

Как же это сделать? На что ставить упор?  
Центр человеческого творчества — внимание.  
На него и надо ставить упор, его надо  
развивать и контролировать.

*К. С. Станиславский*

## ВВЕДЕНИЕ

Сосредоточение любого человека на любом объекте или задаче абсолютно естественно и привычно называется словом «внимание», к чему бы оно не относилось и как бы не проявлялось.

Про внимание говорят: «неослабевающее внимание» или, наоборот, «отсутствующее внимание». Внимание чем-то регулируется и может быть слабым, почти неосознаваемым. Фитилек, которым внимание подкручивается, чтобы быть сильнее, иногда не разгорается, светит себе для того только, чтобы существовать. Вечному огню фитилька иногда, и часто, не хватает кислорода, то есть дыхания, его сильных взмахов, поднимающих крылья, которые у нас есть, но зачастую мы ими еле машем, отчего летим, но низко, видим что-то, но неясно, слышим, но нечетко.

Казалось бы, странно говорить о важности внимания, поскольку это как будто само собой разумеется. В нашей жизни часто звучат слова: «внимание, начали», «будьте внимательны» или, напротив, «вы невнимательны», «сосредоточьтесь», которые означают, что мы должны прийти в особое состояние готовности к чему-то. И мы действи-

тельно что-то с собою делаем, не совсем осознанное, но подправляющее, собирающее нас к конкретности дела, мы, что называется, становимся более внимательны.

Но вопрос в том, когда мы обязательно должны быть внимательны, особенно сосредоточены? Когда это становится условием профессионального труда?

Любое художественное творчество основой имеет воображение, которое воплощается в образы при помощи того или иного способа — писания, рисования, сочинения музыки и, наконец, создания роли в театре. Воображение ищет форму, в которую нужно точно уложить намерение. Образ не терпит приблизительности, ему нужно родиться материально, ему нужны точные слова в поэзии, точный рисунок в живописи, а на сцене — точное воплощение через странный материал, который не застывает, как краска на полотне, и имеет одну единственную жизнь, длящуюся столько, сколько длится игра на сцене. Наверное, это можно сравнить с работой кистью японского мастера, рисующего тушью и не имеющего права стереть, поправить нарисованное, или с фресками на сырой штукатурке, что делается раз и навсегда. Помимо таланта и высокого мастерства, в точности единственного штриха художника проявляется его способность к концентрации внимания, — уход от мира, в своем роде.

Актер, с этой точки зрения, существо вульгарное — шумное, динамичное, подвижное, как ртуть, но при этом привлекает и удерживает зрительское внимание своим умением быть на сцене предельно сконцентрированным самому. Внимание заразительно, оно притягивает к себе другие внимания. Глядящий на бабочку и застывший перед ней человек обязательно привлечет чье-нибудь любопытство, а потом внимание, и оно, как мгновенная зараза столбняка, перекинется на любопытного, который может и не видеть бабочки и не понимать, в чем дело, но замрет тоже.

У Чехова есть рассказ «Брожение умов», где остановившиеся на площади казначей Почешихин и ходатай по делам Оптимов стали глядеть на небо, чтобы понять,

куда сядут прилетевшие скворцы. Далее все проходившие мимо тоже останавливались и, не понимая, в чем дело, тоже глядели на небо, все больше волнуясь и предполагая вначале пожар, потом, что «человека задавило» и т.д.

«Толпа все увеличивалась и увеличивалась... Бог знает, до каких бы размеров она выросла, если бы в трактире Грешкина не вздумали пробовать новый орган. Заслышав «Стрелочка», толпа ахнула и повалила к трактиру. Так никто и не узнал, почему собралась толпа, а Оптимов и Почешихин уже забыли о скворцах, истинных виновниках происшествия»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Чехов А. П. Сочинения. Т. 3, М., 1975. С. 24.

## ГЛАВА I. ВНИМАНИЕ КАК ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМОЕ СВОЙСТВО

Если обратиться к языку и рассмотреть этимологию термина, который существует в романской группе языков, то совершенно очевидно его происхождение от латинского слова *attendo*, обозначающего напряжение души, обращение к объекту. *Attention* — в английском и французском языках, *attenzione* — в итальянском языке, *atenção* — в португальском.

