

Глава 9. О том, как учиться у звезд

Звезды — люди, которые добились чего-нибудь в жизни. Конечно же, у них есть чему поучиться. Здесь я привожу только два приема, которым можно поучиться у них, но вы можете найти и больше.

Прием № 39. Образы и лики

Мы можем играть разные роли и представлять в разных обликах, но чаще вырабатываем две-три удобные маски. Даже артисты склоняются к некому амплуа и уже не изменяют ему.

Однако великие актеры способны на многое. Самый яркий пример — Евгений Леонов в фильме «Джентльмены удачи». Неуклюжий и добродушный директор детского садика вынужден притворяться матерым бандитом, что удается благодаря почти точному их внешнему сходству. Ему противостоит бандит настоящий. И до чего же достоверно Леонов сыграл все три роли!

Если вы уже примерили на себя какое-то амплуа («король», «лакей», «наперсник», «хитрый слуга», «герой», «любовник», «отец» и т. д. — любое из них подходит и женщинам, и мужчинам), то попробуйте изменить его.

Не смущайтесь и не пугайтесь — это не так сложно. В конце концов, все мы играем разные роли всю жизнь. Мы по-разному ведем себя в семье, с друзьями, учителями, начальниками, подчиненными. Особенно заметно это в детстве. Потом гибкость постепенно пропадает, и мы все четче выбираем «свою роль», которую пытаемся играть постоянно.

Некоторые люди используют один я-образ на все случаи жизни. Более решительные вносят разнообразие: есть модель «для

дома» и «для службы» (при этом такое разделение часто носит компенсационный характер — неудачник на работе часто становится тираном в домашней обстановке). Для большинства же характерно наличие 3–5 ролей (с друзьями, родственниками, коллегами, начальниками, подчиненными). Самые гибкие личности постоянно перевоплощаются, с легкостью меняя один образ на другой — от грозного воина до наивной простушки.

Для того чтобы играть очередную роль было легче, придумайте для нее некие атрибуты. Это может быть сигнал, о котором будете знать только вы (необязательно надевать на себя полный костюм, достаточно маленькой детали, может быть, не заметной окружающим, но лично для вас ассоциирующейся с данным образом):

- *одежда* — образ Красной Шапочки и принцессы, мушкетера и былинного богатыря существенно отличаются, поэтому какая-нибудь деталь в одежде (носовой платок, бант, галстук, шарфик) позволит вам легко перейти от одной роли к другой;
- *аксессуары* — то же, что и с одеждой, но выбор гораздо шире, это может быть любое украшение (заколка или булавка для галстука, кольцо или брелок), а то и просто другой футляр на вашем телефоне;
- *просто кодовое слово* — в жизни у каждого из нас есть любимые словечки, но для каждого нового образа вы можете придумать свое, при этом для того, чтобы перейти от одного образа к другому, вам достаточно будет сказать его — и мгновенно «переродиться».

Естественно, что без специальной подготовки, «разучивания роли», придумывания нужного атрибута и многократных репетиций, закрепляющих новый образ, вам не обойтись. Поэтому:

- тщательно продумайте роли;

- придумайте для каждой свой атрибут;
- отрепетируйте язык тела, подходящий для этой роли, перед зеркалом (улыбка, наклон головы, движения рук, разворот плеч, осанка и т. д.);
- начните использовать этот прием с мелочей при необременительном и не слишком важном для вас общении, например в кафе или в магазине;
- переходите к использованию очередной роли, только хорошо отрепетировав ее.

Если у вас есть близкий друг, то гораздо лучше, если репетиции вы будете проводить вместе: вы сможете проверить, как действуют ваши наработки, и заодно получить замечания, если что-то идет не так.

Не забывайте оценивать работу друга и тоже давать ему советы (только критика не должна быть язвительной, ведь вы приобретаете новый образ, а не новые комплексы).

Прием № 40. Через «не могу»

Любой спортсмен (а уж звезды спорта особенно) знает: добиться результата можно, только переступив через свой страх и сомнения в своих возможностях.

Тех, кто в детстве занимался спортом, в любом коллективе можно сразу отличить по способности преодолевать страхи и «не могу». Дается это только через множество поражений и побед. И первые поражения и победы спортсмен приобретает вовсе не на Олимпийских играх.

Каждый день надо вставать и идти на тренировку. Каждый день надо впихивать в себя школьную программу и колоссальные физические нагрузки. Каждый день надо бороться со своим «устал», «боюсь», «надоело». Каждый день надо давать разминку.

Люди, которые никогда не ходили в спортивную секцию, этого не знают.

