

Эмоциональная память

Найти подходящее замещение для того, чтобы вызвать у себя мгновенный отклик в виде слез, крика ужаса или приступа смеха, помогает эмоциональная память. Она приходит на помощь, когда обстоятельства происходящего на сцене не способны вызвать в вас реакцию, которую требует драматург, режиссер или ваша личная трактовка образа. Иногда прямого замещения (такого, как Линн Фонтэнн в качестве фройляйн фон Бернбург) бывает недостаточно для достижения желаемого результата. В таком случае необходимо еще глубже погрузиться в свое прошлое в поиске соответствующих эмоциональных потрясений.

Некоторые вместо термина «эмоциональная память» предпочитают выражение «сенсорная память». Я считаю, что это совершенно разные понятия. Эмоциональная память, как мне кажется, это хранилище *психологических* реакций на события,

которые вызывают рыдания или смех, заставляют вскрикнуть и так далее, тогда как сенсорная связана с *физиологическими* ощущениями (жара, холод, голод, боль и другие). Конечно, телесные ощущения способны вызвать определенные эмоции (раздражение, депрессию или тревогу), точно так же как сильные переживания порой сопровождаются изменением физического состояния (например, вас бросает в жар, или бегут мурашки по коже).

Эмоции возникают, когда событие на какое-то мгновение отключает наш разум и мы теряем контроль над своими действиями. (Не путайте с истерикой — состоянием, когда чувства захватывают человека до такой степени, что его поведение становится нелогичным, он теряет ощущение реальности и даже связь с внешним миром. Этому актерам следует всячески избегать.) В такие мгновения нас *переполняют* слезы или смех, мы приходим в ярость, сжимаем кулаки или расцветаем от счастья. Но как бы ни нравилось актерам переживать на сцене феерию чувств, в повседневной жизни люди боятся потерять контроль над собой и стараются справиться с захлестывающими их эмоциями.

Помня об этом, мы поймем, насколько трудно актеру обращаться к своему эмоциональному опыту и погружаться в пережитое снова и снова. Однако, если это необходимо для глубокого раскрытия человеческой природы во время игры на сцене, а не ради развлечения или внешних эффектов, актер должен *действовать исходя из пьесы*, даже если персонаж психически неустойчив или истеричен.

Чтобы заплакать, начинающие актеры обычно думают о чем-то грустном, стараются погрузиться в состояние печали, вспомнить трагичные моменты из жизни, а затем молятся, чтобы нужные эмоции каким-то образом появились во время спектакля. Я тоже совершала эти ошибки и никак не могла понять, от чего зависит правильный настрой во время спектакля. При этом желаемого эффекта удавалось добиться лишь изредка, затратив силы и время. Порой за сценой я доводила себя

практически до изнеможения, из-за чего начинала двигаться словно заторможенная. Спустя годы я интуитивно поняла, что для нужной реакции достаточно вспомнить что-то связанное, пусть и отдаленно, с печальным событием, что-то на первый взгляд совершенно нелогичное: галстук в горошек, лист плюща на оштукатуренной стене, запах или звук поджаривающегося бекона, жирное пятно на обивке дивана. Эти давало прекрасный результат, хотя эффективность подобных приемов нередко ставилась под сомнение.

Позднее от своего близкого друга, специалиста по психологии, психиатрии и поведению Жака Паласи я узнала, что эти незначительные и на первый взгляд не связанные с психологическим состоянием детали *ослабляют защитные механизмы*, которые стоят на страже и твердят нам: «Не теряй контроль!» — так как на подсознательном уровне эти детали ассоциируются с сильными эмоциональными потрясениями.

Чтобы лучше понять, о чем я говорю, попробуйте рассказать другу о каком-нибудь печальном событии из своей жизни. Поведайте, например, о том, как любимый человек бросил вас, ложно обвинив в измене. А потом опишите, что окружало вас в тот момент. Постарайтесь припомнить мельчайшие детали: погоду, узор на занавесках, бьющуюся в окно ветку дерева, расстегнутый воротник рубашки вашего возлюбленного, аромат его лосьона после бритья, потертый уголок ковра, мелодию, игравшую по радио, когда он уходил, и так далее. Какая-то из этих деталей может настолько живо напомнить вам о пережитой боли, что вы, возможно, даже заплачете.

