

Патрисия Мэдсон

# • УРОКИ • ИМПРОВИЗАЦИИ

Как перестать планировать  
и начать жить



**Эту книгу хорошо дополняют:**

**[Сделай себя сам](#)**

Тина Силинг

**[Призвание](#)**

Кен Робинсон

**[Найти свое призвание](#)**

Кен Робинсон и Лу Ароника

**[Разожги огонь!](#)**

Даниэлла Лапорт

**[В этом году я...](#)**

М. Дж. Райан

Patricia Madson

# **Improv Wisdom:**

## Don't Prepare, Just Show Up

Bell Tower

Патрисия Мэдсон

# **Уроки импровизации**

Как перестать планировать и начать  
ЖИТЬ

«Манн, Иванов и Фербер»

# Информация от издательства

*Издано с разрешения Crown Archetype, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC и литературного агентства Synopsis*

*На русском языке публикуется впервые*

**Мэдсон, П.**

Уроки импровизации. Как перестать планировать и начать жить / Патрисия Мэдсон ; пер. с англ. А. Андреева. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

ISBN 978-5-00057-173-6

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как правила импровизации могут помочь вам в совершенно разных жизненных ситуациях — от разрешения проблем с начальством до преодоления трудностей в воспитании детей. Но главное — вы сможете посмотреть на свою жизнь под другим углом, научитесь наслаждаться каждым ее моментом, быть более вовлеченным и внимательным к мелочам.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»*

© Patricia Ryan Madson, 2005

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

*Посвящается моей матери Виржинии Райен (1920–1998),  
которая всегда говорила только «да», а также моему мужу и  
партнеру по импровизации Рональду Мэдсону*

*Я бесконечно благодарна студентам, которые в течение сорока лет посещали мои занятия и пробовали все сумасбродные вещи, которые я им предлагала. Благодаря вам у меня самая лучшая работа в мире — учителя*

Даны человеку два вида ума,  
Один в детстве пуст, как бродяги сума.

В него набирает он цифры и факты,  
Уменья и нужные в жизни контакты.

Туда, как щенок, он таскает из книжки  
Объедки теорий, идеек отрывки.

И эту помойку коллекционеры,  
Частенько считают фундаментом веры.

Там древних и новых наук мешанина,  
Ослам интеллекта привычна мякина.

С подобным умом можно вырасти в мире,  
Начальником стать в позлащенном мундире.

Хорошая память на скопище данных  
Продвинула вверх легион бесталанных.

И с этим умищем ты можешь свободно  
Гулять по науки полям плодородным,

Богатые знания там пожиная...

Но есть интеллекта и форма иная<sup>[1]</sup>.

*Джелаладин Руми*<sup>[2]</sup>



# Предисловие к русскому изданию

Наблюдая по телевизору за соревнованиями зимней Олимпиады в Сочи, я думала: «А ведь россияне — такие же жители нашего быстро меняющегося мира, как и мы. Пожалуй, им тоже пригодится эта книга». Темп жизни на нашей планете ускорился за десять последних лет, прошедших со времени первого издания этой книги в США. У всех прибавилось забот. Сегодня решать многие проблемы приходится мгновенно — такова обратная сторона распространения мобильных телефонов, ноутбуков и планшетов. Во многих ситуациях делать выбор теперь сложнее, так как его вариантов стало гораздо больше. Даже заторы на дорогах переносить стало еще мучительнее. Столько всего нужно сделать, а времени больше не становится.

Возможно ли в таких условиях составить подробный план на всю жизнь и строго его придерживаться? Если вы уже пытались сделать это, то знаете, что эта стратегия не работает. Даже если такой план у вас есть, его все время приходится менять в силу вмешательства непредвиденных обстоятельств. Жизнь непредсказуема и текуча, она постоянно меняется. Большую часть условий внешнего мира мы контролировать не в силах — например, погоду, экономику, даже настроение членов нашей семьи. И мир не перестает нас удивлять. Что же нам делать? Как можно без лишнего стресса отправляться на встречу с новым днем? Те выводы, к которым приводят исследования такого явления, как импровизация, подскажут нам, как вести себя в такие непостоянные времена.

Предложенная в книге подборка рекомендаций прошла долгий путь с тех пор, как я впервые представила ее аудитории Стэнфордского университета. С ними познакомились жители Великобритании, Германии, Тайваня, Кореи, Японии, Италии, Китая, Мексики и Южной Америки. Теперь ими могут воспользоваться и русскоязычные читатели.

Хорошие навыки импровизации пригодятся всем: бизнесмену, предпринимателю, студенту вуза, рабочему, домохозяйке, художнику,

врачу, да и любому, кто ищет работу. Это важная составляющая профессиональной подготовки сотрудников полиции и пожарных служб, которые обычно действуют в критических ситуациях. Дизайнеры с помощью этого умения создают новые продукты.

Очень много людей может извлечь выгоду из импровизации, потому что она предлагает очень простой жизненный подход. Будьте позитивными. Скажите миру «да». Не сражайтесь с реальностью, а примите ее. Будьте изобретательны. Помогайте другим трудиться и осуществлять мечты. Работайте в команде. Это весьма простая подборка правил. В них нет ничего необычного. Это просто здравый смысл, к которому сегодня обращаются все реже.

Мы привыкли полагаться на заумные схемы и инструкции, когда нужно что-то сделать. Советы же из этой книги очень просты. Она предлагает вам внимательно оглядеться по сторонам и приметить больше деталей в обычном мире, окружающем вас каждый день. Еще она учит тому, что допускать ошибки не только допустимо, но и полезно. Ошибка не враг! Порой она может подсказать вам верный путь к решению насущной проблемы.

На прошлой неделе я забыла купить картофель на обед, так что пришлось импровизировать. Заменяв его кукурузой, я приготовила очень вкусную поленту, которую подавала вместе с курицей. Блюдо вышло просто объедение! В современной жизни часто возникают ситуации, когда «планы» нас подводят и нужно импровизировать в последнюю минуту. Научившись этому искусству, вы сможете жить с улыбкой, которую не сотрут с вашего лица даже допущенные ошибки.

Мне очень лестно представлять себе эту книгу в руках, карманах и портфелях россиян. С чувством радости я дарю вам ее в надежде, что все ваши импровизации приведут к большому успеху!

*Патрисия Мэдсон*

# Вступление

Когда мне было одиннадцать лет и мы жили в Ричмонде, штат Вирджиния, мама купила мне раскраску по номерам, на которой был изображен ветвистый клен. Я была в восторге от шелковистых кистей, шероховатого холста и масляного запаха красок. Я прилежно раскрашивала, использовала только рекомендованные в инструкции цвета и старалась не вылезать за линии. Картина получилась прекрасной, и папа гордо объявил: «Наша Пэтси — настоящий художник». После этого у меня было очень много других раскрасок по номерам и я неизменно старалась придерживаться границ рисунка.

Раскраски по номерам помогли мне понять стиль жизни, главная заповедь которого была: «Всегда играй по правилам». Используй проверенные методы. Выучи наизусть свои реплики из сценария. Копируй великих мастеров. И хотя я считала себя художником (точнее, актрисой, потому что тогда играла в театре), я во всем слепо следовала правилам и установкам. В театре с этим просто: тебе дают роль с репликами и твоя задача сводится к тому, чтобы они звучали реалистично. В общем, ничего сложного. Я окончила Университет Уэйна, а затем аспирантуру и получила диплом преподавателя. Следующие три года была актрисой в театре Хилберри (Hilberry Classic Repertory Company) при этом университете. После нескольких сотен выступлений на сцене я стала старшим преподавателем актерского мастерства в Университете Денисона. Я хотела жить нормальной и предсказуемой жизнью, сняла дом на склоне холма в Гранвилле, начала собирать предметы мебели и искусства, а также обзавелась большим числом друзей среди университетских коллег.

Мне очень нравилась моя работа. Зарплата была невысокой, но выплачивалась регулярно, социальный пакет был щедрым, престиж преподавателя — высоким, каникулы — длинными, а социальная защищенность, которая гарантировалась мне как одному из сотрудников небольшого преподавательского коллектива, и уверенность в завтрашнем дне были такими, о которых можно только мечтать. В общем, я была всем довольна и хотела только одного: чтобы университет предоставил мне бессрочный контракт. Я внимательно

изучила кадровую политику университета и поняла, что мне надо активно браться за все то, что смогу выигрышно представить в своем преподавательском резюме. Я стала членом комитета по улучшению работы университета, а затем и его председателем. Я была региональным директором программы искусств Нью-Йорка в рамках Ассоциации высших учебных заведений, расположенных в районе Великих озер. Я дружила с «правильными» людьми. Я вела девять групп студентов и неизменно выражала готовность читать лекции и вести семинары для тех, кому необходимы дополнительные баллы. Я начала пользоваться популярностью и на пятый год работы в университете получила поощрение за успехи в преподавательской работе. Мое резюме преподавателя в сочетании с большим опытом и дополнительной работой, которую я вела в университете, выглядело солидно. Собеседование по вопросу о предоставлении мне бессрочного контракта прошло успешно. Я уже готовилась взять ссуду в банке под залог приобретенного дома.

И какой же в итоге я получила ответ? «Мы сожалеем».

В официальном письме мне выразили благодарность за оказанные университету услуги, а также сообщили, что моя преподавательская деятельность «не отличалась интеллектуальной глубиной». Это просто ни в какие ворота не лезло. Разве незадолго до этого я не получила поощрение за успешную преподавательскую работу и вообще не повышала постоянно свой профессиональный уровень? Я делала все «по инструкции». Я рисовала, не вылезая за линии, и делала это хорошо.

В чем же была моя ошибка?

Только в том, что я никогда не рисковала. Я не прислушивалась к своему внутреннему голосу и игнорировала то, что подсказывает мне сердце. Я вспомнила слова Полония из пьесы Шекспира «Гамлет»<sup>[3]</sup>: «Будь верен себе». Я могла упрекать себя только в недостатке верности самой себе. Я забыла о том, что жить можно не по сценарию, написанному кем-то другим. Мне надо было прислушиваться и доверять собственному внутреннему чувству. (Скажу больше: много лет спустя я поняла, что надо доверяться чему-то большему, чем собственное «я».)

Я старалась быть достойной бессрочного контракта, но не понимала, что получу его, только прислушиваясь к своему внутреннему голосу. Если человек делает только то, что нравится другим, это не приведет ни к чему хорошему. Никто из тех, кого я по-настоящему уважаю, не ждал ни от кого одобрения и аплодисментов. «Я делаю это потому, что знаю: это надо сделать» — вот вам и вся мотивация. В погоне за одобрением других я забыла о своей уникальности.

Отказ руководства Университета Денисона в предоставлении мне долгосрочного контракта оказался совершенно правильным шагом. Я думала, что моя преподавательская карьера окончена и ни один университет не предложит мне работу. К счастью, я ошибалась. Не прошло и года, как мне предложили должность старшего преподавателя курсов актерского мастерства, а также постановки голоса и техники речи Университета штата Пенсильвания. Я получила возможность продолжить свою карьеру и была этому несказанно рада.

Я пообещала себе, что больше никогда ничего не буду делать только для того, чтобы произвести впечатление на окружающих или поднять собственный статус. Я решила прислушиваться к себе и поступать так, как подсказывает мой внутренний голос. Сначала были ошибки и промахи, но потом уверенности прибавилось. Я перестала заботиться о том, что написано в моем резюме. Я начала заниматься тай-чи<sup>[4]</sup>, летом путешествовала и танцевала, изучала восточные религии и вообще расширяла свои познания об этом мире. Я перестала рассматривать театр как нечто ограниченное пространством сцены. Меня заинтересовала антропология актерского дела. Я начала исследовать, мечтать и действовать. У меня словно раскрылись глаза, я стала замечать все, что происходит вокруг, и начала чаще говорить «да». В то время я еще не понимала, что постепенно превращаюсь в импровизатора, который полагается на свои чувства и доверяет собственному воображению.

