

СТАНИСЛАВ СТАНИС

---

**Актерское искусство. Тайны,  
о которых не говорят**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ  
НОВИЧКОВ И ПРАКТИКУЮЩИХ  
СПЕЦИАЛИСТОВ



**Станислав Станис**  
**Актерское искусство.**  
**Тайны, о которых**  
**не говорят. Практическое**  
**пособие для новичков**  
**и практикующих специалистов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=19272902](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19272902)*  
*ISBN 9785447497736*

**Аннотация**

Лучшая книга, отвечающая на вопрос «что значит быть актером?». Дмитрий Долгаймер, предприниматель. Книга не дает готовых рецептов, не рассказывает о воздушных замках. Она просто дает хороший пинок, сбрасывает с небес на землю, и ставит читателя перед суровыми реалиями профессии Актера, о которых вам не расскажут ни в одном ВУЗе. Книга обязательна к прочтению как новичкам, так и уже состоявшимся в данной профессии. И тем, кто только задумывается о сцене и театральных подмостках.

# Содержание

Введение	6
Понимание пути	9
Каковы ваши принципы?	10
Выбор	17
Адекватность	19
Решительность	22
Рискуйте	23
Критика	26
Работать как проклятый	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Актерское искусство.**

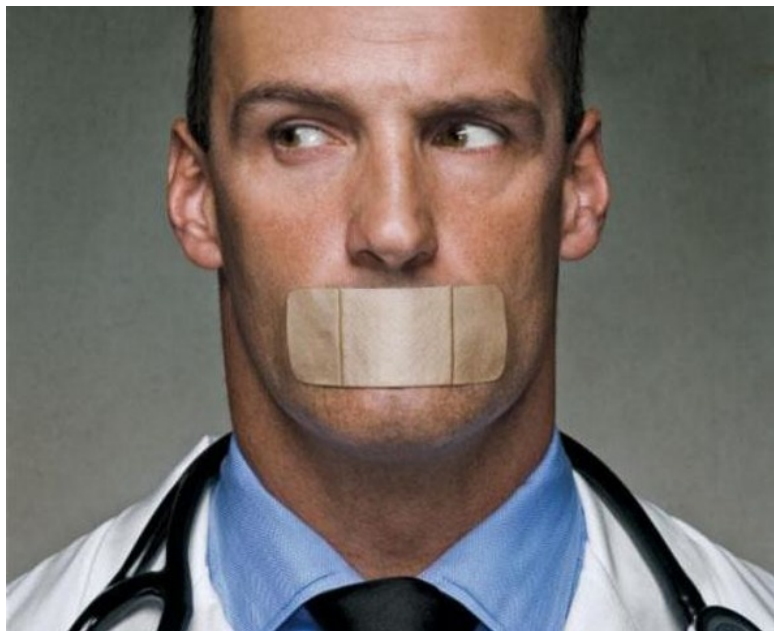
**Тайны, о которых  
не говорят**

**Практическое пособие для  
новичков и практикующих  
специалистов**

**Станислав Станис**

© Станислав Станис, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



# Введение

Я приветствую тебя, дорогой читатель. У тебя в руках не пособие о том» Как стать успешным Актером?». Данная книга – это своего рода, срез практических советов и точных наставлений, которые призваны помочь тебе понять и осознать- Что такое Актерское сценическое искусство? Я хочу, чтобы те, кто прочтут эту книгу, поняли – что им предстоит за ремесло. Чем им предстоит заниматься, сколько усилий им придется затратить, с чем им придется столкнуться, и к чему следует быть готовыми.

В первую очередь эта книга адресована новичкам в данной профессии- тем, кто только планирует идти в Актерскую сценическую профессию, и студентам, которые только – только поступают в театральный ВУЗ, что бы потом заниматься сценическим ремеслом в реальных практических условиях.

Основы, которые я привожу, не столько касаются подробных разборов роли, или поиска характерных особенностей персонажа, которого вам предстоит воплощать, сколько моментов психологической готовности. Очень многие ребята- юноши и девушки, после того как начинают всерьез заниматься данной профессией, попадая в театральный ВУЗ,

вскоре испытывают сильнейший стресс.

