Задача любого актерского тренинга – контролируемо существовать в эмоции, чтобы вы могли что-то делать помимо того, чтобы сидеть и плакать, чтобы вы могли говорить текст, взаимодействовать с партнером – и все это на настоящей эмоции.

| Настоящая эмоция всегда смотрится лучше.

Не надо доводить себя до истерики, когда вы не можете себя контролировать, такая эмоция не кинематографична. Раньше, кстати, режиссеры, чтобы не показывать открытую эмоцию, уходили в «отраженку», чтобы заменить ее художественным образом, чтобы не показывать уродство боли на экране. Сейчас у нас все сериалы сводятся к тому, чтобы показать боль на лице. Чем тебе больнее, чем у тебя лицо искаженнее, тем лучше. Но, на мой взгляд, это брак, потому что там непонятно, что чувствует человек.

| Истерика, ярость – все эти крайние проявления, они не игровые. Основной рабочий эмоциональный отрезок – это тот, где ты к эмоции приходишь. Проходишь путь от нуля или от противоположного состояния до другого крайнего состояния, до слез.

УПРАЖНЕНИЯ «КОНФЛИКТЫ»

В этом разделе дается стенография выполнения упражнений тренинга артистами. Все упражнения выполнялись разными артистами, с разным уровнем подготовки, в разных возрастах. Все упражнения выполнялись множество раз. Практически всегда они дают эффект — эмоциональный отклик артиста. Если эмоции нет, то значит, вы что-то не так делаете.

Запомните, цель упражнения — не слезы! Цель упражнения — эмоция! И ее более доскональное изучение.

Все упражнения в этом тренинге выполнялись в парах, когда артисты сидели друг напротив друга, глядя друг другу в глаза. Упражнения можно выполнять и без партнера, просто глядя на какой-то объект. Можно смотреть в камеру телефона, если вы записываете свои упражнения для дальнейшего изучения.

ЧУВСТВО ВИНЫ

Все упражнения построены на чувствах, которые вы когда-либо испытывали к тем или иным людям, с которыми были отношения и которые оставили в вас след. Самая рабочая эмоция актера — это чувство вины. Потому что оно сопровождает нас всю жизнь, потому что этим чувством нами с детства манипулируют. И это самый мощный драйвер.

Мы живем в социуме, и, всю жизнь чувство вины испытывая, мы зачастую делаем больно тем людям, которых мы любим. А делая им больно, мы испытываем чувство вины. Это самый сильный источник наших эмоций, и его легче всего использовать, потому что у каждого из нас есть чувство вины.

Упражнение «Чувство вины» выполняет Ксения с партнершей Валерией.

— Ксения, тебе нужно вспомнить человека, перед которым у тебя есть желание извиниться. Кто это?

— *Бывший. Зовут Саша.*

— Смотришь Валерии в глаза и не отводишь.

Важно всегда смотреть в глаза партнеру. И если это не партнер, а камера, значит, смотреть в камеру и не отводить глаза. Потому что развитие эмоций идет по конфликту, а конфликт всегда развивается по взгляду с партнером. Отвели взгляд — конфликт ушел.

— Смотришь в глаза Лере и представляешь бывшего. Что Саша чувствует? Что у него написано на лице?

— *Безразличие.*

— Сейчас ты будешь говорить: «Саша, я хочу перед тобой извиниться за...» И перечислять все те моменты, за которые ты хочешь извиниться. Желательно конкретные случаи. Перед тобой сейчас сидит Саша, ты смотришь ему в глаза.

— ***Саша, я хочу извиниться перед тобой за то, что я тогда обманула тебя. Я не хотела, чтобы было так. Прости, что я не смогла сказать тебе заранее, что все кончено, что у меня нет чувств, что я больше не хочу быть с тобой. Прости, что так долго тебя обманывала. Я не могла этого сделать, потому что я боялась. Боялась тебя обидеть. А в итоге я обидела себя. Прости меня, пожалуйста.***

— Молодец. Чтобы понимать, что с тобой происходит, каждое упражнение, когда вы самостоятельно занимаетесь тренингом, нужно анализировать. Ты сейчас расскажешь Лере, что ты сейчас чувствовала эмоционально и физически.

— *У меня очень сильно поднялся жар. Как будто бы момент отпускания. То есть я словно отпускаю ситуацию и отдаюсь своим чувствам.*

— А что ты чувствовала?

— *Жалость.*

— Ты когда начала разговаривать с Сашей, опиши это состо-

ание, это ощущение. Сейчас ты сидишь с нами в этом зале, а вот только что ты разговаривала с Сашей. Что ты в этот момент чувствовала? Что это за состояние, когда ты была рядом с Сашей и разговаривала с ним? Опиши его.

– *Я энергию чувствовала. Я никого не видела. Только я и партнер. Ощущение, что я только с ним. Но, конечно, я как актриса понимала, что здесь есть зрители.*

– Да, понятно, что ты немного дорабатывала. Это опыт. А слышала ты только себя?

– *Слышала я только себя.*

– А как бы ты описала образ того места, где ты в данный момент была?

– *Я с ним разговаривала на кухне. Когда я встретила с ним глазами, я решила ему это сказать. Я вспоминала конкретный момент.*

То, что Ксюша рассказывает, что она была на кухне, видела только его – это, по системе Станиславского, есть средний круг внимания. Он лучше всего работает, когда у нас есть настоящая эмоция, настоящая химия. Это сфокусированность, как гипноз. Гипноз работает, когда человек предельно сфокусирован и ничего вокруг не замечает. Здесь примерно то же самое.

Упражнение выполняют Вероника и Лиана.

– Теперь Вероника смотрит в глаза Лиане. Вероника, перед кем ты хочешь извиниться?

– *Мама.*

– Ты смотришь в глаза Лиане и видишь маму. Что у нее написано на лице?

– *Она открыта, но при этом как будто легкое пренебрежение, как защита.*

– А что она чувствует сейчас?

– *Боль.*

– Ты сейчас будешь разговаривать с мамой. И начнешь свой разговор так: «*Мама, я хочу перед тобой извиниться за...*» И начнешь перечислять все то, за что ты хочешь перед ней извиниться.

– Мама, я хочу перед тобой извиниться за свое высокомерие. К сожалению, я очень часто бываю высокомерной, и я не замечаю твоей любви. Но я хочу извиниться за то, что я часто тебя осуждаю, хотя я не имею на это никакого права. Я прекрасно знаю, что ты сделала для нас, для нашей многодетной семьи. Я не имею права тебя осуждать. Прости, пожалуйста, меня за всю ту боль, которую я тебе принесла своим поведением. Я правда не хотела этого. Но, к сожалению, когда началась моя взрослая жизнь, я не знала, как вести себя по-другому. И случилось то, что случилось. Прости, мам. Я надеюсь, что я никогда себя так больше не буду вести. Мам, прости, пожалуйста.

Вероника сейчас сделала это упражнение не для того, чтобы поплакать, а для того, чтобы понять, как работает эмоция, как она развивается, чтобы в какой-то момент попробовать ее применить. И после каждого упражнения необходимо делать анализ.

– Вероника, расскажи, как развивалась твоя эмоция от начала и до конца.

– Если анализировать весь отрывок, то он был достаточно амплитудный. То есть иногда бывал провал, и приходилось делать паузу, чтобы найти и вернуть это чувство. Сначала это был образ мамы, потом – вспомнить событие и то самое безграничное чувство вины, которое постепенно растягивается. То есть оно всегда спрятано, а тут оно начинает растягиваться и как будто выливаться. Вначале ты пытаешься растянуть это эмоционально, и оно вытекает из тебя, а потом наступает момент, когда ты понимаешь, что нужно немного придержать его, чтобы не уйти в истерику. И вот это сложный момент, когда ты держишь ситуацию, чтобы чувство лилось, но не переходило в крайнюю эмоцию. И в этот момент ты зажимаешься и попадаешь в дыру, когда снова надо искать нужную эмоцию.

Это и есть лавирование. Тот самый момент, когда ты в эмоции настоящей начинаешь работать в роли, это очень сложно. Потому что эмоция тебе выбивает текст, если ты не натренирован.

Когда мы учим текст, у нас возникают нейронные связи в мозгу. Мозг наш запоминает не только сам текст, но и эмоциональные образы. И когда мы начинаем этот текст воспроизводить на других эмоциях, на наших настоящих эмоциях, эти нейронные связи начинают рваться. И текст вылетает.

Это очень интересный и странный эффект, когда ты текст на сухую выучишь, эмоционально не подключаясь, а когда начнешь играть, он у тебя вылетает. Если текст учить эмоционально, подключаясь к персонажу, испытывая те же самые эмоции, что и он, то он у вас ляжет на эмоцию так, как надо. И вам просто надо будет перед кадром пробежаться по тексту с партнером вместе, и у вас с текстом проблем не будет. И вообще текст на эмоцию очень хорошо ложится, мы всегда хорошо запоминаем, будучи в каких-то эмоциях.

Поэтому простой совет: когда учите текст, делайте это на эмоциях.

Как работать с этим упражнением — перед сценой можно таким образом размяться. Впрочем, все упражнения можно использовать для того, чтобы размяться. Понятно, что мы подбираем упражнение под тот конфликт, который у нас будет в сцене. Если, например, вам предстоит сыграть сцену, где две подруги мирятся друг с другом, то вот это упражнение на чувство вины как раз подходит. Была обида, пришла подруга, вы говорите ей «прости», потом начинаете реветь и обниматься. Это, по сути, та же самая эмоция. И если вы такое упражнение делали, то оно останется у вас в воспоминаниях, и это можно воспроизвести на площадке — то есть подложить свою эмоцию на текст.

Очень полезно такое упражнение на площадке сделать с партнером, с которым вам предстоит играть, перед тем как выходить в кадр. Это даст вам эмоциональный контакт. Вы всегда будете выглядеть выгоднее, предварительно испытав настоящую эмоцию.

И если вы в кадр пойдете размятым, то у вас в крови уже будут все необходимые гормоны для химии. А так как у нас есть чувство сопереживания, то все наши эмоции будут передаваться

и партнеру. И на площадке ваш партнер даст вам все, что требуется для необходимой эмоции.

ПОМОЩЬ

Это упражнение связано с близкими людьми. Я его называю «Помощь». Потому что когда нам оказывают эту помощь, искреннюю и бескорыстную, это всегда у нас вызывает эмоциональный отклик. Очень яркий и противоположный чувству вины.

Упражнение выполняют Марианна и Юлия.

— Марианна, есть ли у тебя человек, который тебя всю жизнь поддерживал?

— Я думаю, что в детстве — мама.

— Детство — это самый лучший источник эмоций. Марианна, можешь представить глаза мамы в глазах Юли? Видишь маму? А что мама сейчас думает? Что она чувствует?

— Любовь.

— Любовь — прекрасно, это хорошо. Тебе сейчас нужно вспомнить момент, когда тебе требовалась помощь, ты рассказала об этом маме или мама сама как-то узнала, что тебе нужна помощь, и как-то тебе помогла. Тебе нужно построить свой рассказ, свой диалог с мамой так: «Мама, помнишь, у меня случилось... Ты мне помогла... Так вот для меня это значило...» И маме рассказать, что для тебя это значило.

— *Родная моя, ты помнишь, я в детстве ездила в лагерь? Я была очень подвижным ребенком, любознательным, и, наверное, со мной было трудно справиться. Я все время куда-то лазила наверх, на какие-то деревья, какие-то конструкции на детской площадке. И я помню, что нам уже надо было уходить, нас собирали на обед, а я сидела наверху на лестнице, и воспитательница не могла меня оттуда снять. Она меня взяла за ноги и сдернула оттуда. И было больно даже не столько физически, а от того, что защитить некому. И в тот момент, когда я по этой лестнице сползала вниз, я вдруг увидела тебя. Это было какое-то нереальное счастье. Было чувство невозможной благо-*

дарности за то, что ты в этот момент здесь оказалась и что есть человек, который может за меня заступиться сейчас. И внутренняя какая-то сила появилась. Я помню, что ты заступилась за меня. Я тебе благодарна за это.

– Хорошо. Расскажи, что ты чувствовала, когда выполняла упражнение? Как ты поняла, что начался тот момент, когда ты из спокойного состояния перешла в эмоциональное? Как развивалось твое эмоциональное и физическое состояние?

– *Я оказалась там, в том месте и в том времени, было ощущение незащитности, какой-то внутренней легкости и невесомости, все прошло, все закончилось, и сейчас все будет хорошо. И в ногах мурашки.*

Мурашки – это хорошо, мурашки – это химия. И все в этот момент сопереживали, потому что мы всегда сопереживаем тому, что происходит. Поэтому и кино люди смотрят. Настоящая, истинная, искренняя эмоция с химией – самая продаваемая. Вас буду смотреть больше и утверждать чаще, если вы будете играть настоящие эмоции.

Упражнение выполняют Алина и Ольга.

– Алина, кто больше всего в жизни заботился о тебе и помогал?

– *Дочка Саша, ей 8 лет.*

– Смотришь в глаза Ольге и представляешь Сашу. Видишь Сашу? Что Сашенька чувствует?

– *Любовь.*

– А что у нее на лице написано?

– *Детская беззаботность, любовь и счастье.*

– Тебе нужно вспомнить момент, когда тебе было очень тяжело и Сашенька как-то тебе помогла. И ты будешь говорить: «Сашенька, помнишь, мне было плохо... И ты для меня сделала... И вот для меня это значило...» И ты ей расскажешь, что для тебя это значило.

– ***Саша, ты помнишь, как я пришла после расставания с ним и ты сказала такие мудрые слова. Как будто тебе не восемь, а ты мудрее и старше меня. Ты меня так успокоила. Я помню,***

как ты мне сказала: «Мама, успокойся, ты ведь такая же, как я, а когда мы с Настей поссоримся, я всегда знаю, что мы скоро помиримся». И мне так стало хорошо. Я в тот момент поняла, что все эти мужчины – это такая блажь по сравнению с тем золотом, которое есть у меня.

– Расскажи, как в тебе развивались все эмоции?

– Я так люблю поплакать. И как только вы начали ставить задачу, я уже готова была заплакать.

– Вы, артисты, плачете во имя мастерства. Вы не плачете понапрасну. Когда вы плачете, вы должны все время анализировать свои слезы. Рассказывай, как развивалось твое облегчение?

– Очень быстро развивалась эмоция, потому что, действительно, дети – это очень хорошая замена. Замена для меня всегда тот, кого ты больше всего любишь. Мне очень понравилось это упражнение, потому что я первый раз плачу в кадре вот этими благостными слезами. Я даже не знала, что так можно. У меня даже мурашки появились. Все быстро развивалось, это чувство подкатило, поднялось наверх и расцвело каким-то красивым цветком. И даже много не надо было развивать, потому что это было искреннее чувство, которое родилось довольно быстро.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Это были слезы облегчения, а сейчас мы попробуем слезы благодарности. Это тоже очень хорошее, очень светлое чувство.

Упражнение выполняет Ольга.

– Оля, расскажи, кто самый близкий человек, который тебя поддерживает?

– Мои родители. Я их не разделяю. Но, хорошо, будет папа.

– Папа – это прекрасно. Для девочки папа – лучший вариант для упражнения, потому что все детские конфликты и переживания у девочки чаще всего связаны с папами. Папы несут для женщины огромный эмоциональный багаж, который можно использовать в работе. Папу видишь? Что папа чувствует?

– *Любовь.*

– А что на лице у него написано?

– *Сострадание.*

– Ты будешь говорить: «*Папа, я хочу тебе сказать спасибо за...*» И ты будешь перечислять все, за что ты хочешь сказать ему спасибо.

– ***Папа, я тебя очень люблю. Я хочу тебя поблагодарить за то, что ты всегда был добр ко мне, потому что таких людей, как ты, я больше никогда не встречала, с такой добротой. Это самое главное, потому что можно без конца перечислять поступки и то, за что я могу тебя поблагодарить. Этому нет конца, и пока ты живешь, я всегда буду это чувствовать. Прости, пожалуйста, подольше.***

– Что ты сейчас чувствуешь? Поделись с нами.

– *Мне кажется, я не смогла до конца пойти за этой эмоцией, потому что я испугалась, что я разревусь и ничего не сделаю.*

Ольга сейчас сопротивлялась своей эмоции, у нее был очень большой эмоциональный порыв. И у нее был страх, что он ее захлестнет и она сорвется в неуправляемую эмоцию. Нужно натренировать этот навык, чтобы эмоция не сваливалась. И то, как ты сейчас существовала, можно играть, когда у человека сопротивление.

Есть давний творческий спор. Что важнее: скрывать эмоцию или показывать? Лично я приверженец того, чтобы артист открывался эмоционально. Потому что мы как зрители должны видеть, что герой чувствует, иначе зачем на него смотреть. То, что ты сейчас делала – это борьба с тем, чтобы не показать эмоцию.

Это в жизни так происходит.

Кинематографическая эмоция, если сцена дочери с отцом и она его благодарит, то грамотная эмоция должна выглядеть так: дочь сначала сопротивляется, не дает себя отпустить, а потом в какой-то момент отпускает и раскрывается перед отцом. Не все на одной ноте, как мы в жизни обычно делаем. Для драмы эмоция нужна в развитии. То есть надо сопротивляться, а потом в какой-то момент раскрыться.

Делая всевозможные эмоциональные упражнения, рано или поздно мы к этому сами приходим.

Человек всегда свои чувства скрывает, герой их всегда показывает в разной степени.

Упражнение выполняет Света.

— Есть ли у тебя человек, с которым ты очень долгое время провела вместе, с которым связан большой отрезок жизни, которому ты хочешь сказать спасибо? Лучше выбрать, с кем непростые отношения были.

— Папа.

— Смотришь в глаза, видишь папу. Что у него написано в глазах?

— Он ждет. Я вижу, что он открыт к разговору.

— Будешь говорить папе простые слова: «Папа, я хочу сказать тебе спасибо...» И ты будешь перечислять конкретные поступки, которые он сделал, за что ты его хочешь поблагодарить.

— **Пап, я хочу сказать тебе спасибо. За то, что ты пытаешься показать мне свою любовь. Хотя совершенно не умеешь этого делать. Папа, хочу сказать тебе спасибо за то, что ты мне всегда помогаешь. За то, что тогда в кофейне в Москве, помнишь, ты услышал меня и помог мне остаться здесь. Папа, я хочу сказать тебе спасибо за то, что ты вернулся в нашу семью. Папа, я надеюсь, что когда-нибудь мы сможем с тобой просто и открыто разговаривать. Папа, спасибо тебе.**

— Когда пика достигают эмоции, надо учиться контролировать. Когда пик, срываешься в рыдание — чуть-чуть, три секунды рыданий и больше нельзя. Они однообразны. Взгляд отводишь, уходишь с линии конфликта, говоришь на другую тему, думаешь о чем-то другом. Так контролируются эмоции.

Тренинг основан на тех вещах, которые мы говорим вслух. И эмоция зависит не от того, о чем ты говоришь, а от объекта. Человек только имя называет и тут же переключается на эмоцию, потому что у него куча неразрешенных вопросов.

Результат зависит от человека, с которым ты разговариваешь. А если еще и тему выбираешь из числа тех, о которых мы боимся говорить, то это работает очень хорошо.

ПОМОЩЬ НАОБОРОТ

А теперь мы сделаем упражнение «Помощь» с отрицательным эффектом. Очень частая эмоция, которую нам приходится играть, – это разочарование.

Упражнение выполняет Юлия.

– Юля, кто тебе больше всех в жизни помогал? Кто тебя поддерживал, на кого ты в жизни всегда полагалась и кто был для тебя опорой, когда ты знала, что в любой момент тебе окажут помощь? Кто это?

– Муж.

– Смотрим в глаза, представляем мужа. Когда представляешь мужа, вспоминаешь момент, когда тебе нужна была помощь, какая-то поддержка, и он как-то об этом узнал или ты сама попросила, но он тебе в этой помощи отказал. И ты расскажешь ему, что для тебя это значило. Как ты построишь свое повествование: «Помнишь, что у меня была проблема... Я обратилась к тебе за помощью, а ты мне отказал... Так вот для меня это было...» И ты расскажешь, что для тебя в тот момент значил его отказ.

– Ты знаешь, ты мне всегда так помогаешь, сколько мы с тобой вместе. Но ты, наверное, не помнишь этой истории. Святик был маленький – по-моему, я еще грудью его кормила даже. И Лизка была маленькая. У меня поднялась температура. Ты был на работе. Я тебе написала – я ожидала, что ты уедешь с работы пораньше, можно же было договориться. А ты мне просто написал: «Окей, выпей чаю, ложись». А мне было плохо. Очень плохо. Дома были маленькие дети. Ты сам знаешь – нельзя лечь и отдохнуть. Что, тебе сложно было? Ты, конечно, потом извинился. На следующий день ты...

– Хорошо.

Когда мы делаем упражнение, есть большой соблазн уйти в терапию. Проработать какие-то свои проблемы. Нет — это к врачу, к психотерапевту. Здесь цель другая — здесь мы ищем, где больно, и это используем.

Но, в любом случае, если это работает, туда надо давить. А теперь расскажи, что ты чувствовала во время упражнения? Вы видели, что у Юли даже лицо покраснело? Это химия.

— *Почувствовала забытый гнев, который был много лет назад. Мне казалось, что его уже нет. И не явный гнев, а именно детская обида. У меня внутри словно надулся какой-то вытянутый шарик, который во мне не помещался. Просто какой-то неприятный воздух. Резиновый. Я даже чувствовала резину, которая скользит по всем внутренним органам. И вот я сейчас говорю, и он вылетает из меня. Становится легче.*

Упражнение выполняет Лера.

— Лера, кто тебя больше всех в жизни поддерживал?

— *Мама.*

— Смотрим в глаза, не отводим их, надо держать конфликт. Лера смотрит в глаза и видит маму. Что мама чувствует?

— *Страх. Она боится.*

— А что у нее написано на лице?

— *Усталость.*

— Сейчас ты будешь разговаривать с мамой так: «Мама, помнишь момент, когда мне нужна была помощь, я тебя попросила о помощи, а ты мне отказала...» И ты расскажешь маме, что для тебя это значило.

— ***Мама, помнишь, мы стояли в коридоре, ты только вернулась из Москвы. Я так сильно тебя ждала. А потом пришел Вова. Я очень хотела, чтобы ты осталась в тот день, чтобы ты осталась рядом со мной. А ты стояла перед ним на коленях и просила, чтобы он тебя забрал. Больше всего на свете в тот момент мне хотелось, чтобы ты осталась со мной, чтобы ты была рядом. Мне хотелось кричать от того, что я до сих пор не понимаю, как можно было так поступить. И самое страшное, что в тот момент я подумала, что я никогда так не буду де-***

лать. Но я до сих пор так делаю. Всегда, каждый день. Я перед кем-то извиняюсь, стою перед кем-то на коленях, я как будто бы прошу быть кому-то нужной, потому что я это видела тогда. Мне было шесть лет. И больше всего мне было нужно, чтобы ты осталась. А ты ушла.

– Расскажи, как развивалась твоя эмоция, проанализируй, что ты чувствовала, когда я тебе стал ставить задачу, что произошло, когда ты начала, как у тебя развивалась эмоция? В какой-то момент ты была очень напряжена, в какой-то расслабилась. Расскажи нам, что с тобой происходило?

– *Когда была поставлена задача – это ровно тот момент, когда все это происходило. Я находилась прямо там. И стало очень больно. Я видела этот момент. А потом мне хотелось сказать все, но как будто бы у меня на это есть всего три секунды, чтобы успеть сказать самые важные слова, но я их не могу найти, и мама их не услышит или не поймет. Какой-то момент контроля включился, что я могу сказать именно это, а не что-то другое. А потом этот контроль ушел – и стало проще.*

– Это был тот момент, когда ты расслабилась. Словно выдохнула и стала говорить спокойнее, перестал голос дрожать, вниз ушел, в диафрагму.

Зачем анализировать свое упражнение. Если вы будете делать эти упражнения самостоятельно, нужно анализировать, что с вами происходит. Любая эмоция в контексте сцены развивается. Вы сейчас увидели, как развивается разочарование. Когда ты получаешь известие, ты узнаешь, что тебя предадут, то сначала появляется напряжение, тебе тяжело, потом в какой-то момент ты ее отпускаешь, расслабляешься, и все пошло спокойно. Это и есть эмоциональная карта этой конкретной эмоции. Вы ее проанализировали и знаете, как она конкретно работает.

– Расскажи, когда контроль ушел, что с тобой стало происходить?

– *Как будто бы для меня уже безопасно все это говорить. Не страшно внутри от того, что я ей это сейчас скажу. Потому что я никогда не говорила ей этого.*

Мы когда делаем упражнение, мы не погружаемся в тот момент, а у нас появляются воспоминания, состояние рефлексии, и это чистая эмоция. Это чистая химия. Эмоциональная. Я вам показываю упражнения на те эмоции и чувства, которые чаще всего испытывают наши героини в кино. Обида, разочарование, досада, вина.