Спустя два года мне предложили возглавить программу изучения актерского мастерства для студентов старших курсов Стэнфордского университета. Замечу, что мои профессиональные успехи начались приблизительно в то же время, когда я стала применять в жизни уроки

импровизации, и это, как мне думается, не случайное совпадение. Меня ждала Калифорния. Летом 1977 года на стареньком зеленом автомобиле Mercury Marquis с вытертыми до блеска парчовыми сиденьями я поехала на другое побережье для того, чтобы приступить к работе в университете. Его называли «фермой», поскольку он располагался на месте бывшей конной фермы, которую губернатор штата Калифорния Леланд Стэнфорд купил в 1876 году и на территории которой создал Стэнфордский университет.

## Рисуем за пределами линий

В начале 1980-х годов я оказалась в Киото. Я бродила по улицам в поисках открыток, которые собиралась отправить друзьям. Однако у японцев принято продавать открытки целыми наборами. Продолжая поиски, я зашла в магазин, торгующий товарами для художников, и, пользуясь разговорником, вежливо попросила: «Nagaki, onegaishimas» («Открытки, пожалуйста»). Продавщица положила передо мной на прилавок набор из двенадцати белых листов для рисования акварелью формата открытки, вероятно, ужасно гордая тем, что правильно меня поняла. Я не успела объяснить, что мне нужны открытки с видами Японии, как продавщица положила рядом набор красок. В нем была небольшая кисть, древко которой удлинялось с помощью колпачка-насадки. Мне очень понравились открытки и краски, к тому же не хотелось расстраивать милую продавщицу, поэтому я заплатила и вышла.

Я зашла в парк при храме, села на скамейку и стала рассматривать нежно-персиковые азалии на тщательно ухоженной клумбе. Я набрала воду из фонтана в пластмассовую коробочку из-под печенья, открыла краски, вынула пустые открытки и задумалась. В голову пришли слова отца о том, что «Пэтси — настоящий художник». Я громко рассмеялась. Ну конечно же, я не художник, поэтому не стоит стесняться того, что я нарисую. Почему бы не поэкспериментировать с красками и не посмотреть, что из этого получится? И я начала импровизировать. Посмотрев на азалию, окунула кисточку в краску. Немного персикового цвета, потом чуть-чуть зеленого... Вот и цветок,

а вот дерево. Линии и номера из раскраски исчезли. Я наконец начала понимать то, что вижу.

Вся жизнь — это импровизация. Если она длинная — это здорово. Но жизнь может оборваться неожиданно и слишком рано. Поэтому я призываю вас: живите, дыша полной грудью, и используйте все возможности, которые вам даны.

Многие студенты выбрали мой курс, потому что считали, что в их жизни чего-то не хватает и импровизация сможет им помочь (даже если они сами сомневались в своих способностях). Эти студенты считали, что импровизаторы обладают редким талантом, наделены магическими способностями, юмором или обаянием.

Я абсолютно уверена, что импровизация никак не связана с чувством юмора, хорошо подвешенным языком или умением быть душой компании. Хороший импровизатор — это внимательный человек, который не заиклен на собственной персоне, стремится помочь людям, а также реагирует на окружающий мир импульсивно и полагается на свои чувства. Мои студенты хотели понять, как они могут стать людьми, которым неведом страх и которым работа дается легко.

Секрет прост — надо всегда говорить «да!». Понять этот совет легко, но применять его сложнее.

Я пишу с одной целью — чтобы в жизни вы больше импровизировали. Я хочу, чтобы вы чаще рисковали, совершали больше ошибок, чаще смеялись и чтобы ваша жизнь была наполнена приключениями. Советую вам правильно выстраивать взаимоотношения с другими людьми, особенно с теми, кто может повлиять на рост вашего благосостояния и которых вы не замечаете или не отдаете им должного. Мне бы очень хотелось, чтобы, прочитав эту книгу и использовав на практике мои советы, вы открыли новые грани своей жизни.

Я получаю много благодарностей от прошедших мой курс импровизации учеников. Они рассказывают мне истории из своей жизни, которые подтверждают то, что человека, открывшего для себя новые возможности, ждут удивительные приключения. Из соображений конфиденциальности я изменила имена упоминаемых в

этой книге людей. Однако уверена, что многие из них узнают на этих страницах свои жизненные истории.

После терактов 11 сентября 2001 года все мы стали более осторожными. Мы уже не хотим рисковать. Мы постоянно говорим о безопасности страны и ее граждан. Мы начали больше времени проводить дома и еще больше смотреть телевизор. Мы меньше путешествуем, а как известно, путешествия — одна из самых простых и популярных форм импровизации. Даже те, кто не очень сильно переживает по поводу национальной безопасности, в меньшей степени, чем раньше, склонны предпринимать что-то новое из боязни потерпеть неудачу или стать посмешищем в глазах окружающих. Мы превращаемся в тех, кто постоянно говорит «нет», и все чаще стараемся спрятаться от внешнего мира. А благодаря современным средствам коммуникации мы можем получить все необходимое, не выходя из дома. Практически любой товар сегодня можно купить онлайн, сидя перед монитором в собственной квартире. Да и из дома мы выбираемся чаще всего именно за покупками. Людям некогда общаться с друзьями или соседями. Мы забываем, зачем живем, мы хороним свои мечты и дерзкие планы.

Так что же исчезает из нашей жизни? На моем пресс-папье написан вопрос: «Что бы вы сделали, если бы были уверены в том, что у вас это получится?» А что бы сделали *вы*?

Импровизаторы знают: для того чтобы действовать, им не нужны никакие гарантии успеха. Только реальный неудачник ничего не предпринимает. Что же нам мешает начать жить, дыша полной грудью, осуществлять свои мечты, исследовать что-то новое и, рисуя, смело выходить за контуры? Я надеюсь, эта книга вдохновит вас на действие и поможет советами. Дерзайте!

## Мир импровизатора

На самом деле никакого секретного общества посвященных в импровизаторы не существует. Я стала импровизатором еще в 1980-х годах и даже организовала группу под названием Stanford Improvisors («Стэнфордские импровизаторы»). Существует много подобных групп и объединений, носящих красочные и неожиданные названия:



«Официально мертвые попугаи» (Legally Dead Parrots), «Театрал-спортсмены из Сан-Франциско и окрестностей» (Bay Area Theatresport), «Журнал настоящей беллетристики» (True Fiction Magazine), «Без сети» (Without a Net) и «Фиолетовые карандаши» (The Purple Crayon). Эти сообщества энтузиастов изучают и ставят театральные импровизации. Они объединяют тех, кто всегда говорит «да».

С этими людьми очень легко общаться, потому что они деятельны и энергичны. Они изучили взаимодействие людей на сцене и используют свои знания в повседневной жизни. Они помогают и поддерживают друг друга. Если я забыла свою реплику, коллеги обязательно придут мне на помощь. Они часто говорят «спасибо» и «извините». Мы часто улыбаемся друг другу и смеемся. Нам не нужно заседать в комитетах, чтобы принять какое-либо решение. Мы просто берем и делаем. Мы ошибаемся, иногда даже очень сильно. Но мы исправляем ошибки и движемся дальше. Мы веселимся. Мы всегда благодарны за помощь, которую оказывают нам наши коллеги. Совершив ошибку, мы неизменно извиняемся. Иногда мы достаем друг друга. Жизнь бьет ключом. Мы создаем свою жизнь и искусство вместе.

Мы импровизируем. Один из пионеров импровизационного театра Кит Джонстон<sup>[5]</sup> описал в книге Impro («Импровизация»), как это происходит:

Есть люди, которые предпочитают говорить «да», а есть те, кто предпочитает говорить «нет». Жизнь тех, кто говорит «да», наполнена приключениями, а те, кто говорит «нет», гарантируют себе безопасное существование. Тех, кто говорит «нет», гораздо больше, чем тех, кто говорит «да», однако можно один тип людей научить вести себя как другой.

Человек, который смотрит, как актеры импровизируют на сцене, может подумать, что ему подобное не под силу. Однако это не так. Актеры на сцене не наделены какими-либо особыми талантами, они такие же люди, как и все остальные. Среди импровизаторов нет комиков-талантов калибра Робина Уильямса<sup>[6]</sup>. Просто человек по своей природе импровизатор.

Импровизация может помочь любому человеку. Жизнь каждого из нас (если, конечно, мы не играем в постановке с четко прописанным сценарием) в конечном счете результат импровизации. Так почему же тогда не начать импровизировать как настоящий профессионал? Импровизация — это метафора, путь, система, поведение, и научиться ей может каждый. Начните жить спонтанно. И тогда вы сможете легко урегулировать конфликт с начальником, успокоить капризного ребенка и адекватно реагировать на любые сюрпризы, которые готовит вам судьба. Выступая на собрании, прислушивайтесь к себе, и вам не понадобится заранее подготовленный конспект речи. Вы будете чувствовать себя живым, активным и готовым к любым приключениям. Научитесь в собственной жизни применять простые приемы, которыми уже много лет пользуются актеры и музыканты. Импровизация открывает дверь в мир осознанности и магии.

Принципы импровизации я постигала в течение тридцати лет, преподавая драматическое искусство и актерское мастерство в Стэнфордском университете, а также проводя консультации по проблемам креативности для ряда крупных корпораций и частных клиентов.

До недавнего времени импровизацию за исключением театра изучали только в джазе. После появления доткомов<sup>[7]</sup> изучение импровизации стало популярным среди предпринимателей, инженеров, людей, меняющих работу и сферу деятельности, домохозяек, изучающих йогу и дзен, а также театралов и актеров. В наши дни импровизация применяется во время корпоративных и психологических тренингов, тимбилдинга<sup>[8]</sup>, курсов личностного роста и в сфере образования. Импровизация может помочь семейным парам с детьми и без, отделам и группам сотрудников самых различных предприятий, членам клубов и людям, живущим в одном

микрорайоне. Правила импровизации помогут более эффективно и с чувством юмора противостоять жизненным сложностям.

«Импровизация — это своего рода тай-чи для души», — написал один из моих студентов, прошедший курс продвинутой импровизации. Полученные знания помогут избавиться от окостеневших стереотипов мышления и действия. С возрастом многие из нас чувствуют себя скованными этими стереотипами, которые не мешают свободно думать и идти на риск. Начинает преобладать консервативное мышление, а все действия направлены на поддержание кажущегося нам таким безопасным состояния статус-кво. Человек все чаще критикует, жалуется и говорит «нет». Людям начинает казаться, что жизнь стала неинтересной. Как писал Кит Джонстон, весь мир становится серым.

По мере того как наше восприятие жизни притупляется, может начать крепнуть желание найти новые источники творческой энергии, чтобы вновь увидеть мир в ярких красках. Именно этим и объясняется популярность книги «Путь художника»<sup>[9]</sup> Джулии Кэмерон<sup>[10]</sup>, в которой автор дает советы, как раскрыть своего внутреннего художника. Так же, как и Кэмерон, я глубоко уверена, что каждый из нас — художник. Чтобы раскрыть свое творческое начало, надо просто действовать.

Вне всякого сомнения, существует много способов раскрытия своего творческого потенциала. Импровизация (в отличие от, скажем, рисования или писательской деятельности) учит тому, как наладить гармоничные отношения с окружающими и весело проводить время. Мы занимаемся импровизацией не только для того, чтобы самовыражаться, но и чтобы научиться легко устанавливать контакты с окружающими.