Русский глагол «внимать» («внемлю», «внемлите все...») также указывает на действие «взятия в душу» впечатления. Толковый словарь русского филолога и лексиколога Владимира Даля (1801–1872) не дает слову «внимание, или внятие» отдельного толкования, он объясняет глагол, от которого оно происходит:

*«ВНИМАТЬ — сторожно слушать, прислушиваться, жадно поглощать слухом; усваивать себе слышанное или читанное, устремлять на это мысли и волю свою; слушаться, применять наставления к делу»<sup>2</sup>.*

---

<sup>2</sup>Даль В. И. Толковый словарь в четырех томах. Т. 3, М., 1994. С. 216.

Прежде всего, выделим для себя слова «устремлять на это мысли и волю свою», которые вполне отвечают представлению о внимании как об усилении ума и воли, но все же не объясняют того, как человеческий организм помогает себе в этом.

ДЕФЕКТОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ дает нам следующее определение:

**«Внимание — направленность психической деятельности на одни предметы и явления действительности при одновременном отвлечении от других. Внимание — обязательное условие всякой деятельности. Объектом внимания могут быть как воздействия окружающей действительности, так и собственные мысли, чувства и действия. Внимание бывает произвольным и непроизвольным. (...) При произвольном внимании человек ставит перед собой цель — обращать внимание на определенные объекты путем волевых усилий»<sup>3</sup>.**

Непосредственное, непроизвольное внимание включается гораздо чаще, чем существо осознает это. Это внимание играет приспособительную и охранную роль и свойственно всему животному миру.

Но человек обладает способностью включать внимание сознательно, — специально, чтобы направить его на разрешение той или иной задачи. Внимание осознанное, произвольное, нами организуется, мы заставляем себя его терпеть, удерживаем какое-то время, то есть сосредотачиваемся<sup>4</sup>, и долго ли, коротко ли, но сосредоточенное внимание работает, как действие нашей воли, в зависимости от необходимости держать

<sup>3</sup> Дефектологический словарь. М., 1970, С. 48.

<sup>4</sup> «Направленность сознания на значимый объект необходимо в течение определенного времени удерживать на нем. Этот момент удержания описывает понятие «сосредоточенность». Она понимается как большая или меньшая углубленность человека в деятельность и в этой связи отвлечение от всех посторонних объектов, не вовлеченных в нее». Психология внимания: Учеб.-метод. пособие / Авт.-сост. Т. К. Комарова. Гродно: ГрГУ, 2002. С. 5.

внимание и силы этой самой воли. Об этом очень точно сказал Уильям Джеймс<sup>5</sup>: «Волевое усилие есть усилие внимания»<sup>6</sup>.

При этом участие в нашей жизни случайного, неопосредственного внимания может быть слабым и, как говорят, рассеянным, с заторможенными реакциями, если не развивать его специально, не требовать от него постоянной «жизни на страже». Такое, непроизвольное, но в то же время бдительное внимание требуется от профессионалов, от тех, кто обязан «быть начеку». К примеру, оно необходимо артисту в цирке, где бдительность — это главное условие пребывания на арене, и при этом свобода, естественность и профессионализм — следующие обязательные условия. Все ведь знают, что, если ты поднялся на трапеции под купол цирка, ты обязан летать, как птица, но, улыбаясь и посылая зрителям воздушные поцелуи, держать жесткий контроль за произвольными действиями точного выполнения номера. Однако именно в этой опасной ситуации непроизвольное внимание обостряется особенно как необходимый страж безопасности трюков.

Актер в балете, актер в опере, подчиненные рисунку танца и нотной партитуре, тоже строго следуют особым условиям своего ремесла, выполнение которых невозможно без высокой степени внимания — и произвольного, и непроизвольного.

А как обстоят дела у драматических актеров, которые не летают под колосниками сцены и редко совершают на подмостках какие-либо опасные для жизни действия? Они не поют оперу, не танцуют балет, а просто ходят по сцене и говорят вслух. Они ходят и говорят, что кажется очень простым и не требующим особого внимания. Где в их действиях оно необходимо, куда можно «втиснуть» его присутствие, его «недремлющее око»?