СОПРОТИВЛЕНИЕ

Сейчас мы попробуем упражнение «Соппротивление». Когда мы делаем какое-то психологическое действие вопреки своей воле. Соппротивление всегда выглядит круто. Когда режиссер не знает, что делать с артистом, он ему говорит играть на сопротивлении, потому что это всегда красиво. Это эмоциональное состояние человека, когда он совершает какой-то эмоциональный поступок вопреки своей воле.

Например, говорит человеку, которого он не любит, что он его любит. Или обманывает человека, которого не хочет обманывать. Или говорит человеку, которого любит, что он его не любит, чтобы спасти его. То, что делают наши героини в кино. Я покажу, как это работает, как испытать это сопротивление. Полезная вещь для каждого артиста – самостоятельно такой тренинг пройти и посмотреть, как у тебя все это происходит в реальности.

Упражнение выполняют Надежда и Юлия.

— Надя, есть ли в твоей жизни человек, которого ты никогда в жизни больше не хочешь видеть? Смотришь Юле в глаза, не отводишь взгляд и видишь этого человека. Что у него написано на лице?

— *Пофигизм какой-то.*

— Что он сейчас чувствует?

— *Ему все равно, он в себе уверен, ничего не ожидает.*

— Ты сейчас будешь вдумчиво, понимая каждое слово, которое ты говоришь, и совершенно искренне, не придумывая никаких условностей или оправданий, делать следующее. Ты смот-

ришь ему в глаза и медленно говоришь: «За все то, что ты со мной сделал, я тебя прощаю».

— **За все то, что ты со мной сделал, я тебя прощаю.**

— Насколько искренне у тебя это получилось?

— *Не очень.*

— Давай еще раз. Не отводи взгляд, не придумывай ему никаких оправданий. Просто искренне заставляешь себя простить его, потому что сопротивление — это поступок.

— **За все то, что ты со мной сделал, я тебя прощаю.**

— И сразу же еще раз. Искренне.

— **За все то, что ты со мной сделал, я тебя прощаю.**

— И еще раз.

— **За все то, что ты со мной сделал, я тебя прощаю.**

— Хорошо. Видите, насколько тихая и глубокая эмоция. И как она аккуратно развивается, и как она не сразу дается. И когда поступок совершается, многие его играют с ярким напором. А на самом деле сопротивление выглядит очень тихим. И именно так оно выглядит всегда эффектнее. Видите, как Наде было сложно, как она перешагивала через себя. У тебя получилось сказать это искренне?

— *Да, получилось. И я чувствую, что я простила. Что я прошла этот путь. И что это сделать можно.*

— А что ты чувствовала, когда делала этот путь?

— *Я как будто карабкалась, словно мне так сложно идти и я срываюсь, а мне надо двигаться вперед. И есть задача, ведь прощение — это то, что нас отпускает, плохие же эмоции нас разьедают, и надо идти вперед, а с другой стороны тебя обиды за ноги тянут.*

— Сопротивление описываешь. Если бы не было трудно, не было бы сопротивления. Именно так и развивается эмоция сопротивления. Карабкаюсь на скалу, а после соскальзываю вниз. А после этого человек испытывает облегчение. И если играете сопротивление, чтобы оно казалось натуральным, всегда его нужно играть вкупе с облегчением. Если вы играете сцену на сопротивление, без облегчения в конце она будет смотреться

фальшиво. В конце должен быть выдох, и тогда она будет смотреться завершенной и правдивой.

Упражнение выполняет Женя.

– Женя, есть ли в твоей жизни человек, которого ты никогда в жизни больше не хочешь видеть?

– *Наталья.*

– Женя, смотришь в глаза партнерши и видишь Наталью.

Что у нее написано на лице?

– *Ненависть.*

– Делаем упражнение искренне и максимально стараясь верить в то, что ты будешь говорить. Не теряй взгляд с Натальей. Ты сейчас будешь говорить: «Наталья, за все то, что ты мне сделала, я тебя прощаю».

– ***Наталья, за все то, что вы мне сделали, я вас прощаю.***

– Как это было? Искренне?

– *Нет.*

– Давай еще раз. Сосредоточься, на Наталью смотри. Не оправдывай ее, не придумывай ничего, просто прощаешь и веришь в то, что говоришь.

– ***Наталья, за все то, что вы мне сделали, я вас прощаю.***

– Еще раз. Искренне, веря в то, что говоришь.

– ***Наталья, за все то, что вы мне сделали, я вас прощаю.***

– И еще раз. Уверенно, твердо, искренне.

– ***Наталья, за все то, что вы мне сделали, я вас прощаю.***

– Еще раз. Твердо. Начали.

– ***Наталья, за все то, что вы мне сделали, я вас прощаю.***

– Удалось простить?

– *Не понимаю.*

– Это очень хорошо. В этом и есть суть сопротивления.

Ей все время было тяжело. Получилось или нет от дубля к дублю – неважно, важен сам процесс сопротивления. Когда мы играем роль на сопротивление, примерно это и ожидает увидеть режиссер.

– Расскажи о своих эмоциях, о своих ощущениях.

– *Сначала я чувствовала и видела ее закрытой. Между нами*

была словно непроницаемая стена. Возможно, я ее не до конца могла увидеть в глазах своей партнерши. А где-то в середине упражнения Наталья в лице Светы стала проявлять эмоцию, она стала немного мягче. И это было так не свойственно для настоящей Натальи. И как-то это и мне дало возможность и желание искренне извиниться.

— И это было видно, потому что это настоящая искренняя эмоция. И если эту эмоцию зритель увидит на экране, то он не сможет оторваться. А значит, он не сможет переключить канал. И у вашего фильма будет огромный рейтинг, а значит, вас будут утверждать бесконечно во все сериалы, которые только можно. За вами будут гоняться все агенты и все продюсеры. Потому что зритель не может от вас оторваться, потому что интересно на вас смотреть.

Все эти упражнения можно записывать. Не только делать их с партнером, но и просто выполнять, поставив перед собой камеру.

Вы можете потом внимательно пересмотреть свою запись. У каждого человека есть выражения лица, мимика, которые не нравятся. Нам самим в первую очередь. И, возможно, зрителю. И, посмотрев свою запись, от нежелательных гримас можно избавиться. Их не играть, контролировать себя. Можно себя обезьянничать, ведь от внешнего тянется к внутреннему. И если вы будете обезьянничать, то вы будете чувствовать то, что чувствовали, когда делали упражнение.

Эмоция вернется — химия начнется.

Если будете делать эти упражнения, записывайте себя и смотрите потом, как вы выглядите в эмоции. Это вам поможет очень быстро прийти в эмоцию. Например, вы очень болезненное упражнение сделали, записали себя, а перед сценой нужно зарядиться, а вариантов, как это сделать, нет. Видео посмотрели — все полетело, все работает.

Перед каждым упражнением я задаю вопросы о том, что вы видите, что вы чувствуете — это погружение в состояние.

У Станиславского это называется «круги внимания». Малый, средний и большой. Сейчас здесь вы работаете в среднем кругу. Это сфокусированное существование артиста, очень сосредоточенное на каком-то определенном объекте. Не на себе, это малый круг, а на объекте. Это средний круг.

Это эмоциональное состояние, в котором артист пребывает, находясь в отношении с партнером, очень похоже на гипноз. Сейчас у любого артиста спроси: что ты видел, когда разговаривал с фантомом? В какой-то момент все уходит, ты перестаешь понимать, что ты в зале, ты видишь только лицо человека, и еще возникает восприятие места, где ты чаще всего с этим человеком общался — ты погружаешься в фантома.

Это и есть существование артиста в среднем кругу внимания. Как научиться существовать в кругу внимания? Это очень непросто. Этот навык можно натренировать, и когда ты его получаешь, это как волшебство. Звучит «начали» — и тут же все исчезает, и ты видишь только партнера.

Простыми вопросами ты загружаешь мозг человека, он начинает думать, включается воображение. И эмоция потечет сама. Каждый из нас это часто делает, мечтая о чем-то, воображая в своих мыслях. Это то же самое, и это можно использовать в работе.

Упражнение «Соппротивление» лучше всего работает на прощении. У всех из нас есть люди, которые что-то нам сделали плохое, которых мы не любим за что-то. И их прощение — это самый простейший способ понять, как работает сопротивление, и играть его по-настоящему.

ТОСКА

Самое приятное, самое светлое и самое яркое чувство — это чувство тоски. Оно по мощности похоже на чувство вины, но оно светлее. Артист всегда отдает теплоту. Есть тоска разная, но мы берем светлую тоску, по людям, которых любим. Потому что тоска звучит тяжело, а на самом деле она выглядит очень красиво

и очень приятно. Когда человек тоскует, на него можно смотреть бесконечно.

Упражнение выполняют Марианна и Надя.

— Есть ли человек в твоей жизни, которого ты очень любила, но которого нет с нами?

— *Да, бабушка.*

— Смотри в глаза Наде, представляй бабушку. Что бабушка сейчас чувствует?

— *Любовь.*

— Ты сейчас будешь говорить: «Бабушка, я по тебе очень скучаю». И ты ей расскажешь, что бы ты хотела сейчас сделать с ней вместе, что вы делали когда-то, чтобы повторить это еще раз.

— ***Бабушка, я по тебе очень скучаю. Очень хотела бы сейчас приехать домой, чтобы ты меня встретила, обняла, чтобы мы с тобой вместе жарили оладушки, которые были такими вкусными. Чтобы ты меня расспрашивала, как у меня дела. Чтобы мы с тобой сидели и вспоминали, как мы в детстве ходили гулять в парк, собирали ягоды. Бабушка, мне тебя очень не хватает.***

— Хорошо. Расскажи, что ты чувствовала?

— *Я видела перед собой бабушку, захотелось до нее дотронуться, услышать ее голос. Я перенеслась туда, где мы с ней виделись последний раз. Почувствовала, как мы с ней готовили вместе, сидели на диване, разговаривали обо всем.*

Теперь поняли, почему тоска — это светлое чувство? Потому что когда мы тоскуем, мы вспоминаем только хорошее. Поэтому оно самое выгодное для артиста. Когда мы скучаем, когда мы кого-то любим, когда кого-то рядом с нами нет.

Важно, когда рядом с вами партнер существует в открытой эмоции, не стесняйтесь после упражнения партнера обнять. Чтобы ему сняться с эмоции, чтобы быстрее от них освободиться. Есть разные способы сняться с эмоции, но самая лучшая — это объятия.

Режиссеру нельзя обнимать артиста, а артистам друг друга можно. Поэтому не стесняйтесь, обнимайте партнеров своих, и им от этого будет лучше.

Упражнение выполняет Лена.

— Тоска рождается, когда мы разговариваем с тем, кого больше с нами нет. Лена, с кем будешь разговаривать?

— *Папа.*

— Смотришь в глаза — видишь папу. Что он чувствует?

— *Любовь и, может быть, даже немного вины, потому что он ушел так рано из моей жизни.*

— А на лице что написано?

— *У него светлая эмоция.*

— Сейчас ты говоришь: «Пап, я по тебе очень скучаю...» И начинаешь перечислять, по чему именно ты скучаешь.

— ***Папа, я по тебе очень скучаю. Потому что ты очень рано исчез из моей жизни, мне было всего 9 лет... Могу я прервать упражнение? У меня сейчас в районе груди какое-то освобождение, какое-то облегчение возникло. Как будто и нечего сказать. Но на самом деле мне много чего хочется сказать.***

ВЫСВОБОЖДЕНИЕ

— Мы с тобой сделаем другое упражнение, называется «Высвобождение». Это когда герой, артист сбрасывает огромный груз. Это когда мы играем финалы. Когда герой приходит к какому-то финалу. Упражнение работает, если у вас есть кто-то, кого уже с вами нет, и с ним остались нерешенные вопросы.

Смотришь в глаза папе. Что он чувствует?

— *Тоску.*

— Ты сейчас скажешь простые слова: «Папа, я прощаю тебя за то, что ты меня оставил...» Говоришь и прислушиваешься к своим ощущениям.

— ***Папа, я тебя прощаю за то, что ты меня оставил.***

— Расскажи, что ты чувствуешь сейчас.

— *Я почувствовала это освобождение. Произошло оно в моменте осознания того, что я никогда не делала этого упражнения, глубоко не переживала. Осознание пришло из-за того, что я его простила, но сама этого не знала.*

— По закону драматического жанра к концу первого акта герой находится в ситуации, когда он заблудился. Он не знает, зачем он существует и почему он делает то, что он делает. Во втором акте он заходит в кризис, и до начала третьего он находится в неведении, что же с ним происходит. И вот это высвобождение, когда в финале герой понимает свое предназначение. Я проделал весь свой путь, совершил все свои подвиги. И вот я здесь. И то, что ты сейчас почувствовала, это и есть высвобождение. Очень часто герою в финале это нужно сыграть. После кризисных сцен. Вот он победил главного злодея, сидит под деревом после драки — общий план, потом прыгаем на крупный — и он играет то, что ты сейчас чувствовала и испытывала. Или для героини будет сюжет, что она отца своего простила, она всю жизнь на него была обижена, хотя сама этого не понимала.

Это экспериментальное упражнение очень нужное. Мы часто носим в себе обиду на людей, которых с нами больше нет, сами этого не осознавая. Это надо использовать в работе, закрывая арки по взаимоотношениям. У героини всегда есть взаимоотношения с кем бы то ни было: с любимым человеком, с мамой, папой, сестрой, с коллегами по работе, с подругой, с любовником. С кем угодно. И эти взаимоотношения развиваются, в какой-то момент прекращаются.

А героиня по-прежнему живет, у нее в жизни что-то происходит. Что-то не ладится, ее преследует какое-то ощущение, она делает странные поступки с мужчинами, которые не может объяснить. И, в конце концов, она с кем-то разговаривает, и ей говорят, что она не простила своего отца. Она приходит на могилу отца, по фильму, и говорит, что я тебя прощаю, и таким образом закрывает арку взаимоотношений с отцом. И вот эти чувства, которые Лена сейчас испытала, эти эмоции и есть закрытие арки по взаимоотношениям. Закрывает арки в финале высвобождением.

Упражнение выполняют Женя и Катя.

— Женя, есть у тебя человек, по которому ты скупаешь, тоскуешь и которого с нами нет?

– *Бабушка.*

– Сейчас будем делать очень сложное упражнение. Оно похоже на одно из упражнений, которое мы уже делали, но работает всегда по-разному. Результат непредсказуемый. Представь бабушку. Видишь ее в глазах Кати? Что бабушка чувствует сейчас?

– *Смотрит внимательно на меня. Насторожилась.*

– Смотришь на бабушку, видишь ее, не отводи взгляд. Ты сейчас будешь вдумчиво, понимая каждое слово, которое ты сейчас произносишь, говорить с бабушкой. Смотришь бабушке в глаза и говоришь следующие слова: «*Бабушка, я тебя прощаю за то, что ты меня оставила*». Готова?

– ***Бабушка, я тебя прощаю за то, что ты умерла. И оставила меня.***

– И прислушиваешься к тому, что сейчас с тобой происходит. Расскажи, что ты почувствовала?

– *Я почувствовала боль, обиду, желание ее вернуть.*

– А после того, как ты сказала эти слова, что ты почувствовала?

– *Сначала было сопротивление, а потом я почувствовала облегчение. Все-таки попросалась.*

Это одно из самых ярких чувств, когда нас бросают, мы чувствуем предательство. Когда от нас уходят люди, когда они умирают, чаще всего у людей возникает чувство предательства, неосознанное, которое смешано с тоской, с любовью. Оно выглядит очень красиво. Его не описать словами. И у кого-то оно может работать, а у кого-то – нет. Но его можно снять с донора. Можно сыграть просто разочарование, когда тебя предает любимый человек. И это будет одноуровневая эмоция, одноуровневое действие, которое мы видим на экране.

А можно сыграть предательство, когда борются в тебе любовь, разочарование, боль, облегчение после того, как ты отпускаешь. Любой человек, который смотрит на вас на экране, будет проверять, любите ли вы этот объект, с которым разговариваете. А проверка очень проста. Если вы будете играть, что вы хотите

добра для того, кто вас предал, кого вы любите, тогда вам поверят. Если вы будете играть просто разочарование, вам никто не поверит. Потому что когда мы любим, мы всегда хотим, чтобы человеку было хорошо. Вроде нас и предали, но мы настолько любим, что мы это предательство примем.

ПОТЕРЯ

Играть чувства и эмоции, которые мы не испытывали, лучше всего на самых близких людях. И лучше всего на самых беззащитных людях, за которых мы больше всего боимся.

Мы сейчас будем играть эмоцию потери. Упражнение очень эмоциональное, яркое и болезненное. Оно в мощных проявлениях страха и боли происходит. Оно играется в крайних случаях, и в сериалах часто его играть нельзя – не больше одного раза за серию. Когда читаете сценарий и хотите выгодно выглядеть в фильме, не чаще одного раза за серию играется то, что сейчас Маша покажет.

Упражнение выполняют Маша и Настя.

– Маша, у тебя ведь есть дети? Да, с детьми это работает лучше всего. Как зовут ребенка?

– *Леха.*

– Смотри Насте в глаза. Видишь Лешу? Что Леша сейчас делает? Какая у него эмоция в глазах?

– *Он смеется, и в глазах такая шkodливость.*

– Смотришь ему в глаза. Я, Маша, не знаю, что должно произойти, и не знаю, что случится, но тебе надо сейчас с Лешей попрощаться. Сказать: «Леша, прощай». И сказать какие-то слова о том, что ты его никогда больше в жизни не увидишь.

– *Леха, ты же знаешь, что мама тебя очень любит. Пожалуйста, я тебя очень прошу. Сынка, солнышко. Знай, что мама тебя всегда очень-очень любит. Пообещай мне, что бы ни случилось, ты будешь помнить, что я тебя люблю. Понимаешь? Я тебя очень прошу, не забывай меня, пожалуйста.*

– Все, хорошо. Не надо много мучить себя. Обнимитесь.

Это все-таки очень тяжелые упражнения, не надо их часто использовать. Они очень сильно работают на психику, после них надо немного отдохнуть. И их часто нельзя использовать в работе. Артисту очень больно в этот момент. Такие вещи играть нужно только опытному артисту, когда не будет фидбэка по психике. Неопытному артисту, когда вы не знаете, как с этими эмоциями действовать, лучше не стоит делать это упражнение. Это очень тяжело психически переносить. Но выглядят они очень хорошо. Одна из самых продаваемых эмоций.

Упражнение выполняет Катя.

– Катя, тебе надо представить самого любимого, самого дорогого человека и представить его на месте партнерши.

– Муж.

– Что муж чувствует? Что у него на лице написано?

– *Нежность и спокойствие.*

– А эмоция какая?

– *Удовлетворение.*

– Смотришь на мужа, не отводишь глаза. Видишь его лицо? Я не знаю, что должно произойти. Я не знаю, что должно случиться. Но тебе нужно сейчас с ним попрощаться, ты его больше никогда в жизни не увидишь.

– ***Спасибо тебе за все. Ты самый важный человек в моей жизни. Я всегда буду помнить тебя и хочу, чтобы ты всегда был счастлив. Будь счастлив. Я благодарна тебе за все годы. Спасибо.***

Этой ситуации в жизни у Кати не было. Вот зачем нужно это упражнение. Это пример того, как можно испытать что-то близкое к эмоциям какого-то ужасного события. Испытать и понять, как развивается эмоция, когда это событие происходит. Сначала какая-то растерянность внешняя, потом растерянность от понимания того, что именно происходит, затем понимание достигает пика осознания, что это сейчас произойдет, и обрывается.

Эта эмоция кинематографична.

Ее можно использовать. Можно зафиксировать, посмотреть и дальше использовать. Эта ситуация конфликтная, мы видим,

как она развивается и как заканчивается. Но не в тех плюсах, как если бы происходило что-то ужасное здесь и сейчас, актриса бы по-другому существовала, она бы, возможно, скатилась в истерику. Но химия у нее в крови была бы той же самой. Просто сейчас ее было меньше.

Ее можно накачать, но, скорее всего, больший градус для кадра и не понадобится. Иначе будет непонятно, что она играет. А сейчас было все понятно, что она чувствует и что с ней происходит.

Сейчас был практический наглядный пример из системы Станиславского. Существование артиста в предлагаемых обстоятельствах пьесы. Когда надо погрузиться в пьесу, в ее эпоху, костюмы, время, что бы там ни происходило. И вот то, что сейчас актриса делала, это и есть то, как артист, по системе Станиславского, должен существовать в роли. Только, будучи персонажем, испытывать те чувства, которые она испытывала не к мужу своему, а к тем персонажам, которые в пьесе есть.

— Катя, расскажи, что ты чувствовала, что с тобой происходило: от начала до конца.

— *Я готовилась, я пробовала делать это упражнение дома, но было сложнее. С партнером, конечно, легче. Первая картинка, которая появляется, она сразу дает реакцию. А потом начинаешь думать о том, как ты выглядишь со стороны, начинаешь себя оценивать и теряешь образ. Пытаешься снова сконцентрироваться на лице.*

— Да, такое у артистов есть, сплошь и рядом. «Как я выгляжу, а хорошо ли я плачу или плохо, из какого глаза слеза льется лучше?»

Как только мы начинаем рассуждать о чем-то, не касающемся конфликта, сразу же растворяется эмоция. Многие нарабатывают этот навык, могут одновременно думать и «какая я красивая», и играть. Но лучше этого не делать.

— *А еще мне легче дается это упражнение, когда я проговариваю эти слова про себя. Когда я начинаю произносить их вслух,*

мне кажется, что я вру. И в целом создается ощущение, что я играю, начинаю думать, что именно сказать, как это сказать. Даже когда сама с собой, записывая на телефон, я начинаю рассуждать: вот сейчас начала говорить слишком патетично, а сейчас повторяюсь. Слова не рождаются сами собой, а я их оцениваю, контролирую. Картинку и образа уже при этом не вижу.

– Это контроль процесса, от этого надо избавляться. Можно уйти от этого, натренировать.

Эти упражнения вызывают у артиста чувство сопереживания материалу. И даже у меня за годы всех этих тренингов и актерских слез развилось чувство, когда я читаю сценарий, у меня идет эмоция. И артисты, которые читают материал, уже получают эмоцию.

ФАНТАЗИЯ

Мы сейчас сделаем упражнение, которое похоже на предыдущее. Называется «Фантазия». Оно направлено на ревность, на гнев.

Упражнение выполняет Наталья.

– Есть у тебя любимый человек? Как зовут?

– *Ренат.*

– Есть ли у Рената какая-то знакомая или подруга, которая тебя подбешивает? Как зовут ее?

– *Катя.*

– Смотришь в глаза – видишь Катю. Что Катя чувствует?

– *Катя чувствует пренебрежение ко мне.*

– Видишь Катю. Ситуация: ты приходишь домой, Рената нет, сидит Катя в кресле в твоей пижаме, понятно, что они занимались сексом. Есть, что ей сказать?

– ***Что здесь делаешь? Ты что здесь делаешь? Катя, я тебя спрашиваю: ты что здесь делаешь? Молчишь?..***

Можно я еще раз? Не получилось у меня, я не чувствую ревности.

– Ревность – это не самый важный момент. Представляй тогда его. Видишь Рената. Рядом Катя, она уже передела пижаму,

накрасилась прямо при тебе, ушла только что. Ренат сидит перед тобой. Есть, что ему сказать?

— И что это было? Просто так в гости пришла? Какие-то ритуалы, ваши эзотерические действия опять? Просто так голой походила, да? Серьезно, да? Просто так голой походила? Ты же знаешь, как я к этому отношусь. Ты знаешь! Как я к этому отношусь. Ты знаешь, как я ее уже ненавижу, ты все это знаешь. Тварь!

— Расскажи, что ты чувствовала, когда делала упражнение. Ты достаточно быстро забралась в крайнюю точку.

— *Ситуация у меня происходила быстро, потому что у меня была похожая ситуация, но в других окрасках, и он знает, как я отношусь к ее появлению в нашем доме. И у меня просто злость поднялась до максимума. Тут и ревность, и обида на него.*

Видели, как быстро развивалась эмоция? Просто мгновенно. И то на то, чтобы она из нуля дошла до пика, ушло полторы минуты.

Если вас просят в сцене играть два крупных события, чтобы не злить режиссера, скажите «да». Но не играйте никогда. Это будет ложь. Всегда играйте одно важное событие.