Происходит это просто потому, что они оказываются психологически не готовы, к тем суровым условиям работы и обучения основам ремесла, которые им уготованы. Именно данная проблема и побудила меня к написанию данного труда. Если хоть одна из рекомендаций на страницах данной книги поможет вам в освоении этой прекрасной и замечательной, но вместе с тем и тяжелейшей профессии – значит мой труд оказался не напрасен.

Хочу сказать, что со мной было тоже самое! После того, как я начал обучаться основам Актерского сценического ремесла- у меня случился сильнейший нервный стресс. Потом он случался еще не раз, просто потому, что психологически я не был готов к тем реалиям и требованиям, которые предъявляет данная профессия.

Для меня это стало не только отличной школой Актерского ремесла, но и отличной школой Жизни. Потому я надеюсь, что те советы и рекомендации, что приведены в данном труде, будут полезны не только тем, кто готовится заниматься этой профессией, но и тем кто хочет добиться существенных успехов в жизни, преуспеть как личность, обрести уверенность в себе и своих талантах.

Помните – в этом мире побеждают не самые умные, а самые храбрые и наглые. Если вы хотите преуспеть в таком ремесле, как Актерское сценическое искусство- то это слоган должен стать вашим жизненным кредо.

Особую благодарность я хочу выразить всем, кто поддерживал мое стремление к созданию подобного труда. Я не стану здесь утверждать всех, кто меня поддерживал в этом начинании – они и так знают это, и я говорю им спасибо огромное. Ваша поддержка дала мне силы и волю к созданию данного труда. И я верю, что он не напрасен, что он будет полезен другим людям. Тем, кто выбрал для себя нелегкий труд Актерского ремесла.

# Понимание пути

Этот пункт для тех, кто не до конца понимает всю сложность той деятельности, которую они перед собой избрали. Я могу сразу жестко разочаровать всех тех, кто ожидает от этого пути быстрого успеха, оваций, популярности, бешеной востребованности в кино, больших гонораров и толпы поклонников.

Здесь шанс 1 к 100.000, что вас быстро заметят и ваша карьера сразу взлетит. Гораздо чаще вас будет ждать разочарование, неуверенность, стрессы, бессонные ночи, апатия и сомнения, тем ли вы занимаетесь...

# Каковы ваши принципы?

У меня простой вопрос! Скажите- а зачем вам понадобилось заниматься актерским ремеслом? Зачем вам вообще заниматься театром, сценой, актерским искусством? Это нормальный вопрос. И я его задал не с целью вас спровоцировать, оскорбить или как-то подшутить над вашим желанием. Мне действительно хочется знать ответ на этот вопрос. А еще больше мне хочется знать- вы то сами знаете ответ на этот вопрос?

Задайте его себе. Спросите себя, особенно если вы еще только на стадии того, что-бы пойти в эту профессию. Почему это для вас так важно? Просто потому, что у вас должно быть полностью осознанное желание и намерение заниматься этой профессией, не смотря на все то, что в ней есть, как положительное и прекрасное, так и отрицательное и негативное. Актерская профессия полна не только оваций, признания, творчества и полноты эмоций, но многих негативных проявлений, зависти, чрезмерного эго, постоянных интриг, вранья, злобы, даже где-то аморальности и не этичности поведения.

Остановитесь на секунду, загляните в глубь себя, и спросите, полностью принимая все, что вам говорит ваше нутро.

Соотносится ли все то, что есть в этой профессии с вашими принципами? Или что-то вступает в серьезное противоречие? Это очень важно. Так как многие не выдерживают занятия этим делом, и вскоре из него уходят, и самое плохое, часто жалеют о том, за чем они потратили годы, на освоение данного ремесла, а теперь вынуждены из него уйти.

Второй момент это- полное осознание! Вы точно понимаете, куда вы собственно идете и за чем? Что вы хотите получить? Какие дивиденды вы хотите получить от занятия этим ремеслом? Вы действительно точно понимаете, что вас ожидает на этом пути, как хорошее, так и негативное, или вы прибываете в состоянии человека, на лице у которого постоянно розовые очки?