<sup>5</sup> Уильям Джеймс (William James, 11 января 1842, Нью-Йорк — 26 августа 1910) — американский философ и психолог.

<sup>6</sup> Джеймс У. Психология. СПб., 1911 // Психология внимания. М. : ЧеРо, 2001, С. 286.

Нужно ли вообще учиться профессиональному вниманию и можно ли учиться профессиональному вниманию? Ответ единственный — нужно и можно, конечно, и драматическому актеру не меньше, чем певцам, танцорам и цирковым артистам.

## **1. ВОСПИТАНИЕ ВНИМАНИЯ — ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА НОМЕР ОДИН**

Почему внимание? Почему, прежде всего, говоря о работе актера, я хочу говорить о внимании?

Ну, потому что это центр профессии актера. Для меня чуть ли не в большей степени, чем другого артиста, то есть художника, писателя, поэта — они могут отвлечься, отдохнуть в момент творчества, потом опять сосредоточиться и пойти дальше, ритм их существования в работе зависит только от них. А актер абсолютно зависим — от времени и места, где он находится во время исполнения роли. Он не имеет права вдруг остановиться. Небольшое условное пространство, на котором он пребывает, играя роль, он не может покинуть ни с того ни с сего. Он не может этого даже захотеть, даже если ему вдруг станет плохо, болезненно или неприятно.

Этот странный квадрат (овал, прямоугольник и проч.) сцены — магнит, который притягивает какой-то чужой волей, которой ты однажды покорился. Ты не имеешь права быть на нем самим собой, ты лицедействуешь, и чем более погружен в лицедейство, тем тебе лучше. Чем более ты сосредоточен на игре в течение всего времени пребывания на сцене, тем тебе легче.

Твое внимание многослойно — это как будто сразу много вниманий, они перетекают друг в друга: прежде всего — произвольное внимание тебя-актера, выполняющего



все мизансцены и знающего, что делать со своим телом, рядом — произвольное внимание твоего героя, думающего по-своему и действующего своей жизнью, параллельно — непроизвольное внимание к случайностям и новым ощущениям тебя в роли твоего героя, одновременно — перемежающиеся непроизвольно-произвольные внимания, позволяющие естественно существовать в неестественном мире сцены и в то же время видеть, слышать и осознавать окружающую реальность. Об этом, как всегда эмоционально, сказал наш самый главный учитель — великий русский исследователь профессии актера Константин Сергеевич Станиславский<sup>7</sup>:

«Вызовите ярче к жизни ваше творческое воображение. Сосредоточьте в тесном круге ваше творческое внимание. К счастью, у человека многоплоскостное внимание, и каждая плоскость не мешает другой. (...)»<sup>8</sup>

Все это, переплетаясь, рождает особый способ существования, когда невозможно отключение, невозможен отдых от высокого ритма внимания, — организм работает, как во время опасности, при этом он должен быть свободен от мускульных зажимов и профессионален в исполнении своей работы. Внимания помогают друг другу, делают из тебя свободного человека, отчего ты получаешь колоссальное удовольствие, иногда почти наслаждение. Выпадая из внимания, ты сразу чувствуешь неестественность своего положения, а в зале чувствуют твою неестественность и покидают тебя своим пристрастным, сочувственным интересом. То есть твое внимание стягивает к тебе круг внимания зрителей.

---

<sup>7</sup> К. С. Станиславский (1863–1938) актер, режиссер, педагог. Один из основателей Московского Художественного Театра (вместе с В. И. Немировичем-Данченко) в 1897 г. Создатель «системы», которая должна была дать актеру возможность публичного творчества по законам «искусства переживания». Система Станиславского стала основой профессиональных методик многих русских и мировых театральных школ. Автор книг: «Моя жизнь в искусстве» (1924 — амер.изд., 1926 — русское), «Работа актера над собой. 1 том» — 1938, посмертно.

<sup>8</sup> Беседы К. С. Станиславского в студии Большого театра в 1918–1922 гг. «Искусство», М., 1952. С. 169.

