

# Содержание

<i>Вступительное слово</i> .....	4
<i>Пролог</i> .....	8
<b>Часть I. МЫШЛЕНИЕ ПЕРФОРМЕРА</b> .....	21
1. Обретите собственный голос .....	22
2. Играйте роль, соответствующую ситуации .....	33
3. Избавьтесь от страхов и заглушите голос критиков .....	45
<b>Часть II. ПРИНЦИПЫ УСПЕШНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ</b> .....	59
4. Поставьте ясную цель .....	61
5. Действуйте так, как если бы.....	68
6. Поднимайте ставки .....	75
7. Скажите «да, и...» .....	81
8. Сохраняйте сосредоточенность на происходящем.....	89
9. Оперативно меняйте тактику.....	96
<b>Часть III. МАСТЕР-КЛАСС ПО ОРАТОРСКОМУ МАСТЕРСТВУ</b> .....	103
10. Как погготовить захватывающую речь .....	104
11. Как сочинять и рассказывать истории, заставляющие смеяться или плакать.....	126
12. Как репетировать и давать выступления мирового уровня .....	138
13. Как создавать яркое вступление, убедительное заключение и эффективно взаимодействовать с аудиторией .....	172
14. Как найти путь к сердцу и уму самой взыскательной аудитории .....	187
15. Как срывать бурные овации — всегда и везде.....	201
<i>Эпилог</i> .....	226
<i>Памятка</i> .....	231

*Весь мир — театр,  
В нем женщины, мужчины — все актеры.  
У них свои есть выходы, уходы,  
И каждый не одну играет роль.*

Уильям ШЕКСПИР  
«Как вам это понравится»

*Посвящается ЭМИ*

## Вступительное слово

### *Весь мир – театр*

ВЫ МОГЛИ ВЫБРАТЬ ЭТУ КНИГУ по разным причинам. Возможно, вам предстоит выступить на отраслевой конференции, запустить крупный проект или презентовать свою бизнес-идею группе инвесторов. А может, вы готовитесь к важнейшему собеседованию либо планируете блеснуть перед руководством на производственном совещании. Эти, казалось бы, разные ситуации объединяет одно: все они требуют умения *выступать*.

А это действительно страшно. Каким бы умным и компетентным специалистом вы ни были, коммуникативная сторона дела может быть серьезным поводом для волнения и страха.

И когда я говорю «выступать», то имею в виду не простое совершение каких-то телодвижений. Я имею в виду, что вы должны *играть* — ставить спектакль, который потрясает, удивляет, восхищает, заставляет людей мыслить, чувствовать и действовать по-другому.

Возможно, вы думаете, что играют только актеры — на сцене или в кино, — но это не так. Вы играете, когда проводите семинар, выступаете на собрании, общаетесь с клиентами или проходите собеседование. Вы представляете себя в том или ином амплуа — а значит, играете, — когда общаетесь в соцсетях или регистрируетесь на сайтах знакомств. И даже пытаетесь сохранять спокой-

ствие и невозмутимый вид, вы тоже играете. Хотим мы того или нет, но наша профессиональная жизнь сплошь и рядом состоит из публичных моментов, когда мы должны оставаться на высоте. В личной жизни нам часто приходится произносить тосты, панегирики, поздравления и вдохновляющие речи; даже первое свидание — это тоже своего рода спектакль.

Ирония заключается в том, что большинству из нас на публике приходится играть, даже если мы не считаем себя актерами.

Тем не менее я почти слышу, как вы говорите: «Я не шоумен и, уж конечно, не актер; в действительности я далек от этого. Актеры любят огни рампы и внимание публики. Я же очень стеснительный и, выступая перед людьми, заметно нервничаю».

Что ж, у меня для вас хорошие новости. Это просто фантастика. Нет, даже лучше. Это что-то вроде «вы только что выиграла в лотерею». Вы — именно тот человек, для которого я написал эту книгу.

Она поможет вам понять, какую роль вы хотите сыграть в представлении под названием «жизнь» — главную или второстепенную. Часто мы выбираем незначительные роли, потому что не видим перед собой более крупные возможности. Не у всех есть природные задатки артиста или комика. Но, чтобы быть перформером, обязательно *быть артистом*. Хорошая игра может не только вызывать восторг аудитории, но и брать ее за душу, и это прекрасно.

Эта книга поможет вам развить навыки красноречия и совместить их со своими знаниями, убеждениями, ценностями и жизненным опытом, чтобы правдоподобно играть те роли, которые вы выбираете.