Импровизация помогает видеть то, что нас окружает, и всегда пребывать в хорошем настроении. Это альтернатива образу жизни, при котором люди стараются жестко контролировать все с ними происходящее. Для этого надо просто сказать «да», перестать спорить и стараться помогать людям. Импровизация — это возможность делать все то же самое, что мы делаем, но по-другому. Импровизацию легко поймут те, кто изучал восточную философию.

Своей подготовкой и знанием импровизации я обязана двум людям: театроведу Киту Джонстону — автору ставшей классической в этом жанре книги «Импровизация», и создателю организации «Театрал-спортсмены интернейшнл»<sup>[11]</sup>, а также психологу, антропологу и известному специалисту по японской психологии Дэвиду Рейнольдсу<sup>[12]</sup>, который разработал концепцию под названием «Созидательная жизнь» (Constructive Living). Опыт этих людей и их работы помогли мне создать собственные правила импровизации. Учения Джонстона и Рейнольдса оказали на меня огромное влияние, и около десяти лет назад я объединила их и начала применять в своей преподавательской работе. Я очень многим обязана этим двум людям, они изменили даже мою личную жизнь. А без их трудов не появилась бы и эта книга. Импровизационный театр послужил платформой и лабораторией, в которой я начала использовать элементы психологии созидательной жизни. Мои студенты приходили на курс для того, чтобы повеселиться, а уходили, получив ценные жизненные советы.

Вливайтесь в ряды импровизаторов прямо сейчас! Ведь у вас уже есть пароль для входа в наше сообщество — слово «да»!

## Первые импровизаторы

Импровизация появилась задолго до планирования. На протяжении тысячелетий люди жили и действовали здесь и сейчас. Я просыпаюсь. Внимательно осматриваюсь кругом. Ищу пропитание. Делюсь добычей с другими приматами. Вместе мы находим сухое и теплое место для ночлега. Мы вместе смеемся.

Однако на определенном этапе исторического развития возникла необходимость планирования, потому что те, кто выедал все растущие поблизости ягоды и вылавливал, не задумываясь, всю проплывавшую мимо форель, не могли долго протянуть во время продолжительной и холодной зимы. Чтобы выжить, наши предки должны были развивать в себе способность думать о завтрашнем дне и запасаться припасами. Именно тогда импровизация перестала быть главной стратегией человеческого выживания. Мы начали планировать и беспокоиться о том, что несет нам завтрашний день. Наш мозг стал расти и

развиваться, но за это много тысячелетий спустя человечеству пришлось дорого заплатить.

Давайте перенесемся из прошлых тысячелетий в наши дни. Сегодня мы стали рабами собственного инстинкта планирования. Для многих из нас забота о завтрашнем дне является единственно возможным способом существования. Мы планируем все до деталей. Мы составляем длинные списки, переживаем или бесконечно теоретизируем о том, когда нам надо что-то предпринять. Самое главное в нашей жизни — это безопасность. Кажется, мы окончательно потеряли способность видеть свежим, незамыленным взглядом и предпринимать то, что заставляет нас выходить из зоны комфорта.

Наш день состоит из привычных ритуалов: подъем, приготовление кофе, просматривание свежей газеты, отъезд на работу и появление на рабочем месте. Каждый раз все это происходит немного по-разному. Один момент реальности не похож на другой. У каждого из нас есть выбор: действовать автоматически, находясь в полусне, или раз и навсегда проснуться в новой жизни. Мы можем сделать выбор прямо сейчас.

Можно ли научиться импровизации? Конечно. Вы, возможно, удивитесь, но на самом деле импровизация — это просто *метод*. Существуют определенные правила, которые предписывают, что надо делать и на что обращать внимание в процессе импровизации (например, импровизатор учится запоминать имя другого человека с первого раза).

Импровизация может дать вам чувство свободы, которое испытывали наши предки до того, как сосредоточили свое внимание на планировании. Поверьте, это захватывающий образ жизни. Это признавал Чарльз Дарвин, он писал: «На протяжении долгой истории человечества (и животного мира) выживали те, кто научился наиболее эффективно сотрудничать и импровизировать». Несмотря на то что импровизация заложена в нас на генетическом уровне, большинство людей не считают себя импровизаторами. Мы боимся неизвестного и сомневаемся в том, что можем реагировать спонтанно, хотя неоднократно наблюдали, как это происходит. Только адреналин, который попадает в нашу кровь в момент, когда мы помогаем кому-

нибудь в чрезвычайной ситуации, напоминает нам о том, что все мы по природе импровизаторы.

Иногда серьезному отношению к импровизации мешает юмор.

## Не в смехе дело

Существует распространенное мнение о том, что импровизация — это вид комедийного искусства. Некоторые импровизации действительно бывают смешными. Популярность комедийного шоу *Whose Line Is It Anyway?* («Так чья же сейчас реплика?») с ведущим Дрю Кэри сыграла неоднозначную роль для мира импровизации. После этого шоу телезрители стали связывать импровизацию с блестящими комическими репликами Уэйна Брэди<sup>[13]</sup> и других участников программы. Действительно, участвовавшие в передаче актеры придумывали комические скетчи. Тем не менее метод импровизации используется не только для создания смешных зарисовок и эпизодов. Это проверенный временем метод для проработки драматических сцен и характера персонажа, для создания музыки и постановки танца.

В повседневной жизни импровизацию можно с успехом применять во время приготовления обеда, написания текста поздравительной открытки или выступления на вечеринке в честь уходящего на пенсию коллеги. Даже смена проколотой шины в той или иной мере импровизация. Воспитание детей также можно назвать импровизацией, потому что не существует книги, описывающей аспекты детского воспитания на все случаи жизни. Все разговоры — это импровизация. Если вы не читаете с листа или не произносите заученный текст, то все, что вы говорите, импровизация.

Поняв, как работает импровизация, вы будете вести себя как опытный джазовый музыкант, а не как человек, который играет на трубе<sup>[14]</sup> и нечаянно уронил ноты. Не бойтесь экспромтов.

Эта книга познакомит вас с законами импровизации — импровизационными правилами. В каждой главе поясняется, как работают эти правила, указывается, как преодолевать возникающие сложности, а также приводятся упражнения, которые углубят ваше понимание прочитанного. Если вы поняли суть упражнения, по возможности выполняйте его незамедлительно. После каждой главы

приведено несколько упражнений, поэтому надеюсь, что вы сможете выбрать те, которые вам больше подходят для закрепления прочитанного материала.

Даже отличное пособие по плаванию будет совершенно бесполезным до тех пор, пока вы не прыгнете в воду. Надо оказаться в воде, только и всего. С импровизацией то же самое. Моя цель — выманить вас из удобного кресла у бортика бассейна, помочь взойти на вышку для прыжков и громко аплодировать, когда вы прыгнете в прозрачную воду. Но возможно, вы бредете по мутному болоту, а не стоите у края бассейна. Импровизация вам поможет и в этой ситуации.

## Когда не стоит импровизировать

Не забывайте, что импровизация — это инструмент, которым следует пользоваться, не забывая о здравом смысле. Это не научный метод, а способ действий, в основе которых лежит гибкое сознание и чувство юмора. Не будем забывать, что для многого в этой жизни необходимо тщательное планирование. Но даже события, которые требуют скрупулезного планирования (скажем, подготовка к свадьбе), будут более живыми, если внести в сценарий некоторую долю импровизации. Самые реалистичные постановки в традиционном театре носят характер импровизации, кажется, что действие происходит в реальном времени. Мы отдаем должное достоверности, непринужденности.

Для того чтобы быть успешным, надо планировать и импровизировать одновременно. В некоторых жизненных ситуациях без хорошо прописанного сценария не обойтись. Подобные сценарии (например, хорошие привычки) надо ценить и не забывать. Спонтанность ради спонтанности не представляет большой ценности. Чтобы понять, какую стратегию следует применять, необходимо видеть вещи такими, какие они есть. Каждый момент нашей жизни включает элемент импровизации, даже если это часть заранее продуманного плана. Жизнь предоставляет нам возможности и задает вопросы, на которые мы реагируем в реальном времени, обдумывая и оценивая каждое событие. *Как мы живем в рамках структуры наших дней — вечная импровизация.*

Приглашение к импровизации не означает, что мы призываем вас слишком легкомысленно относиться к жизни. Настоящая импровизация предполагает, что вы относитесь к происходящему ответственно и действуете, опираясь на моральные принципы. Возможно, вы встречали людей, которые считают спонтанность самым ценным человеческим качеством и оправдывают ею свое эгоистичное и бездумное поведение, чтобы просто плыть по течению. Я вспоминаю надпись, начертанную золотыми буквами на пластине, украшающей дубовую перекладину в уэльском пабе: PISCES MORTUI SOLUM CUM FLUMINE NATANT («Только мертвая рыба плывет по течению»<sup>[15]</sup>). Неспособность планировать может привести к серьезным проблемам. Не стоит забывать о том, что надо регулярно проходить медицинский осмотр. Билеты на самолет лучше покупать заранее, машину заправлять до того, как стрелка уровня бензина в баке упрется в ноль, а штрафы ДПС оплачивать в день их получения. Ну и конечно, о собственной пенсии лучше позаботиться за много лет до достижения пенсионного возраста.

Не забывайте, что вы капитан лодки, в которой плывете. Иногда приятно бросить весла и нестись через пороги по течению, наслаждаясь скоростью и видами, а иногда приходится грести что есть сил, чтобы течение не снесло вас вбок от основного русла.

В 1982 году я не преподавала и целый год путешествовала по миру, купив кругосветный авиабилет. Я могла сделать столько остановок, сколько хотела, при условии, что буду двигаться в одну сторону. Кроме того, я не могла уклоняться слишком далеко на север или на юг от последней остановки маршрута или возвращаться назад. Длиться мое путешествие должно было не дольше двенадцати месяцев. Билет гарантировал некоторую стабильность (планирование), и я с радостью отдалась увлекательному приключению. Мое планирование обеспечило основу для импровизации. Все шаги внутри общего плана были импровизацией.

Импровизируйте, но не сбивайтесь с курса.



# Первое правило

## Соглашайтесь

...да я сказала да обязательно да...

*Джеймс Джойс, «Улисс»*

Возможно, этот совет звучит странно. Всегда говорите «да». Соглашайтесь и принимайте все предложения. Поддержите мечту другого человека и примите его план. Говорите «да», «ага», «ОК», «конечно», «правильно», «ДА!» Находите новые слова и способы, с помощью которых вы можете выразить согласие. Положительно отвечая на все вопросы, вы попадете в новый мир действия, возможностей и приключений. Известный монолог Молли Блум<sup>[16]</sup> из романа «Улисс» показывает нам всю глубину ее радости и восхищения. Люди хотят быть вместе. «Да» — это способ человеческого соединения. «Да» — это начало всех начал. «Да» может оказаться ключом от ворот рая или началом неожиданных приключений и передрыг. Между прочим, попасть в передрыгу в хорошей компании не так уж и плохо.

Возможно, слово «да» — самый важный секрет метода импровизации. Оно помогает даже незнакомым участникам сыграть сцену, не прилагая особых усилий, почти на телепатическом уровне. Предпосылкой к успеху станет уверенность в том, что ваш партнер согласится с любым вашим предложением. Жизнь слишком коротка, чтобы спорить о том, какой фильм вы хотите посмотреть. Соглашайтесь с первым же предложением. Однако не путайте такую позицию с поведением человека, который поддакивает и бездумно соглашается с чем угодно. Ваше «да» — это проявление смелости и оптимизма. Говоря «да», вы подтверждаете свое право контролировать ситуацию и управлять ею. Соглашаясь, вы делаете вашего партнера счастливым, говоря «да», вы расширяете границы собственного мира.