Зная о первостепенной важности концентрации внимания, казалось бы, можно при необходимости включать определенные способности организма и находиться в состоянии сосредоточенности столько, сколько нужно. Но внимание — странный бесплотный призрак, который невидим и неслышим, которым нельзя просто воспользоваться при желании, как руками или ногами, например. Его можно заставить прийти, но бывает трудно удержать. Проблема воспитания внимания — это профессиональная проблема номер один, поскольку нет внимания — нет актера.

Невозможно опять не привести слова, сказанные Станиславским:

*«Продолжая свои дальнейшие наблюдения над собой и другими, я познал (т.е. почувствовал), что творчество есть прежде всего — полная сосредоточенность всей духовной и физической природы (выделено автором). Она захватывает не только зрение и слух, но все пять чувств человека. Она захватывает кроме того и тело, и мысль, и ум, и волю, и чувство, и память, и воображение. Вся духовная и физическая природа должна быть устремлена при творчестве на то, что происходит в душе изображаемого лица»<sup>9</sup>.*

Михаил Чехов, известный русский и американский актер первой половины XX в., преподаватель актерского мастерства в США, в своей книге «О технике актера» писал следующее:

*«Вы должны обладать достаточной силой, чтобы... сосредоточивать свое внимание. Все мы обладаем ею от природы, и без нее мы не могли бы выполнить ни одного даже самого незначительного повседневного действия (за исключением действий привычных). Но сила концентрации, которой мы пользуемся в обычной жизни, недостаточна для актера с развитым*

---

<sup>9</sup> Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. // Собр. Соч. в 8-ми т. Т. 1. «Искусство», 1954. С. 302.

*воображением. От этой силы в значительной мере зависит и продуктивность изображения, вы должны развить ее в себе. Успех этого развития будет зависеть столько же от упражнений, сколько и от правильного понимания природы и сущности внимания»<sup>10</sup>.*

Что же это за феномен — сосредоточение внимания, о котором все знают, который необходим и которого так не хватает?

## 2. УЧЕНЫЕ О МЕХАНИЗМАХ ВНИМАНИЯ

Вниманием как феноменом психической деятельности должны заниматься психологи. Однако среди них долго не было общей для всех точной научной трактовки явления и, главное, нервно-физиологических процессов акта внимания. И поэтому характерно такое полемическое и даже ироническое высказывание в докладе «Несуществование внимания» датского психолога Эдгара Рубина (1886–1951) на Международном психологическом конгрессе в Йене 1925 г.:

*«Представление о внимании характерно для наивного реализма. В психологии оно становится источником псевдопроблем. Для наивного реализма внимание означает субъективное условие или активность, содействующую тому, чтобы предметы переживались с высокой познавательной ценностью, т.е. чтобы вещи переживались такими, какими они согласно представлениям наивного реализма и являются в действительности»<sup>11</sup>.*

---

<sup>10</sup>Чехов М. А. О технике актера. // Литературное наследие. В 2-х т. Т. 2. Об искусстве актера. М. : Искусство, 1986. С. 183.

<sup>11</sup>Э. Рубин. Несуществование внимания. Тезисы доклада на IX Международном психологическом конгрессе в Йене, 1925. Хрестоматия по вниманию. Издательство Московского Университета. 1976. С. 144.

Любопытно, что подобное рассуждение не может испугать актера, поскольку для него внимание — условие практическое, вполне реальное в условиях «наивного реализма» сцены, где все должно переживаться «с высокой познавательной ценностью», т.е. так, а иногда и в большей степени, чем это бывает в действительности.

Впрочем, несмотря на «несуществование внимания» как отдельного процесса, тема внимания в науке психологии не только не снимается с повестки дня, но «поскольку вопрос о существовании внимания до сих пор стоит столь остро, многие исследователи считают, что от его решения во многом зависит дальнейшее развитие психологического знания»<sup>12</sup>.

Очень интересно, но представляется, что и в профессиональном воспитании актера «вопрос о внимании до сих пор стоит остро» и от попыток решения его во многом зависит дальнейшее развитие педагогической науки в актерской школе.

Как же действует внимание, через какие **механизмы** осуществляется?