Ответьте себе предельно честно на каждый из этих вопросов. Не торопитесь, так как это очень важно.

Я видел много людей, которые придя заниматься этим чудесным ремеслом, через некоторое время уходили из него, так как разочаровались в нем, или оно вошло в противоречие с их конкретными жизненными и моральными принципами. Эти ребята, многие из которых были моими однокурсниками, в разное время, и на разных курсах, вскоре бросали это дело. Кто то все же начинал им заниматься после обучения, но я прекрасно видел этих ребят, многие из которых

частично утратили тот огонь, и задор, который был им при-  
сущ в начале пути. Самое обидное, что они, по сути хотят  
заниматься этим ремеслом, но все дело в том, что на выходе  
из стен театрального училища, видя, как обстоят дела в про-  
фессии на самом деле, они разочаровались. Но виной тому  
было не само ремесло, а их представления и убеждения от-  
носительно того, какой должна быть данная профессия.

В итоге их огонь угас, и теперь они, часто не осознанно,  
относятся к своему делу так же, как и большинство средне-  
статистических актеров, и все потому, что так настроено все  
их тело, душа, разум, физиология. Просто потому, что про-  
изошел разрыв между тем, что они себе представляли, и тем,  
что узнали в итоге.

Я до сих пор помню себя, молодого, горячего, амбици-  
озного, верующего во все самое лучшее, что есть в этой  
профессии, штурмующего стены театрального училища,  
лишь бы получить возможность постоянно заниматься этой  
профессией. И я помню тех ребят- мальчиков и девочек, ко-  
торые слепо верили во многом в то, что и я. В чем же разли-  
ца между мной сейчас, и большинством тех, кто сейчас уже  
сошел с этого пути, кто был рядом со мной в начале?

Просто я, ни смотря, ни на что верю, что это действительно  
мое, что я достоин этим заниматься, и что я могу многое

реализовать и оставить свой след. За почти семь лет в этом ремесле я уже успел многое увидеть, почувствовать и попробовать в этом деле. Часто я отходил от намеченного курса, пробовал себя в других вещах. Я занимался сетевым маркетингом, пробовал себя в продажах, занимался изучением инфобизнеса, но все равно в итоге, я возвращался к актерскому ремеслу. За это время, я сменил три курса училища, проработал в трех театрах, по участвовал в дешевых антрепризах (бесплатно), узнал много неприятного, но несмотря на все, остался верен своему пути.

Было ли мне легко? Не скажу. Сейчас я понимаю, что все что происходило- было проверкой на прочность моей веры в свой силы и в то, чем я занимаюсь. Я не строю радужных планов на тему того, что мне еще предстоит постичь, но я заранее готов к этому, и знаю- все что нам дается, дается для того, что бы испытать нашу веру в себя, и в то, что мы делаем.

Но многие сошли с дистанции. Много кто решил, что не хочет заниматься этой профессией потому, что —

1) разочаровался в том, ЧТО из себя представляет данная профессия,

2) вошел в противоречия со своими исконными принципами и моральными установками,

3) обманулся в ожиданиях быстрых и благополучных результатов, относительно того, что эта профессия может подарить.

Вот на мой скромный взгляд три, основополагающих мотива, которые следует исследовать каждому, кто только намерен заниматься этой профессией. Даже те, кто уже в ней варятся, пусть остановятся и проанализируют- соответствует ли то, чем они занимаются, их исконным убеждениям, установкам и принципам. Почему это еще так важно? Потому, как уже было сказано, эта профессия – сладостный наркотик. Она вызывает сильнейшее привыкание. И самое плохое возникает, если занятия этим ремеслом, когда человек зависим от него, входит с противоречие хотя – бы с одним, из трех вышеизложенных пунктов, еще хуже, когда со всеми тремя.

В этом случае, человек просто начинает насилие над самими собой, так как его внутренние установки и принципы начинают вступать в жесткое противоборство с тем, что он делает. Такое насилие над собой чревато очень не приятными последствиями. Здесь и часто негативное эмоциональное состояние, и раздражительность, на почве внутренних конфликтов.

В общем, человек просто сам себя насилует. А это гораздо опаснее для его эмоционального и физиологического здоровья.