И к этому событию надо прийти из другой, противоположной эмоции. Иначе это будет ложь. Эмоция всегда развивается достаточно долго. Если обратите внимание, раньше в фильмах одна сцена длилась три-пять-семь минут. Потому что артисты там играли не технику, а играли настоящую эмоцию. И она у них пока разовьется, для этого нужна драма, время. И ее в этой сцене находили и развивали.

Сейчас в сериалах сцена длится максимум минуту. Задача артиста сводится лишь к тому, чтобы помнить, что происходит с его персонажем, и играть лишь одну яркую эмоцию за эту минуту. Иначе будет винегрет и никто не поймет, что вы играете. Не получится одновременно сыграть и ревность, и тоску. Они не взаимодействуют между собой.

Когда артист играет, он всегда стоит на двух лыжах: одна — психологическое действие, а другая — состояние и эмоция. Вы можете наигрывать и сколь угодно ярко играть действие (уговаривать, ругать, обидеться на кого-то, не доверять), а вот эмоцию играть нельзя. Это видно, когда артист играет эмоцию. И если не получается, лучше играть действие без эмоционального состояния.

ЛЮБОВЬ

А чтобы сняться с негатива, есть упражнение про любовь.

Упражнение выполняют Маша и Ульяна.

— У тебя сына зовут Леха. Смотришь в глаза Ульяне, видишь Леху и говоришь: «Леха, люблю тебя за...» И перечислять все, за что ты его любишь.

— Леха, люблю тебя. За то, что ты такой кипишной. Люблю тебя за то, что ты у меня есть. Ой, Лешка. Просто люблю тебя. Ты у меня такой замечательный, такой шkodный, такой умный. Спасибо, что ты у меня есть. Ты самый лучший ребенок на свете. Мой малыш.

— Хорошо тебе, Маша? Состав в крови поменялся.

Упражнение выполняет Лиза.

— Лиза, кому будем в любви признаваться? И лучше не мужчину выбирай, а близкого человека.

— *Маме.*

— Самое светлое чувство, самое теплое, где из всей химии сплошной мелатонин и окситоцин. И они делают вам очень хорошо. Смотри маме в глаза. Видишь маму? Что мама думает, что у нее на лице написано?

— *Немного какая-то потерянность.*

— Что мама чувствует?

— *Любовь ко мне, веру в меня.*

— Ты будешь сейчас смотреть в глаза маме и говорить простые слова: «Мама, я тебе хочу сказать, что я тебя люблю за...» И перечислять все, за что ты ее любишь.

– Мама, я тебя люблю. За то, что ты меня всегда ждешь. Долго иногда. Но ждешь. И всегда радуешься мне. Я знаю, что ты, наверное, единственный человек, который делает это честно. Я люблю тебя за то, что тебе было очень сложно, ты была одна, но ты смогла сохранить в себе добро. Смогла меня за что-то простить. Спасибо тебе за честность. Еще я люблю тебя за то, что ты все равно веришь в меня. За то, что всегда поможешь и будешь жертвовать собой ради меня. Мам, еще я тебя люблю за то, что ты смогла найти в своем сердце любовь для меня и других, за то, что ты умеешь прощать других. Ты умеешь отпускать.

– А теперь расскажи, что ты чувствовала.

– Отношения с мамой – это всегда непросто. Где-то я чувствовала некоторое сопротивление, потому что я такие слова очень редко говорю маме. У нас не заведено говорить о любви. Но на самом деле внутри я это всегда чувствую. И сейчас был такой опыт, как будто я действительно ей это говорила. И мне так хорошо было от того, что я это говорю.

Все истории у нас о любви. Любую историю возьмите, любой фильм – о любви. И самые красивые эмоции, самые чистые, они о любви. Любовь дает самый мощный эмоциональный посыл, притягивающий внимание. Ее можно играть по-разному, но самые сильные – это признание в любви. Это несколько сцен в фильме, которые мы ждем.

УПРАЖНЕНИЯ «СЕКС С ПАРТНЕРОМ»

А теперь о том, как играть страсть, любовь, секс на площадке. Вы приходите на площадку и видите мужчину-партнера впервые в жизни, а вам с ним играть любовь, страсть, отношения. Отношения с человеком у нас в крови. Отношения — это уровень окситоцина. А окситоцин — это гормон счастья и привязанности. Он выделяется, когда мы видим объект нашей привязанности. Мы приходим домой, там наши дети, муж и прочие люди, которых мы любим, с которыми мы счастливы, — и нам дается окситоцин. Мы счастливы и думаем: «Как хорошо, в следующий раз тоже домой пойду!»

Почему некоторые мужчины на работу спешат из семьи? Потому что у них окситоцин на работе выделяется больше, чем в семье. Он будет стремиться туда, где ему дается больше счастья.

Многие думают, что если ты сыграешь любовь к другому человеку, то ты вроде как предашь свою реальную любовь.

Это не так. Во-первых, мы любим головой. И ты можешь не бояться. Даже если ты почувствуешь влечение и страсть, это ничего не означает. Это все пройдет из крови вместе с гормоном, который выделяется при страсти. Но на 15 минут для сцены можно обмануть мозг и полюбить другого человека.

Чувства играют глазами всегда. Ты сколько угодно можешь лапать партнера в кадре, изображать секс, но все это ничего не значит, пока мы не увидим твоих глаз.

Потому что все через крупный план. Можно вообще в кадре артиста не раздевать, и при этом это будет самая сексуальная сцена. Артисты любят друг друга глазами.

На экране все чувства, вся любовь передаются через глаза. Ни одна сцена секса без глаз не будет работать. Но для этого нужно, чтобы они любили друг друга по-настоящему. И если между ними химии, тогда остается показывать только голые тела. Чтобы этого не произошло, нужно уметь любить партнера. Приходите на площадку, у вас есть партнер. Прежде всего нужно обмануть и свой мозг, и мозг партнера, что у вас есть отношения.

ОТНОШЕНИЯ

Упражнение выполняют Маша и Стас.

– Беритесь за руки, смотрите друг другу в глаза. Стеснение прочь. Стеснение – это непрофессионализм артиста. Кто у тебя любимый человек? Кого ты любишь больше жизни?

– *Мужа. Его зовут Роман.*

– Смотрим в глаза, представляем Романа. Что чувствует Роман?

– *Большую любовь ко мне.*

– Что у него написано в глазах?

– *Что он в восхищении.*

– Ты сейчас будешь Роману признаваться в любви. Ты будешь говорить: *«Рома, мой любимый дорогой муж, я хочу сказать, как я тебя люблю за...»* И перечисляй все ваши счастливые моменты в жизни.

– ***Рома, я тебя очень люблю и благодарю тебя за самые счастливые моменты в нашей жизни. За то, что ты познакомился со мной, когда я первая решила с тобой познакомиться. За наших двух прекрасных детей, за 18 лет нашего брака, счастливого брака. За то, что ты всегда мне помогаешь. За то, что ты всегда меня поддерживаешь, что бы ни случилось. За то, что ты всегда звонишь мне и выслушиваешь все мои бредни, матершинные слова. За то, что ты всегда рядом. И даже сейчас, когда мы с тобой живем в разных городах. За то, что ты верный, надежный и самый лучший на свете.***

– И теперь медленно-медленно, вдумываясь в каждое слово, скажи: *«Рома, я тебя очень люблю».*

– ***Рома, я тебя очень люблю.***

– Что ты сейчас чувствуешь?

– *Я чувствую легкость. А к партнеру у меня очень теплые чувства, мне хочется его обнять.*

– Потому что у вас появились отношения. Потому что когда ты сейчас признавалась в любви Роме, видя лицо Александра, в твою кровь поступали окситоцин, вазопрессин, серотонин, эндорфин и допамин. А в это время ты видела лицо Александра, даже если и представляла лицо Романа. И на время, пока окситоцин в крови, а это 15–20 минут, ты будешь чувствовать привязанность к Александру. Потому что его лицо сейчас ассоциируется с счастьем.

Если ты никогда в жизни не любил, ты не сможешь играть это чувство. Ты можешь только посмотреть на других людей и снять их эмоцию.

Но для артиста это профнепригодность, если он не знает базовых чувств. И не бывает такого, что ты никого никогда не любил. В любом случае ты любишь родителей. И эту любовь тоже можно подменить.

ЖЕЛАНИЕ

Упражнение выполняют Маша и Александр.

– Идем дальше. Мы получили привязанность. Как из этого получить страсть? Мы сейчас будем обманывать твой мозг, что ты Александра хочешь. Вспомни момент, когда ты с мужем впервые испытала настоящий оргазм. Настолько, что он тебе запомнился на всю жизнь. Смотришь в глаза Александру, представляешь Романа.

Возьмитесь за руки – важны тактильные ощущения. Все упражнения на нежность с партнером делаем через руки.

Смотришь в глаза и говоришь: «Рома, помнишь тот день, когда мы с тобой...» — коротко перескажешь, что вы делали в этот день и к чему пришли... «Потом мы стали заниматься любовью, и в какой-то момент я испытала настоящий оргазм, спасибо за то, что ты доставил мне радость быть счастливой женщиной...» — и расскажешь, что для тебя значит быть счастливой женщиной.

— (Удалена часть упражнения, содержащая откровенные элементы личной жизни.) **Для меня это значило, словно покинуть землю и пока не возвращаться на какое-то время, потому что это было очень ярко, очень мощно, сильно. И я понимала, что я для тебя целая Вселенная.**

— Держи зрительный контакт с партнером, помни об этом моменте. А сейчас ты скажешь: «Рома, пожалуйста, я хочу, чтобы ты со мной сделал то же самое еще раз. Я по тебе очень скучаю и очень хочу тебя».

— **Рома, я хочу, чтобы ты сделал со мной то же самое, что и в прошлый раз, и даже больше. Я тебя очень хочу и сильно по тебе скучаю.**

— Рассказывай, что ты чувствуешь сейчас.

— *Я чувствовала максимальную открытость, искренность. Я, наконец, перестала стесняться того, что я говорю, хотя понимаю, что здесь сидят люди. Я перестала думать о каждом слове, которое скажу. Была легкость и при этом жар по всему телу.*

Ушел зажим. И партнер стал близким и желанным. Это то, чего нужно добиться перед тем, как пойти сниматься. Десять минут с партнером перед сценой, сели друг напротив друга, берете его за руки и делаете упражнение. Перед тем, как идти в кадр. Если партнер не хочет, то ставите телефон перед собой и делаете это упражнение с камерой.

Не будет химии с партнером, но будет химия внутри вас. Просто будет чуть меньше отклика от партнера. Но зачастую партнеры соглашаются и это все прекрасно работает.

Но только для вас. Хотя и ваш партнер не может остаться безучастным в этот момент, потому что ему женщина говорит та-

кие вещи. Мужчина все воспринимает иначе, и для него работает, когда ему говорят «я тебя хочу». Мужчина тоже может делать такие упражнения, и тоже будет отклик от женщины, но он будет другим.

В любом случае в кадре любовь и желание идет от женщины. Всегда работают через женщину. Ее действия – его реакция. Если с действия мужчины, то это грубый секс, овладение, там нет любви. Там может быть любовь, но тогда не будет секса. Когда мужчина про любовь – значит, не про секс. Мы все равно смотрим кино стереотипами. Был такой фильм в 2018 году – «Звезда родилась». Там Бредли Купер прекрасно играл любовь. Но если оттуда убрать Леди Гагу и поставить туда тарелку с супом, он будет хотеть тарелку с супом. Любовь шла от нее. Всегда любовь идет от женщины, поэтому надо знать и уметь, как ее из себя доставать.

Упражнение выполняет Жанна.

– Смотри в глаза партнеру и вспомни мужчину, которого ты любишь или любила сильным искренним чувством. Как зовут мужчину?

– *Андрей.*

– Представь Андрея. Что он чувствует?

– *Любовь, восхищение, страсть.*

– А на лице что у него написано?

– *Смешанные чувства.*

– Сейчас ты должна смотреть на Андрея и рассказывать о своих чувствах, которые были в тот момент, когда ты поняла, что любишь его.

– *Андрей, я тебе хочу рассказать про тот момент, когда я впервые поняла, что люблю тебя. Я поняла, что со мной такого никогда не было. Я не знаю, будет ли еще когда-нибудь, но за тот момент я тебе действительно благодарна, потому что это любовь. И счастье.*

– Расскажи, что ты чувствуешь.

– *Я чувствую облегчение, вдохновение, радость. Вернулась в тот момент, я его вспомнила, и мне так стало хорошо. Сейчас*

я смотрю на партнера, я испытываю к нему тепло, не хочется от него закрываться.

— Сейчас тебе нужно вспомнить мужчину, который тебе подарил счастье испытать себя женщиной, с кем ты испытала страсть и оргазм. Смотришь в глаза Андрею. Ты помнишь этот день, когда ты это испытала. И расскажешь Андрею весь тот день, когда это было.

— Андрей, помнишь тот день, когда мы пошли гулять в лесу? Была ранняя весна, был будний день, и там никого не было. Я помню небо. Мы с тобой очень много целовались, и когда я открывала глаза, я видела небо. Было очень здорово. А потом начался дождь, и мы пошли к тебе домой. Пришли все промокшие. Потом был горячий душ и все остальное. Я вижу, что ты помнишь. И вот тогда мне было очень хорошо, я помню, что это было впервые. И я даже не уверена, что стоит об этом говорить, потому что оно во мне. И будет во мне на всю оставшуюся жизнь. Если бы не ты, вряд ли бы я смогла это почувствовать. Спасибо.

— Что ты сейчас чувствуешь?

— Уязвимость.

— Когда ты делала упражнение, что ты чувствовала?

— Уязвимость. Потому что об этом не принято говорить.

— Ты стеснялась. И моральная норма давила на тебя, и ты с трудом делала это упражнение. И это тебя накрывало.

— Я не скажу, что мне это мешало делать упражнение. Мне кажется, что даже где-то оно у меня получалось, и я делала для себя какие-то открытия, но я не знаю, смогла ли я до конца раскрыться.

Надо учиться избегать зажимов, потому что от работы в творчестве не надо убегать. Когда тебе дискомфортно или ты чувствуешь, что ты стесняешься, или стыдно становится, то надо либо перешагнуть через себя, либо упражнение пока не делать.

Но ни в коем случае не уходить в защиту — в сарказм, юмор, иронию. Сбросить с себя тяжелое накопившееся можно, но когда ты начинаешь закрываться от процесса шутками, это мешает работать.

– Что ты чувствовала к Андрею?

– *Благодарность, желание секса, любви.*

– Когда ты делала упражнение и испытывала все эти желания, ты смотрела в глаза партнеру. Что ты сейчас чувствуешь к партнеру?

– *Благодарность, тепло, открытость. Я, по крайней мере, не боюсь этого мужчину.*

– Теперь подойди к нему сзади, прижми к себе и погладь его, как любимого человека, потрогай лицо. Рассказывай, что ты чувствуешь.

– *Тепло, любовь, в какой-то степени желание. Да, я понимаю, что это Константин.*

– Мы обманули твой мозг. У тебя нет защиты, у тебя нет отращения. У тебя появилось желание к человеку, которого ты первый раз видишь.

Упражнение выполняют Рита и Костя.

– Смотришь в глаза и вспоминаешь счастливчика, который подарил тебе ощущение того, что ты женщина. Но шутки – это плохо. Юмор крадет желание. Вы же во время секса не шутите. Юмор – это защита. А от процесса защищаться не нужно, им надо заниматься. Вспомнила мужчину?

– *Саша.*

– Видишь Сашу? Что у него в глазах написано?

– *Он любит меня.*

– А на лице какая эмоция?

– *Любовь, забота.*

– Повествование свое строишь следующим образом: «*Саша, помнишь тот день, когда... Потом мы пошли... и стали заниматься любовью...*» Немного расскажешь, как вы это делали... «*Я испытала оргазм, самый яркий в своей жизни... Для меня это значило...*» И расскажешь Саше, что для тебя это значило.

– ***Саша, я помню, как мы с тобой встретились спустя шесть лет. И как мы заглянули в глаза друг другу и поняли, что наши чувства по-прежнему живы. Ты единственный человек, которого я по-настоящему любила, с которым я была счастлива.***

И самое классное, что когда я посмотрела в твои глаза, я поняла, что это взаимно. Что в тебе все так же живо. И я помню, как мы с тобой поехали к тебе смотреть кино. Как мы шли по дороге к твоему дому, а мимо проезжала машина, и ты меня так обнял, чтобы меня машина не задела случайно, и поменялся со мной местами, чтобы я шла по обочине, а ты шел по дороге. Я помню, как мы с тобой спустились в метро, в это время оставался поезд, и люди хлынули потоком прямо на нас, а ты взял меня за руку и спрятал за своей спиной. И в этот момент я ощутила такую любовь, такую заботу от тебя, и я очень тебя захотела. Я помню, как мы приехали к тебе. Мы не торопились. Сначала мы просто валялись на кровати. Ты меня целовал, обнимал, я легла тебе на грудь. Ты трепал мои волосы. А я чувствовала, как стучит твое сердце. Оно быстро-быстро стучало. И я спросила: «Ты волнуешься?» А ты мне ничего не ответил и просто начал меня целовать. Ты целовал меня в губы, в шею. В затылок. Ты знал, что я обожаю это. Ты потихонечку начал снимать с меня одежду, начал ласкать мне грудь, живот. Повернул меня спиной и начал целовать мой затылок, спину, гладить меня. Дышать мне в шею, в волосы, вдыхать мой аромат. Я чувствовала твою заботу, я чувствовала, какой ты сильный и при этом как ты бережно со мной обращаешься. И потом очень медленно и нежно ты вошел в меня. И в этот момент я ощутила такое единение с тобой. Ты никуда не торопился, я чувствовала тебя. Ты облокотился на меня полностью, и я чувствовала всей спиной тебя, как ты двигаешься во мне. Постепенно ты начал ускоряться, и меня накрыло. И я не смогла сдержаться, а ты сдержался. Но самый кайф наступил потом, потому что ты хотел, чтобы я кончила второй раз. И ты продолжал двигаться и двигаться, мое желание нарастало, и я кончила второй раз. И в это время ты позволил кончить и себе. И это ощущение многоступенчатого оргазма я не забуду никогда. Я чувствовала, что ты не трахаешь меня, а ты любишь меня. Ты заботишься обо мне. Я хочу повторить это. Хочу это повторять всегда.

— Что ты сейчас чувствуешь?

– *Желание.*

– Очевидно. Человек возбудился. Расскажи, как оно у тебя росло и все время ли ты видела лицо Саши?

– *В момент секса я видела лицо Саши. Это двойственное ощущение, потому что я вижу Сашу, но при этом я вижу Костю, и при этом я испытываю возбуждение, и в какой-то момент я вижу, что все, что делал со мной Саша, делает Костя.*

– А теперь расскажи, что ты сейчас чувствуешь к Косте?

– *Когда я спросила: «Давай повторим?» – я спросила это у Кости. Появилось желание.*

– По состоянию опиши, что физически с тобой сейчас происходит.

– *Физически я испытываю возбуждение, я чувствую, как кровь прилила к матке. Я хочу Костю. Диафрагма опустилась, голос опустился.*

– Теперь Костя. Расскажи, что ты чувствовал, когда тебе это все рассказывали.

– *Я вспомнил похожую ситуацию, как мы с бывшей воссоединились спустя полтора года после расставания. В какой-то момент я поверил в эту картину, ощутил себя на месте описанного человека.*

– То есть сейчас у вас есть легкое желание друг к другу.

Давайте попробуем это упражнение с девушкой, у которой есть проблемы со взаимоотношениями с мужчиной.

Упражнение выполняют Настя и Костя.

– В твоей жизни есть такой мужчина? Как его зовут?

– *Саша.*

– Чтобы ушел сейчас зажим, ушло волнение, мы начнем с легкого упражнения. Представь Сашу. Видишь Сашу? Что Саша чувствует?

– *Желание.*

– В глазах что у него написано?

– *Симпатия, притяжение, радость.*

– Сейчас мы изменим упражнение. Ты будешь говорить: «Саша, помнишь, когда мы с тобой занимались любовью, я первый

раз испытала оргазм. После этого мы лежали и...» И ты будешь ему рассказывать, что вы после этого делали.

– Саша, помнишь, когда мы с тобой были вместе, мне на самом деле было очень страшно, но с тобой было безопасно. И я попробовала не бояться, а думать о чем-то приятном. И когда ты был рядом, я попробовала закрыть глаза, может, я даже не тебя представляла, но мне было хорошо. А потом мы с тобой лежали в обнимку, стали смотреть фильм. Мне надо было написать сообщение, а ты продолжал смотреть фильм. И через какое-то время мы снова начали заниматься любовью. Потом мы пошли есть, а потом снова заниматься любовью. Мне было хорошо.

– Расскажи, что ты сейчас чувствуешь.

– Есть страх, тяжело такое рассказывать. Но и приятные ощущения радости, воспоминания хорошие.

– А физически что ты чувствуешь? И мы не про возбуждение, до него далеко. Мы сейчас про теплоту к партнеру, про контакт с ним.

– Физически есть ощущение того момента, как было тогда. И я понимаю, что этот человек мне симпатичен и у нас хороший секс, но при этом какое-то легкое чувство вины и ощущение, что, может быть, это не совсем верно. Потому что нет большой любви.

– А теперь смотрим на Константина. Расскажи, что ты чувствуешь к этому человеку.

– Ничего особенного я не чувствую.

– Все ровно, пока мы не начнем взаимодействовать в плане любви, секса и какой-то нежности. Попробуй подойти к Константину сзади и проявить какую-то нежность, погладить его по голове, по плечам. И описывай, что ты чувствуешь.

– Как будто бы мы близкие люди, мне приятно его гладить, нет никакого барьера.

– Сейчас пригласим не актрису.

Упражнение выполняют Анна и Костя.

Анна не актриса, но в кадре бывала.

– Не надо стесняться своих эмоциональных проявлений и закрываться от них. Если что-то будет стыдно или неприятно. Смотрим в глаза Константину и вспоминаем мужчину, который подарил радость оргазма. Как зовут мужчину?

– *Алексей.*

– Что Алексей чувствует, какие эмоции проявляет?

– *Он чувствует притяжение, раскованность, желание секса, желание обладать, желание дарить нежность, любовь, страсть, похоть.*

– Смотрим в глаза Алексею и говорим: *«Алексей, помнишь тот день, когда мы занимались любовью и у нас произошло это чудо, я получила радость чувствовать по-настоящему эту страсть...»* Поблагодаришь его и скажешь все, что ты хочешь сказать.

– *Алексей, помнишь тот день, когда мы с тобой остались вместе наедине и я просила тебя не торопиться, потому что мне нужно было больше времени, чтобы довериться тебе. А на тот момент я почувствовала, что не могу больше себя сдерживать, как и ты. Некая открытость, некое притяжение между нами. И так произошло, что мы начали обнаженными телами тереться друг об друга, ты долго не входил в меня, гладил собой и гладил мой клитор своим членом. Это было очень приятно. И, как оказалось, это нравится нам обоим. Это обоих нас сводит с ума. И после этого открытия, когда я была на тебе, сверху, играла красивая музыка, я необыкновенное единение с тобой почувствовала. Я чувствовала себя красивой, сексуальной, желанной. Ты знаешь, что я испытываю оргазм в определенной позе, но тогда я испытала яркий оргазм, находясь сверху на тебе. Это было незабываемо, и мы оба с тобой ощутили, что это больше, чем секс. Это было какое-то необыкновенное открытие. Я счастлива быть с тобой, это необыкновенное удовольствие. Необыкновенное счастье быть самой собой, принимать человека таким, какой он есть. И находить то, что нам нравится обоим.*

– Заметьте, как поменялась Аня. Как она начала упражнение и как она закончила. Хорошо тебе?

— Мне жарко.

— Расскажи, что ты чувствовала.

— *Смесь стыда и возбуждения, радости. Вот этот страх откровения, что я сейчас проговариваю вслух. И, возможно, что проговаривать свои искренние чувства и страхи даже сложнее, чем сексуальное желание. И какие-то подробности интимные. Я понимаю девочек, которым было стыдно. Я испытываю то же самое, но старалась это скрыть и перебороть себя.*

— Когда ты начала делать упражнение, страх преобладал. Было тяжело говорить, речь шла тяжело, она была монотонной, однообразной, ты говорила информацию. А потом страх стал уходить, на смену пришло возбуждение и желание. Речь сразу поменялась, она стала медленнее. Так как ты не профессионал, речь была монотонной и не выделялась разнообразием и артистичностью, но она была страстная и эмоциональная. И эмоция читалась, возбуждение читалось.

Страх откровений всегда с артистами играет злую шутку. И это упражнение тоже помогает от него избавиться. Страх нужно перебарывать. Потому что это всегда зажим.