Известный русский психолог Н. Н. Ланге (1858–1921) еще в начале XX в. писал следующее:

*«... Как мы можем объяснить весь процесс внимания вообще? На это разные теории дают весьма различные ответы. Некоторые из этих теорий дают лишь кажущееся объяснение. Таковы все те, что сводят внимание к особой душевной силе, подбирающей представления и придающей им тем самым особое значение в сознании. Такая ссылка на особую душевную силу есть лишь, в иных словах, описание факта внимания, ибо сама по себе такая сила нам вовсе не известна. Наиболее убедительны, однако, физиологические теории внимания»<sup>13</sup>.*

---

<sup>12</sup> Общая психология. В 7-ми т. Т. 4. М. В. Фаликман. Внимание. М., 2006. С. 9–10.

<sup>13</sup> Н. Н. Ланге. Ст. «Внимание» Энциклопедический словарь Гранат, изд. 7. М., 1918–1924. Психология внимания. Хрестоматия по вниманию. М.: ЧеРо, 2001. С. 20–21.

Значит, «особая душевная сила», несомненно, отличающая состояние и действие внимания как одного из проявлений психической деятельности, вполне эфемерна и возникает опосредованно, через *иную силу и возможность человеческого организма*.

Теодюль Рибо (1839–1916), французский психолог, так заинтересовавшийся К. С. Станиславского своими работами о «чувстве тела» и «физических основах личности», для объяснения механизмов внимания предложил так называемую двигательную теорию проявления активного внимания. Он утверждал, что внимание связано со вполне определенными физическими условиями и, действуя только через них, от них же и зависит.

*«...Внимание не представляет собой «чисто духовного акта», совершающегося таинственным и неуловимым образом. Механизм его неизбежно должен быть признан двигательным, т.е. действующим на мускулы и посредством мускулов же главным образом в форме известной задержки. Таким образом, эпиграфом к настоящему исследованию может служить фраза, сказанная Маудсли<sup>14</sup>: «Кто не способен управлять своими мускулами, не способен и ко вниманию»<sup>15</sup>.*

Н. Н. Ланге несколько позже тоже выдвинул «моторную теорию внимания», полагая, что механизм внимания моторный, или **двигательный**.

Актеров может особенно заинтересовать его суждение о «волевом внимании», т.е. произвольном. **Волевое внимание**, по объяснению Ланге, предполагает, что цель познавательного акта, который предстоит осуществить, заранее известна.

*«Смысл этого акта в том, чтобы придать исходному представлению большую степень яркости и интенсивности. Но усилить интенсивность образа*

---

<sup>14</sup> Генрих Маудсли (1835–1918) — выдающийся английский психиатр XIX в.

<sup>15</sup> Рибо Т. Психология внимания. // Хрестоматия по вниманию. М.: ЧеРо, 2001. С. 298.

*можно только за счет движений, доступных волевому управлению. Следовательно, акт волевого внимания тоже оказывается сугубо двигательным. Более того, чувство усилия, всегда сопровождающее акт волевого внимания, тоже обусловлено именно двигательными компонентами этого акта»<sup>16</sup>.*

В очерке одного из пионеров российской психологии А. Ф. Лазурского (1874–1917) можно найти суждение, одновременно и опровергающее, и подтверждающее мнения коллег:

*«По-видимому, центр тяжести лежит здесь (...) в каких-то других, еще не известных нам процессах, происходящих в мозговой коре и имеющих тесную связь с физиологическим механизмом волевого усилия вообще. Несомненно только одно: напряжение активного внимания есть работа столько же физиологическая, сколько и психологическая, работа, требующая значительной затраты сил и вызывающая усиленное распадение мозговой ткани»<sup>17</sup>.*

Наивно вмешиваться в научные споры профессионалов-психологов, но похожий вывод актер, играющий на сцене и проводящий там от часа до трех в состоянии обязательного активного внимания, может высказать сам, руководствуясь своим самочувствием до, во время игры и после нее.