Если вам кажется что это не так, то просмотрите биографии и истории жизни тех, кто действительно стал выдающимся представителем этой профессии и в кино, и в театре. Посмотрите внимательно на их судьбы, и вы увидите одну общую закономерность. У всех этих людей была по настоящему душевная потребность жить в этой профессии. Потребность высказываться и выражать себя именно так.

Потому, если вы еще только в начале пути, или если вы уже начали движение, я призываю вас- проведите короткую работу над собой. Посмотрите- входит ли то чем вы занимаетесь в противоречие с вашими принципами и моральными устоями в жизни? Затем проверьте себя на том- осознаете ли вы, что вас ожидает от этой профессии, что вы хотите получить, и к чему стремитесь? И наконец- Соответствуют ли ваши ожидания с реальностью, и насколько вы готовы двигаться дальше, даже когда вам будет казаться, что дороги, по которой вы шли, больше нет?

Эти простые вопросы могут дать вам гораздо больше, чем вы можете себе представить. Если вы уделите себе немного времени, то получите гораздо больше, чем ответы на эти во-

просы. Я же, со своей стороны желаю, что-бы солнце удачи и успеха светило вам постоянно. Даже тогда, когда на небе сплошь тучи, и кажется, что просветления уже не будет. Надеюсь, что мои рекомендации вам помогут более глубоко взглянуть на то дело, которым вы сейчас горите, и поможет найти правильную дорогу в будущем.

# Выбор

*«Талант – это прежде всего целеустремленная воля к действию».*

*Л. М. Леонов*

*«Гении обладают одной привилегией – для них жизнь никогда не становится будничной, какой она бывает для всех нас».*

*Д. Лоуэлл*

*«Чтобы совершать великие дела, не нужно быть величайшим гением; не нужно быть выше людей, нужно быть вместе с ними».*

*Ш. Монтескье*

Кто из вас в свое время грезил об овациях?... Аплодисментах?... Толпах фанатов, рукоплесканиях, когда вы выходите в свет софитов? И насколько сильно ваши мечты и планы, воплотились в реальность? Вполне возможно, что до большого дела так и не дошло...

Или просто, что-то случилось в вашей жизни. И вы пошли по другому пути.

Не бойтесь, вы не одиноки в этом плане. На самом деле **Сцена – это выбор**. Это большой и осознанный выбор че-

ловека. Здесь нельзя преуспеть, если вы просто решили себя разок в этом попробовать, а потом заняться чем-то другим.

Почему я настолько серьезно нагнетаю атмосферу и добавляю серьезность в эту главу? Да потому, что я на себе отлично понял, что это за профессия. Более того скажу, что она похожа на болезнь. Это действительно страшный вирус, избавиться от которого очень трудно. А уж если вы нацелены не серьезно, то тем более не суйтесь туда.

И в дополнение – Закройте книгу, сожгите ее, не читая дальше.

Но если вы все же нацелены серьезно, то информация на следующих страницах будет вам полезна, как никому другому. Поэтому усвойте, что **Сцена – это ВЫБОР!** Решительный шаг в неизвестное. И если ты настроен идти до конца, то я тебе буду помогать.

Сразу сделаю маленькое отступление и скажу, что если ты *просто читаешь данную книгу* и отложишь в сторону, то это не даст тебе в плане результатов **ничего**.

Но если ты применишь хотя-бы часть из советов и рекомендаций, то результаты будут существенно лучше. Как уже было сказано – Это **ВЫБОР**, и **ВЫБОР** за тобой!

# Адекватность

*«Разум дан человеку для того, чтобы он разумно жил, а не для того только, чтобы он видел, что неразумно живет».*

*В. Г. Белинский*

Провалы, ошибки, падения и неудачи, будут следовать за вами постоянно. Каждый ваш выход на сцену, каждая роль, обязательно будут сопровождаться целыми циклами жестких ударов и откатов.

Самое важное- это то, как вы будете **оценивать и реагировать** на подобные вещи. В сценическом ремесле удары и провалы, которые вы получаете, на порядок сильнее и жестче, чем в любом другом виде деятельности.