Мать троих детей и выпускница моего курса для взрослых Гертруда поделилась своим опытом применения этого правила. «В пятницу моя восьмилетняя дочь Саманта прибежала на кухню. Ее глаза горели. “Мамочка, в кладовке завелся монстр!” — закричала она.

Раньше я бы, скорее всего, ответила: “Дорогуша, в кладовке нет никакого монстра. Это просто твое воображение”. Но я вспомнила первое правило, перестала мыть посуду и произнесла: “Да что ты?! Пойдем посмотрим!” Мы вошли в кладовку, встретили монстра, поймали его и щекотали до тех пор, пока он не исчез. Это было удивительное путешествие, которое мы с дочкой вместе совершили. Раньше я никогда бы не стала так потакать фантазиям Саманты, но первое правило изменило мое поведение. Спасибо, импровизация!»

Было бы неверным утверждать, что соглашаться надо со всем, что вам предлагают, однако говорить «да» стоит как можно чаще. Освоив эту практику, вы поймете, как часто нежелание соглашаться отрицательно сказывалось на ваших отношениях с окружающими. В ваших силах эту ситуацию изменить, и полученные результаты вас обязательно порадуют.

Я помню день, когда сорок лет назад сама приняла сознательное решение говорить «да». Я ходила на курсы тай-чи, и после занятий одна из участниц, которую я практически не знала, попросила подвезти ее до дома. В те времена я настороженно относилась к незнакомым людям и предпочитала в их обществе больше молчать. Я и сегодня не прихожу в восторг, если на соседнем кресле в самолете оказывается какая-нибудь разговорчивая особа, которая хочет болтать все время в пути. После курсов тай-чи я не смогла придумать убедительной причины, чтобы отказать той женщине, поэтому согласилась ее подвезти. Она села в мой старенький автомобиль, и мы выехали на автостраду. В поисках общей темы разговора мы начали обсуждать, как на нас влияет тай-чи, и проблемы со здоровьем. Собеседница сообщила мне, что она так же, как и я, испытывает боли в пояснице. Мы пожаловались друг другу, и она пообещала дать мне имя и телефон хорошего специалиста по акупунктуре, который ей очень помог. Когда я привезла ее на место, она дала мне бумажку с именем и телефоном этого специалиста и поблагодарила за помощь. В тот момент меня поразила собственная глупость: мне казалось, что я подвезла ее и этим сделала ей одолжение, но на самом деле получалось, что это реальность (вселенная или мой ангел-хранитель?) пришла мне на помощь. Специалист по акупунктуре оказался просто волшебником. Не подвези я тогда эту женщину, я бы никогда с ним не

встретилась. После этого я решила, что всегда буду помогать людям, которые просят об этом и которым я в сила помочь. Я признаю, что в тот момент меня убедили самые эгоистичные аргументы, но это нисколько не умаляет значения первого правила. Кто выигрывает от того, что мы говорим «да»? Мы сами.

Говоря «да» (и потом выполняя свои обещания), мы можем избежать очень большого греха — блокирования. Это блокирование может иметь разные виды и является, по сути, определенной формой не принятия, а контроля над ситуацией. Блокирование происходит, когда мы говорим «нет», когда у нас появляется идея лучше и интереснее, чем та, которую предлагает собеседник, когда меняем тему разговора, поправляем говорящего, не слушаем или просто игнорируем сказанное. В нас просыпается критик, который начинает править бал. Говорить «нет» — это один из самых распространенных способов контроля над будущим. Многие из нас настолько погрязли в привычке говорить «нет», что даже не замечают этого. Зачастую мы блокируем не только окружающих, но и самих себя. «Я плохо рисую, поэтому зачем мне этим заниматься? И вообще, с чего я взяла, что могу стать художником?» Или: «Мне не суждено так вкусно готовить, как это делала мама. Поэтому я закажу еду навынос из ресторана». Часто мы оправдываем блокирование с помощью критики или научно обоснованных соображений. Любой обнаруженный нами недостаток указывает на то, что происходит блокирование. Наиболее тонкая форма блокирования — ответ «да, но», который формально выглядит как согласие. Попробуйте заменить ответ «да, но» на «да и», и вы увидите, как за этим незамедлительно последует действие.

Ответ «да и» есть выражение квинтэссенции импровизации. Согласие запускает процесс действия, и все происходящее далее развивается в позитивном направлении. Если после выражения согласия ничего не происходит, значит, существует определенная форма блокирования. У меня был студент, который не вносил ничего нового в сцену, пока ему не давали на это конкретных указаний. Мне кажется, что он боялся совершить ошибку. Если Марта, его партнер по сцене, предлагала ему воображаемый рожок с мороженым, Шелдон брал его и стоял как столб. Казалось, что он был настроен позитивно и принимал предложение. Но дальше этого не шло. Он просто безвольно

топтался на месте до тех пор, пока Марта не выправила ситуацию, сказав: «Сразу после клоунов появятся слоны». Упорное нежелание Шелдона внести в сцену что-то новое сильно раздражало. Импровизаторы знают: только контроль над сюжетом позволит им весело провести время. Правило «да и» можно с большим успехом использовать и во взаимоотношениях. Попробуйте помочь человеку осуществить его мечту. Рассказывайте новым знакомым о себе, своих интересах, хобби и планах. Это может стать началом вашей дружбы.

### **Попробуйте**

**Помогите осуществлению мечты другого человека.** Выберите кого-то из своих близких или знакомых (супруга, начальника, ребенка) и в течение недели соглашайтесь со всем, что он говорит. Постарайтесь находить положительные аспекты во всех словах и делах этого человека. Старайтесь поддерживать его во всех начинаниях. Отодвиньте на второй план собственное «я» и постарайтесь делать так, чтобы этому человеку было удобно. Предоставьте «главную роль» ему. Оцените результаты упражнения.

Если вы позитивно реагируете на все жизненные события, в вашей собственной жизни произойдет много положительного. В книге *Amazing Grace*<sup>[17]</sup> («О, благодать») Кэтлин Норрис<sup>[18]</sup> указывает на связь между желанием соглашаться и нашей способностью веровать: «У здорового младенца в возрасте одного месяца уже формируется словарный запас, и он начинает разбираться в многообразии звуков, которые слышит... Постепенно он пробует произносить рудиментарные слова: “мама”, “папа”, “я”, а также осваивает очень полезное и часто употребляемое слово “нет”. Слово “да” дается сложнее как детям, так и взрослым. Сказать “да” — значит сделать решительный шаг, рискуя вступить в новые, часто пугающие отношения. Мы не знаем, к чему приведет сказанное нами “да”, но тем не менее связываем себя обязательствами подтверждения. Если нам повезет, за согласием последует вознаграждение. Вот так начинается лексикон веры».

Я не могу себе представить исторический период, когда существовала бы большая необходимость в оптимизме и согласии. Кинокритик Мик ЛаСалль писал в *San Francisco Chronicle* о том, как кино рассматривало проблему человеческой индивидуальности на протяжении последнего столетия: «В 2004 году американский

кинематограф был куда более циничным и показывал безысходность, как никогда ранее. Мораль многих фильмов сводилась к тому, что все люди — подонки и окружающий нас мир ужасен»<sup>[19]</sup>. От негатива нашей действительности никуда не деться, негатив стал неотъемлемой частью нашего коллективного сознания.

Используя правило слова «да», мы развиваем собственное воображение и можем создавать новые позитивные образы. Говоря «да», мы заставляем самих себя увидеть положительные стороны ситуации, плюсы и выгоды предложения. Мы начинаем смотреть на жизнь с большим оптимизмом. Впрочем, здравый смысл подсказывает нам, что одного согласия на предложение недостаточно для того, чтобы гарантировать положительный результат. Говоря «да», мы не избавляемся от проблем. Тем не менее позитивный настрой всегда конструктивен, а жить и работать в среде положительно настроенных людей легко и приятно.

#### **Попробуйте**

**На протяжении одного дня соглашайтесь со всем, что вам говорят.** Забудьте о собственных предпочтениях. Просто обращайтесь внимание на результат. Следите за тем, как часто вам бывает неудобно и непросто согласиться с собеседником.

Не забывайте о здравом смысле. Если вы диабетик и вам предлагают большой кусок сладкого пирога, не стоит забывать о своем здоровье. В этом случае ответьте на предложение так: «Да, я с удовольствием возьму этот кусок с собой и отдам сыну. Он обожает пироги с вишней».

## **Игра в пословицы**

Каждый из нас по-своему мудр. Профессиональный импровизатор и педагог Ребекка Стокли научила меня игре, участники которой придумывают новую пословицу, добавляя в предложение по очереди одно слово. Участник должен сказать слово, которое наиболее логично связано со словом, произнесенным предыдущим человеком. Упражнение надо делать быстро, так сказать, не думая. После того как пословица сложилась (и все участники с этим согласились), игроки принимают «задумчивое выражение лица», складывают пальцы рук в некоем подобии мудры<sup>[20]</sup> и повторяют: «Да, да, да...», размышляя над мудростью или бессмысленностью совместно изобретенного

афоризма. Это очень простая игра, которая обычно вызывает много смеха.

Одна из моих учениц, студентка старших курсов Лиз, изучающая дизайн продукта, однажды задержалась после занятия и рассказала мне следующую историю. Недавно она навещала своих родителей и узнала, что ее отец болен раком. «Все члены моей семьи находились в подавленном состоянии, и их надо было подбодрить. Импровизация нам очень помогла. Я научила своих близких играть в пословицы, и, сидя за обеденным столом, мы часто в них играли. Мы даже иногда хохотали над смешными или глупыми фразами, которые у нас получались. Нам так надо было вместе посмеяться!»

Вот примеры пословиц, созданных в результате коллективного творчества: «Всегда... смотри... перед тем... как перейти... курицу». Да, да, да!

«Постарайся... не... смеяться... когда... ты... смотришь... на свою... талию». Да, да, да!

«Женщины... знают... когда... суп... сварился». Да, да, да!

**Попробуйте**

**Научите друзей играть в пословицы.** Порадуйтесь вашей коллективной мудрости.

## Первое правило

### Соглашайтесь

- Просто скажите «да».
- Будьте человеком действия.
- Концентрируйтесь на позитиве.
- Соглашайтесь с окружающими.
- Чаще используйте выражения: «Еще бы!», «Согласен», «Отличная идея!», «Ты прав» и т. д.
- Говорите «да и», а не «да, но». Поддерживайте разговор.
- Слово «да» — это мускул, который надо тренировать, чтобы вселить оптимизм и надежду.

# Второе правило

## Не нужно готовиться

Освободите себя от всего.

Лао-цзы, «Дао Дэ Цзин»<sup>[21]</sup>

Не надо ничего планировать. Лучше освободить ум, чем забивать его ненужной информацией. Не стоит тратить энергию на то, чтобы подготовиться к будущему. Лучше сконцентрируйте все внимание и энергию на настоящем. Вместо того чтобы долго собирать чемоданы, приезжайте с пустыми руками, но в отличном настроении, бодрыми и готовыми принимать подарки. Пока вы готовитесь жить, как вам хочется, ваша жизнь проходит.

Зачастую мы заменяем действия, направленные на осуществление того, о чем мы мечтаем, на планирование, раздумья или составление списков вещей, которые хотим сделать. Благодаря этому мы имеем девиз бойскаутов<sup>[22]</sup>, огромную индустрию страхования и широкий выбор компьютерных программ для самых разных видов планирования. Привычка планировать все и вся уменьшает способность человека видеть то, что находится у него перед глазами. Ум, занятый мыслями о будущем, не воспринимает настоящего.