Зажим актерский бывает не только физическим, но и психологическим. Когда вы закрываетесь от творчества, происходящего на площадке, юмором, сарказмом, какие-то придумываете шутки, пытаетесь о чем-то поговорить, думаете, анализируете, пытаетесь объяснить, что сейчас происходит. Это психологический зажим, который страшнее физического. Он не даст вам нормально существовать на площадке.

Надо себя контролировать. Хочется пошутить — не шути. Внимай, что тебе говорят. И старайся делать, перешагивая через себя, то, что нужно делать по поставленной задаче. Это навык. И его нужно вырабатывать.

Играть постельную сцену — это не только тереться друг об друга в постели. Постельные сцены обычно не про это. Они про нежность, про любовь, которую друг к другу испытывают персонажи. То, как они взаимодействуют через пресловутый язык тела. Про прикосновения, про поглаживания, кто как кого трогает, кто как на кого смотрит.

В постельных сценах главное взгляд. Глаза партнера, глаза артиста. Без него постельная сцена работать не будет, она развалится. Крупный план артиста — это эмоция. А по эмоции развиваются все наши чувства. Поэтому в постельной сцене важно играть любовь, чувствовать ее и воспроизводить. Как почувствовать любовь, как представить, что ты смотришь на тело любимого человека, которого ты хочешь, ты желаешь. Постельные сцены бывают разными. Сцена настоящей искренней любви между людьми, которые любят друг друга, заботятся, холят и лелеют. И сцена страсти. И партнера, с которым вы работаете, его нужно как-то любить.

ВОЗБУЖДЕНИЕ

Сейчас будем делать упражнение, чтобы возбудиться, чтобы захотеть партнера. Когда женщина возбуждается, у нее матка набухает кровью. И помимо химии есть еще изменения и физиологические. Упражнение выполняется несколько дольше, чем другие. Его сложнее делать на площадке, но мозг можно натренировать. Мы любую эмоцию можем натренировать и вызвать ее при необходимости. Если много раз тренировать одну и ту же эмоцию, то мы сможем ее уже от внешнего к внутреннему, если по системе работать, то есть мы можем ее начать, а она уже по памяти у нас восстановится.

Любую эмоцию на страсть, на секс нельзя делать без разминки. Ее нужно делать на горячую кровь. Есть такое выражение, что никогда ничего нельзя играть на сухой глаз. То есть мы всегда на площадку должны выходить с какой-то химией в крови. Заряженными. Для артиста в кадре ноль по эмоциям — это состояние эмоционального возбуждения. Неважно, какого именно. Он уже должен быть на слезе, у него должен блеснуть глаз. Если вы с нулевыми эмоциями выходите на сцену, то вы плохо делаете свою работу.

Даже если режиссер говорит, что здесь ты ничего не чувствуешь, у тебя пустота — пустота должна быть заполнена, внут-

ри вас должно какое-то действие происходить, что-то должно меняться. Ваша пустота — внутреннее психологическое действие на внутренние сдержанные эмоции.

Не играйте никогда ничего на сухой глаз. Есть такое выражение «рыбий глаз». Это глаз, в котором нет эмоций.

Даже если режиссер спросит у вас, что с вами, вы же сейчас разрыдаетесь. Лучше сожмите, что переволновались, и немного сбавьте эмоции, но никогда не выходите в нулях. Особенно на пробах.

Нужно всегда разминаться перед упражнением на страсть, на секс, на возбуждение.

Упражнение выполняют Катя и Саша.

— Смотрим в глаза, держимся за руки. Катя, кто у тебя самый любимый человек, которому ты хочешь признаться в любви?

— *Сергей.*

— Смотрим в глаза. Видишь Сергея? Что сейчас Сергей чувствует?

— *Интерес.*

— Смотришь в глаза и говоришь: «*Сергей, я хочу тебе признаться в любви...*» — и говоришь, почему ты его любишь, перечисляешь все те моменты в жизни, которые у вас были.

— ***Сергей, я хочу признаться тебе в любви. Я знаю, что ты хочешь мне помочь. Я знаю, что ты веришь в меня. Я знаю, что для тебя это очень тяжело.***

— Что ты сейчас чувствуешь?

— *Связку, притяжение.*

— Мы обманули твой мозг, и у тебя появилась привязанность к Саше. Отношения. А сейчас мы обманем твой мозг так, что ты захочешь Александра. В сексуальном плане. Ты Сергея физически хочешь? У тебя есть с ним секс, оргазм? Это непростое упражнение. Тебе нужно сейчас описать Сергею, глядя в глаза Александру, какой бы ты хотела секс, начиная от входа в номер и заканчивая твоим оргазмом. Ты должна дать Сергею пошаговую инструкцию.

– Я хочу, чтобы ты смотрел на меня со своей невероятной смелостью, со своей мужественностью, в чем-то легкой надменностью, чтобы ты управлял мной. Чтобы ты доминировал. Приобнял меня за плечи, завел в номер и сильно прижал к себе. Страстно поцеловал. Чтобы ты опустил меня вниз на колени, чтобы ты начал с орального секса. Я хочу чувствовать, как ты доминируешь. Я хочу чувствовать, как ты держишь меня за голову. Как ты поворачиваешь меня спиной к себе, ставишь меня на колени. Страстно, но при этом нежно берешь меня сзади. Ты целуешь меня и спрашиваешь, хорошо ли мне. Но при этом продолжаешь чувствовать себя хозяином этой ситуации. Я хочу, чтобы это было долго, страстно. Я хочу, чтобы ты позволил мне в какой-то момент быть сверху, потому что ты знаешь, как я это люблю и что это дарит мне самые яркие эмоции и самый сильный оргазм. Ты улыбаешься, ты видишь, как мне хорошо, и знаешь, как хороши ты. Знаешь, что я закончила, и ты снова берешь меня сзади и получаешь то, что нужно было тебе.

– Это работает, это очень хорошо работает. А теперь расскажи, что ты чувствуешь? Расскажи о своих физиологических ощущениях, что происходит с твоим телом.

– У меня кружится голова. Я возбуждалась.

Это и была наша цель. Мы все делаем на площадке, в кино с какой-то целью. Наша цель сейчас была Катю возбудить, чтобы она партнеру обманула мозг и себе тоже обманула мозг, что она его хочет и от него возбуждается. После этого их можно выпустить на площадку, и они сыграют секс. И эти ощущения реальные и настоящие.

– А теперь, Александр, расскажи, что ты чувствовал, когда девочки делали с тобой упражнение?

– В обоих случаях, когда девочки говорили, я постепенно начинал оказываться в тех событиях, видеть, что происходит, чувствовать. Самое главное, что помимо того, что ты вокруг все видишь, человека перед собой видишь, ты еще начинаешь ощущать это настолько правдоподобно. И, оказываясь в этом образе, ты проживаешь этот момент.

В этом и смысл, что мы настоящую искреннюю эмоцию чувствуем, в ней пребывая.

Упражнение выполняют Вероника и Андрей.

— Вероника, тебе сейчас надо представить мужчину, с которым бы ты хотела заняться сексом. Видишь глаза этого мужчины? Что в этих глазах написано?

— *Игривость, желание, влюбленность.*

— А на лице какая эмоция?

— *Позитивная. Не то чтобы радость. Скорее, желание, но такое игривое.*

— Сейчас ты, глядя в глаза Андрею и представляя этого мужчину, дашь ему пошаговую инструкцию, что он с тобой должен сделать.

— *Мы с тобой зашли, очень аккуратно, медленно, ты не даешь мне пройти дальше, ты прислоняешь меня спиной к стене. Нежно, но настойчиво. Ты начинаешь целовать меня в губы, потом в подбородок, шею, ключицы. Хочешь скользнуть к груди, но обманываешь меня. Берешь меня за руки и тянешь в сторону кровати, более настойчиво. На кровать ты меня не бросаешь, останавливаешь. И начинаешь медленно снимать с меня кофту. Ты поднимаешь ее наверх, поднимаешь мои руки, раздеваешь меня до нижнего белья. Потом поворачиваешь меня к себе, снимаешь с меня бюстгальтер, начинаешь ласкать мою грудь. Толкаешь меня на кровать. Снимаешь с меня трусы. Опускаешься ниже, целуешь меня в пупок. Начинаешь целовать меня ниже. Потом резко дергаешь наверх, поднимаешь выше на подушки. Снимаешь с себя штаны. Достоешь свой член. Но продолжаешь со мной играть. Снова целуешь. Потом снова поднимаешься к груди и аккуратно, нежноходишь в меня. Сначала медленно, потом быстрее, потом еще быстрее. Потом переворачиваешь меня на живот, ставишь на коленки. И начинаешь делать это быстрее. Быстрее, еще быстрее. В конце концов у нас случается совместный оргазм.*

— Вероника, расскажи, что ты сейчас чувствуешь.

— *У меня дрожат пальцы, сильная дрожь в глазах. У меня было помутнение, я не видела ничего, что происходит вокруг.*

Партнера я как будто не видела, потому что передо мной была вся эта картинка отчетливо. У меня до сих пор дрожат руки. Сбивчивое дыхание. Оно начинало нарастать постепенно, дрожь во всем теле, затуманенные глаза, очень сильно увлажнились глаза, стало прерываться дыхание. Легкое состояние эйфории.

– Как развивалось твое возбуждение?

– Сначала я представляла человека, потом, когда ты успокаиваешься и выдыхаешь, позволяешь своему воображению тебя вести по твоему желанию. Медленное и постепенное нарастание этого чувства. Добавляя определенные подробности, попытка их найти в своем теле и соединить это с тем, что ты воображаешь, и постепенно начинает вместе с дыханием нарастать и кровообращение. Дыхание становится глубже и, несмотря на это, прерывистее. Ты как сосуд, который постепенно начинает наполняться. И за счет дыхания, воображения и каких-то подробностей, поиска этих деталей в теле соединяется тело с картинкой, которую ты видишь. Помогает подробность существования шаг за шагом.

Когда-нибудь вам придется играть секс на технике, когда не будет желаний. И вам надо знать, как развивается возбуждение.

– Давай про Андрея поговорим. Расскажи, что ты чувствуешь к этому человеку.

– Определенную теплоту. И, как ни странно, власть над ним. Не могу сказать, что какое-то сильное возбуждение, но тепло и доверие. У нас уже все было, мне уже ничего не страшно.

Иногда режиссер на площадке говорит: «Играй отношения, у вас не видно отношений». А когда вот это «у нас уже все было» – женщина начинает на мужчину по-другому смотреть. И в кадре это заметно.

– Вот теперь поблагодари Андрея за упражнение, просто поговори с ним.

– Андрей, я хотела сказать тебе огромное спасибо за это упражнение, потому что мне было исключительно комфортно,

мне было совершенно не страшно. Это очень-очень важно, когда ты можешь довериться партнеру. Когда тебе легко. Спасибо тебе большое.

Когда мы играем секс с партнером, там, по сути, секса нет. Там есть доверие, уверенность, теплота, легкость.

Во взаимодействии артистов секс не играется, там взгляд важен. Не само желание страсти, а понимание того, что сейчас будет хорошо, и от этого тепло и человек счастлив. Вот это играет. И отсюда идет секс.

Упражнение выполняет Александра.

— Смотрим в глаза. Есть мужчина мечты, с которым ты хочешь заняться любовью? Представь его. Что у него на лице написано?

— *Интерес.*

— А в глазах какая эмоция?

— *Страсть.*

— Какого цвета у него глаза?

— *Карие.*

— Тебе сейчас нужно этому мужчине рассказать, что ему нужно с тобой сделать, начиная с того момента, как вы входите с ним в гостиничный номер, и заканчивая твоим оргазмом.

— ***Ты открываешь дверь, мы заходим, ты плотно запираешь ее. И ты хочешь меня поцеловать. Ты меня целуешь. Берешь на руки и относишь на кровать. Сначала ты наливаешь мне шампанское. Потом фотографируешь меня. А потом целуешь. Ты снимаешь с меня все и целуешь меня абсолютно всю, везде. Потом тыходишь в меня. Я не знаю, сколько это продолжается, но нам обоим становится очень хорошо. Мы засыпаем.***

— А в голове у тебя, наверное, это все происходило намного визуальнее, чем ты рассказывала? Расскажи, что ты чувствовала.

— *Я получила удовольствие. Я все это представила и даже больше. Мне захотелось всего того, что я описала. Возбудилась.*

— Что ты чувствуешь сейчас к Андрею?

— Благодарность. Тепло, близость какую-то. С удовольствием поработала бы с ним в кадре.

Упражнение выполняют Настя и Андрей. Это упражнение без подложки другого человека. Настя все свои слова адресует партнеру Андрею.

— Настя, ничего не надо представлять. Андрей сидит перед тобой, все рассказываешь ему.

— *Мы с тобой входим в гостиничный номер, ты закрываешь дверь, ко мне подходишь. Кладешь руку на бедро, поднимаешься выше, руку подсовываешь под кофту, потом ведешь по спине. Я убираю твою руку. Я обе твои руки начинаю держать. Ты понимаешь, что я не хочу, чтобы ты меня сейчас трогал. Я сама приближаюсь к тебе. Приближаюсь к тебе, к твоей шее. Смотрю на твою реакцию. Я вижу, что тебе нравится, начинаю целовать тебя в шею, в затылок. Я опускаю твои руки, свои сую под твою рубашку, глажу тебе грудь, перехожу на спину. Я смотрю на твою реакцию, тебе нравится. Я начинаю расстегивать пуговицы на твоей рубашке, глажу по плечам, снимаю рубашку. Целую при этом, целую грудь. Начинаю расстегивать брюки, сую руки тебе под брюки. Ты начинаешь обнимать меня, от нетерпения начинаешь гладить меня, снимать с меня одежду, в это время я глажу тебя и целую. Я снимаю твои брюки. Ты снимаешь с меня мои. Я толкаю тебя на кровать, сажусь сверху, начинаю целовать. Ты расстегиваешь мой бюстгальтер, начинаешь гладить мою грудь. Я снимаю с тебя трусы. Ты снимаешь с меня мои. Ты опрокидываешь меня на спину. Я притягиваю тебя к себе ближе. Целую тебя. Переворачиваю тебя на спину, я сверху. Я целую тебе грудь, живот. Ты гладишь меня по спине, ласкаешь грудь руками. Мы начинаем страстно целоваться. Тыходишь в меня, я начинаю двигаться. Мы двигаемся все быстрее. Я кончаю, но мне нужна передышка, и я переворачиваюсь. Ты сверху. Входишь в меня снова. Ты начинаешь двигаться, и я кончаю второй раз. Я чувствую твое дыхание, твои руки везде. Мы начинаем двигаться медленнее, нежно, спокойно. Ты кончаешь. И мне становится*

хорошо. Я целую тебя. Обнимаю. Мы лежим рядом. Я глажу тебя по волосам. Мне хочется еще.

— А теперь вставай и прижми Андрея к себе. Поглаживай его и расскажи нам, как тебе с Андреем было хорошо.

— *Мне не хватило решительности от партнера. Осталась неудовлетворенность. Я чувствую его запах, мне приятно, интересно, любопытно.*

Возбуждение зачастую мешает. Сложно быть в возбужденном состоянии и рассказывать, что вы делаете и что планируете.

— *Я видела Андрея и представляла именно его. Но мне потребовалось время, чтобы ощутить его. Мне помогало то, что он держал меня за руки. Я его чувствовала. Когда я говорила, я чувствовала его руки на себе, я представляла, как я свои руки под его рубашку засовывала. Но на рассуждения, на воображение ушли силы.*

Важно, как перешагнуть через себя. Надо обладать большой смелостью, чтобы выйти и говорить на такие темы. Я восхищаюсь смелостью артистов, когда они выходят и рассуждают, называя себя выворачивая. Если хочешь быть великим артистом, надо жить с распахнутой душой, вытаскивать наружу всю свою боль.

Упражнение выполняют Лера и Алексей.

— Лера и Алексей. Лера, будем делать то же самое упражнение, только немного изменим. Тебе нужно рассказать, что он должен сделать своими руками и языком с момента, как вы зашли в номер, и до момента, как ты испытала оргазм.

— *Я люблю, когда очень медленно. Поэтому своими большими руками, красивыми длинными пальцами, они, кстати, холодные немного, потому что мы пришли с улицы, медленно снимаешь с меня рубашку. Я слышу, как она шелестя падает на пол. Твои руки вверх по моему животу, ты едва касаешься моей груди, обнимаешь меня за шею. Обнимаешь так тепло своими руками, что мне хочется крикнуть, а ты говоришь мне: «Тише». Снимаешь с меня нижнее белье. Очень-очень медленно. Одну лямку, вторую. И ты целуешь меня в ухо и постоянно говоришь: «Ти-*

ше». Потому что мне хочется стать самой громкой. Ты целуешь меня в ухо и опускаешься ниже и ниже. Твой язык, как у кошки, он шершавый, и я все это чувствую. И у меня мурашки по спине. Ты опускаешься вниз и зубами снимаешь с меня трусики. Ты обнимаешь меня руками, обнимаешь меня крепко. Сжимаешь сильно, а потом отпускаешь. Ты положил меня на кровать и изучаешь своими пальцами каждую клетку моего тела. А потом ты притягиваешь своими руками мои колени к себе, очень близко, я держу тебя коленями. И ты медленно входишь в меня, и твой язык где-то рядом с моей шеей. Ты шепчешь что-то медленно и неразборчиво. Я слышу твое дыхание. Ты целуешь меня. Наконец ты стал увереннее трогать мою грудь. И мне больно и хорошо. Твои руки опускаются вниз, они крепко держат мои бедра. И твой язык ползет по моему животу вниз. И ты уже у меня между ног. И я держу твою голову своими ногами. И прижимаю ее к себе. Потом отпускаю. И это хорошо. И снова. И это все так медленно, и мы такие мокрые. Ты поднялся выше. И мы кончаем одновременно. А потом ты обнимаешь меня своими большими руками. И снова говоришь мне: «Тише».

— Расскажи, что с тобой происходило.

— У меня не было преодоления. Я думала, что мне будет сложно сочинять. Потому что когда я единственный раз в жизни так сделала, мне стало настолько стыдно. А сейчас мне не было стыдно. У меня мозг такие картинки рисовал. Единственное, что я смотрела Алексею в глаза, а у меня другая картинка.

— Алексей, теперь ты будешь рассказывать, что она должна с тобой сделать от момента, как вы зашли в номер, до момента, как ты испытал оргазм.

— Мы заходим в номер. Ты молча просишь меня приглушить свет. Смотришь на меня пристально. Ты не подходишь ко мне, ждешь, когда я медленно, не спеша коснусь твоего уха. Ты что-то шепчешь мне, я не слышу. Ты расстегиваешь верхнюю пуговицу моей рубашки и опускаешься ниже. Я не даю тебе этого сделать. Я тебя поворачиваю лицом к стене. Ты берешь мои руки, ведешь к груди. Сжимаешь сильнее, сильнее, сильнее. Тебе хорошо. Мне

тоже. И медленно опускаю свою руку по твоему животу. Снова разворачиваю тебя, прикасаюсь к твоим ушам, груди, губам, опускаюсь ниже, целую твой живот, грудь, всю тебя. Очень настойчиво и дерзко овладеваю тобой. Двигаюсь все быстрее. Быстрее, ярче, жестче, сильнее.

Как это работает для артистов. Вы можете себя записать, увидеть свои эмоции на экране. И потом повторить это. Возможно, не в таких полясах, как оргазм, но, например, для блаженства. И это лицо можно себе нарепетировать. И как штамп использовать. В сценах отношений. Ты ее обнимаешь, а твое лицо должно что-то в этот момент показывать. Вот в этот момент можно использовать этот штамп. И после таких упражнений между артистами появляется теплота, и в сценах отношений эмоции выглядят естественнее.

УПРАЖНЕНИЯ «ОТ ЗАЖИМА»

Следующее упражнение — как бороться со страхом. Основной страх артиста, как выяснилось, быть неуспешным. Быть не утвержденным в фильм, что все это зря, я работаю и ничего не получается, я уже не знаю, что делать. Это нормально. У кого-то страх не выйти из своего персонажа, у кого-то страх застрять на одном канале. Вариантов масса. Как же от этого страха избавиться?

Любой страх имеет свое лицо. Его нужно знать и уметь с ним бороться, уметь им управлять. Пусть вы его никогда не поборете, но вы должны знать его природу. Вдруг стало тревожно, вдруг появилась какая-то паника, стало тяжело, появилась апатия — это все свидетельство страха, который может быть и неосознанным, но чаще всего он является основным.

Есть простое упражнение. Конечно, сделав его, магическим образом страх не испарится, но если его делать регулярно, то он будет становиться меньше и в итоге исчезнет полностью. Примеры такие в моей практике есть. Это работает как на артистке, которая от страха избавляется, так и на партнере, который это слушает.

Упражнение выполняет Галина.

— Смотрим в глаза, нужно представить лицо незнакомого человека, которого в жизни ни разу не встречала. Нужно придумать это лицо. Видишь лицо? Глаза? Это лицо и глаза твоего страха. Сейчас мы с ним будем знакомиться ближе. Смотри ему в глаза и изучай его лицо. А теперь четко сформулируй свой страх. Обратись к нему и перечисли все, чего ты боишься.

— Ты — мой страх. Страх неуспеха, боязни оказаться никому не нужной. Страх не найти свой путь, открыть не ту дверь. Страх неуверенности в себе. Страх одиночества. Страх, кото-

рый заставляет постоянно искать что-то новое и постоянно добиваться результата.

– Смотри в глаза. Видишь свой страх? Его лицо как-то изменилось?

– Оно стало как-то добрее.

– Продолжай на него смотреть и по пунктам разложи, почему он к тебе приходит.

– **Ты приходишь ко мне, потому что я в себя не верю, в меня не верят мои близкие. Потому что я считаю себя недостаточно хорошей, недостаточно талантливой. Потому что я всегда обесцениваю свой результат и я не умею радоваться своему успеху.**

– А теперь ты ему расскажешь, почему ему не надо приходить.

– **Тебе не надо ко мне приходить, потому что я сильнее, чем ты думаешь, чем думаю даже сама я. Потому что меня любят. Самое главное, что я тоже могу себя любить и заботиться о себе. Я могу эту любовь дарить не только себе, но и окружающим. Я справлюсь, ты мне больше не нужен.**

– Теперь ты говоришь волшебные слова: *«Мой страх, я знаю лицо твое, я знаю, как ты выглядишь. Если ты в следующий раз ко мне придешь, я знаю, что это будешь ты. Пожалуйста, никогда ко мне больше не приходи».*

– **Мой страх, если ты в следующий раз ко мне придешь, я знаю, как ты выглядишь. Я знаю твое лицо. И я тебя очень прошу, никогда ко мне больше не приходи.**

– Поделись с нами, что ты сейчас чувствуешь.

– *Хочется плакать. Страх теперь жалкий, потому что я его уже не так боюсь.*

Упражнение работает. Когда мы проговариваем свои страхи, анализируем их – это простая психологическая защита, называется рационализация. Только она в виде упражнения построена. Можно даже без партнера его делать. Можно нарисовать лицо на бумажке, как вы его себе представляете, и в него делать это упражнение. Оно подавляет чувство стра-

ха, неуверенности, паники, волнения. Эти чувства возникают ниоткуда. Вчера вам что-то сказали, а послезавтра у вас возникло чувство. Тогда вы делаете упражнение. Его можно делать регулярно, если очень сильно боитесь. Это может быть любой страх – это упражнение работает.

Упражнение выполняет Марина.

– Можешь сформулировать свой самый страшный страх?

– *Глобально – как будто тебя не существует. Страх того, что ты никому не нужен, тебя никто не любит, что ты ни для кого не важен и вообще зря родился, потому что на этой земле ничего не значишь. И если бы ты не родился, никто бы и не заметил.*

– Как ты этот страх чувствуешь? Как он к тебе приходит?

– *Через жалость к себе.*

– Что-то конкретное, что можно вербализовать. Произошло с тобой какое-то событие.

– *Какие-то ситуации, где есть обида, меня кто-то задел.*

– Давай вспомним какую-то конкретную ситуацию, когда появился страх того, что ты сейчас описывала.

– *Я маленькая, собрались с друзьями в квартире, все разбились по компаниям по интересам, и каждая компания решила разойтись по разным комнатам, и я осталась в коридоре одна. И я вижу этот длинный пустой коридор с закрытыми дверями. И в этот момент мне было страшно.*

– Сейчас мы твой страх вербализуем. «Я боюсь остаться в коридоре одна, где за закрытыми дверями люди, которым я не нужна». Давай так сформулируем.

– ***Я боюсь остаться одна в коридоре, в том месте, где я вижу и чувствую, что я никому не нужна, и испытываю сильный страх.***

– Хорошо. Теперь ты поняла свой страх, ты его вербализовала и понимаешь, что ты боишься. Теперь тебе нужно придумать какое-то животное, сложное какое-нибудь. Смотришь в глаза партнеру и видишь это животное. Это лицо твоего страха. То, что ты рассказывала про коридор, это и есть вот это лицо, кото-

рое сейчас сидит и на тебя смотрит. Что ты видишь в его глазах? Что у него за эмоция?