Потому будьте готовы морально и эмоционально к тому, что камней и кочек на пути вам встретится больше, чем вы можете ожидать. Если вы не сдадите позиции после первой сотни серьезных провалов, то у вас есть все возможности для роста. Главное- продолжать двигаться вперед, вперед и еще раз вперед.

Конечно, это может звучать несколько высокопарно. Но умение **адекватно оценивать** промахи и неудачи в этом

ремесле, поможет вам сохранить силы, нервы и энтузиазм для дальнейших действий. Когда у вас будут случаться такие периоды- вам будет СТРАШНО плохо, жутко, ужасно. Вы будете забывать обо всем на свете.. Вам будет казаться что мир рухнул. И в этот момент, только ваша способность отфильтровать данное событие, спасет вас от депрессии и самодеструкции.

Для любого артиста нет ничего страшнее, чем роль, которая не получается. Если такое происходит, то для человека все, абсолютно все проблемы, будут казаться ничтожными. Даже если случится страшное цунами, или прилетят инопланетяне, или начнется ядерная война – этому человеку будет абсолютно до фонаря. <<Какая война!? У меня роль не получается!>>.

Если не верите мне, подойдите к любому, кто занимается этим делом в период, когда у него творческий кризис или не идет роль. Думаю, вас позабавит, удивит, или может быть испугает его реакция.

Определенная неадекватность в этой профессии конечно приветствуется, но все же стремитесь быть чуть более адекватными в момент оценки своих результатов-как хороших, так и отрицательных. Поверьте, это вам будет огромным плюсом. Иначе не далеко будет и до психотерапевта

и нервных срывов.

# Решительность

История показывает, что все великие деятели искусства, науки, политики, добивались поставленных результатов, поскольку обладали не просто желанием добиться своего, сколько огромной **решительностью** воплотить свои цели в жизнь

Если вы приняли **ТВЕРДОЕ** решение заняться этой профессией, то вас ждет большое приключение каждый день.

В вас должна присутствовать решительность- по настоящему **ВОЛЧЬЯ** решительность. Иначе никак не получится. Долго вы там не протянете без абсолютной решительности быть победителем.

# Рискуйте

*«В жизни всегда есть место подвигам».*

*М. Горький*

Очень легко дойти до определенного этапа в этой профессии, и в конце концов остановится. Я говорю сейчас не о том, что-бы остановится в развитии и повышении своего профессионализма. В этом ремесле, невозможно расти и развиваться, если КАЖДЫЙ раз, не идти на риск. Если вы намерены заниматься этим серьезно и надолго, то вам придется КАЖДЫЙ раз быть готовыми делать то, что раньше не делали. Практически каждая ваша новая работа, роль, или спектакль, будут требовать от вас потребности пойти на внутренний риск.

Вам придется столкнуться с огромным количеством материала, который потребует от вас вытаскивать из себя, все что в вас только может, и даже не может быть. Все эмоции, на какие вы способны, весь вас жизненный опыт.

Часто вам будут попадаться работы и роли, которые будут даваться очень трудно. И каждый раз, когда вам придется выходить на сцену и воплощать такой сложный материал, вы будете идти на риск. Риск того, что может быть провал, мо-

жет не получится, может не сработать. Это будет очень сильный страх. Он будет сковывать вас всегда, постоянно, сковывать настолько сильно, что вы будете словно в ступоре.

У вас могут даже происходить истерики или нервные срывы, затяжные депрессии и полная апатия. Вы можете полностью потерять веру в свои силы и свой талант. Вы будете готовы все бросить и полностью отказаться от этого ремесла. Вот именно в такие моменты будет проверяться ваша воля, ваша стойкость, и готовность идти на риск. Идти на риск, когда казалось бы ситуация против вас вы явно в проигрыше, при чем в тот момент вам будет казаться, что вас ожидает не просто провал, а полная катастрофа и падение в пропасть.

Только если вы сможете преодолеть эти сложные ситуации- вы сможете сделать рывок и выйти на совершенно другой уровень. Рискнув вы, словно кинетесь в пропасть, и либо у вас вырастут крылья, и вы ПОНАСТОЯЩЕМУ узнаете себя, либо разобьетесь от своей нерешительности.