Я не буду утверждать, что операции на сердце должны быть импровизацией. Если я ложусь на операционный стол, то хочу, чтобы хирург был опытным, досконально знал теорию и имел на своем счету не одну успешно проведенную операцию. Однако если во время операции что-то пойдет не по плану, я хочу, чтобы мой хирург оказался хорошим импровизатором. Я очень надеюсь, что в сложный момент врач посмотрит на ситуацию свежим взглядом и сделает все необходимое.

Представьте себе: урок иностранного языка, сидящие рядами студенты готовятся перевести фрагмент текста. Многие начнут высчитывать, какая часть текста достанется им, когда придет их очередь переводить. Внимание таких учащихся будет приковано к своему отрывку, до которого еще не дошли, и они пропустят то, что

переводят в настоящий момент. И хотя этот перевод имеет прямое отношение к их отрывку текста, студенты ничего не услышат. Эксперименты социальных психологов показывают, что во время представлений и выступлений на социальных мероприятиях, например на вручении дипломов, большинство не слышит и не запоминает имен тех, кто выходил на сцену непосредственно до и после них. Это объясняется тем, что мы либо повторяем то, что собираемся сказать, либо думаем о том, как хорошо или плохо прошло наше выступление. Такое поведение свойственно в той или иной мере каждому из нас: мы не слушаем, что происходит сейчас, а думаем о том, что произойдет.

Для импровизации крайне важно максимально эффективно использовать настоящий момент. Если мы отвлекаемся от настоящего (например, придумываем остроумный ответ), то не замечаем, что происходит в реальности, здесь и сейчас. Мы должны знать все об *этом* моменте.

Вместо того чтобы предсказывать какую-то определенную развязку события, надо быть готовым к любому результату. Широко откройте глаза, дышите глубоко и постарайтесь на все сто процентов присутствовать в том моменте времени, который переживаете сейчас. Не концентрируйтесь на планировании и мыслях о будущем. Как только в уме появятся подобные мысли (я называю этот процесс «затовариванием»), постарайтесь переключить внимание на какую-нибудь деталь обстановки или ситуации, в которой вы находитесь в данный момент. Если во время медитации у вас возникают бессвязные мысли, воспринимайте их как проносящиеся над вами облака. Не стоит следовать за ними.

Поймите, главное — это не подготовка, а внимание, и тогда вы всегда будете пребывать в реальном времени. Концентрируйте внимание на настоящем, и вы станете мудрее. Это поможет вам действовать более осознанно, и понимание того, что необходимо сделать и как себя вести, придет само собой. Вы обнаружите, что у вас есть все ответы на все вопросы. В каждом из нас уже заложены решения, слова, изображения, истории и советы. Доверьтесь своему воображению. Доверьтесь своему разуму. И результаты вас очень удивят. Не надо «придумывать ответ». Ответ придет сам.



Если вам сложно избавиться от представления о необходимости предварительной подготовки, скажите себе следующее: «Я готов отказаться от контроля над ситуацией» или «Я буду адаптироваться к любому развитию событий». Главное, чтобы у вас были гибкий ум и готовность действовать.

### **Попробуйте**

**Проведите один день без всякого плана действий.** Позвольте себе это приключение. Забудьте о своих привычках, широко откройте глаза, положитесь на собственное внимание и доверьтесь своему любопытству. Забудьте про долгосрочное и детальное планирование, а положитесь на обостренное ощущение осознанности и займитесь тем, что нужно сделать сейчас.

На еженедельных встречах менеджеров по продажам в то время, когда начальство распиналось о перспективах выполнения квартального плана, Даниэль витала в облаках. Обычно на этих встречах она рисовала в блокноте закорючки, делала вид, что слушает, хотя на самом деле обдумывала реплики и замечания, которые собиралась высказать. В один прекрасный день Даниэль решила поступить по-другому. «А что если на этот раз я послушаю, что говорит начальство?» — решила она. Она стала внимательно смотреть слайд-шоу и вдумываться в информацию. Даниэль заметила определенную тенденцию развития продаж и на основе этого сформулировала предложение о доработке продукта. Благодаря тому, что Даниэль внимательно слушала и вдумывалась, она смогла предложить коллегам новую и полезную идею.

### **Попробуйте**

**Забудьте о планировании и попытайтесь быть таким внимательным, как учат мастера дзен.** Когда вы чувствуете, что в уме начинают возникать мысли о планах на будущее, переключите ваше внимание на настоящий момент. Постарайтесь замечать все, что происходит *сейчас*. Внимательно слушайте то, что говорят, словно вам предстоит писать детальный отчет о происходящем для ЦРУ. Переключите внимание с того, что *может* произойти, на то, что происходит.

Представьте коробку в красивой подарочной упаковке. Попробуйте «увидеть» ее.

Какого цвета оберточная бумага и лента, которой перевязана коробка? Прикоснитесь к коробке. Поднимите ее и попробуйте понять, сколько она весит. Если хотите, можете ее потрясти. Теперь аккуратно развяжите ленту,

снимите и отложите в сторону подарочную упаковку. Откройте коробку и посмотрите, что находится внутри.

Что вы видите?

Выньте подарок из коробки и внимательно его рассмотрите.

Обратите внимание на мельчайшие детали предмета.

Поблагодарите того, кто сделал вам этот подарок.

Что было в коробке? Вас удивил подарок? Вам легко было выполнять это упражнение или в какой-то момент вы замерли в нерешительности? Может быть, вы «представили себе» содержимое коробки еще до того, как ее открыли. Возможно, у вас было ощущение, будто вы сами упаковывали этот подарок. Может быть, вам не понравился подарок, вы расстроились, поэтому отбросили в сторону первую появившуюся в уме картинку и стали выбирать более интересный для вас вариант. Вполне вероятно, что вначале коробка показалась вам пустой. Все перечисленные линии поведения нормальны. Мы привыкли брать на себя ответственность за все то, что находится в нашем мире, поэтому «выдумываем» то, что лежит в коробке. Разве не это мы должны сделать? Разве мы не должны продуцировать идеи?

Нет. Расслабьтесь. Вы ничего не должны делать. Просто поверьте в то, что подарок уже находится в коробке. Вам осталось лишь узнать, что это за подарок.

*В коробке обязательно что-то должно быть.* Считайте, что подарок вам преподносит сама реальность. Как такое возможно? Откуда вообще появляются идеи? На Западе человека рассматривают как создателя. Произведения искусства появляются в уме художника, которого за них восхваляют или раскритиковывают в пух и прах. К художникам относятся как к богам и возводят их на пьедестал. Естественно, что по сравнению с ними мы чувствуем себя абсолютно бесталанными. Но на Востоке отношения между художником и творчеством понимают совсем по-другому. Там художник считается служителем музыки, а не ее господином. Художник появляется, усердно трудится, тщательно шлифуя каждый штрих, каждое действие, а потом скромно становится передаточным звеном, пастырем для своих творений, который транслирует идеи. Песни, музыка, картины —

любые творческие идеи проходят *через* человека, но не создаются им. Например, на Бали всех людей считают художниками. Искусство — это просто занятие, а не основная сущность человека или его профессия.

Известный артист японского театра но<sup>[23]</sup> рассказал мне, что перед представлением медитирует, чтобы полностью избавиться от мыслей. Он стремится отказаться от собственных привязанностей и самосознания. После того как его ум становится совершенно пуст, в него входит дух исполняемой им роли и делает с его телом все необходимое для того, чтобы спектакль прошел успешно. Этот подход кардинально отличается от практики подготовки к роли на Западе, где актеры сознательно входят в образ и мотивируют все свои действия.

Второе правило — «Не надо готовиться» — означает, что человеческое эго необходимо исключить из процесса. Когда мы перестанем пытаться блеснуть собственным талантом, нашими устами начнут говорить музы. Вся наша жизнь и прошлый опыт уже подготовили нас к выходу на сцену. У нас достаточно идей, слов, образов и мыслей. Надо только перестать выбирать и приветствовать то, что появится само собой. Пусть оно вас удивит. Принимайте то, что вам предлагают. И наконец, будьте благодарны. У импровизатора не бывает плохих подарков и неправильных ответов.

Мы не можем контролировать содержимое коробки, однако в наших силах контролировать нашу реакцию на подарок. Оцените, в чем польза подарка и что он вам дает. Ни в коем случае не высказывайте недовольства. Примите подарок с благодарностью. После того как ваш ум привыкнет принимать любые подарки, у вас не будет недостатка в новых идеях и ваше воображение начнет бурно развиваться. Если в глубине вашей души проснется критик или судья, перенаправьте свою энергию в какое-нибудь другое русло, судите и критикуйте что-нибудь другое. Внутренний критик и судья играют определенные важные функции, однако в начале творческого процесса они совершенно не нужны.

Проделайте упражнение еще раз. Визуализируйте красиво упакованный подарок. Возьмите коробку в руки и откройте ее. Удивитесь ее содержимому. Принимайте, а не судите.

# Как побороть страх

Допустим, что вы боитесь того, что ваша коробка окажется пустой или вы не сможете ничего сказать, когда придет ваша очередь. Может быть, импровизаторам необходимо прежде всего чувство самоуверенности?

К счастью, нет.

Бизнес-консультант из Сан-Франциско Кара Алтер рекомендует «надевать самоуверенность, как пальто». В буквальном смысле слова. Она показывает, как это надо делать, после чего становится более уверенной и ее спина распрямляется. Мне кажется, что предлагаемая ею техника прекрасно работает. По крайней мере, применительно к ней. Однако не все подобные техники имеют стопроцентную эффективность.

Я профессионал. Мои ученики утверждают, что, выступая перед классом, я — само олицетворение уверенности. Они, возможно, удивятся, если я скажу, что после сорока лет преподавательской работы и выступлений на сцене я все еще испытываю волнение и страх перед началом занятия. Очень часто я не могу заснуть в ночь перед важным мероприятием или презентацией и лежу в кровати, обдумывая всевозможные сценарии развития событий. Я хочу нравиться людям и боюсь, что провалю выступление и люди останутся недовольны. Сколько бы меня ни хвалили, мне все равно кажется, что у меня как у учителя и докладчика есть масса недостатков. Мое воображение постоянно рисует картину недовольных и критикующих мое выступление людей.

Даже тысячи успешных публичных выступлений не могут развеять мой непреодолимый страх перед выходом на сцену. Уверенность чаще всего приходит *после* выступления или занятия. Говорят, что «уверенность следует за успехом»<sup>[24]</sup>. Как эта мысль может нам помочь побороть страх перед выступлением и негативные мысли? Только пониманием того, что стратегия борьбы со страхом в корне неверна. Нет смысла бороться с этим чувством (хотя большинство поступает именно так). Чувство страха не только вполне естественно и присуще всем, но и свидетельствует о нашем желании преуспеть. Так что страх объясняется очень просто. Может быть, это и не самое приятное чувство, но его можно держать под контролем.

Причиной боязни выступления перед публикой является излишняя концентрация на собственной персоне. «Все смотрят на *меня*. А вдруг у меня ничего не получится? Что обо мне подумают, если я совершу ошибку?» Мы полностью попадаем под контроль нашего эго. Однако логика наших рассуждений неверна. На самом деле окружающие хотят, чтобы у вас все получилось. Никто не собирается вас строго судить. Скорее всего, аудитория захочет вас поддержать и с пониманием отнесется к допущенным вами ошибкам и недочетам.