– *Свирепость, злость, безразличие.*

– А теперь ты ему говоришь: «*Мой страх, я знаю, почему ты ко мне приходишь...*» И объяснишь ему, почему он к тебе приходит.

– ***Мой страх, я знаю, почему ты ко мне приходишь. На то есть причины, которые лежат в глубоком детстве, когда меня надолго оставила мама. И с тех пор я боюсь в любом партнере, в любом человеке, которого я встречаю, пережить заново эти эмоции. Я знаю, почему ты это делаешь.***

– Теперь: «*Мой страх, я знаю, как с тобой бороться...*» И расскажешь, как ты обычно борешься с ним.

– ***Мой страх, я знаю, как с тобой бороться. Я знаю, как с тобой бороться. Не давать тебе волю, если ты приходишь ко мне, то отгонять тебя, не давать тебе власть над своими эмоциями. Чувствовать важность свою, свою ценность. И это чувство в себе возвращать и культивировать.***

– Этот страх с тобой очень долго, и ты к этой эмоции привыкла. Поэтому теперь тебе нужно сказать: «*Страх, извини, но ты мне не нужен, мне придется с тобой попрощаться. Настал момент нам расстаться.*»

– ***Страх, ты мне не нужен, настал момент нам расстаться.***

– И теперь расскажи, почему тебе без него будет хорошо и почему он тебе больше не нужен.

– ***Ты мне не нужен, потому что ты со мной безумное количество лет. Ты отравлял мою жизнь и влиял на все: на выбор партнеров, на выбор людей, которые меня окружали. Я не хочу больше этого. Ты больше не будешь на меня влиять.***

– Теперь ты говоришь простые волшебные слова: «*Страх, я знаю, как ты выглядишь, я вижу твое лицо, и если ты в следующий раз ко мне придешь, знай, что ты мне больше не нужен и я тебя прогоню.*»

– ***Страх, я знаю, как ты выглядишь, я вижу твое лицо, и если ты в следующий раз ко мне придешь, знай, что ты мне больше не нужен и я тебя прогоню.***

– Это просто упражнение, банальный аутотренинг. Ну а теперь рассказывай, что ты чувствуешь.

– *Ужас. Потому что я столкнулась с этим страхом и вынуждена была с ним общаться, хотя стараюсь его просто игнорировать. Поэтому сейчас, в данный момент, я испытываю сильное напряжение, и температура поднялась. Да, физически, я горю.*

– Частенько ты с таким страхом сталкиваешься? Всегда такие последствия, ты всегда впадаешь в панику?

– *Нет, только в каких-то экстремальных ситуациях. И как раз сейчас именно такая ситуация.*

– Вот уже прошло некоторое время, ты постепенно успокаиваешься. Есть какие-то ощущения от того, что ты с ним поговорила?

– *За счет того, что визуализировала его, это дало облегчение. Как будто он не какая-то огромная бесплотная сила, а вот он есть, он реальный. Я с ним говорю, а значит, я могу встать с ним на равных. Поговорить. Поэтому это тоже дает какую-то уверенность и облегчение. Температура спадает, и я дышать начинаю.*

Собственно, в этом и хитрость упражнения. Олицетворить и поговорить. Оно простое, но, конечно, будоражит нервы. Но после него проще, зажимы перед площадкой убирает напроць. Неопытным артистам очень хорошо помогает.

УПРАЖНЕНИЯ «ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ»

У нас есть много сцен так называемого конфидента. Конфидент – это когда сюжета не происходит в сцене, особенно во взаимоотношении персонажей, а этот сюжет рассказывают персонажи. Например, патологоанатом рассказывает полицейскому свои выводы о том, как и когда кого-то убили, всю эту информацию, которая обычно на три страницы. И, казалось бы, что там играть. Талантливые артисты красиво говорят текст. И это, конечно, здорово.

Но вот только дико скучно.

Потому что там ничего не играется. Но я искренне верю, что там можно играть. Если эти два персонажа в фильме знакомы, нужно играть их взаимодействие, причем по первому плану, а конфидент всегда идет по второму плану. А если у них взаимоотношений нет, то нужно играть внутренний конфликт. Это конфликты с самим собой. Есть несколько упражнений, как его достать из себя. Надо попробовать их, посмотреть, что из этого работает, и потом уже использовать, когда необходимо оказаться во внутреннем конфликте.

ДВЕ ВСЕЛЕННЫЕ

Упражнение выполняет Ирина.

– Ирина, какое-то время назад ты приняла решение, которое полностью изменило твою жизнь. У всех такое было. В этот момент образовалось две параллельных вселенных. В одной живешь ты, здесь и сейчас, а в другой параллельной вселенной в это же время живет Ира, которая ничего не поменяла в своей жизни. Опиши, пожалуйста, Иру в той вселенной, которая не со-

вершила тот поступок, который совершила ты. Как она выглядит, чем она занимается, что она делает.

— Она живет в маленьком городке, где каждый знает друг друга. Серые будни проходят в мечтах о столице, о том, что она станет известной. И она задыхается.

— Ты ее себе прекрасно представляешь. Мы ее берем из той вселенной, перемещаем прямо сюда, и она сейчас сидит перед тобой. Видишь ее? Перед тобой сидит Ира из параллельной вселенной. Что она сейчас думает? Что чувствует?

— Она удивлена, что в моей вселенной может быть все по-другому.

— Есть тебе, что ей сейчас сказать?

— Не оставайся в этом городе, тебя ждет совершенно другая жизнь. Там делать абсолютно нечего, твои внутренние ощущения тебя не обманывают. Ты там и правда будешь никому не нужна. Будешь выдумывать и продолжать эти занятия, которые будут жрать твою энергию, а не дарить ее окружающим. Решайся. Ты увидишь, что жизнь поменяется. Ты поверишь в себя, ты откроешь много прекрасного, людей встретишь невероятных, сменишь профессию несколько раз. Для тебя мир откроется, в который ты не верила. Этот мир станет для тебя реальным.

— Расскажи, что ты чувствовала, когда с ней разговаривала?

— Мне хотелось ее приободрить, порадовать, открыть глаза. Растормошить.

— Физически ты себя как чувствуешь?

— У меня жарко в груди, у меня вспотели ладошки, я как будто иголки ощущаю.

Первый признак, что мы испытываем настоящую эмоцию, — жар и ладошки потеют. Для чего нужно это упражнение. Мы никого не любим больше, чем себя. И когда мы разговариваем с собой, мы этого человека больше всего любим. И это действие, которое мы сейчас выполняли, это что-то вроде оберега или разговора убеждения, предупреждения, делали какой-то дурной поступок к человеку, которого мы любим. Можно играть не че-

рез партнера, если по материалу, а через себя. Вместо партнера можно представлять себя. Это будет выглядеть лучше. Химия будет лучше, а соответственно, и действие будет выглядеть лучше.

Мы прошли эмоционально-конфликтную часть тренинга, когда мы общаемся с людьми и что-то черпаем из этих взаимоотношений. И отсюда получали эмоцию. Но часто людям приходится играть внутренние конфликты, то есть конфликты с самим собой.

ПОДДЕРЖИ СЕБЯ

Упражнение выполняет Ульяна.

— Ульяна, у нас волшебное пространство, где я скопировал тебя. И сейчас рядом с тобой сидит Ульяна, которая полностью состоит из того же, из чего состоишь ты. У нее твои мысли, твои воспоминания, полностью идентичное тело, одежда, точная копия. Единственное, что у нее другое, это душа. У нее своя душа. Чем больше проходит времени с момента, как я ее скопировал, тем больше разнятся ваши мысли в текущий момент, она становится другим человеком. Она не может говорить из-за нецелостности эксперимента. Она все время молчит. Но она написала мне записку. И я не знаю, что это означает. И ты сама будешь это трактовать. Я ее сажаю напротив тебя. Видишь эту Ульяну? Что она чувствует?

— *Беспокойство.*

— Ульяна, в записке, которую она мне написала, следующие слова: «Руслан, попроси, пожалуйста, Ульяну меня поддержать». Я не знаю, что это обозначает. Поддержи ее.

— Я знаю, что сейчас, может быть, не самое лучшее время, но я хочу, чтобы ты знала — все исправится. Все наладится, так или иначе. Ты придешь к тому, о чем ты мечтала. Твои близкие будут рядом с тобой. Они тебя не бросят. Ты не одна. Ты справишься, несмотря ни на что.

— Что ты почувствовала?

— *Я почувствовала жар. Чувствую беспокойство за саму себя, я хочу ее оберегать, мне ее жаль, и я ее люблю.*

Это самое настоящее, самое чистое чувство заботы. Если вы так будете играть заботу о любимом человеке, это будет самое лучшее.

Как это упражнение делается в терапевтических целях? Ставите телефон на запись вечером, представляете себя с другой душой и делаете все то же самое, что сейчас делала Ульяна. Ложитесь спать, видео не смотрите. И уже утром, когда проснулись и сделали свои дела, берете это видео и смотрите — и там вы будете поддерживать себя, говорить слова, которые вас будут успокаивать, заряжать вас на целый день.

Вот это носит терапевтический эффект, вам будет очень хорошо. Все тревоги уйдут. Только не надо делать упражнение, думая о том, что вы завтра это будете смотреть. Надо его делать здесь и сейчас.

Упражнение выполняет Катя.

— Теперь я копирую Катю. В нашем волшебном пространстве сидит еще и другая Катя. Я сажаю ее напротив тебя. Видишь ее? Что она чувствует?

— *Равнодушие.*

— А на лице у нее что написано?

— *Она хочет самостоятельности.*

— Катя мне тоже написала записку. И попросила меня, чтобы я передал тебе, чтобы ты ее поддержала. Поддержи ее, пожалуйста.

— ***Я в тебя верю. Сейчас твоя задача не останавливаться и продолжать идти вперед, не слушать, что говорят остальные, доверять только своему чутью и просто идти вперед. У тебя получится. У меня же получается, значит, и у тебя получится. Да, будет сложно. Но я в тебя верю. Если я в тебя верю, то и ты можешь поверить в себя. А я тебе всегда помогу.***

— Получилось поддержать?

— *Да, но это очень сложно.*

Когда мы себя поддерживаем, мы признаем свою неполноценность, свои слабости и свои изъяны. Причем открыто. А для этого нужна смелость и сила определенная. Это тяжело, показать

самому себе, что не все так прекрасно. В этом и есть суть внутреннего конфликта любого человека. Когда он не верит в себя. Постоянно в себе сомневается.

– То, что сейчас Катя говорила, это важно для нее самой, а нам важна эмоция, которую она прочувствовала. Что ты испытывала, расскажи.

– *Я не могла начать говорить. Какой-то блок стоял. Я начала думать, что я скажу. И проговаривала про себя, вместо того чтобы сказать. И мне казалось, что я их уже сказала и мне больше не надо их говорить. Хотелось поддержать, но при этом я сомневалась, что у меня получается у самой то, что я ей говорю.*

Таких сцен, когда человек остается наедине с самим с собой, в фильмах очень много. Обычно с зеркалом они играют, или в окошко она смотрит, или сидит на кухне и чашку гипнотизирует, или идет по улице и никого не замечает. И здесь надо играть сомнение.

МАРАФОН ЛЖИ

Следующее упражнение «Марафон лжи». Очень тяжелое, очень энергоемкое и требующее к себе большой честности. Мы сейчас делаем то же самое – создаем волшебное пространство, где я копирую актрису и сажаю ее напротив. У нее такие же воспоминания и мысли, только душа у нее своя.

Упражнение выполняет Наталья.

– Наталья, я сажаю перед тобой твою копию. Что чувствует Наталья?

– *Страх.*

– На лице что написано?

– *Волнение.*

– Не теряй контакт с глазами. Это та девушка, которую ты много в жизни обманывала. Ты ей говорила то, что не является действительностью. Сейчас будешь рассказывать ложь за ложью в своей жизни и говорить, где ты ее обманывала.

— *Я тебя обманывала, когда встречалась с мужчиной и думала, что это любовь. На самом деле я хотела хорошей жизни, чтобы осуществились все мои мечты. Я тебя очень сильно обманула, когда вышла замуж за человека, за которого я не хочу выходить. Я подумала, что если я забеременею, значит, такова судьба, это провидение свыше. Я долго терпела, 13 лет нашего брака, потому что думала, что так должно быть. Потому что общество, семья, дети. Я долго жила с этим и думала, что все это правда....*

Почему у меня не вызывает это слез?

— Слезы — это конечная стадия. Наша цель не слезы. Целью является то, что чувствует персонаж, когда с ним что-то происходит. Ты сейчас себе раскрывала глаза на какие-то вещи, которые происходят в твоей жизни. Условно. Что ты чувствовала?

— *Стыд. За то, что я сама себя обманывала. Сожаление, потому что столько времени прошло и я жила не своей жизнью. Боль, потому что я не была счастлива все эти годы. Я чувствовала разочарование, потому что я могла прожить эту жизнь по-другому.*

— Видите, какая гамма чувств происходит с человеком и в то же время и с персонажем, когда он открывает глаза на то, что с ним происходит. Простое упражнение дает вам понять, что чувствует ваш персонаж.

Упражнение выполняет Лера.

— Лера, а теперь я создаю копию тебя и сажаю такую умницу и красавицу перед тобой. Что думает Лера?

— *Ей очень интересно.*

— Так уж вышло, что ты эту Леру очень много в жизни обманывала. Сейчас мы будем делать упражнение, в котором ты будешь рассказывать, как ты ее обманывала и что это было на самом деле. И ту правду, которую ей нужно было сказать.

— *Я тебе врала, но на самом деле я это делала не специально. Я даже не знала, что я тебе вру. Потому что мне сказали, что это правда. Я тебе врала тем, что я тебя не слушала. Ты что-то пыталась мне сказать, ты кричала изнутри, ты хоте-*

ла, чтобы я тебя услышала. А я тебя не слышала и вела не туда, куда ты хотела. В этом я тебе врала. Ты говорила: «Я хочу туда», – а я тебе отвечала: «Нет, это все не то». И вела тебя совершенно по другому пути. Я просто закрыла тебе глаза. Это предательство. Я не слушала тебя. И я хочу попросить у тебя прощения. Впредь будет по-другому. Обещаю. Ты меня прощаешь?

– А сейчас ты будешь делать то же самое упражнение. Только будешь говорить не вслух, а про себя. Все то же самое говоришь, только про себя. А мы внимательно следим за твоим лицом. Видишь Леру? Что она чувствует?

– *Настороженность.*

– Смотри на нее внимательно. И начинай упражнение.

Мы подбираемся к секретам мастерства. Все те упражнения, которые мы делали, их можно делать без слов. Единственное условие – это упражнение нужно сначала проговорить. Чтобы вся схема внутри вас была, чтобы вся эмоциональная карта загрузилась.

После этого вы делаете про себя, и мозг эту карту достает. Он все знает, что она чувствовала. Это называется «существование в паузах». Это именно то, что в паузах может играть артист. Это можно играть на реакциях, когда говорит партнер. Вы можете это упражнение выполнить несколько раз и после этого подложить его на другой текст.

Сначала наверняка не будет получаться – вы будете отвлекаться, текст всплывать, а потом мозг поймет, как это делать, абстрагируется. Главное, чтобы текст не держал. И у вас на текст будет наслаиваться упражнение. Это все равно что одновременно гладить себя кругами по животу и стучать по голове. И это уже то, что называется «подложкой».

Это почти как триггер. Когда какое-то воспоминание вызывает у вас мгновенные слезы и в нужный момент вы его достаете – и появляются слезы. Это нечестно по отношению к зрителю. И «подложка» – тоже нечестно. Но действует более красиво, потому что эмоция развивается естественным образом. Мы ни-

когда не узнаем, как у человека развивается эмоция, и не поймем, что он чувствует. Но мы видим, что он что-то чувствует.

ЭТО НЕ ТРЕНИНГ ДЛЯ РЕШЕНИЙ!

Когда вы делаете упражнения, вы раскрываете свое эмоциональное, вы не трогаете свое рациональное. Вы на эмоции просидели час, и у вас такая эйфория начинается: «Я все поняла, я сейчас пойду всем скажу спасибо, всех обниму!»

Это неправильно. На этих эмоциях нельзя вообще никаких решений принимать. Потому что эмоция — очень плохой советчик. Рациональное вы в себе не подключали, вы только существовали в эмоции, как я всех люблю или ненавижу, а рациональное не трогали.

То, что касается вашей жизни, последствий. Для артистов эти упражнения отличные — они в себе выискивают новые эмоции, они натренированные. Тренинг сделали, сбросили с себя после спектакля и пошли домой, забыв, что у них вообще происходило. Я, проводя такие тренинги с артистами, пришел к выводу, что бывает такое, когда пару жизненных решений артисты принимали после тренинга. Но не для этого тренинг. Он нужен для того, чтобы понять, что ты чувствуешь. Да, можно что-то испытать, да, он помогает перезагрузить мозг как-то, но после него нужно парочку дней походить и ничего не делать важного.

Мозг одинаково воспринимает то, что происходит в реальности, и то, что происходит в вашем воображении. Мы же реальность, видимо, и осознаем органами чувств, потом это транслируется в мозг, а воображение делает то же самое. И то, что сейчас происходит, это ваше воображение плюс воспоминания. Плюс ваши образы, которые засели в голове, и то, что с вами происходило, а ведь все болезненные ситуации в жизни сопровождаются химией, и когда вы разговариваете с фантомами, мозг ту ситуацию помнит. И ту комбинацию веществ, которую он тогда впрыскивал, он вам и сейчас впрыскивает.

Именно поэтому вы испытываете боль, радость, любовь, счастье, сопереживаете, завидуете и прочее.

ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА

Есть волшебные слова, которые артист должен уметь говорить, когда он заканчивает сцену или со смены уходит. Можно про себя проговаривать. Эти же слова желательно говорить после тренинга.

Слова звучат так:

Все, что я здесь делал, никак не характеризует меня как личность. Это кусочки моей жизни, которые я достал для тренинга. Я живу полной счастливой жизнью, а то, что я делал, нужно было для того, чтобы я стал хорошим артистом.

ОТЗЫВЫ АРТИСТОВ

Юлия Синько:

«Совсем недавно вспоминала с огромным удовольствием ваш тренинг. Буквально два дня назад у меня была съемка портфолио, и я заметила один из самых важных, на мой взгляд, постэффектов после тренинга.

Это ощущение камеры. Оно стало совершенно другим. Как будто за эти полтора часа камера со мной просто слилась. Если раньше я камеру воспринимала как нечто извне, нечто, возможно даже, враждебное и противостоящее моему организму, то теперь, и я это отметила во время съемки портфолио, я стала ощущать камеру сильно ближе к себе. То есть как будто бы это просто частичка меня, которая меня отражает.

И теперь в нужный для себя момент я могу воспринимать слияние с камерой. Посредством метода, который мы с вами попробовали в течение полутора часов, я могу и с помощью своего воображения, воспоминаний, эмоциональной памяти в том числе представить необходимый образ перед собой. Иногда это даже может быть не человек.

И благодаря этому слить камеру с собой воедино. И это очень классные ощущения, ощущения, которые дарят свободу. Для меня это было особенно важно, потому что я хотела в этом портфолио раскрыть себя лучше, чем в предыдущем. И, на мой взгляд, мне это удалось именно благодаря ощущению слияния с камерой. И для меня это один из самых важных постэффектов. И еще один из любопытных постэффектов: я ощутила, что как будто те воспоминания и события, которые мы с вами обсуждали, они несколько по-другому уложились в моем сознании.

Какие-то вещи я даже как будто бы чуть-чуть проработала. То есть проговорила и устаканила у себя в голове. Не знаю, хорошо это или плохо. Но скорее хорошо, потому что они как

будто бы переместились в более надежную коробочку моего сознания, из которой я могу доставать их, не ломая себя. То есть я могу ими пользоваться, возбуждать их в своем воображении, в своем сознании, но при этом не травмировать себя.

Именно благодаря этому ощущению начинаешь себя несколько увереннее чувствовать, когда играешь сцены, пробы, съемки. Я ощутила это даже на театральных отрывках, как это ни странно. Потому что кино и театр – это несколько разная подача. Но сейчас, когда у нас была репетиция непростых сцен, я доставала какие-то элементы, о которых я раньше даже не могла подумать, что ими можно манипулировать собой, как арсеналом.

А теперь они лежат в той коробочке, и я почувствовала, что могу их применить даже в театре на театральных сценах. Это очень любопытно. Первый раз, когда я это сделала, меня это очень поразило».

Яна Куликова:

«Не проходило и дня, чтобы я не думала и не анализировала все, что произошло на тренинге. Я от начала до конца ни разу не просматривала материал, потому что я все время застреваю, и я не могу его спокойно смотреть. Хочется детально обсудить и проработать каждый момент.

Каждый раз, когда я возвращаюсь мыслями к тренингу и анализирую то, что произошло, как режиссер, а не как актриса, это одни ощущения. Если я смотрю на себя как режиссер на актера. Когда я слушаю вас и анализирую то, как вы работаете, это другие ощущения.

Когда я смотрю на себя, анализирую и пытаюсь вспомнить эмоции, в которых я пребывала во время тренинга, у меня много к себе вопросов. В том плане, что я говорила о какой-то честности и ждала ее от себя, но я вижу теперь много какой-то условной честности. Когда актер играет какую-то роль, проживает ее, он все равно остается актером.

У него есть арсенал приспособлений, как у зрителя вызвать определенную эмоцию. Как мне повернуть голову, как мне отреагировать на что-то, чтобы вызвать у зрителя определенную

эмоцию, чтобы он поверил мне. В большинстве моментов я поймала себя на этой мысли, что я не до конца честна. Может быть, срабатывала какая-то защита. Но в любом случае тренинг полезный.

И если будет такая возможность через какое-то время, я думала о том, чтобы еще раз его пройти. Может быть, какие-то свои соображения высказать и обсудить это. Все равно, когда ты идешь на какую-то встречу или подписываешься под какую-то историю, ты собираешь для себя какое-то видение о человеке, о событии, на которое ты идешь.

Такое ощущение, что я, возможно, была недостаточно честна и открыта, потому что, возможно, вы не до конца были открыты и честны со мной. Это тоже очень важно. Но я в любом случае очень вам благодарна».

Юлия Калашникова:

«Хочу сказать огромное спасибо за то, что я оказалась на этом тренинге у вас. За то, что вы делаете абсолютно искренне и бесплатно для нас, для артистов. Это очень ценно. Конечно, полтора часа эмоциональных качелей отложили определенный отпечаток. Была усталость, которая, правда, очень быстро прошла. Какой-то был кайф внутри от всего.

Первое, что мне безумно понравилось, это то, что я могу управлять своими эмоциями. И это просто неповторимые ощущения, когда ты можешь где-то добавить, где-то убавить, где-то остановить себя. Это очень круто. Быть таким гибким и управлять собой. Второе, что я заметила за собой, когда выполняла тренинг: в какие-то моменты мне хотелось подключаться физически. То есть не только говорить, но и в какой-то момент дотронуться до человека или обнять его. В другой какой-то определенный момент мне, наоборот, хотелось не говорить ничего, не подключаться физически, а только смотреть, молча беседовать. Я не знаю, считала ли это камера. Я очень надеюсь, что она это считала. Ничего не говорить, не дотрагиваться — просто молчать и смотреть, чтобы меня понимали без слов.

Момент, который очень важен, – правильно выбирать объект, который дает определенную эмоцию. В моем случае была ошибка, когда я выбрала неправильно объект и не вышла на эмоцию, которая нужна. Это очень важно, это хороший урок, который можно вынести из этого тренинга. Еще раз огромное спасибо, с радостью буду продолжать принимать участие и в учебных курсах, и в тренингах, и быть подопытным артистом, если нужно.

И еще хотелось бы не только использовать свой опыт, а попробовать что-то придумать, воссоздать и чисто актерски выполнить вот эту задачу. Придумать какую-то ситуацию, которая бы вывела на эмоцию. Вот это интересно было бы сделать».

Елена Лопаткина:

«Я остыла от чувств только вчера. Спустия несколько дней. Когда я шла после тренинга по улице, меня распирало, переполняло, лицо горело. Мне кажется, все люди на меня смотрели. Это очень круто. И это невероятно действенный метод. Каждое упражнение так грамотно выверено.

С одной стороны, вроде бы это просто. А с другой стороны, ты выводиться на какой-то совершенно другой уровень эмоций, на какую-то совершенно другую свою глубину. То, что я даже от себя не ожидала, и то, что я в себе внутри нашла благодаря нашим совместным упражнениям, это вообще бесценно. Как менялся в процессе каждого упражнения мой голос, как менялось мое физическое самочувствие, психическое самочувствие. Какие-то упражнения были для меня очень сложные, болезненные, даже где-то я чувствовала стыд. Но я сейчас понимаю, что я намного сильнее стала как артистка.