Как писатель, оратор и бизнесмен, я сам часто испытываю боязнь перед публичными выступлениями, но знаю, что именно страх делает нас теми, кто мы есть.

Мне удалось добиться поставленных целей только после того, как я осознал, чего боюсь, и научился применять актерские приемы, которым обучился на факультете актерского мастерства Нью-Йоркского университета.

Дело в том, что я начинал свою карьеру как актер. Это было до того, как я стал бизнесменом и автором книг «Нет отбоя от клиентов», «Как работать меньше, но лучше» (*Beyond Booked Solid*), «Обратный эффект» (*The Contrarian Effect*) и «Мысли масштабно» (*The Think Big Manifesto*). Возможно, вы видели меня в таких фильмах и ТВ-шоу, как «Секс в большом городе», «Третья смена», «Все мои дети» и «Закон и порядок» — только тогда у меня было больше волос на голове.

Мне не терпится поделиться с вами азами актерского мастерства, сценической игры и импровизации, которые помогут вам эффективнее общаться, разговаривать, совершать сделки, строить и вести бизнес, продвигать продукты и пробовать что-то новое. Я — наглядное доказательство того, что актерские знания можно интерпретировать и адаптировать в повседневную тактику для достижения профессионального успеха.

Начнем с того, что, оставив карьеру профессионального актера, я успешно прошел первое собеседование (хотя не обладал необходимой квалификацией). Я получил добро благодаря своей способности аутентично *играть* необходимую роль. По сути, я просто сказал: «Я знаю, что на бумаге не подхожу для этой должности, но, думаю, вам следует нанять меня по следующим причинам». Я смог это сделать потому, что владел принципами и техниками актерского мастерства.

Большую часть последнего десятилетия я посвятил созданию современной методологии актерской игры. В этой книге я познакомлю вас с принципами и техниками, разработанными для людей, которые не имеют актерского образования. Они помогут вам преодолеть свои

страхи, заглушить голос внутреннего и внешних критиков и обрести собственный голос.

*Актерское мастерство — это не метафора, а модель, которую можно применять как в работе, так и в жизни.*

Почему я это говорю? Потому, что, перефразируя легендарного режиссера и педагога Ли Страсберга, актерская работа — это способность создавать и выражать реальность. Примерно то же происходит и в жизни. У нас есть возможность ежедневно создавать свою реальность. Я имею в виду не теорию изобилия, когда мы используем аффирмации или пишем стихи (я не делаю ни того ни другого, хотя это, несомненно, замечательные вещи), а то, что все мы неизбежно делаем выбор относительно того, чего хотим достичь сегодня и на протяжении последующих лет. Подобные решения формируют сюжет истории нашей жизни. Параллельно мы решаем, как публично выражать свои устремления и ценности. По сути, актерская игра — это постоянное общение и взаимодействие с людьми. Секрет того, почему одни актеры мгновенно завладевают вниманием публики, а другие нагоняют на нее тоску, заключается в креативности сюжета и мастерстве его раскрытия, что может использоваться в качестве успешной модели актерской игры как в личной, так и в профессиональной жизни.

Возможно, нам не доведется встретиться лично, но мы сможем пообщаться на страницах этой книги. Я знаю, что у вас много дел, поэтому благодарен судьбе за возможность принести вам пользу. Помните, что самое главное — постоянно думать о том, кто вы есть и что можете предложить миру.

*Искренне ваш,*



МАЙКЛ ПОРТ

## Пролог

### *Будьте на высоте в ответственные моменты своей жизни*

ЧТОБЫ НАШЕ СОТРУДНИЧЕСТВО БЫЛО ПЛОДОТВОРНЫМ, обратите, пожалуйста, внимание на следующие моменты:

1. Это книга о том, как использовать технику актерского мастерства во всех жизненных спектаклях: блестяще выступать с речами, проводить интервью, заключать сделки, общаться, руководить командой и, как бы нелепо это ни звучало, вносить в свою жизнь больше любви и романтики. Но она не о сценическом искусстве и не для актеров. Она — для вас. Дело в том, что в профессии актера нет ничего особенного, а вот азы актерского мастерства представляют большую ценность в том, что касается всех видов общения.
2. Под термином «аудитория» я буду подразумевать всех, кто принимает прямое или косвенное участие в вашем «спектакле»: интервьюер, начальник, сотрудники, клиент, объект романтического интереса, проектная команда, гости на свадьбе, студенты, члены торговой палаты и, конечно же, полный зал участников какой-нибудь конференции.
3. Применительно к театру концепция «Блистайте!» — это подарок для зрителей и коллег. Несомненно, вы тоже заслуживаете его.