Как импровизация может помочь избавиться от потных ладоней и волнения? Во-первых, не верьте внутреннему голосу, который говорит вам, что у вас не получится. Неправда, что вы парализованы страхом. Вы в состоянии двигаться. Вы можете перестать делать то, что вы делаете, и заняться чем-то совершенно другим. Если вы стоите, сядьте, если сидите, встаньте и начните ходить. Перенаправьте свое внимание с симптомов страха на что-то более конструктивное. Не надо пытаться побороть страх, потому что это его может только усилить. Отмечайте про себя собственные чувства и сконцентрируйтесь на том, чтобы сделать что-нибудь полезное. Если на глазах у вас выступили слезы, вытрите их платком. Просмотрите конспект вашего выступления. Полистайте ноты. Размешайте краски. Взгляните на аудиторию, обратите внимание на то, чем люди заняты. Постарайтесь вспомнить имена тех зрителей, которых вы знаете, если же вы никого не знаете, можете спросить кого-нибудь, как его зовут. Посчитайте людей, которые вас поддерживают, вспомните о том, чем именно они вам помогли или помогают. Окиньте взглядом помещение, обратите внимание на обстановку, источники света, ваши записи. Дышите. Улыбайтесь. Смейтесь. Двигайтесь и не останавливайтесь.

Главное — сконцентрируйтесь на чем-то другом, кроме страха. Даже если ваши ладони все равно остаются потными, вы думаете о самом главном — о том, чем вы сейчас заняты. Страх перед аудиторией можно воспринимать как неправильно направленное внимание, заикленность на самом себе, следовательно, внимание надо перенести на то, чем вы сейчас занимаетесь, и на то, чтобы сделать это достойно. (Или, если вы не можете сделать это достойно, сделайте его посредственно или даже из рук вон плохо, но главное, сделайте.) Вспомните о том, ради чего вы поднялись на сцену.

Страх — не проблема. В проблему он превратится только тогда, когда вы позволите ему поглотить все ваше внимание.

Индийский философ и буддийский монах Васубандху перечислил пять человеческих страхов<sup>[25]</sup>:

1. Страх смерти.
2. Страх потери дохода.
3. Страх потери репутации.
4. Страх расстройства сознания.
5. Страх выступлений перед аудиторией.

Любопытно, что Васубандху поставил страх публичных выступлений в один ряд со страхом смерти. Поэтому мы, импровизаторы, отмечаем про себя этот страх и продолжаем импровизацию. Ничего страшного.

Моя студентка Рэйчел была очень стеснительной. Она рассказала такую историю: «Моя тетя Ребекка сыграла важную роль в моей жизни. Она умерла скоропостижно и достаточно рано. На ее похоронах я почувствовала, что должна рассказать о том, что она для меня значила. Когда раввин спросил, хочет ли кто-нибудь из присутствующих высказаться, я, даже сама не знаю как, подняла руку и встала перед собравшимися людьми. Сердце громко стучало и я не совсем твердо стояла на ногах, но тем не менее выступила с импровизированной речью о мудрости и доброте тети. Слова пришли сами собой. Я очень рада тому, что поборола страх и сделала то, что хотела. Если бы тогда ничего не сказала, то потом бы очень себя за это укоряла. Впоследствии многие друзья поблагодарили меня за теплые слова».

Вам часто приходилось отказываться от выступления, потому что, как вам казалось, вы были недостаточно подготовлены и не знали, как лучше облечь ваши мысли в слова? Если сердце подсказывает слова, ваша речь будет просто блестящей. Импровизаторы всегда выступают без подготовки. Откройте для себя ощущение свободы, приходящее тогда, когда вы уверены в том, что у вас есть все необходимое для выступления. Помните, что *в коробке всегда что-то есть*.

## Второе правило

## **Не нужно готовиться**

- Перестаньте планировать. Заранее все не распланируешь.
- Внимательно следите за тем, что происходит здесь и сейчас.
- Дайте возможность себя удивить.
- Не имеет смысла «складировать» идеи о том, как вы будете реагировать на будущие события.
- Положитесь на собственное воображение. В коробке обязательно что-то должно быть.
- Приветствуйте все мысли, которые появляются у вас в голове.
- Страх — это неверно направленное внимание. Перенаправьте внимание на что-то конструктивное.

# Третье правило

## Присутствие решает все

Заканчивай говорить. Начинай действовать.

Л. М. Еро<sup>[26]</sup>

Это правило очень простое — просто приходите. То, где мы находимся, имеет огромное значение. Переместите ваше тело поближе к тем местам, где осуществляются ваши мечты: в тренажерный зал или зал для занятий йогой, в офис, на кухню, стройку, на курсы импровизации, в гараж, театр, центр для престарелых. Вы сами прекрасно знаете, где вам нужно быть. Находитесь там физически. Вы, вероятно, заметили, что с появлением мобильных телефонов вместо фразы: «Как дела?» люди приветствуют друг друга вопросом: «Ты где?» Местонахождение — это теперь все.

Третье правило просто гениальное. Мы часто физически не появляемся там, где наше присутствие необходимо. Причин может быть много — мы оттягиваем, боимся или просто ленимся. Вуди Аллен<sup>[27]</sup> как-то сострил, что присутствие — это «восемьдесят процентов успеха». Чтобы прийти и быть где нам надо, не требуются такие дополнительные стимулы, как мотивация, горячее желание или какое-нибудь теплое и приятное чувство. Думать так означает просто себя обманывать. Импровизаторы это прекрасно понимают. Если они станут ждать вдохновения, озарения или какой-нибудь гениальной идеи, то вряд ли когда-нибудь выйдут на сцену. Актеры и вообще люди действия выходят на сцену потому, что именно там все и происходит. Они просто приходят. И уже потом начинается волшебство.

Заведите свою жизнь, как машину, газ — в пол и летите к вашей цели. Вы любите своих родителей? Так навестите их. Мечтаете стать писателем? Садитесь за стол и пишите. Хотите иметь больше друзей? Проявите себя как волонтер или пройдите курс обучения по интересующему вас предмету. Устали от сидячего образа жизни? Купите абонемент в спортзал или начните гулять в парке. Заботитесь об экологии? Так возьмите пластиковый пакет и соберите мусор в лесу.



Если вы куда-то приходите, то появляйтесь вовремя. Пунктуальность необходима в любом коллективном мероприятии. Тут каждая минута на счету. Любой опоздавший отнимает у группы время, которое можно использовать для совместной работы. Уважайте собственное время и время других людей. Каждый из нас обязательно является членом какой-нибудь группы людей, объединенных общей целью. Я всегда говорю своим студентам, что своевременное появление — это первый шаг к тому, чтобы стать импровизатором.

Пунктуальность важна в жизни супругов, в семьях и компаниях. Не забывайте бережно относиться и к своему времени. Цените свое время. Бенджамин Франклин писал, что «потерянное время уже никогда не вернешь».

## Ритуалы

Почему бы не приблизить начало с помощью ритуала? Это может стать прелюдией и облегчить переход к самому действию. Ритуалом может быть следующее: перед началом работы вы надеваете спецодежду, переходите в определенное помещение, приводите в порядок ваше рабочее место или убираете территорию. В книге *The Creative Habit* («Привычка креативного человека») известный нью-йоркский хореограф Твайла Тарп пишет, что она встает в 5:30, одевается, ловит такси и едет в свою балетную студию. Как только она садится в такси, то уже знает, что ее день пройдет нормально.

Один юрист шутя рассказывал, что его утренний ритуал — это принятие душа. После того как он постоит под струей горячей воды, его день идет полным ходом. Если же утро начинается с чашки кофе и обсуждений того, чем лучше сегодня заняться, день пройдет неэффективно. Он знает, что для хорошего начала дня ему надо принять душ, и делает это даже в выходные.

Я заправляю кровать — это мой личный утренний ритуал. Это я делаю в первую очередь, сразу после того, как встаю. Я расправляю простыню, поправляю матрас, накрываю кровать лоскутным одеялом и красиво раскладываю девять подушек. На все это уходит менее двух минут. Если мы встаем одновременно с мужем, то делаем это вместе, и это один из наших совместных ритуалов счастливой супружеской

жизни. Кровать заправлена, и вся комната выглядит прибранной и аккуратной. Меня удивляет, почему многие считают, что заправлять кровать — это совершенно бесполезное занятие. «Зачем заправлять кровать, если вечером ты в нее снова ляжешь?» — утверждают они. Может быть, у вас есть свой собственный ритуал начала дня? Какой он?

В первый раз я испытала благотворное влияние подготовительного ритуала в 1980 году, когда изучала японские традиции в Киото. Спонсором программы, в которой я тогда участвовала, была Школа традиционных японских искусств оомото (оомото — это одна из сект религии синто). Она организовала ознакомительные курсы по проведению японской чайной церемонии, каллиграфии, боевых искусств и театра но для иностранцев. Представители секты считают, что «искусство — первоисточник религии», и верят, что человек развивается как личность, вкладывая время и силы в занятия древними традиционными искусствами, требующими концентрации внимания и точности исполнения. В Японии многие виды искусства и боевых практик выражаются составным словом, заканчивающимся иероглифом *до*, означающим «путь». Это *тядо* — чайная церемония, *сёдо* — каллиграфия, *будо* — бои на мечах, а также *симаи* — искусство танца — и традиционный театр *но*. Мы изучали эти предметы на протяжении месяца. Мы посетили школу чайной церемонии *урасэнкэ* в Киото и школу гончарного искусства стиля *бидзэн* <sup>[28]</sup>. Все занятия имели и практическую часть, во время которой мы могли попробовать свои силы в изучаемых искусствах. Нам очень повезло: мы научились носить кимоно, пользоваться веером, кистью, мечом, а также взбивать венчиком чай.

Каждое занятие начиналось с ритуала уборки, которая подготавливала нас к изучению предмета. Перед занятиями *будо* мы до блеска вытирали татами тряпками. Человек наклонялся и, вытянув вперед руки, толкал перед собой большую тряпку из хлопковой ткани. Точно так же, подняв пятую точку выше головы, мы мыли деревянные полы в зале для занятий сценическим искусством *но*. Занятие каллиграфией начиналось с ритуала растирания туши. Существует специальный способ растирания брусочка туши круговыми

движениями с небольшим количеством воды на камне, который потом выполняет роль чернильницы. Ритуал приготовления туши служит психологической и физической подготовкой к рисованию японских иероглифов и бамбуковых листьев.

Подобные ритуалы необходимы для создания порядка и гармонии. Они помогают настроиться на то, что необходимо делать в определенном пространстве. Простая работа избавляет от стресса, который может возникнуть в процессе творчества. Кроме того, ритуалы действуют успокаивающе (если мы говорим всего лишь об уборке, то с этим-то я обязательно справлюсь!).

Эти ритуалы — простой путь к эффективному началу эффективной работы. Они дают ощущение стабильности. Как ни странно, но стабильность — весьма важный элемент импровизации.

#### **Попробуйте**

**Придумайте какой-нибудь простой ритуал.** Поразмышляйте о том, какую привычку вам хотелось бы приобрести (начать регулярно посещать тренажерный зал, читать, медитировать, вовремя оплачивать счета). Представьте себе, как эта новая привычка может помочь вам в жизни и какую именно работу сможет сделать более привлекательной (убрать и переставить вещи на рабочем столе?). Отведите время на подготовительный ритуал. И начинайте честно его выполнять.