Конечно, это надо сейчас пробовать применять на практике. Я поняла, как работать с этим методом перед съемками, как подготовить себя, как впустить в себя это состояние. Да, возможно, я еще немного не поняла, как это делать непосредственно в сцене. Потому что там есть текст, и применять технику, когда ты с другим человеком общаешься, и вытаскивать эти эмоции

сразу в сцене сложнее. Но самое главное, что я узнала в себе большие возможности. Что я могу больше.

И хочется пробовать еще какие-то упражнения. Я благодарна и счастлива нашему знакомству. И что вы смогли индивидуально со мной провести этот тренинг. Пожалуй, сейчас для меня это будет самый сильный инструмент в моей работе. Уже столько артистов прошло это, и это так здорово работает. Спасибо большое».

Марина Андриюк:

«Самое важное и самое крутое – это то, что после каждого упражнения мы с тобой проговаривали очень точно и четко, что со мной происходило, от чего и что возникало. Потому что сейчас, когда я вспоминаю этот тренинг, я, конечно же, не помню половину из того, что мы там делали, но я помню физические ощущения, я помню какие-то картинки, которые ко мне приходили. Я помню какую-то внутреннюю технику того, как я представляла перед собой этих людей вместо камеры.

Я очень четко помню и ощущаю внутри себя состояние, когда я чувствовала три уровня себя. Один – я здесь и сейчас, другой – какие-то очень глубокие переживания, и третий – что-то среднее. И после тренинга я экспериментировала, пытаюсь мысленно погружать себя в более сильную глубину, и чувствовала, как сразу начинало отзываться тело, где-то намокали глаза. Это я забрала себе как инструмент, который могу использовать. Хочу сказать тебе огромное спасибо. Это очень ценно. С удовольствием еще раз приму участие в таком тренинге. Мне очень понравилось, это правда было очень полезно.

На следующий день после нашей встречи у меня была смена, и там мне нужно было злиться. Там каждую секунду менялись задачи – то ты растерянная, то ты злишься, то еще чего-то. И я поняла, что когда я приду к тебе в следующий раз, если ты меня пригласишь, мне было бы интересно поработать с такой эмоцией с выходом сразу на яркий градус злости, ярости, агрессии.

Откуда это в себе достать. Потому что я попробовала кого-то представить, но пока не нашла в себе таких ресурсов, чтобы это

сделать быстро. То есть мне потребовалось чуть больше времени, чтобы вытащить из себя злость, чем когда сидя у тебя на стуле другие эмоции чувствовать. Еще раз огромное спасибо. Буду рада новым встречам. Была рада познакомиться лично и поработать».

Елизавета Медведева:

«Мне с вами было очень комфортно, очень интересный эксперимент. На себя со стороны посмотреть — очень интересно. Мне все понравилось, я считаю, что это полезнейший актерский опыт.

И если вы эту программу будете развивать, экспериментировать на разных людях, это в итоге может повернуть всю нашу систему подготовки актеров и вы будете новым киношным Станиславским. Единственное, от чего мне было некомфортно, и мне кажется, что это не совсем правильно, — очень тяжело все время смотреть в камеру.

Очень тяжело. Вы говорите сконцентрироваться, а мне кажется, мне было бы легче фантазировать, переводя взгляд. Я смотрела работы других девушек и видела, как они отвлекаются, смотрят то в одну сторону, то в другую. Я не могла постоянно концентрироваться, мне было тяжело смотреть в одну точку, у меня даже как будто зрение было расфокусировано, такое ощущение, как будто все в каком-то тумане.

Это единственный дискомфортный момент. В остальном очень интересно, есть, конечно, над чем поработать. Интересно на себя со стороны посмотреть. И очень с вами комфортно — вот за что я вам благодарна. И в будущем вы снимете свои самые лучшие фильмы, с вами очень приятно работать, вы очень располагающий к себе человек.

С вами спокойно, с вами можно подумать над тем, что вы говорите. Вы не давите, вы не агрессивуете. Очень с вами комфортно находиться».

Анна Смельчак:

«Я не знаю, что это — эйфория или нет. За эти дни уже столько событий произошло. Но сейчас, на данный момент, после

тренинга я чувствую уверенность в себе. Как будто я знаю, что мне делать. Если у меня пойдет какой-то зажим, я знаю, как мне прийти в себя. И еще очень забавная ситуация произошла на съемках, я же поехала на съемки практически сразу после тренинга.

Вечером — тренинг, а наутро я уже улетала. И меня сразу предупреждали, что женщина-режиссер будет орать. Меня предупредили, что она на всех кричит и иногда у нее бывают очень токсичные замечания. И кажется, что тренинг мне помог — я чувствовала абсолютное спокойствие и уверенность в себе.

Я понимала, что это не я плохая, а то, что режиссер просто так работает. И дело совершенно не во мне. Я чувствовала спокойствие и уверенность в себе. Но я чувствую, что мне еще надо прийти к тебе на тренинг, потому что я думаю, что это только малая часть того, что во мне зарыто, и то, что можно еще достать. Мне все очень понравилось.

И тут я, кстати, посмотрела запись своего упражнения и увидела в какой-то момент страх в своих глазах. И я поняла, что это за страх. Это страх того, что я сейчас буду плакать и это кто-то увидит. И я поняла, откуда во мне этот страх. Это так круто».

Денис Набережнев:

«Вчера мы играли спектакль, и под конец у меня есть сцена, где мой персонаж прощается с друзьями. И я хотел сыграть эту сцену чуть иначе, повысить ставки, сделать ее более объемной, более драматичной. И я вспомнил ситуацию, когда ты на тренинге предложил сделать упражнение, в котором я должен был в последний раз попрощаться с матерью.

И я в этой сцене вспоминаю маму, и у меня мгновенно весь организм подключается, у меня ком в горле, начал пот идти. И я понимаю, что внутри меня это сработало. Весь зал отреагировал, была такая пауза и тишина. И после слова «прощайте» были такие аплодисменты. Для меня это была какая-то магия. То, что ты мне дал, оно сработало именно тогда, когда это было нужно».

Анастасия Шульженко:

«У меня нет никаких болевых ощущений, я не зарываюсь в собственных мыслях. Если тренинг переходит в самокопание и сильные психологические моменты, то это клиника. Вот этого у меня нет. У меня сейчас такое состояние, как после хорошей тренировки. Внутренний подъем и легкость. Мне очень хочется попробовать на практике все, что мы сделали.

С нетерпением жду момента, когда я смогу применить это. Хороший творческий задор у меня внутри. Я думала, в какую роль можно было бы подставить сцену из жизни, которую мы делали, и, на самом деле, это такой разброс сцен, такой полет. Потому что, по большому счету, ты можешь играть одно, а вспоминать немножко о другом, что тебя непосредственно цепляет. Это такая палитра инструментов, которую очень хочется попробовать и понять, что и как работает непосредственно в роли. Будут съемки — буду пробовать.

И я помню, как ты сказал: «Никогда не выходи на сухой глаз, всегда чуть-чуть поддавай эмоцию». Мне сейчас очень хочется это попробовать и посмотреть, насколько будет видна эта разница. Каждый раз, когда я смотрела упражнения, которые мы делали, открывала интересную вещь. Почти что над каждым упражнением, которое меня трогало, я сидела и точно так же редела, может быть, даже больше редела, чем в моменте.

В какой-то момент было такое чувство, что я забыла, что я смотрю тренинг. У меня было ощущение, что я смотрю фильм, где героиня рассказывает о своей жизни. Я забыла, что я — это я, и начала сопереживать героине. И еще я поняла про себя, что в момент, когда нужно описать эмоции, я начинаю рассказывать истории — наверное, это моя ошибка. Хотя, возможно, для меня это эмоциональная раскочка, когда ты говоришь-говоришь — и эмоция нарастает. Как будто стартовая линия для самолета.

Упражнение, в котором надо было представить, что человек умирает, «Мы с тобой больше не увидимся никогда», мне далось очень тяжело. Когда я смотрела его, я испытала все те чувства, которые я не ощутила во время упражнения. Я произносила слова, но не всегда я испытывала эти чувства. А когда смотрела, я

ревела так, что еле себя остановила. Настолько меня эта эмоция захлестнула. А еще я поняла, что я совершенно не умею быть соблазнительной.

Судя по заданию, которое, как я думаю, мне вообще не удалось. Потому что я смотрела на себя и я себе вообще не верила. И да, ты прав, мне что-то надо делать со своей прической. Мне всегда казалось, что у меня просто творческий беспорядок, а смотрится это, оказывается, не очень хорошо. Еще я поняла, что у меня есть несколько ведущих эмоций, которые меня, как крючки, сразу поддевают. Чувство вины, раскаяния, а также очень сильное ощущение потери, когда я чувствую, что теряю.

К тому же я нашла фразу-крючок, когда я говорю: «Я хочу быть счастливой», — я начинаю сразу реветь. И когда я говорю: «Прости». И сейчас очень хочется попробовать большую роль, чтобы в ней распределиться. Там есть больше возможностей сыграть интересно, есть поле для работы. И со временем я бы хотела еще раз пройти этот тренинг. Потому что это очень крутой опыт, и хочется все это на практике применять. Спасибо тебе огромное за то, что уделил время. Это было очень полезно.

Алиса Преображенская:

«Вначале у меня была очень сильная усталость. Я поняла, что мой внутренний аппарат не был готов к такому интенсиву, к двум часам такой работы. Я приехала домой — и меня вырубил. Потом начали возникать какие-то моменты в голове. Например, там была такая эмоция, которую мне было очень сложно сформулировать для себя в словах. Если остальные я как-то постепенно могла проговаривать, то эта вызвала у меня ступор.

Потом я подумала, что это была эмоция облегчения. Какие-то были фрагменты, которые я проживала без слов. Глазами. То есть я понимала, что эта эмоция продолжает во мне жить, но уже не словесно. Это такое интересное наблюдение, которое, я думаю, можно использовать в работе, в кадре. Когда у тебя не пустой взгляд, а наполнен только что пережитым.

Сам тренинг, по моим ощущениям, у меня начинался с волнения, с тревоги, со страха, но, постепенно включаясь, я уже на-

чинала заниматься другими вещами, и этот страх постепенно уходил. И с «присвоением» то же самое было. Если бы мне сказали: «Сделай это», — моя бы первая реакция была, что я не смогу это сделать. А в процессе того, как я погружалась, я находила точки, за которые я могла бы зацепиться, пыталась увидеть этот кусочек жизни человека и сопереживать.

В этот раз сопереживание появилось сразу, потому что я была уже внутренне раскочанена, я была уже в этом состоянии восприимчивости. А если бы я была дома, с холодным носом, с пустым взглядом сопереживать сложно. То есть надо найти в себе это состояние эмоционального возбуждения, и из него уже можно сопереживать и присваивать. Вся работа начинается с того, что ты должен быть внутри подготовлен. Еще тренинг дал желание продолжать работать».

Аглая Татарникова:

«Я бы хотела вас поблагодарить за то, что вы предоставили мне возможность понять, в каком направлении двигаться дальше. Потому что когда ты нигде не учишься, ты постоянно теряешься. Ищешь какие-то новые способы и пути развития.

Никакой эйфории я не чувствовала, у меня не было ощущения, что я люблю весь мир и хочу всех обнять. Но мне как будто бы стало легче, мне стало спокойнее. Как будто бы навели порядок в голове. Наверное, за счет того, что я поняла, что надо делать. Как важно чувствовать, как важно понимать, что именно ты чувствуешь, и, конечно, уметь этим управлять.

На это, наверное, у артистов уходит вся жизнь. На отработку этой техники. Но это было прекрасно. Я поняла свои болевые точки, на которые я смогу нажимать, если сильно понадобится. Я запомнила, какой градус эмоциональный необходим для кино. Я посмотрела то, что мы сняли.

Мне было сложно, хотя я знаю, что важно на себя смотреть и делать максимально правильные выводы. И я рада, что я поняла, что пока как актриса я ничего из себя не представляю, но зато теперь я знаю, что надо делать».

Алена Олькина:

«Я думала, что я приду сюда и ты мне дашь задание, которое я буду выполнять, используя свои наработки, свою кухню, свое мастерство. Я, честно, получила намного больше, чем ожидала.

Я готова была быть предоставлена сама себе, получая задания и справляясь с ними, как я хочу. Но ты меня вел, и я ничего не делала в этом тренинге, кроме того как доверяться тебе и слушать тебя. И быть искренней. Я нащупала те моменты, которые я могу использовать, брать в свою актерскую копилочку.

Невероятное ощущение от того, что мне есть откуда доставать эмоции. Они очень сильные. И даже в тех направлениях, о которых я даже не думала. Самое сильное, как это ни странно, это, наверное, было «Соппротивление». Я вообще не понимала, зачем это надо, и в этот момент у меня было какое-то жуткое раздражение. Меня все бесило, и ты в том числе меня бесил, потому что я вроде уже все сделала, что тебе от меня еще надо, я уже извинилась. А ты: «Давай еще, давай еще, ты плохо извиняешься».

Мне уже так не хотелось этого делать, а ты меня ковыряешь и ковыряешь. А потом, когда ты мне объяснил, зачем это было нужно, я поняла, как это круто. И я это буду использовать в работе. Это для меня такой мощный опыт. Эти упражнения крутые, и я очень рада, что я на это решилась. И мы это сделали, и ты меня так провел мастерски, красиво. Настолько это через меня прошло, что сейчас у тебя здесь в студии жарко, а меня трясет, у меня просто физическая реакция на эти упражнения. И меня так давно не прошибало».

Анна Леванова:

«Сам тренинг — это, конечно, тяжелая работа. Потому что ты во все это ныряешь, и тут самое главное — не нырнуть так, чтобы утонуть. При этом надо выходить из себя периодически и наблюдать, что же со мной сейчас происходит. Я устала, честно. Устала, потому что эмоции сильные. И когда ты их много проживаешь, опять испытываешь чувство вины, или опять разговариваешь с человеком, который тебе причинил что-то, ты в это погружаешься, тратишься.

И здесь ты либо позволяешь своей психике, убеждая ее, что все хорошо, давай поплачем, нам это нужно, либо психика тебе говорит: я не знаю, я в отпуске, я не буду плакать. Такое тоже может быть. И если вы не готовы к этому, если очень много каких-то сильных эмоций, то вы можете загнать себя в состояние дерева, когда ноль каких-то реакций. И это тоже нормально. И тут не надо ругать себя, это просто защитная реакция, значит, дальше идти не надо. Дальше, может быть, будет уже нездоровая ситуация. Поэтому очень важно эти эмоции понимать. И, конечно же, важно уметь переключаться».

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Не стоит расценивать этот тренинг как что-то волшебное. Он не сделает вас божественными актерами за один раз. Это тренинг, который вас может сделать лучше, даст вам диапазон. Многие из вас были прекрасными талантливыми актрисами до того, как прочитали эту методичку. И будете прекрасными и талантливыми актрисами после.

Этот тренинг дает определенные дополнительные инструменты для ее профессии. Вы узнаете какие-то пристройки к эмоциям, которыми можете воспользоваться в профессии.

Чтобы при помощи этого тренинга добиться каких-то результатов, им нужно заниматься регулярно. При помощи него готовиться к пробам и важным сценам. При помощи него разбирать материал.

Перед тем как готовить какое-то выступление, проходить его. Читать на эмоциях, основанных на тренинге, стихи, произведения, неважно что.

Выходить на сцену, дополнительно подготовившись этим тренингом. И тогда ваш мозг, постепенно забирая ваши переживания, которые вы уже присвоили тем или иным способом, посмотрев на себя в эмоциональных проявлениях, разберет по косточкам и разложит на разные части материал.

И, как следствие, вы уже сможете не подкладывать эмоцию фальшиво под материал, а идти от текста. И ваш мозг будет знать, что здесь играть, и играть это не фальшиво, а искренне, прожив это многократно на тренинге.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

«Предлагаемые обстоятельства» — этот термин активно использовал в своей системе Константин Станиславский. Я в своей работе с артистами всегда несколько искаженно пользовался этим понятием, и вообще называл это явление «предложенными обстоятельствами». В большинстве своем люди представляют эту ситуацию так, что артист работает с материалом, со сценарием, то есть с предлагаемыми обстоятельствами, исходя из своего опыта, своих знаний, своих чувств, от себя самого. Обычно режиссер говорит фразу: работай в предлагаемых обстоятельствах, — когда просит артиста не придумывать персонаж, не играть, а быть самим. Искаженный режиссерский телефон такой фразой попросту просит артиста не играть персонаж. То есть будь собой и играй то, что написано в тексте, словно этот персонаж и есть ты сам. Зачастую этот термин именно для этого и используется.

Предлагаемые обстоятельства, по версии системы Станиславского, предполагает ситуацию, когда артист погружает себя в некие предлагаемые обстоятельства конкретного сценария. Он погружается в определенную эпоху и играет эту сцену, исходя из своего опыта, примеряя все на себя самого. Помещает себя в эти обстоятельства и играет своего персонажа. При этом артист, прежде чем примерить на себя предлагаемые обстоятельства, должен загрузить в себя немножко персонажа, измениться под воздействием драматургических сил произведения. То есть самому стать этим персонажем. Коллеги Станиславского, тот же Владимир Немирович-Данченко или Михаил Чехов, несколько скептически относились к «предлагаемым обстоятельствам», потому что считали, что артист, который играет персонаж, используя свой опыт, попросту испортит пьесу, исказит и загонит в рамки своей личности, и, в конечном итоге, неправильно отобразит творческий замысел автора. Как показывает практика, действительно, работать в предлагаемых обстоятельствах — это не лучшая идея. И это то, что касается конкретно кино.

У нас есть артисты, есть выдающиеся, есть хорошие, прекрасные и талантливые. И все они играют. Наблюдая за тем, как артисты готовятся к съемкам, работают в кадре, играют персонаж, я все больше стал убеждаться, что артист существует в предлагаемых обстоятельствах. Не играет персонаж, не играет другого человека – они играют себя. Они идут от материала по органике. Он прекрасный артист, у него все органично, у него красивое лицо, интересная мимика, много выгодных штампов наработано, он талантлив и он снимается в 16-ти серийном сериале. И вот за 16 серий он все свои штампы израсходовал, и разные их комбинации тоже. Невозможно не повториться на таком длинном отрезке. Но мы-то артиста любим, мы к нему привыкли. К его мимике, к его психологическим решениям, к его эмоциональным проявлениям. Нам нравится то, что он делает. Мы полюбили героя, посмотрели 16 серий с его участием и остались довольны. Появляются новые серии и новые сезоны – и вот артист становится заложником своего образа. И это прекрасно, пусть он будет заложником своего образа – все-таки артисту нужно построить дом, оплатить ипотеку и другие расходы на свою жизнь. А где взять на это все деньги, если не быть заложником своего образа. Потому что каждый новый сезон – это все больше и больше денег, и снимайся пока тебя снимают. И об этом мечтает каждый артист. Хотя, конечно же, говорят об обратном, но все хотят поймать эту лыжню и по ней ехать. Но артистов 20 тысяч, а франшиз таких многосерийных – штук 30. Попробуй на всех желающих найти сериалов.

Или другой вариант – артист отснялся в сериале, всем понравилось, но следующего сезона нет. По разным причинам – например, героя в конце фильма убили. Ну, или попросту решили не продолжать сериал, это была разовая история. Восемь серий отсняли и закончили. И артиста берут в следующий сериал. Например, артистка сыграла врача в сериале – всем понравилось, она прекрасно выглядела, все продюсеры в восторге и хотят ее снимать. Ее занимают на несколько лет вперед, и она начинает

сниматься одновременно в трех сериалах. Она прыгает с площадки на площадку, снимается, зарабатывает себе популярность. Но получается очень интересная вещь. Она талантливая, хорошо играет, у нее растет мастерство, но она в каждом фильме играет саму себя — работает в предлагаемых обстоятельствах. Потому что нет времени успеть разработать персонаж, и она действует на одних и тех же наработках. Она снялась в одном, втором, третьем сериале — зрители ее любят, с удовольствием за ней наблюдают. Она продолжает сниматься — и вот уже восемь сериалов, а потом и полный метр. И получила какую-то популярность. Но всенародную любовь не завоевала, просто стала известной. Ее все знают и при этом видят, что она во всех сериалах одинаковая. А это случается очень часто. Популярные артистки, очень талантливые, с большим мастерством, побыв на волне пять-семь лет, попадают в некую «черную дыру». Когда я вызываю артистку на пробы, она их делает очень здорово, я этот материал несущу заказчику, а заказчик говорит, что она уже снялась в восьми сериалах и везде играла одно и то же. Она у нас была прекрасной полицейской, потом прекрасным врачом, дальше такая же прекрасная учительница, прокурор, еще раз врач, потому что понравилась, и спортсменка вышла такая же прекрасная. Но везде, где она играла, она была одинаковой. И ее перестают утверждать. Потому что она работает в предлагаемых обстоятельствах, она не ищет персонаж, не работает над своей ролью. Потому что некогда, да и зачем. В итоге артист попадает в некую яму. Многие думают, что артистка получает определенную популярность лет в 25, когда она выпускается из ВУЗа и начинает активно сниматься, а потом, годам к 30—35 про нее вдруг забывают. И все списывают это на возраст. А на самом деле, возраст здесь ни при чем. Это попросту игра предлагаемых обстоятельств — артистка всю себя израсходовала.

И это не пример одного конкретного человека, такое повторяется сплошь и рядом. Если артист работает в предлагаемых обстоятельствах, и за несколько лет не завоевывает любовь на-

рода, то он попросту подвисает в этой черной дыре предлагаемых обстоятельств.

А как же все-таки играть персонаж? Чтобы не повторяться, чтобы не играть в предлагаемых обстоятельствах. Артиста в ВУЗе учат наблюдать, сначала играть животных, потом наблюдать за людьми, подсматривать за их поведением. Наблюдая за кем-то, вы можете заметить особенности поведения — мимические реакции и эмоциональные проявления, определенные позы и привычные движения, речевые особенности и любимые фразы. Таким образом, мы можем скопировать его походку, его мимику, научиться делать те же движения, что и он. И мы вроде как наполнимся этим персонажем. Как еще говорят, от внешнего потянется внутреннее. Но таким образом от персонажа мы возьмем только его внешние проявления. Мы будем двигаться, как он, делать те же движения, говорить точно так же, даже, возможно, рассуждать похожим образом, но мы не будем чувствовать, как он. Потому что человек большую часть времени очень ярко эмоций не испытывает. Даже если вы возьмете, например, своего друга, договоритесь, что он будет вашим персонажем, идете в кафе, сажаете его напротив и наблюдаете, пытаетесь повторить за ним какие-то движения, скопировать мимику, запомнить его ключевые фразы, которыми он чаще всего пользуется, увидеть, как он смеется, улыбается, задумывается. Таким образом, вы стараетесь что-то присвоить от него. Но драматическое произведение — это, в основном, жизнь персонажа в конфликте, где бытовухи как таковой практически нет. В каждой сцене будет конфликт. И этот конфликт вы все равно будете черпать из себя. Вы будете искать его в себе, идти от своего опыта и реагировать из своего опыта. И получается, что даже если вы внешне погрузились в какой-то персонаж, вы все равно играете себя в предложенных обстоятельствах. И получается, что прав был Станиславский — и теперь так и придется играть себя всю жизнь. И только надеяться на то, что люди тебя признают, ты станешь любимцем народа и избежишь этой черной дыры предлагаемых обстоятельств.

Но выход есть — ведь можно присваивать себе и конфликт персонажа. Только для этого нужно, естественно, хорошо поработать. Как присвоить конфликт другого человека. Логично, что нужно человека поместить в этот конфликт, понаблюдать за ним, как он страдает, как он плачет, радуется, завидует. Побывать с ним подольше. Самый простой способ присвоить эмоциональную карту персонажа — пройти с ним какой-нибудь тренинг. Взять у него большое эмоциональное интервью, часов на шесть. Где он испытает все эмоции, чтобы он вывернулся наизнанку. Это, конечно, нужно иметь определенный талант, определенный навык, чтобы брать такие интервью, но, лично мое мнение, каждый артист обязан это уметь делать. Тем более, что во времена Станиславского не было таких возможностей, как, например, тот же телефон, на который можно записать человека с его эмоциями. Посадить его рядом и выслушать о том, что у него болит, чтобы он проявил все свои эмоции. И потом это все выложить в любую программу, где видео можно смотреть по кусочкам. И здесь начинается самое интересное.