Исследование собственной памяти может продолжаться бесконечно. Со временем у вас образуется «склад» таких моментов и деталей, и тогда на репетициях вам не придется тратить время и силы на поиск правдоподобного состояния, а во время спектакля — «выпадать из роли» в ожидании, пока сознание переберет множество *событий прошлого* в поисках подходящей эмоции. В противном случае вам каждый раз нужно

будет обрабатывать в уме массу отдельных конкретных деталей, одну из которых вы свяжете с ситуацией, человеком или предметом на сцене, чтобы вызывать у себя необходимую реакцию.

Что касается выбора предмета для замещения, позвольте привести один пример (он особенно будет полезен студентам, воспринимающим все буквально и настроенным весьма серьезно). Предположим, во время работы над образом дяди Вани вам нужен сильный эмоциональный отклик в сцене, когда он застает Елену в объятиях Астрова. Герой испытывает горечь отверженности и разочарования. А теперь вспомните красный фартук, который был на тетушке вашей подруги, когда она не пустила вас на порог дома. Откуда же нам знать, не была ли связана эта сцена с каким-нибудь красным фартуком, напоминающим о предательстве, в голове у самого дяди Вани? В конце концов, все наши эмоциональные реакции основаны на прошлом опыте.

Должна вас предупредить о том, чтобы вы по возможности не углублялись в те воспоминания, о которых никогда ни с кем не говорили и не хотели бы говорить. Подобный опыт может оказаться опасным для вас, так как предугадать его последствия невозможно, и к тому же бесполезным с точки зрения актерского мастерства, если подойти к нему без должного понимания и объективности. Некоторые наставники заставляют актеров погрузиться в то, что похоронено глубоко в памяти (переживания, связанные с гибелью родителей, травмой или несчастным случаем). Все это может вылиться в истерику или куда более тяжелое состояние, что, с моей точки зрения, несовместимо с искусством. Мы не занимаемся психотерапией; если вы испытываете эмоциональное напряжение и нуждаетесь в помощи, ради всего святого, обратитесь к квалифицированному врачу, а не к преподавателю актерского мастерства.

Когда я говорю о соблюдении некоей дистанции по отношению к болезненному опыту, который вы хотели бы использовать на сцене, я имею в виду не время, а именно осознание. В 1938 году я потеряла горячо любимого человека и не в силах

даже говорить об этом, так как до сих пор не примирилась с потерей, поэтому не могу использовать свои переживания для работы над ролью. Вместе с тем я могу привести множество примеров эмоционального опыта, который я получала утром и использовала вечером того же дня.

Действия и слова сами по себе могут вызвать не менее сильный отклик, чем воспоминания о каких-либо выдуманных предметах. (Под выдуманными я подразумеваю объекты, которые существуют не в реальности, а в воображении конкретного человека.) Удар кулаком по столу способен вызвать ярость, если есть весомые причины, побудившие меня к этому поступку. Мольба о прощении, выраженная не только словами, но и языком тела — поглаживанием руки или сжатием ладони, — может вызвать рыдания. Наблюдая, как смеется кто-то, когда щечкочут, я могу присоединиться к общему веселью. Это не значит, что для создания того или иного настроения каждый раз нужно что-то делать. Достаточно помнить о тесной взаимосвязи между эмоциями и действиями.

Если же вдруг какое-либо ощущение или воспоминание теряет остроту из-за постоянного повторения и не оказывает прежнего эффекта, это связано с техническими проблемами, которые возникают по ряду причин.

1. Вы перестаете испытывать прежние чувства, потому что не соотносите в полной мере воображаемый объект с тем, что видите на сцене.
2. Вы ожидаете, что эмоции проявятся определенным образом и в определенный момент.
3. Эмоция важна для вас сама по себе, а не как способ оживить действие на сцене.
4. Вы пытаетесь оценить, насколько интенсивными были переживания в прошлый раз.
5. Вы боитесь, что в любой момент эмоция может ускользнуть от вас.

Не стыдно ли, что этот вот актер
В воображенье, в вымышленной страсти
Так поднял дух свой до своей мечты,
Что от его работы стал весь бледен;
Увлажен взор, отчаянье в лице,
Надломлен голос, и весь облик вторит
Его мечте*.

«Гамлет». Акт 2, сцена 2

(Под мечтой тут понимается раскрытие образа, а не нечто праздное — и, согласитесь, это по-прежнему является самым важным в актерской игре.)

* Отрывок в переводе М. Лозинского. *Прим. перев.*



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