мненно, актер, который блистает на сцене, получает бурные овации и почести — но для публики нет большего подарка, чем блестящая актерская игра. Публика *хочет* получить удовольствие от спектакля. И это касается не только театральных подмостков. Не путайте понятия «блистать» и «затмить», т. е. оттеснить на задний план других актеров. Блистать — значит блестяще играть для своей аудитории (помните мое определение аудитории).

Блестящая актерская игра основана на *реальности*. Зная об этом, вы будете чувствовать себя более уверенно и комфортно в роли оратора, ведущего, руководителя или игрока, что поможет оставаться на высоте в самые ответственные моменты своей жизни.

Эта книга научит вас понимать ситуацию и действовать, руководствуясь интуицией, а также поможет:

- преодолеть страх сцены и более комфортно ощущать себя в собственном теле, наслаждаясь каждым моментом публичного выступления;
- идти на разумный риск в бизнесе и личной жизни;
- овладеть элементами писательского мастерства, чтобы изменять жизнь других людей;
- использовать недооцененную методику «действуйте так, как если бы...», чтобы обрести собственный голос и уверенность в новых и стрессовых ситуациях;
- понять технику «да, и...», повышающую эффективность собраний, селекторных совещаний, командной работы и презентаций;
- вжиться в новые личные и профессиональные роли;
- оказывать влияние на других и заглушать голос критиков;



- освоить эффективные приемы репетиции ситуаций, в которых вам нужно произвести впечатление и заставить людей думать, чувствовать или действовать по-другому;
- использовать секреты импровизации, чтобы превратить недоразумения и трудности в триумф.

Но это только начало. Техники и принципы, которым я вас обучу, применимы ко всем сферам профессиональной деятельности: консалтингу, услугам, менеджменту, маркетингу, предпринимательству и малому бизнесу, информационным технологиям, обучению и некоммерческой деятельности. Они помогут вам во многих непредвиденных жизненных ситуациях, таких как выступление экспромтом или проведение срочных переговоров.

### **Четко выражайте свою цель и намерения**

Эта книга поможет вам стать собой и избегать неестественного, манерного, демонстративного поведения. Лучшие перформеры в мире — это самые искренние люди. Среди них много скромных, талантливых, тонко чувствующих художников, которые вкладывают в работу всю свою энергию, передавая ее зрителям. В действительности наиболее важные элементы подготовки к перформансу связаны с самопониманием, а не с самовыражением. *Самовыражение* — это способ проявления своих эмоций или душевного состояния. *Самопонимание* же позволяет выразить свою индивидуальность так, чтобы это находило отклик у окружающих.

Проблема в том, что перспектива быть открытым, искренним, эмоционально доступным и, соответственно, уязвимым может казаться пугающей. Чтобы преодолеть страх сцены, людям часто советуют представить аудиторию в нижнем белье. Это один из самых худших и абсурд-

ных советов, которые я слышал, и вот почему. Во-первых, крайне сложно сосредоточиться на выступлении, если параллельно включать воображение и пытаться представить свою аудиторию в нижнем белье или, что еще хуже, без него. Во-вторых, сие красочное зрелище может только усилить нервозность и волнение. Правда заключается в том, что голый в этом действе — перформер (образно говоря, конечно). Как однажды заметила великая актриса Розалинд Рассел, «играть — значит стоять на сцене голым и очень медленно поворачиваться».

Почти все испытывают волнение перед выступлением на публике. Так что если вы нервничаете по поводу предстоящей презентации или речи, то это нормально. Если бабочки в вашем животе устраивают какофонию, а сердце стучит, как отбойный молоток, — это объяснимо. Но когда вы научитесь жить с этими страхами, то укажете своей команде и многим другим людям путь вперед.

Общение — это всегда созидание, а не разрушение. Вы можете быть критиком *или* перформером, но не можете быть тем и другим одновременно. Разрушить не проблема. Построить что-то лучшее — вот в чем фишка. Как перформер и активный игрок в работе и личной жизни, я мало интересуюсь критикой. Триумфальные «спектакли» требуют готовности идти на риск. А чтобы идти на риск, нужно заглушить голос не только внешних критиков, но и внутреннего, который пытается вселить в вас страх неудачи.

### **Обретите собственный голос**

Триумф рождается внутри. Вы не сможете успешно общаться и говорить, если просто изучите язык тела, сценические приемы и советы по ораторскому искусству. Быстро приобретенные знания так же быстро выветрятся, и вы вернетесь к старым привычкам — те, кто