У каждого человека своя скорость эмоций, своя скорость реакций на события. Эмоция — это когда мозг впрыскивает в кровь определенную химию, которая на нас как-то воздействует. Все эти эндорфины, окситоцины, мелатонины и прочая эмоциональная химия. Когда она в крови, мы испытываем эмоцию. Потому что мозг таким образом защищает себя или поощряет. Для артиста это все кладезь для его актерской игры, потому что лучше всего играть на реальной эмоции. И так как у человека своя скорость реакции на разные события, то, соответственно, и у каждого персонажа будет своя скорость. То есть у вас, у артиста, она может быть своя, а у вашего персонажа — другая. И, как оказывается, эту скорость у себя можно регулировать. В зависимости от того, какой у человека жизненный опыт, его возраст, кем он работает, его воспитание, и будет проявляться то, в какой степени он будет реагировать на то или иное событие. Например, девочка приходит в кафе с маль-

чиком. Она думает, что он хочет сделать ей предложение, а он хочет ей сообщить, что он ее бросает. И в зависимости от того, какая именно девочка, она по-разному, с разной скоростью и степенью будет реагировать на то, что сказал ей мальчик. Одна тут же заплачет, другая – засмеется, а только потом заплачет, третья – даст ему пощечину и разозлится. Реакция у каждого человека будет разная. В этом, собственно, и есть различие персонажей.

Как же присвоить эту эмоциональную реакцию? Если идти от себя, то реакция всегда будет одинаковая. В каждом фильме на одну и ту же ситуацию. А для того, чтобы не повторяться, надо, чтобы в каждом новом фильме каждый новый персонаж по-разному реагировал на похожие ситуации. Представьте, что вы артистка и снимаетесь в двух разных фильмах и у вас две совершенно разные героини: Скарлетт О'Хара и Золушка. И вот им человек в кафе говорит, что расстанется с ними. Так вот Золушка в этой ситуации заплачет, а Скарлетт О'Хара плеснет вино парню в лицо. И вы, если будете работать в предлагаемых обстоятельствах, и эта реакция не будет прописана в сценарии, то вы будете всегда играть одно и то же. Вы будете чувствовать одно и то же, потому что вы – это вы. А если вы присвоите другой персонаж, то у вас будет другая реакция. Поэтому персонаж можно и нужно присваивать.

В каждой конкретной драматической ситуации будет возникать вопрос: а как бы поступил персонаж? И даже зная все его характеристики, эти вопросы будут возникать. А в результате вы будете обращаться к своему опыту, даже очертив все возможные границы. Конечно, если бы была возможность спросить у персонажа, что бы он сделал в такой ситуации, было бы прекрасно. Но если нет такого варианта, то надо персонаж в такую ситуацию поместить, чтобы посмотреть, как он действует. Есть всевозможные тренинги и техники, которые позволяют поместить человека в определенные ситуации, даже в те, в которых

он не был, вообразить их. Тот же Станиславский говорил, что нужно играть на воображении. И тогда человека можно заставить поверить в то, что происходит на площадке, на сцене. Но заставляя не себя переживать то, что чувствует персонаж, а какого-то другого человека и уже с него снимать. В идеале, получив сценарий, вам нужно взять какую-то женщину и с ней проходить весь сценарий, записывать ее на видео и потом копировать. Может быть, это и не возможно, но стремиться к этому надо. Надо снимать с человека все драматические ситуации, которые есть в сценарии. Потому что сценарий конечен, количество событий ограничено. В идеале, когда вас утверждают на главную роль, и вы получаете текст, можете сделать собирательный образ. Можно на основе сюжета создать опросник. И каких-то людей, которых вы считаете похожим на этот персонаж, взять у них интервью. Если судьба человека похожа на то, что происходит в сценарии, то и рассказы о событиях, которые происходили в его жизни, вызывают те же самые эмоции. И их вполне можно снять, воспроизвести. А это артисты умеют. Главное, что вы берете эмоции с другого человека, а не с себя. Я убежден, что все прекрасные артисты больших масштабов именно так и делают. Они никогда об этом не рассказывают, но они наблюдают, смотрят и либо снимают персонажа из каких-то других фильмов, либо берут каких-то других людей в оборот, разговаривают с ними и записывают их на видео, а потом копируют. И поэтому они всегда разные – они играют персонажей. И именно так и надо делать, потому что предлагаемые обстоятельства – это путь по кругу. Вы не будете развиваться, вы всегда будете играть самого себя. Мастерство будет развиваться, а вы – нет.

Это не касается временного периода, продакшена, режиссера, это относится конкретно к артисту. И те, кто этим занимается, они особо афишировать этого не будут. Потому что если у артиста что-то очень круто получается, я уверен, что он не побегит рассказывать коллегам, как он этого добился и как у него все

получилось. Единицы этим будут заниматься, или же делать это за большие деньги. Потому что если ты нашел какой-то свой рецепт, у тебя что-то получается лучше других, ты не будешь плодить себе конкурентов, рассказывая им свои секреты. Артисты, которые работают над ролью, над образом, долго развивают его, не будут кричать на каждом углу, как они этого делают, они не будут делиться своей техникой. Зачем это нужно? Если можно тихонько радоваться своим успехам. Это студенты, когда у них что-то получается, они тут же радуются и делятся этим со всеми вокруг. А уже спустя годы, когда ты много где себя попробовал, исходил все вокруг и получил миллионы отказов, уже начинаешь понимать цену успеха и мастерства.

Я встречал артистов, которые владеют мастерством перевоплощения, но при этом идут все равно от себя, по системе. Я видел, как они работают. И это было очень талантливо. Но это все равно не полное погружение в персонаж. Ну, например, если вы смотрели фильмы, которые недавно вышли: «Элвис», «Блондинка», «Богемская рапсодия». Обратите внимание, насколько идеально скопированы образы не только поведенческие, но и эмоциональные. Артисты, играя и Мерлин Монро, и Фредди Меркьюри, и Элвиса Пресли, они не только мимически похожи на своих героев, они и эмоционируют так же. Мы все видели, как эти герои вели себя в жизни, на сцене, как они существовали в своих эмоциях, и насколько артисты, которые их играют, сумели сотворить это почти стопроцентное попадание. Я когда смотрел фильм «Элвис», я уже воспринимал этого артиста, как истинного Элвиса Пресли. И когда я смотрел на фотографию реального музыканта, я подумал, что это за человек, ведь Элвис же это тот, который в фильме. Смысл в том, что артисты, готовясь к этим ролям, они не очерчивали персонажа или исходные события, они часами, днями или, возможно, годами присваивали их эмоциональную скорость, дышали со своими героями, ходили вместе с ними, говорили с ними одновременно. Они присваивали их полностью, вплоть до ды-

хания и голоса. И уже потом становились своими персонажами. И, на мой взгляд, артист, который будет этим заниматься, его ждет неминуемый успех.

Если взять любого человека, поместить его в какой-то дом и заставить копировать людей, с утра до вечера, в течение года, то через год он выйдет, конечно, немного странным, но зато гениальным артистом. А еще через год он станет супер знаменитым.

Да, возможно, первую свою главную роль можно снять и с себя. Но вы не представляете, насколько производит впечатление на продюсера и на режиссера, когда человек приходит и вне кадра он один, а когда встает в кадр и начинает играть — он совершенно другой человек. Это неизгладимое впечатление. Если вы так будете уметь и так себя вести на пробах, вас все запомнят, и это практически гарантия к утверждению на роль.

АКТЕРСКИЕ ВИЗИТКИ

ПОЧЕМУ ВСЁ ЭТО?

Это второе издание методички. Первое разошлось.

Выяснилось, что не все артисты понимают, как методичка, а вернее метод, который в ней использован помогает артисту записать визитку мечты.

Объясню.

Кастинг-директор, режиссер, продюсер и все, кто будет смотреть вашу визитку, хотят видеть в ней прежде всего человека, а не то, что хочет показать из себя артист.

В жизни артисты милые, прекрасные, светлые и обаятельные люди, но как только на них направляется камера, чтобы записать визитку, они превращаются в деревянных солдат.

Почему так происходит?

Потому что артист находится в зажиме перед камерой.

И ещё потому что в его памяти сидит идиотская модель о том, как должна выглядеть актерская визитка. И на штампах этой модели артист и существует в визитке.

Это очень плохо. Такие визитки никто не любит смотреть, кроме тех, кто их снимает.

Чтобы избавиться от этих штампов в методичке даётся двадцать пять игровых обстоятельств. Проигрывая в визитке эти обстоятельства, артист избавляется от наработанных штампов, перестаёт заниматься фигнёй и постепенно возвращается к себе.

ЭМОЦИИ

Начну, пожалуй, с эмоциональной части. Потому что вся эта методичка эмоциональная. Она написана эмоционально, создана на эмоциях и учит эмоциям. Хотя, казалось бы...

Обычные визитки.

Итак,

Здравствуй, Артистка.

Ты держишь в руках методичку, которая сделает из тебя профессиональную записывальщицу визиток.

Клянусь Константином Сергеевичем.

Объясню.

В теперь уже далёком 2020-м году из-за пандемии все артисты сидели где-то около полугода по домам и ничего не делали. По этой причине, в то же время стали популярны всякие кастинги по зуму, самопробы и визитки.

Развлекались все, как могли.

Профессиональный киномир ещё не видел такого трафика. Но если самопробы — это тема, которая вообще не заслуживает внимания, то визитки — это важно. Хотя... Самопробы так прижились, что... Заслуживают отдельной методички. Потому что...

Как бы это помягче написать...

Смотришь порой самопробы какого-нибудь артиста и думаешь: «Это же надо... Вот так вот...».

Но, хватит уже этих многоточий, вернемся к визиткам.

Как их записывать? В какой форме? Что это такое? Никто тогда не зал и до сих пор не знает. Знать никто и не мог, потому что стандартов индустриальных не существует, а Министерство Культуры молчит! И все творили, что хотели. Да и сейчас творят. То, что изображали артисты в своих визитках сами или при помощи всяческих помогаторов, можно вынести в отдельный

жанр. Мы с коллегами режиссерами не переставали удивляться, насколько это всё было... Скажем так...

Непосредственно.

Другое слово сложно подобрать.

Мгновенно нарисовались различные лаптибудубудудаи всех мастей, которые за немалые деньги снимали артистам такую беспардонную хероту. Да ещё и совершенно бесполезную, которую никто кроме самой артистки и её родственников никогда не посмотрит.

Дорогая артистка!

Ты чего? Какие деньги за визитку? Окстись! Никому никогда ничего не плати за то, что ты можешь за минуту снять на телефон. Да и зачем платить за то, что от тебя не требуют? Ни один режиссер, ни один продюсер, ни один кастинг-директор в здравом уме и трезвой памяти не потребует от тебя визитку с монтажом, музыкальной подложкой, цветокоррекцией, профессиональным светом и сведённым звуком!

Нахрена она им такая нужна? Им есть что посмотреть и так. Если от тебя требуют изготовить визитку за деньги, обещая, что потом на тебя кто-то посмотрит – тебя обманывают! Беги отсюда!

Я открою тебе секрет о том, как смотрят визитки. Это чем-то похоже на то, как свайпают анкеты в Тиндере или ролики в Тиктоке. По несколько секунд на визитку. Если взгляд зацепился за типаж, то визитку продолжают смотреть.

Вот так цинично, да. Потому что отсмотр визиток – это поиск типажа. И, если взгляд зацепился, то визитку посмотрят дальше.

И по визитке не оценивают талант. Оценивают внешность, актерские качественные характеристики – речь/зажимы/органику, адекватность, возраст, кто-то захочет узнать, где и у кого вы учились. И всё. Всем пофигу на монтаж и свет. Это только раздражает. По визитке тебя никто утверждать не будет, пригласят на пробы. Даже на эпизод адекватный режиссер не будет утверждать по визитке. Если же нет возможности пригласить

силь на пробы, то на крайний случай попросят записать самопробы.

Ах, да! Я читал в прессе, что некоторые крутые режиссеры и продюсеры утверждают по визиткам. Прямо так и пишут: «Я понял, что это она...» Такие еще конкурсы устраивают, чтобы найти самородков в нашей великой Стране, им присылают десятки тысяч анкет, а утверждают почему-то медийных... Если ты считаешь на такой вариант своей карьеры, то тебе эта методичка не нужна... Можешь выбросить в урну, но сначала почитай в Википедии про «Ошибка выжившего».

Еще визитка нужна для того, чтобы понять, как ты сейчас выглядишь. Поэтому, она всегда должна быть свежая. А еще лучше уметь записывать её по запросу. Для этого нужно всего ничего – рассказать о себе в камеру телефона.

И, как оказалось, это мало кто из артистов способен сделать адекватно.

Вот именно для этого эта методичка и была создана. Она поможет тебе натренироваться писать простые визитки.

Почему я считаю, что я имею право тебя чему-то учить?

– Во-первых, потому что моя любовь к артистам безгранична.

– Во-вторых, я видел, что это работает. И я режиссер и кое-что понимаю.

– В-третьих, ты ничего не теряешь, книга распространяется бесплатно среди артистов.

– В-четвертых, тренинг построен этюдами, тебе будет полезно.

– В-пятых, хочу и учу. Мне по кайфу делиться приобретённым опытом.

И ещё потому что во время пандемии среди артистов была такая забава «Запиши 200 визиток». Именно из неё и вырос этот тренинг.

На этом эмоции заканчиваются.

Терпения тебе и удачи, дорогая моя Актриса.

С трепетной радостью, режиссер Руслан Паушу.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Всё очень просто, тебе нужно будет записывать визитки на свой телефон. Что говорить и как, я тебе расскажу. Так как визитки актерские, к каждой будет поставлена актерская задача.

Всего нужно будет записать двадцать пять визиток.

Скажу сразу, это непросто. Не нужно это делать за один день. Растяни удовольствие. Записывай по несколько штук в день. Но не более двух-трех часов. Этого будет достаточно. Возможно, таким темпом у тебя получится пройти этот тренинг до конца.

Практика показывает, что тренинг полностью проходит каждая десятая актриса. Всего 10 процентов. Многие это делают для того, чтобы доказать себе, что что-то могут. Повторюсь, это действительно непросто.

В среднем, обычная актриса записывает примерно десять визиток и, простите за контрапункт, забывает болт. Но я уверен, что ты не обычная актриса, и запишешь хотя бы тридцать.

С другой стороны, это право каждого артиста — решать самому, развиваться ему или нет. Одно скажу точно, это всё работает, я видел множество просветлённых актрис, которые записали все двадцать пять визиток. Так вот в этих визитках о себе рассказывают артисты, на которых интересно и приятно смотреть.

На этом мотивационную часть считаю закрытой. Приступай уже к тренингу.

Да, забыл рассказать, почему это работает.

Работает это, потому что:

- а) уйдет зажим перед камерой;
- б) ты поймёшь, что нужно говорить в визитке, а что не стоит;
- в) любой навык — это тренировка, а тренировка — это регулярные занятия.

Всё просто.

НУЛЁВАЯ ВИЗИТКА

Предлагаю тебе, не откладывая, записать визитку. Возьми в руку телефон, включи селфи камеру и запиши визитку, глядя прямо в камеру.

Записав, пересмотри?

Всё нравится?

Если да, по подари эту методичку другому, менее талантливому и более нуждающемуся артисту. Если нравится не всё, то попробуй сформулировать, что тебе нравится и что не нравится. И давай не будем касаться техники съемки, фонов и твоей внешности. Важно, что и как ты говоришь? Сформулируй пять коротких тезисов. И запиши ручкой, которой ты разбираешь роли и переписываешь тексты проб. Что? Ты не переписываешь тексты проб?!

Боже! Какой моветон!

Нет ручки? Лень писать? А надо бы. Попробуй просто вслух пять тезисов проговорить. Если и это не получается...

Ну...

Тогда не знаю...

Ну вот такая ты... Что ж поделать.

И да, нужно обязательно найти в визитке и что нравится, и что не нравится. Нельзя, чтобы всё либо нравилось, либо не нравилось. В этих пяти тезисах обязательно должен быть хотя бы один тезис положительный и хотя бы один отрицательный.

Собственно, так и будет проходить весь тренинг. Я буду тебе давать задание, ты будешь записывать визитки и анализировать, формулируя по каждой пять тезисов о том, что нравится, а что нет, пытаясь в каждой последующей исправить то, что не понравилось.

Всё по Станиславскому!

Уверен, тебя мучает вопрос о том, что говорить в визитке.

Многие считают, что говорить нечего. И зря. Говорить есть много чего. Ты даже не представляешь, как много о себе, как о профессионале, можно рассказать в визитке, и это не перечисляя своих ролей, как многие любят делать.

Давай примерно прикинем то, что ты можешь в визитке сказать. Такой минимальный сценарий.

Для начала поздоровайся. Все здороваются, так принято. «Здравствуйте» будет достаточно, не нужно кланяться или здороваться на пяти языках.

Затем нужно представиться, сказать кто ты, например, актриса театра и кино. На первый взгляд может показаться, что это очевидные вещи, но это на первый взгляд. Пока ты это говоришь, тебя разглядывают глаза режиссеров, продюсеров и кастинг-директоров. И это нормально, это привычный текст для разглядывающего. Он не отвлекает от разглядывания, а если будете говорить что-то другое, будут не разглядывать, а пытаться понять что вы говорите. Что не очень хорошо.

Расскажи, где и у кого в мастерской училась, и когда закончила, если это высшее образование. Нет образования? Не беда, просто не рассказывай про это. Не стоит перечислять все курсы и тренинги, что проходила. Во-первых, для серьезных профессионалов это не показатель, а во-вторых это скучно и утомительно слушать. Да и принято считать что вмняемое образование артисту может дать только академическое образование. Утверждение спорное, но это общественный стереотип, и если ты хочешь положить жизнь и карьеру на борьбу с ним, то удачи! Я бы поддержал тебя, но я сам верю в это стереотип, хотя и не имею профильного образования. Но я также считаю, что артист, закончив свой ВУЗ, должен и обязан постоянно совершенствоваться на всяких тренингах, марафонах, курсах... ну, или там в театре, на худой конец. Почему здесь сарказм? Потому что театр – театру рознь.

Скажи свой возраст! Мы всё равно узнаем!

Расскажи, если служишь в театре, но не стоит перечислять все свои роли и антрепризы. Расскажи о навыках, не стесняйся!

Поёшь? Танцуешь? Спортсменка? Есть разряд? Выполняешь простые трюки? Всё расскажи. Водишь машину? Есть права? Расскажи. Если не водишь, то обязательно научись и получи права, это первостепенный навык для артиста в наше время.

Многие проекты снимаются в экспедициях, некоторые требуют долго присутствия в другом городе, иногда за границей. Смело рассказывай о том, что ты к всему этому готова. Если не готова, не рассказывай.

Есть QR-коды? Привита? ИПешница? Самозанятая? Смело делись этой информацией. В наше время она важнее фехтования и верховой езды!

Готова оголиться в кадре? Расскажи, что широких взглядов и без предрассудков.

Знаешь языки? Отлично! Стреляешь из разных видов оружия? Круто! Владеешь навыками рукопашного боя? — Огонь!

Занимаешься дубляжом? Озвучиванием? Смело делись этим!

Есть дети? Тоже можно сказать, это порой важно для некоторых персонажей.

Обязательно расскажи, что ты позитивная и обаятельная, и это должно быть видно в визитке. Старайся быть искренней, не наигрывай, не гнусавь, живи! Нам с тобой на площадке работать, а там печали и грусти в костюме и гримвагоне хватает. (девчонки, простите, не сдержался :)

Всё рассказала? Ничего не забыла?

Попрощайся и улыбнись.

И это всё должно поместиться максимум в минуту. Больше ни один самый терпеливый зритель визиток не посмотрит. Артистка, запомни, если кто-то смотрит твою визитку больше минуты, то он в тебя влюблен. Или это твой папа.

По идее, ты сама должна понять, что тебе нужно говорить в визитке. И сама должна понять как.

И для того, чтобы ты поняла, я приготовил тебе двадцать пять визиток в разных обстоятельствах.

Записывать ты их можешь где хочешь и как хочешь — дома, в транспорте, в такси, в кафе, в постели с любимым и не очень.

Но всё же лучше приучать себя писать визитки, которые можно кому-то показать.

Что с ними делать? В памяти телефона и так мало места, а фотки стирать не хочется? Ну, заведи дополнительный аккаунт для этих визиток. Куда угодно можно их выкладывать. Хочешь в открытом доступе, хочешь по секретным ссылкам. Чтобы потом посмотреть можно было на себя и улыбнуться. Или отправить кому-нибудь.

Полезное дело.

Я ПОХОЖА НА ЕНОТА!

Прежде чем приступить к самому тренингу, я проведу для тебя небольшой ликбез по технике съемки в бытовых условиях. Простейшие приёмы съемки на телефон, чтобы не выглядеть, как китайский пчеловод, чтобы не было черных кругов под глазами, чтобы было не стыдно кому-нибудь показать.

1. Старайся использовать естественный свет. Лучшее место дома для записи визитки – у окна, чтобы мягкий дневной свет ровно заливал всё твоё лицо, изящно скрывая все твои незначительные недостатки. Если на улице темно, включи торшер. Ни в коем случае не записывай видео при верхнем свете, так ты похожа на панду. Если нет торшера, купи простую кольцевую лампу с креплением внутри для телефона – это базовый набор для профессиональной актрисы. Маст хэв. Да и мало ли, вдруг видеоблогером станешь или тиктокером, у судьбы изящный юмор.

2. Выбери нейтральный фон. Никаких котов, собак, сервантов, пианин и штор. Либо на фоне однородной стены, либо повесь простыню, желательно серую, желательно поглаженную. Не стоит изощряться с цветами – чем мягче тональность, тем лучше. Ничто не должно отвлекать от твоего прекрасного, талантливой и умного лица.

3. Если есть возможность, купи себе недорогой петличный микрофон, который подключается к телефону. Звук – очень важная часть видео. Многие воспринимают артистов «на слух».

4. Постарайся, чтобы не было посторонних шумов. Бытовуха, она только у некоторых режисёров хорошо получается, в визитке ничего не должно нас отвлекать от твоего мелодичного, льющегося ручьем, очаровательного голоса. Никаких чайников, пылесосов, громких сериалов и чего-то там сопящего.

5. Макияж – нюд. В визитке смотрят твой, повторяюсь, типаж. Поэтому всё естественно. Одежду лучше подобрать подчеркивающую фигуру. Не нужно растянутых маек, трико и тапок. Оденьтесь прилично. Пожалуйста!

Сразу скажу, не стоит много тратить денег на оборудование. Твой базовый актерский набор должен стоить не больше пяти тысяч – 1500 рублей петличный микрофон, 3000 рублей кольцевая лампа (они обычно со штативами продаются) и 500 рублей простыня с прищепками. Да, о простыне. Это теперь твоя святая визиточная плащаница. Спать на ней нельзя. Плохая примета. Только визитки на её фоне записывать.

Всё. Теперь ты готова записать первую визитку.

Включай фантазию и погнали.

ПЕРВАЯ. ВИЗИТКА В ПОДХОДЯЩЕМ МЕСТЕ

Нужно записать визитку на похоронах. Кого хоронят? Непонятно, пригласила подруга, чтобы ей было не так плохо одной. Знакомых мало, но понятно, что тусовка киношная — среди скорбящих мелькает много знакомых лиц. В основном продюсеры, режиссеры, кастинг-директора. Почил, видимо, кто-то из своих.

Печально. Ещё бы знать, кто почил. Подруга не знает, по фотографии — непонятно. Спрашивать у других — стыдно. Гуглить — лень.

И тут звонит твой телефон. Как всегда агент, и как всегда в неподходящее время. Ей нужна срочно твоя визитка, она завтракает с режиссером, у него для тебя есть роль мечты, такое предложение делают раз в жизни, он готов посмотреть твою визитку, но вот сейчас, из её рук.

Ты осматриваешься и думаешь: «Раз уж здесь все свои, бахну визиточку прямо сейчас, тем более рядом столько нужных людей, но сделаю это так, чтобы и режиссер оценил и скорбящие впечатлились».

Осталось выбрать ракурс повыгоднее, чтобы свет заливал лицо, попадал гроб и скорбящие.

P.S. Не забывай, после того, как записала визитку, писать пять тезисов про неё. Что понравилось, а что нет? Пиши прямо здесь, специально оставляю на странице место.

P.P.S. Возможно, у тебя сейчас возник вопрос. Даже несколько. Какие похороны? Кто умер? Шта? Отвечаю. Все визитки, описанные в данной методичке, пишутся в предложенных обстоятельствах и по сути своей — игровые. Подключайся, не стесняйся. А то припомню тебе, как ты на втором курсе пантеру показывала.

ВТОРАЯ. ЭХ, СТИВЕН, СТИВЕН

С тобой на связь вышла известная кастингдиректор и сказала, что Спилберг ищет твой типаж для главной роли в новом Индиане Джонсе.