Впрочем, это касается не только спорта, но и любого другого вида деятельности, в котором человек может называться Мастером.

Один знаменитый пианист, концертирующий по всему миру, сказал мне, что если он хотя бы один день не поиграет гаммы, то для восстановления работы рук, чтобы нормально выступить на сцене, ему потребуется 5–6 дней. Я тогда очень удивилась. А потом вспомнила, как сама занималась спортивной гимнастикой. Да, без ежедневной разминки справиться с нагрузками невозможно.

Нагрузки для любого Мастера — во всем. Нагрузка на сердце и нервы, на мышцы и мозг, на эмоции и желудок. Но в первую очередь на преодоление своей лени и жалости к себе.

Не забывайте: «Успех приходит к тем, кто может, и бежит от того, кто не может».

Распечатайте это высказывание и повесьте на стену.

Вы хотите стать Мастером хоть в чем-нибудь?

Приготовьтесь к нагрузкам. К ежедневным разминкам. Без отпуска. Без выходных. Без жалости к себе.

Звучит зловеще и отталкивающе?

А вы не старайтесь сразу сесть на шпагат или прыгнуть с шестом.

Вырабатывать характер можно, даже начав с мелочей.

Каждый день — душ утром и вечером. Каждый день зарядка, пусть даже 5 минут. Каждый день не ложитесь спать, пока не напишете хотя бы абзац своей книги. Каждый день — получасовая прогулка или пробежка. Каждый день — план на следующий день. Каждый день — анализ прошедшего дня.

Нет форс-мажора. Нет плохой погоды. Нет плохого самочувствия. Нет «не могу».

Есть только ваша настойчивость. Она выковывает характер.

Готовы? Нет? А вы подумайте. Начните. А потом просто не сдавайтесь. Ваша уверенность в том, что вы сможете преодолеть лень и обстоятельства, делает вас сильнее и обязательно принесет радость и крепость духа. Вы станете звездой, чем бы вы ни занимались!

Прием № 41. Ловим обаяние

Большинство актеров и спортсменов, которых мы любим, обладают обаянием. Что это такое, объяснить никто не может, но все же мы говорим: «Он такой обаятельный!», при этом подразумевать под этим можем что угодно.

То есть словами «обаятельный», «обаятельная» мы описываем некое очарование, которое притягивает нас к герою.

Когда вы боретесь со своими комплексами, попробуйте найти звезду кино, эстрады, спорта (желательно немного похожую на вас) и сравнить себя с ней. Что есть у него/нее, чего нет у вас?

Я показала людям, не слишком увлекающимся кино (пяти мужчинам и пяти женщинам разного возраста), несколько фото актрисы Скарлетт Йоханссон и попросила описать ее характер.

Проблемы начались с того, что половина опрошенных (трое мужчин и две женщины) решили, что это разные женщины... и описали характер каждой, причем совершенно по-разному.

Мнения тех, кто понял, что это один и тот же человек, разделились, причем по половому признаку:

женщины описали ее как слегка манерную, очень провинциальную простушку;

мужчины описали ее как обаятельную стервозину, с которой приятно было бы познакомиться.

На вопрос, может ли эта женщина быть актрисой, семеро из восьми человек ответили отрицательно (один мужчина сказал, что может, — в провинциальных театрах и не такие играют).

И никто из опрошенных не мог поверить, что это всемирно известная актриса, которую большинство мужчин считают одной из самых красивых женщин в мире, поскольку она воплощает в себе настоящую женственность и элегантность.

Кстати, сама Скарлетт Йоханссон, для того чтобы быть обаятельной и привлекательной, три раза в неделю занимается йогой и никогда не ходит без двух тюбиков губной помады (бесцветной и ярко-красной), поскольку считает, что самое главное, чтобы губы всегда блестели. А в остальном — нужно быть собой.

Подумайте — а что вы делаете, чтобы быть обаятельной и привлекательной? Есть ли у вас свои «фирменные рецепты»? Если нет, попытайтесь придумать их и четко следовать им всегда и везде.

И не пытайтесь быть совершенством во всем — это чудовищно пресно.

Ваших личных рецептов красоты может быть два-три. Но зато они должны исполняться вами неукоснительно в любых ситуациях и при любых обстоятельствах.

Я привела пример для женщин, но и мужчины могут им воспользоваться. Подумайте, на кого из звезд вы бы хотели походить? Разузнайте подробнее о своей звезде. Раскройте секреты их обаяния. И попробуйте отработать для начала хотя бы один из них.

Среди любимых звезд вы можете найти сами тех, кто сумеет научить вас хотя бы маленькой индивидуальной «фишке».