Сцена, как своеобразный «горячий цех», требует концентрации внимания при самом приближении к ней. Существование на сцене — искусственная ситуация сцены, сложнейшая работа по выстраиванию логики мышления и поведения в воображаемом мире — не оставляет возможности для утраты или даже некоторых расслаблений волевого внимания. В то же время организм актера должен работать во всей полноте своих физиологических и физических откликов на раздражения, идущие из очагов возбуждения коры

<sup>16</sup> Общая психология. В 7-ми т. — Т. 4. Внимание. М. В. Фаликман. М., 2006. С. 88.

<sup>17</sup> Лазурский А. Ф. Наклонности, относящиеся к вниманию. // Психология внимания. Хрестоматия по вниманию. М.: «ЧеРо», 2001. С. 94.

головного мозга. То есть активное внимание актера, направленное на осуществление вполне произвольного действия, сопровождается в то же время рефлекторными, то есть вполне непроизвольными, реакциями и движениями организма.

По этому поводу выдающийся советский психолог Л. С. Выготский (1896–1934) категорически утверждал следующее:

*«Долгое время казалось, что между обоими типами внимания (непроизвольное и произвольное, Е. Ч.) существует внутренняя и коренная разница и что она всецело покрывается различием между физиологической природой первого типа и психической природой второго. /.../ Между тем, экспериментальное исследование показало, что и в случае произвольного внимания мы имеем те же самые соматические реакции дыхания и кровообращения, что и при первом типе внимания»<sup>18</sup>.*

Получается, что попытка вызвать сосредоточение внимания путем требования или призыва ко вниманию, то есть к определенной концентрации душевных и умственных усилий, в конечном счете, ни что иное, как расчет на рефлекторную реакцию, то есть непосредственное включение связей психического и физиологического. В свою очередь, непроизвольное, то есть «самостоятельное», включение внимания, действует по тем же законам, «дергает за те же ниточки». И в том, и в другом случае на поверхность выступает зависимость от состояния организма, от развитости в нем возможностей к мгновенному вниманию и способности поддерживать внимание в течение необходимого, иногда долгого, периода времени.

Таким образом, **в профессиональной работе актера нужна предварительная подготовленность его организма к реактивности как произвольного, так и непроизвольного вниманий**, иначе при необходимости их включений обеспечены торможение и вялая реакция.

---

<sup>18</sup> Выготский Л. С. Психология и педагогика внимания. // Психология внимания. // Хрестоматия по вниманию. М.: ЧеРо, 2001. С. 57.

Каждый из нас помнит ситуации, когда звучат призывы: «внимание!», «сосредоточьтесь!», и помнит также, что наше внимание не всегда подчиняется. И здесь **необходима техника и прежде всего именно техника сосредоточения внимания.**

### 3. ВНИМАНИЕ И ДЫХАНИЕ

Среди всех прочих «психосоматических реакций»<sup>19</sup> организма на *состояние активного внимания* исследователи особенно отмечают *изменения в дыхании*, которое несомненно ассистирует состоянию внимания.

Вот, например, наблюдения Рибо:

*«Дыхательные изменения, сопровождающие внимание, приближаются к явлениям двигательным в тесном смысле и входят частью в ощущение усилия. Дыхательный ритм изменяется; он замедляется и иногда подвергается временной приостановке. «Приобрести силу внимания, — говорит Льюис<sup>20</sup>, — значит, научиться чередовать приспособления ума с ритмическими движениями дыхания»<sup>21</sup>.*

Наблюдения и выводы А. Ф. Лазурского по поводу психофизических реакций нашего организма подтверждают все ту же прямую связь между актом внимания и изменениями в дыхании:

<sup>19</sup> «Психосоматика» — подразумевает под собой конкретные феномены, появившиеся в результате взаимовлияния психического и телесного.

<sup>20</sup> Льюис — Л. М. Термен (1877–1956) Льюис Медисон Термен принадлежит к тому поколению американских психологов, которое сформировалось на заре XX в. и во многом испытало влияние европейской науки. В первой половине века Термен входил в круг самых влиятельных американских ученых, в 1923 г. возглавил Американскую Психологическую Ассоциацию.

<sup>21</sup> Рибо Т. Психология внимания. // Хрестоматия по вниманию. М.: ЧеРо, 2001, С. 306–307.



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)