## **Приходите ради других**

Когда ваше присутствие связано с предоставлением какой-либо услуги окружающим, крайне важно принимать активное участие в процессе. Сам факт вашего присутствия, а не наличие у вас какого-либо особого таланта, оказывает наибольшее влияние на развитие ситуации. Например, долговязый импровизатор Иан каждую среду занимается волонтерской деятельностью и преподает в пятом классе детского центра в бедном районе. Иан признался, что ему было сложно представить себя в роли наставника. Однако он понял, что главным в его деле было вовремя появиться, после чего в жизни его учеников хорошее начинало происходить само собой. Главным оказалось присутствие Иана в одном пространстве с учениками. В вашей жизни есть люди, которым вы можете помочь просто фактом своего появления?

Отец Эдварда жил в доме для престарелых. Эдвард понимал, что отца надо навещать, однако постоянно выдумывал причины, по которым откладывал посещение. В тот момент, когда он собирался выезжать к отцу, происходило то, что требовало его немедленного присутствия, поэтому до отца он так и не доезжал. В одно прекрасное субботнее утро Эдвард заставил ум, постоянно находящий причины отсрочки, замолчать, встал с кровати, оделся и поехал в дом престарелых. Потом он превратил свое субботнее посещение в еженедельный ритуал. Он вел с отцом беседы на самые обыденные темы, и эти разговоры были для каждого из них очень важны. Жизнь Эдварда изменилась к лучшему после того, как он заставил свое тело быть там, куда звало его сердце. Его отец умер через три месяца после этого, и Эдвард тогда еще больше поверил в то, как важно привести себя туда, куда нужно. Не стоит ждать, когда вам будет удобно сделать то, что необходимо.

#### **Попробуйте**

**Просто приходите.** Напишите на бумаге названия пяти мест, в которых происходит то, что важно для вас. Отложите книгу, соберитесь и выезжайте в одно из этих мест.

## **Изменение местоположения**

Как максимально эффективно провести время после того, как вы попали туда, куда вам нужно? Как сделать так, чтобы «шоу продолжалось» после того, как вы прибыли на место? Иногда физически мы находимся там, где необходимо, но при этом мы словно спим. Чтобы этого не происходило, я рекомендую регулярно менять свое местоположение.

Это очень простая техника. Во время занятий я прошу студентов несколько раз в час пересаживаться, чтобы менять свое местоположение в комнате. Все встают, шаркая, идут по комнате и снова рассаживаются. Человек в поисках нового места ходит по комнате, и это помогает оживить ум и избавиться от рутины, в которой он погряз. Полезно регулярно избавляться от любого рода привязанности и своих предпочтений. Перед началом занятий я рекомендую студентам «выбрать новое удачное место в нашем кругу».

Мы знаем, что любая привычка способна превратиться в рутину. Можно просто перейти с одного места на другое и от этого выиграть. Помните, как вы радовались, когда учитель объявлял, что на следующий день класс поедет на экскурсию или занятие пройдет перед школой на лужайке? Уже само движение казалось захватывающим.

Моя подруга, художница Джозефин Ландор, научила меня тому, как надо применять этот жизненный принцип. Она умеет превращать самые простые мероприятия, например обед, в настоящий праздник интуиции и прозорливости. Мы нередко гостили в ее доме в Кенвуде. Каждый день нашего пребывания во время обеда она рассаживала нас по-разному. Если на крыльце было слишком жарко, она переносила обеденный стол на другую сторону двора в бамбуковую рощицу. Чтобы наслаждаться луной, мы садились за стол, поставленный на другой стороне дома около кипарисов. Мы постоянно передвигали обеденный стол. Джозефин умела находить самые выигрышные места для того, чтобы посмотреть на то, что находится вокруг. Эта смена мест была чистой импровизацией, которая извлекает выгоду из красоты каждого момента.

#### **Попробуйте**

**Измените или смените место, в котором вы обычно занимаетесь какой-либо деятельностью.** Удивите всех и назначьте вашу еженедельную встречу в кафетерии, а может быть, в одном из залов или в кафе местного музея. Если вы читаете книгу, переместитесь с ней в сад. Если вы приносите обед с собой в офис, то ешьте его каждый раз в новом месте. Исследуйте и находите самые интересные и необычные места.

## **Третье правило**

### **Присутствие решает все**

- Придите, прибегите, припрыгайте туда, где вам нужно быть.
- Чтобы куда-либо прийти, не нужно никакой мотивации.
- Используйте ритуалы для того, чтобы начать какой-либо процесс.
- Приходить для того, чтобы помочь другим, — это уже услуга.
- Меняйте местоположение для того, чтобы освежить взгляд.
- Не опаздывайте, цените время других людей.

— Приходите вовремя — это важно и для вас. Потерянного времени уже не вернешь.

# Четвертое правило

## Начните где угодно

Как приятно осознавать, что людям не надо ни секунды ждать. Мы можем начать изменять мир прямо сейчас! Как радостно, что каждый из нас, неважно большой он или маленький, может прямо сейчас внести свою лепту, чтобы восторжествовала справедливость. Вы всегда, всегда в состоянии что-то дать! Хотя бы собственную доброту!

*Дневник Анны Франк*<sup>[29]</sup>

Профессиональная труппа импровизаторов из Сан-Франциско 3 For All («Трое за всех») начинает представление словами или фразами, которые им выкрикивает аудитория. Райф, Стив и Тим мгновенно подхватывают слова зрителей и начинают разыгрывать сцену. Они понимают важнейший принцип импровизации, согласно которому совершенно неважно, с какого места нужно начинать. Поэтому сцена начинается очень часто с середины.

Бессмысленно искать место и время для начала какой-либо деятельности. Если перед вами стоит важная проблема, начните с самого очевидного, того, что лежит на поверхности. Поиски правильного начала только отнимают драгоценное время. Мы отдаляемся от выполнения задания, и нам начинает казаться, что оно потребует от нас гораздо больше сил. Как только вы приступили к работе, ближайшая перспектива вырисовывается сама собой и становится более реалистичной. Вы уже находитесь внутри самой проблемы, а не рассматриваете ее издали. Принцип, гласящий «начните где угодно», высвобождает много сил. Он помогает быстрее начать претворять в жизнь свою мечту или приступить к выполнению задачи, которую вы долго откладывали.

Много лет назад у меня была студентка-домохозяйка Мэри. Она смогла найти время на занятия, несмотря на наличие двух маленьких детей. Она описывала свой дом как «территорию катастрофы». Мать Мэри была примерной домохозяйкой, поэтому ее дочь всегда сравнивала себя с ней, и эти сравнения, как правило, оказывались не в ее пользу. Мэри преследовала мысль о том, что она никогда не станет идеальной домохозяйкой. Она была подавлена количеством домашней

работы: вынести мусор, вымыть посуду, собрать игрушки, сделать покупки в магазине. Она оглядывалась на окружающий ее вечный кавардак и с каждым днем все больше впадала в депрессию. «Я не знаю, с чего начать», — жаловалась она и просто ничего не делала, ощущая себя полной неудачницей. У вас в жизни тоже накопилась масса того, что требует вашего внимания и немедленного участия?

Однажды я вызвалась прийти к Мэри домой и помочь (второе правило — «Присутствие решает все»). Я знала, что разговоры об этой проблеме в классе мало чем ей помогут. Мэри поняла, что я действительно приеду, и еще до моего появления начала судорожно убирать квартиру. Когда я вошла, она сказала: «Ну, видишь, какой кавардак?» Я прошла на кухню, по пути собирая разбросанные на полу игрушки. Войдя на кухню, я приступила к уборке и одновременно начала разговаривать с хозяйкой. «Посмотри вокруг и сделай то, что кажется тебе самым необходимым», — сказала я ей, засовывая грязные тарелки в посудомоечную машину. Мэри начала собирать газеты, выбросила мусор и убрала в холодильник пакет молока. Мы разговаривали и одновременно занимались уборкой. За двадцать минут мы убрали на кухне, после чего переместились в гостиную, разбирая завалы, которые попадались по пути. За час совместной работы мы убрали в большей части квартиры. Пространство вокруг нас расчистилось.

### **Попробуйте**

**Начните где угодно.** Определите свою задачу. Когда вы закончите чтение этой книги или ее части, отложите ее и сделайте то, что подсказывает ваша интуиция. Просто сделайте то, что пришло в голову в первую очередь. Продолжайте делать то, что естественным образом вытекает из вашего последнего действия.

Четвертое правило имеет прямое отношение к речи. Чтобы ответить на вопрос или начать импровизацию, используйте первые слова, которые приходят вам в голову. Доверьтесь вашему инстинкту. То, что разум подсказывает в первую очередь, послужит прекрасным началом. Не надо колебаться. Как только вы произнесли первое слово, у вас уже есть начало истории, на котором можно строить ее дальше. При такой методике идея выбирает вас, а не вы идею. Импровизатор



сосредоточивает усилия на улучшении уже существующей идеи и не тратит время на поиски «хорошей» идеи.

Суждения, предпочтения и проверка на ценность, осуществляемые нашим мозгом, фильтруют идеи и сужают их круг. Дерево за моим окном уже не просто дерево, а «вид из моего окна на океан закрывают огромные сосны. Это напоминание о безответственном соседе, растения которого неухожены, и это мешает мне концентрироваться». Наш ум привык отвергать первые пришедшие в голову мысли. «Не нравится», «скучно», «сразу раскрывает всю историю», «это уже кто-то сказал», «понятия не имею, куда это может привести». «Потопить» идею очень просто. Не надо поддаваться этому порыву. Ухватитесь за хвост первой попавшейся мысли и развивайте ее. Через некоторое время такой подход станет для вас естественным.

Писатели делятся своими мыслями для того, чтобы понять то, что хотят сказать, и создают в своем сознании то, что они уже знают. С речью то же самое — чтобы понять, что ты хочешь сказать, надо заговорить. Создавайте, шлифуйте, улучшайте и дорабатывайте собственные мысли по мере их появления. Редактирование должно стать частью творческого процесса, поэтому редактируйте в процессе разговора.

## Ценность импровизированного выступления

Узнав, что я обучаю студентов импровизации, один профессор Университета штата в Сан-Хосе, заметил: «Мне кажется, что это скорее проблема, чем решение. В наше время студенты стремятся заранее подготовить свое выступление и вопросы, а не нести отсебятину. Я всегда советую студентам заранее подготовить конспект речи. Скажем, собеседование перед приемом на работу — дело слишком серьезное и не терпит пустой болтовни».

Я прекрасно понимаю то, что хотел сказать профессор, однако мне кажется, что он не понял, что я имею в виду под понятием «импровизация». Импровизацию, являющуюся ответом на вопрос по существу и в реальном времени, нельзя назвать «отсебятиной». Импровизация — это выступление, касающееся сути проблемы, но без использования заранее подготовленного конспекта. Все выступления,

прочитанные с листа или по памяти, имеют два недостатка. Во-первых, можно запутаться в тексте или забыть слова и формулировки, что приведет к паузам и ощущению того, что говорящий колеблется (в качестве доказательства скажу, что я уже сорок лет наблюдаю актеров, которые силятся вспомнить свои реплики), и во-вторых, жестко придерживаясь своего конспекта, вы совершенно не обязательно отвечаете на поставленный вопрос. Вспомните, какое впечатление производят политики, которые отвечают заранее заготовленными фразами на любой заданный им вопрос.

Импровизация — это создание порядка из хаоса, следовательно, это скорее работа инженера, чем художника. Произнося что-либо спонтанно, я даю ответ, актуальный в данный конкретный момент времени. Может быть, я выбрала не самые удачные слова по сравнению с заранее продуманным ответом, но их ценность заключается в новизне и естественности. Все мы знаем, какой нудной может показаться прочитанная с листа лекция. Настоящая или импровизированная речь куда интереснее, убедительнее и в большей степени захватывает внимание.