Великий русский Актер и педагог, основоположник собственной системы подготовки актеров Михаил Чехов, написал в одной из своих книг по актерскому мастерству, что: «Актер должен уметь иногда отключать рассудок».

Я эту говорю, что единственный способ вам приучить се-

бя к такому постоянному риску, это просто почаще отключать голову, и ТУПО делать, делать, и еще раз делать. В нашей жизни наш рассудок, увы, часто оказывается нашим самым злейшим врагом, так как, мы начинаем часто размышлять над многими вещами, вместо того, чтобы просто ТУПО делать. В сценическом ремесле ситуация точно такая же, если не более. Если вы хотите сделать больше в своем деле, то просто отключите по максимуму свой рассудок, который вам постоянно будет шептать, что это нельзя, это рискованно, это может не сработать, за это могут заругать. Просто **ДЕЛАЙТЕ**, и вы сами не заметите, как у вас все пойдет даже лучше, чем вы сами ожидали.

По сути, каждый ваш выход на сцену, или перед камерой – это риск. В большей или меньшей степени, но это риск. И единственный способ для вас добиться прорыва- это приучить себя к этому риску, постоянно, как к дозе адреналина. Тогда вы научитесь ловить кайф, и вы просто полетите вперед.

**Полюбите риск, только так вы сможете по-настоящему  
узнать себя в этом ремесле, и добиться  
существенного прорыва**

# Критика

Пожалуй, мало где критика действует столь страшно и болезненно, чуть ли не физически на человека, как в сценическом искусстве. Мало в какой деятельности по человеку может, что-либо ударить сильнее, чем на сцене критика его работы, и его результатов соответственно.

Мало кто, способен выдержать критику, занимаясь сценическим искусством. У людей, занимающихся этим ремеслом и так психика постоянно в состоянии неустойчивости, а критика в их адрес вообще может их размотать по стенке.

Критика будет вас преследовать постоянно. Вас будут критиковать друзья, вас будут разносить профессиональные критики, вас будут критиковать родные и близкие, вас будут критиковать и <<учить>> коллеги, которые уж <<точно знают, как правильно этим заниматься>>.

В предыдущей главе мы уже коснулись адекватности. К критике нужно будет уметь тоже относиться адекватно. От того, **как** вы будете оценивать критику в вашу сторону, зависит то, как вы будете двигаться дальше.

Если вдруг будет совсем нестерпимо, просто вспомните, что критикуют вас те, кто не смогли добиться вашего положения, ваших побед и ваших результатов. И критика- это единственное оружие, которое осталось у этих людей. Просто посмейтесь над ними, ведь они уж точно не те, кто будут решать вашу жизнь и вашу судьбу. Решаете ее только вы, и только вы решаете- прислушиваться вам ко всем, кто вас критикует, или идти своим путем.

# Работать как проклятый

Я упоминаю этот тезис на протяжении нескольких глав, так или иначе, не просто так. Вам действительно потребуются работать как проклятый, это будет особенно необходимо в самом начале вашего пути, на так называемом старте. Потом, когда вы освоитесь, вам станет чуть легче, хотя работы от этого не убавится. Но вначале вам придется работать так, как не работает не одна лошадь.

В этом ремесле нет нормированного графика. У вас не будет такого расписания, что 9.00 до 18.00 отработал, потом пошел домой, зашел в бар- выпил пива с друзьями. Суббота и Воскресенье выходные- сходил на шашлыки на природу, или посидел дома перед телевизором.

Забудьте про такое! Выходных четких у вас, как таковых не будет. Вы будете в работе, в процессе- постоянно. Даже если у вас вдруг возникнут выходные, вы скорее всего будете стремиться себя чем то занять.

Парадокс этой профессии в том, что обычный человек, не занимающийся ей, будет стремиться как можно быстрее от работы избавиться, что- бы отдохнуть и уделить время себе. Актер же постоянно хочет работать, он не может без но-

вых ролей, без спектаклей, без новых постановок. Такой человек похож настоящего наркомана, у которого без работы на сцене, начинаться самая настоящая ломка.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.