Нет, это не прикол.

Съемки фильма будут проходить в океане, в горах и в Биби-рево.

По сюжету ты – ребенок Индианы. Дочь, скорее всего.

Запиши визитку для Спилберга, рассказав немного о себе, своих навыках и почему именно ты сможешь сыграть эту роль.

Перед тем как начать визитку, скажи Стивену, что ты не идеальна, что ты уже записывала недавно визитку и тебе в ней что-то нее понравилось. Расскажи Стивену сначала, что конкретно.

Затем запиши пять тезисов... Ну, ты поняла, короче... Дальше напоминать буду реже.

ТРЕТЬЯ. КУБРИКОВСКАЯ

Ты летишь на Марс для съемок нового космического проекта. Искусственный интеллект, управляющий кораблем, начал glitchить и готов всех убить, лишь бы это кино не сняли.

Его нужно срочно перезагрузить. Но как?

Капитан корабля отправляет запрос на землю и получает ответ: «Искусственный интеллект захвативший ваш корабль, отключается, если ему рассказать твою визитку, но при этом он будет невыносимо страдать и уговаривать его не перезагружать».

За время полёта ты успела с интеллектом подружиться, вы друг другу рассказали, о себе всё... Скажу больше, за то, как он читает Бродского, ты его полюбила всем сердцем... Когда он шептал из своих огромных динамиков «Не выходи из комнаты...», ты не могла выйти из аппаратной...

По сути, тебе нужно его убить.

Своей визиткой.

Он смотрит на тебя своей камерой-глазом и не понимает, что происходит...

ЧЕТВЕРТАЯ. ДВЕНАДЦАТЬ

Суд. Ты – в составе присяжных. Процесс долгий и сложный, ситуация мутная, все в жюри считают, что подсудимый виновен.

Но не ты.

Ты увидела его глаза и поняла, что он то точно невиновен. Не с такими глазами. И скулами. Да и вообще, этот красавчик не может сделать ничего плохого. Самое большое преступление, что он совершил – разбил тебе сердце.

Жюри голосуют – одиннадцать человек за то, что он виновен. Ты против. Тебе предлагают обосновать свою позицию, но ты ничего не помнишь, ты весь процесс на суде паялилась на подсудимого.

Что делать?

Ты знаешь точно, что делать – твоя визитка спасет его от тюрьмы!

ПЯТАЯ. ЗАБЫТАЯ

Ты забыла всё, что нужно говорить в визитке. Вспоминаешь с трудом, прямо мучительно. Тебе нужно записать визитку, вспоминая, что ты в ней обычно говоришь.

Здесь есть один нюанс. Эта визитка не должна выглядеть так, словно ты забыла её текст. Она должна выглядеть так, словно ты забыла, что ты, кто ты, почему актриса, умеешь ли это?

Надеюсь, ты поймёшь, что я имею в виду.

ШЕСТАЯ. У ПСИХОЛОГА

Продакшн, где ты снималась в роли проститутки, отправил тебя к психологу на реабилитацию после роли. (Не смейся)

У психолога на третьем сеансе ты почувствовала, что от персонажа в тебе больше ничего не осталось, но чувство тревоги не покидает тебя.

Психолог просит тебя рассказать в чем дело. Ты не знаешь, что сказать. Тогда психолог прибегает к классическому и излюбленному приему – визитка о том, что не устраивает в профессии.

Ты помялась, конечно, что-то начала плести о любви к профессии, но потом тебя понесло.

СЕДЬМАЯ. ВОСЕМЬ С ПОЛОВИНОЙ

Ты готовишься к съемкам своего нового фильма. Перед этим ты снялась в шести полнометражных картинах, двух коротких метрах, которые вместе можно посчитать, как один фильм, и мувик «Предостережение», который ты сочла за половину фильма, потому что в постельных сценах снималась дублёрша, а их там было с половину хронометража.

Короче, это твой восьмой с половиной фильм.

Как у Феллини!

Эта визитка об экзистенциальном кризисе, прокрастинации и лени.

Расскажи о том, кем бы ты была и какими бы навыками владела, если бы не ленилась.

ВОСЬМАЯ. РЕБРО АДАМА

Твой парень или муж... Или женатый любовник... Ну, или как вы там называете ваши отношения? Он тоже артист. Время от времени у вас заходят разговоры о профессии. И он включает поучительный тон... И знаешь, такой снисходительный, так веет надменностью и высокомерием, такое менторство включается.

Конечно, он более успешен, у него много ролей, он почти заслуженный. Всё при нём – алкоголизм, депрессия и талант.

Но это бесит ужасно.

Расскажи-ка ему визиточку свою, чтобы показать, что ты тоже кое-что умеешь и не надо так с тобой.

ДЕВЯТАЯ. ДВЕ ПОЛОСКИ

Ситуация такая. Тебе нужно записать визитку, потому что вот агент сидит и ждет там где-то и ей нужно срочно и просто возьми и сделай. Но ты ужасно хочешь в туалет. Пока ты решала, что срочнее — туалет или визитка, вспомнила, что у тебя задержка уже две недели. Но поводов для беспокойства, конечно, нет. Успокаиваешь ты себя.

И хочется в туалет. А тут еще тест на беременность, который ты купила в аптеке...

Всё сходится.

Ты идешь в туалет, писаешь, писаешь на тест, выходишь, и пока тест проявляется, решаешь записать визитку. Потому что пока ты писала, снова позвонила агент и спросила: «Когда?».

Ты записываешь визитку, держишь в руках тест и где-то на половине замечаешь две полоски...

ДЕСЯТАЯ. БАНДИТСКАЯ

Ты связанная с мешком на голове едешь в багажнике машины. Голова болит, ничего непонятно.

Машина останавливается, багажник открывается и тебя грубо вытаскивают, бросая на холодный бетонный пол цеха заброшенного завода.

Кто-то стягивает с тебя мешок и ты, немного привыкнув к свету, видишь, что тебя собираются казнить — вокруг угрюмые ребята, которые не любят убивать женщин, но если нужно, то можно.

К тебе подходит самый угрюмый и говорит:

— Катюха, я не при делах, Кабан передает привет, говорит, что любит тебя, но общак, спущенный на туфли, тебе не простит.

Ты понимаешь, что это ошибка. Ты никакая не Катюха, ты актриса.

Единственный шанс выпутаться, по-быстрому визиткой объяснить, кто ты такая.

ОДИННАДЦАТАЯ. ВСЁ О ЕВЕ

Ты молодая актриса. Только пришла работать в МХАТ. Как обычно, играешь дерево, лебедя и хорька в трех спектаклях. И будущего, как-будто не существует.

Но тебя замечает прима театра. Ей нравится, как ты играешь дерево, и еще ты очень смешная, когда напиваешься. А приме скучно. А ты веселая и напоминаешь ей её саму в молодости.

Она становится твоим протезе. Вводит тебя в спектакли, устраивает тебе роли в кино. Ты растешь, как актриса.

Тебя замечают. Ты становишься популярной. А прима старой.

В один прекрасный день тебе предлагают заменить приму на сцене, потому что та заболела. Ты соглашаешься.

День премьеры, твои фото на плакатах по всей Москве. Ты сидишь в гримерке, заходит прима.

Она смотрит на тебя и молчит. Что ей сказать?

Скажи ей свою визитку, глядя на неё через зеркало, потому что в глаза ей посмотреть по получается.

Или получается?

ДВЕНАДЦАТАЯ. ВЕСЬ ЭТОТ ДЖАЗ

Ты — безумно популярна. Сериал, в котором ты снимаешься семнадцать сезонов, бьет все рекорды рейтингов. Ты спишь по три часа в день, остальное время ты снимаешься. И так уже десять лет.

Ты — загнанная лошадь.

У тебя нет семьи, любви, жизни и времени. Есть только «Визин», агент и диагноз.

Месяца три назад врач сказал, что ты протянешь еще два. Каждое утро ты просыпаешься, удивляешься, что жива, закапываешь глаза и идёшь играть.

И тут агент звонит тебе и говорит, что молодой, но талантливый режиссер просит тебя записать визитку.

От неожиданности ты даже соглашаешься.

ТРИНАДЦАТАЯ. ПАПИК

Всё прозаично. На тебя положил глаз олигарх среднего разлива. Он симпатичный, богатый и обаятельный. Но ты его не любишь. Он это понимает и предлагает дружить.

А сам, подлец, тайно начинает оказывать протекцию. А дружба у вас прекрасная, никаких приставаний, только мороженое и Воробьёвы горы.

Как-то так незаметно у тебя появляются роли, потом главные роли и ты вроде как взлетаешь постепенно. Ну а что? «Я талантливая», — думаешь ты.

В один прекрасный момент этот твой друг узнает, что ты спишь со своим партнером, приезжает к тебе прямо на площадку и устраивает сцену, называя шлюхой и говоря, что это всё у тебя есть благодаря ему.

А ты...

А ты ему визиточку в ответ.

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ. РОДИТЕЛЬСКАЯ

Твой отец – режиссер. Сколько ты себя помнишь, а это примерно с трех лет, была актерская муштра. И постоянная критика – «всё не так», «ты безнадежна», «эта бездарность не может быть моей дочерью», «боже, иди поплачь на улице».

Снимать он тебя не мог, потому что всё заканчивалось его истерикой.

В четырнадцать ты ушла из дома и поступила в «щепку». Или в «щуку». Не важно, ты знала что его выбесят оба варианта.

Отучилась, поменяла фамилию, стала актрисой. Ты снимаешься, отец снимает.

И тут агент звонит и говорит, что твой отец хочет твою визитку.

Каково, а?

ПЯТНАДЦАТАЯ. АННИ ХОЛЛ

Ты встречаешься с комиком. Ну, с нормальным, не аншлаговским. Ну, комик и комик, с ним прикольно и смешно, у него экзистенциальный кризис, властная мама и слабый желудок. Он начитанный, умный, саркастичный. С ним хорошо. Статусно. Друзья у него все сплошь комики, продюсеры и режиссеры.

В постели не очень. Ну... Ты надеешься, что пока, типа раско-чегарится со временем. Но ему нравится. Ещё бы...

Сегодня вечером у вас домашнее свидание, он сам сделал роллы и заказал на ебее какой-то модный соевый соус. Ты наде-ла его любимое бельё, которое тебе подарила его мама.

Он тебя спрашивает:

— Любила ли ты кого-нибудь так сильно, как меня?

Ты, привыкшая быть с ним откровенной, говоришь:

— У меня уже в жизни была самая большая любовь...

Твой комик был явно не готов к такой откровенности. Чтобы его успокоить и объяснить, почему ты так с ним поступаешь, ты рассказываешь ему свою визитку.

ШЕСТНАДЦАТАЯ. КВАРТИРНАЯ

Ты встречаешься с женатым мужчиной. Прости, но это всегда так. Актрисам нравятся женатики, это закон. Прими уже это, найди себе нормального женатика и страдай втихаря, как все, регулярно вынося подругам мозг на эту тему.

Чтобы придаваться любовным утехам, твой женатик берет ключи от квартиры у своего друга.

Так продолжается какое-то время, пока ты не напиваешься на этой самой квартире со своим женатиком.

Утром женатик сваливает на работу, так и не добудившись тебя.

Ты просыпаешься и видишь перед собой – его друга – симпатичного, одинокого, надежного, настоящего, умеющего любить мужчину.

Он тебя спрашивает:

– Ты кто?

А ты? А ты лежишь в одном чулке, опухшая, с бодуна. Что ты можешь ответить?

Конечно, свою визитку.

СЕМНАДЦАТАЯ. СЕГОДНЯ АПОКАЛИПСИС

Ты капитан вооруженных сил. Ты третью неделю загниваешь в дешёвой гостинице, в сайгоне, ожидая своего нового задания. Ты бухаешь, тебя глючит, ты дерешься с воображаемыми врагами. Ты спишь, держа пистолет под подушкой.

Постепенно ты сходишь с ума, потому что призраки мертвых боевых товарищей, контузия и дешёвое пойло доводят тебя до отчаяния.

Ты лежишь на кровати, раскинув руки и смотришь в потолок, где медленно вращает свои лопасти вентилятор.

Единственное, что тебя держит в этом грешном мире – твоя визитка.

Расскажи её вентилятору.

ВОСЕМНАДЦАТАЯ. ВЕДЬМА ИЗ БЛЭР

Ты вместе с друзьями пошла в поход. В лес. В лесу вы набрали на зловещий дом, полезли туда и всех твоих друзей одного за другим поглотила неведомая и зловещая хренотень.

Тебе пока удавалась выжить, благодаря твои актерским навыкам. В основном, конечно, благодаря езде на лошади и фехтованию.

Но неведомая и зловещая херня подбирается всё ближе, а навыки уже закончились. Скоро она зеберёт и тебя.

Ты залезаешь с зеленым фонариком под одеяло и, подсвечивая себе зеленым светом лицо, записываешь свою последнюю визитку.

ДЕВЯТНАДЦАТАЯ. ГОЛОВА БОЛИТ

Ты вышла замуж по расчету. Так бывает, не переживай. Всё правильно сделала, кто-то должен заботиться о тебе, пока идёшь к своей мечте. Так как мужа ты не любишь, а он постоянно хочет секса, тебе приходится отказывать ему под разными предложениями.

Примерно дней двадцать в месяц ты списываешь на месячные. И вполне себе работает: «А что я могу поделать? Такие у меня физиологические особенности!». Дней пять-семь в месяц у тебя болит голова. Один день у тебя нет настроения, ещё один день ты устала. Остается ещё один день, когда фантазия уже не работает.

Тогда ты ему отказываешь в сексе своей визиткой. Сделай это так, чтобы он тебя не захотел.

ДВАДЦАТАЯ. КАКОЙ? КАКАЯ?

Произошло что-то странное и непонятное. Ты вдруг стала разговаривать только прилагательными. Только ими и ничем больше. Ни местоимениями, ни глаголами, ни существительными. Только прилагательными.

Я понимаю, что у тебя бывают в жизни дни, когда ты вообще можешь только междометиями говорить, но сейчас – только прилагательными.

Запиши свою визитку только прилагательными.

И старайся заранее не продумывать текст – почувствуй эту боль скудного вокабуляра.

ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ. НАЗАД В БУДУЩЕЕ

Так случилось, что именно сейчас у вас есть шанс обратиться к себе шестнадцатилетней, потому что открылся портал в прошлое и есть возможность записать видеопослание.

Но единственное, что вы можете отправить себе – это актерскую визитку.

Подумай, что ты скажешь себе в юности.

Кстати, перед тем, как отправить визитку себе в прошлое, патруль времени поинтересуется, что не так вы сделали в предыдущей визитке.

ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ. БОСИКОМ ПО ПАРКУ

Ты вышла замуж за совершенно бесшабашного мужчину. Он ни о чём не думает, занимается какой-то фигнёй и постоянно гуляет. Почему вышла? Потому что любишь. Ты его противоположность. Ты собрана, последовательна, системна, у тебя всегда есть план.

Но от него ты устаёшь и не всегда любовь помогает сдерживаться.

Вот и сейчас он ушёл гулять со своей подругой (он сказал, что они друзья) и его не было всю ночь.

Утро. Тебе нужно идти на пробы. Но нет. Ты берёшь бутылку вина и идёшь гулять в парк под дождём.

Там он тебя и находит — пьяную, босиком, с бутылкой вина.

Он спрашивает тебя, что случилось.

Ты ему рассказываешь свою актерскую визитку. Потому что такое настроение.

ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ. БРОНЕНОСЕЦ ПОТЕМКИН

Одесса. Потемкинская лестница. 1925 год. Эйзенштейн снимает свой знаменитый «расстрел». Но что-то не ладится. Коляска никак не может скатиться ровно. Кадр не получается — то оператор не успевает за коляской, то коляска улетает с лестницы.

Сергей Михайлович в очередной раз поднимается вверх по лестнице с самого низа до самого верха. Все двести ступеней, что символично. Прямо как у нас с тобой.

Ты семенишь рядом.

Тебе нужно в его фильм.

Попав в его ритм, ты рассказываешь ему визитку.

Как ты уже поняла, эту визитку нужно записать на лестнице в своем подъезде.

Нет лестницы? Записывай на стремянке. Нет стремянки? Шагай на месте.

ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРНАЯ. ПРОСТИТУТСКАЯ

Ты — проститутка! (Всегда мечтал это сказать актрисе...)
Не какая-нибудь плечевая с трассы, а дорогушая эскортница,
с заказами в Дубаи по десятке грина за вызов. Шмотки тебе
байер привозит из Европы, как только они появляются в катало-
гах. На вызов с тобой ездит личный стилист. Что там ещё?

Ах да... Ты — проститутка!

Звонит клиент, по видео, просит рассказать о себе...

У тебя есть для него актерская визитка.

ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ. НАКИПЕЛО

Эта визитка с уже готовым текстом. Попробуй всё выучить и записать.

Получится — молодец.

Не получится — не молодец.

Примерно у пятиста артисток, которые пробовались на роль в короткометражку с этим сценарием, получилось. Чем ты хуже?

Так... Даже не знаю с чего начать... Столько навыков оказывается...

Я запросто учу двадцать страниц разрезок, присланных ночью перед сменой, а еще лучше за час до нее.

Легко догадываюсь, какая из трех присланных разрезок правильная, учу наизусть сценарий, даже если снимаюсь в эпизоде немой продавщицей.

Обожаю бесплатные переработки, не нуждаюсь в вагончике, с удовольствием жду на морозе в купальном костюме свои две сцены, стоящие в начале и в конце смены.

Обожаю кинокорм, особенно, если он в пластиковой посуде, особенно, когда ем стоя.

До площадки добираюсь сама, даже если она за городом, в лесу, в реке, на льдине.

Мне подходят все размеры одежды и любого фасона, могу носить обувь до пяти размеров меньше. Если костюма нет, то прекрасно снимаюсь в своей одежде. Есть спец костюмы полицейской, врача, медсестры. Могу достать космический скафандр.

Отлично выгляжу без грима. Если у художника нет времени, то и гримируюсь сама с удовольствием любыми средствами. Нет аллергии на пластический грим, не боюсь химических ожогов, ношу любые линзы, даже многоцветные, даже оставшиеся с других проектов.

На кастинги хожу с удовольствием, особенно, если не подхожу типажно, особенно, если они проводятся без режиссера, особенно, если это пилот, незфирный.

К пробам готовлюсь тщательно, учу наизусть весь сценарий. С удовольствием провожу пробы без партнера, могу подкидывать реплики себе сама.

Обожаю рассказывать режиссеру сюжет и о чем моя сцена, и талантливо делаю вид, что не замечаю, как плаваю в материале режиссер.

Радуюсь самопробам, как ребёнок! Даже если их нужно сделать за час, даже ночью. Самопробы, конечно же делаю в гриме, в костюме, с партнером, которого всегда держу в подвале на случай внезапных самопроб.

Записываю визитки, как богиня. С профессиональным светом, с крутым звуком. Для каждого кастинг директора, режиссёра или продюсера оригинальную, личную и незабываемую.

Трюки — любые! Плаваю, тону, летаю, падаю, горю и задыхаюсь. Вожу любую технику — самокат, велосипед, мотоцикл, машину, автобус, самосвал, самолет, танк, подводную лодку, орбитальную станцию.

Катаюсь на коньках, роликах, лыжах, хожу под парусом и по канату. Танцую стриптиз, владею шестом, снимаюсь в постельных сценах — сама или дублирую знаменитостей.

Обожаю переодеваться прямо на улице, на глазах у всей группы, массовой и прохожих.

Без проблем доигрываю свой крупный без партнера, у которого закончилась смена.

Обожаю играть роль потери близкого по тридцать дублей на раз с актерами массовых сцен, когда подматываются, переговариваясь светики, а на плейбеке травят киноистории.

Всегда позитивна, адекватна, не писаю между дублей.

Всегда подскажу режиссеру откуда и с чем я пришла в эту сцену, и кто мой персонаж.

И всегда с трепетом переживаю эту паузу, когда режиссер ищет в вызывном, как меня зовут.

КРАЙНЯЯ

В общем-то, всё. Ты стала совсем взрослой. Теперь ты всё можешь сама.

Можешь спокойно идти и записать любую визитку.

Она будет визиткой мечты!

Удачи тебе во всём.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ПРОБЫ	5
АКТЁР ДОЛЖЕН СЕБЯ ПРОДАВАТЬ	7
РОЛИ	9
ЭПИЗОД (ТИПАЖ, ХАРАКТЕР)	10
ВТОРОЙ ПЛАН	14
ГЛАВНАЯ ГЕРОИНЯ	22
ХАРАКТЕРНАЯ ИЛИ ГЕРОИНЯ?	26
КАК ИГРАТЬ ГЛАВНУЮ ГЕРОИНЮ?	28
НЕСКОЛЬКО ЛАЙФХАКОВ	37
КАКОГО АРТИСТА ЧАЩЕ УТВЕРЖДАЮТ?	41
ПОЧЕМУ МЕНЯ НЕ УТВЕРЖДАЮТ?	43
ПРАВИЛО 1. УМЕЙ СЕБЯ ПРОДАТЬ	43
ПРАВИЛО 2. ДИАПАЗОН И РАБОТА БЕЗ ПАРТНЁРА	44
ПРАВИЛО 3. СУХОЙ ГЛАЗ – НЕУДАЧНАЯ ПРОБА	45
ПРАВИЛО 4. ПРАВИЛО ПЯТНАДЦАТИ СЕКУНД	46
ПРАВИЛО 5. ЗАКОН ЭТЮДА	46
ПРАВИЛО 6. ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ	47
КАК СМОТРЯТ ПРОБЫ?	48
А КАК СМОТРЯТ САМОПРОБЫ?	51
ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ	53
ЭМОЦИИ	55
О тренинге	57
Упражнения «Конфликты»	64
Чувство вины	64
Помощь	69
Благодарность	71
Помощь наоборот	74
Сопrotивление	77
Тоска	81
Высвобождение	83
Потеря	86
Фантазия	89

Любовь	91
Упражнения «Секс с партнером»	93
Отношения	94
Желание	95
Возбуждение	105
Упражнения «От зажима»	115
Упражнения «Внутренний конфликт»	120
Две вселенные	120
Поддержи себя	122
Марафон лжи	124
Это не тренинг для решений!	128
Волшебные слова	130
Отзывы артистов	131
Послесловие	143
ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА	145
АКТЕРСКИЕ ВИЗИТКИ	157
ПОЧЕМУ ВСЁ ЭТО?	159
ЭМОЦИИ	160
КАК ЭТО РАБОТАЕТ?	163
НУЛЁВАЯ ВИЗИТКА	164
Я ПОХОЖА НА ЕНОТА!	168
ПЕРВАЯ. ВИЗИТКА В ПОДХОДЯЩЕМ МЕСТЕ	170
ВТОРАЯ. ЭХ, СТИВЕН, СТИВЕН	171
ТРЕТЬЯ. КУБРИКОВСКАЯ	172
ЧЕТВЕРТАЯ. ДВЕНАДЦАТЬ	173
ПЯТАЯ. ЗАБЫТАЯ	174
ШЕСТАЯ. У ПСИХОЛОГА	175
СЕДЬМАЯ. ВОСЕМЬ С ПОЛОВИНОЙ	176
ВОСЬМАЯ. РЕБРО АДАМА	177
ДЕВЯТАЯ. ДВЕ ПОЛОСКИ	178
ДЕСЯТАЯ. БАНДИТСКАЯ	179
ОДИННАДЦАТАЯ. ВСЁ О ЕВЕ	180
ДВЕНАДЦАТАЯ. ВЕСЬ ЭТОТ ДЖАЗ	181
ТРИНАДЦАТАЯ. ПАПИК	182
ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ. РОДИТЕЛЬСКАЯ	183

ПЯТНАДЦАТАЯ. АННИ ХОЛЛ	184
ШЕСТНАДЦАТАЯ. КВАРТИРНАЯ	185
СЕМНАДЦАТАЯ. СЕГОДНЯ АПОКАЛИПСИС	186
ВОСЕМНАДЦАТАЯ. ВЕДЬМА ИЗ БЛЭР	187
ДЕВЯТНАДЦАТАЯ. ГОЛОВА БОЛИТ	188
ДВАДЦАТАЯ. КАКОЙ? КАКАЯ?	189
ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ. НАЗАД В БУДУЩЕЕ	190
ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ. БОСИКОМ ПО ПАРКУ	191
ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ. БРОНЕНОСЕЦ ПОТЕМКИН	192
ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРНАЯ. ПРОСТИТУТСКАЯ	193
ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ. НАКИПЕЛО	194
КРАЙНЯЯ	196

Руслан Паушу

Актриса кино
Путеводитель по профессии

Режиссер двух десятков фильмов и сериалов.

Как готовиться к пробам?

Как испытывать реальные эмоции в кадре?

Как решать персонаж?

Как правильно записывать актерскую визитку?