Выступление-импровизация может сделать вашу лекцию или презентацию намного интереснее. Вместо того чтобы дословно записать выступление, попробуйте составить его в форме вопросов, на которые вы сами же будете отвечать. Приведу два примера.

## **Выступление по конспекту**

Я благодарю г-на Визупа за приглашение выступить в клубе «Ротари». Я расскажу вам, как начала преподавать импровизацию. Это произошло в 1979 году, когда я занималась тай-чи. Мой учитель тай-чи Чунглианг Хуанг пригласил преподавателя импровизации из Канады, профессора Кита Джонстона, провести семинар. Я преподавала актерское мастерство, поэтому идеи Джонстона меня очень заинтересовали. После этого семинара я включила теорию и практику профессора в мой курс в Стэнфордском университете. Моим студентам очень понравились игровые упражнения, которые помогали им спокойно и без напряжения исполнять роли на сцене.

## **Вопросы к импровизированному выступлению**

1. Кто предложил мне выступить? Кого мне благодарить?
2. Когда и под чьим влиянием я начала заниматься импровизацией?
3. Где я начала преподавать импровизацию?

#### 4. Почему студенты Стэнфордского университета считали курс импровизации полезным?

Выступление с подсказкой в виде вопросов дает мне возможность говорить о важных в эту минуту вещах. Если я полагаюсь на четко прописанный конспект, то добавить какие-либо детали трудно. Человек, имеющий перед глазами написанный текст, просто зачитывает его. Когда я отвечаю на вопросы, мой ум работает и организует информацию в реальном времени, отчего выступление звучит более естественно.

Когда много лет назад я училась в Университете Уэйна, я прошла короткий курс декламации и ораторского мастерства. Каждое из четырех занятий было посвящено искусству чтения прозы, поэзии, Библии и Шекспира. Мне казалось, что меня обучат разным техникам декламации. Однако наставление ведущего курса профессора сводилось к одному: «Разговаривай со мной», «Сделай так, чтобы это стихотворение со мною говорило», «Говори со мной этим отрывком из Библии», «Говори со мной этим сонетом», «Пожалуйста, говори со мной». Как только студент начинал декламировать или ораторствовать, профессор останавливал его и напоминал: «Не надо декламировать, просто говори со мной».

Просто говорить оказалось довольно сложно. Обычный разговор звучит естественно. Зачитанный с листа текст воспринимается совершенно по-другому. Только очень опытные актеры могут превратить написанные в сценарии диалоги в речь, которая звучит естественно. Поэтому говорите спонтанно. Доверьтесь своей интуиции.

#### **Попробуйте**

**Сымпровизируйте короткий монолог.** Размышляйте и говорите одновременно. Не надо раздумывать. Вот вам две темы на выбор: «Если бы в сутках было на четыре часа больше, как бы я провел это время?» или «Расскажите о чем-нибудь прекрасном, увиденном вами недавно».

# Четвертое правило

## Начните где угодно

- Все начала хороши, выбирай на вкус.
- Начните с очевидного.
- Как только вы начали действовать, стоящая перед вами задача упрощается.
- Перед публичным выступлением никогда не пишите текста своей речи.
- Пишите себе вопросы и отвечайте на них в ходе выступления
- Разговаривайте с аудиторией. Не читайте им лекцию или мораль.
- Доверьтесь собственной интуиции.
- Развивайте и редактируйте идеи по мере выступления.

# Пятое правило

## Будьте посредственным

Когда два месяца назад во время семинара я рассказала жителям Нью-Йорка о глупости и тупости, они восприняли эту информацию с радостью. Они устали от необходимости всегда казаться умными и постоянно быть начеку. Им хотелось расслабиться и помечтать. Поэтому я советую вам полчаса просто, как полный идиот, побродить по своему району.

Намали Голдберг<sup>[30]</sup>, *The Essential Writer's Notebook*

Джин ДеСмидт живет под Сан-Франциско. Он работает в сфере строительства, играет музыку в стиле кантри и изучает дзен. Девиз его строительной фирмы: «Стремление к идеалу». Он отличный строитель с очень хорошей репутацией. После того как ДеСмидт построил себе дом в Северной Калифорнии, он в шутку изменил этот девиз на «Стремления к идеалу уже достаточно». В этом изменении фразы заложено много смысла. Фотографии его дома действительно подтверждают то, что «стремления к идеалу» вполне достаточно. Бьюсь об заклад, с вами тоже такое бывало.

Когда мы стремимся выложиться по полной, результат зачастую оказывается неудовлетворительным. Существует парадокс: чем сильнее мы напрягаемся, тем посредственнее оказывается результат. Мы спокойнее себя чувствуем и достигаем хороших результатов, когда не ставим перед собой сверхзадач. Снимите напряжение. Не стоит задавать себе установки «будь лучшим», «будь оригинальным».

Если вы стараетесь напрячься, чтобы достичь наилучшего результата, вы можете все «сглазить». Что бы вы ни делали, всегда существует вероятность того, что ничего не получится. Это вызывает напряжение, которое может перерасти в страх. Попробуйте следовать следующим советам:

- «Осмелитесь быть скучным» (Кит Джонстон).
- «Не стремитесь быть исключительным» (Дэвид Рейнольдс).
- «Будьте обычным» (одно из наставлений дзен).

Несмотря на то что эти советы могут показаться слишком банальными, не стоит их недооценивать. Перестанете ожидать от самого себя чуда, это поможет выпустить пар и поднять настроение. Автор книги *Radical Presence* («Радикальное присутствие») Мэри О'Райли<sup>[31]</sup> приводит следующий пример завышенных ожиданий: «Поэт Уильям Стаффорд<sup>[32]</sup> имел привычку ежедневно вставать в четыре утра для того, чтобы написать стихотворение. Однажды кто-то ему сказал: “Послушай, Билл, но ведь нельзя же писать по одному хорошему стихотворению каждый день. Что будет, если ты перестанешь ежедневно писать?”, на что поэт ответил: “Тогда я начну занижать планку требований к самому себе и утрачу свое мастерство”. Из этого мы можем сделать три вывода: занимайтесь своим делом ежедневно, не завышайте планки требований к самому себе и найдите место, время или внутренние силы для того, чтобы изменить свое буржуазное представление об окружающей реальности. Вставайте в четыре утра!»<sup>[33]</sup>

Самюэл, работающий аналитиком в сфере финансов, высоко оценил это правило. «Много лет я просто сам себя изводил: я перерабатывал, вкалывал ночи напролет, выдвигал завышенные требования к собственной работе. Я жил с ощущением, что ничего не успеваю, потому что считал, что все мои отчеты должны быть идеальными. У меня словно глаза открылись после того, как я решил попробовать жить, следуя вашему совету. Сейчас я спокойно работаю и не загоняю себя до смерти. И скажу вам, что очень доволен результатом. Я успеваю сделать гораздо больше, чем раньше».

В 2003 году во время плей-офф Национальной футбольной конференции<sup>[34]</sup> судьба финальной игры решилась одним броском мяча. Игрок нью-йоркской команды Giants Трей Джанкин нанес неточный удар по мячу, что не дало возможности другому игроку забить гол, к которому он был так близок. После матча Джанкин так объяснил свой промах корреспонденту газеты *San Francisco Chronicle*: «Я стремился нанести идеальный удар, хотя в той ситуации требовался самый обычный». Если бы тогда он ударил как обычно, его команда могла бы выиграть не только тот матч, но и супербоул<sup>[35]</sup>.

Таким образом, надо, во-первых, избавиться от стремления к перфекционизму, во-вторых, перестать насиловать свой ум, заставляя его придумать что-то экстраординарное. Поиски оригинальной идеи могут отрицательно повлиять на наш интеллект и даже заблокировать сам творческий процесс. Бытует мнение, что выйти за рамки привычного мышления (многие считают, что именно это и есть цель творчества) — значит ухватиться за завиральные и странные идеи. Истинный смысл заключается в том, чтобы увидеть очевидное, которое до сих пор было скрыто от наших глаз. Марсель Пруст<sup>[36]</sup> писал, что «настоящее путешествие сводится не к поискам новых горизонтов или пейзажей, а к тому, чтобы увидеть старое новыми глазами».

Начиная искать самое очевидное, мы упрощаем работу над любой задачей, которая кажется нам сложной. Настройте себя на то, что стоящая перед вами проблема проста. «По доске может пройти каждый. Но если под этой доской бездна, нас может парализовать страх. Надо воспринимать бездну как нечто обычное (если это, конечно, возможно) и идти по доске, словно она лежит на земле», — писал Кит Джонстон.

Делайте то, что вам кажется естественным, простым и очевидным. Ваш уникальный взгляд неизбежно для кого-нибудь станет настоящим открытием. Помните упражнение, в котором вы визуализировали содержимое и открывали коробку? Когда мы выполняем это упражнение с двадцатью пятью студентами, визуализирующими содержимое одинаковых коробок, получаем потрясающие результаты. Каждый участник представляет себе подарок, отличающийся от подарков остальных: снежный шар<sup>[37]</sup>, кирпич, колоду игральных карт, флейту, живого мышонка, упаковку фильтров для кофеварки, ожерелье с бриллиантами, свитер ручной вязки, горстку старинных монет, ракушки, кроссовки, котенка, три сваренных вкрутую яйца, фонарик и т. д. Иногда случается, что два человека «получают» одинаковый подарок, но при ближайшем рассмотрении вещи все-таки оказываются разными. Если это, например, часы, то разных брендов и размеров. Если вас просят рассказать о чем-то для вас очевидном, постарайтесь, чтобы ваша точка зрения была уникальна. Ингрид Бергман<sup>[38]</sup>

прекрасно это понимала и с присущей ей иронией советовала: «Будь собой. Мир преклоняется перед подлинным».

Разработчик программного обеспечения Аарон рассказал следующее: «Раньше перед тем, как выступить с предложением, я отфильтровывал массу идей. Сейчас для создания программы я использую только самые очевидные идеи. Теперь на встречах с разработчиками я предлагаю самые простые решения, которые приводят их в восторг. “Да как же мы сами до такого не додумались?” — удивляются они. Раньше я стремился придумать что-то умное и инновационное, не замечая того, что лежит на поверхности. Принцип видеть очевидное для меня работает».

Начните с самого очевидного. Присматривайтесь внимательнее.

Этот подход применим и к речи. Говорите то, что хотите сказать, наиболее естественным для вас способом. Моя бабушка по отцу Джульетта была настоящим импровизатором. Однажды, просматривая страницу газеты с некрологами, она изрекла: «Сейчас умирают те, кто раньше никогда не умирал». Мы громко рассмеялись, а она с изумлением подняла голову и оторвалась от газеты. Прошло уже более полувека, но я хорошо помню ее реакцию на мое сообщение о том, что начала посещать воскресные службы квакеров. Бабушка сказала: «О, эти квакеры! Просто удивительные люди. Только вот почему бы им не проповедовать то, во что они верят?» Бабушка была сама спонтанность, ей всегда удавалось найти правильный ответ или поддержать. У нее был дар выражать идеи, руководствуясь только ей одной понятной логикой.

Каждый из нас видит мир по-своему. Нам всего лишь нужно убедить самих себя в том, что наша точка зрения имеет право на существование, и перестать стремиться удивить окружающих своей оригинальностью. Все мы и без этого оригиналы.

### **Попробуйте**

**Сделайте это естественно.** Если перед вами стоит ответственная задача, подойдите к ее решению в обычном рабочем режиме, так, словно вы не стремитесь никого поразить. Как можно решить эту задачу наиболее простым и естественным путем? Что вам надо сделать для того, чтобы найти «обычное» решение?

### **Попробуйте**



**Обдумайте ординарный подарок.** Вам нужно найти подарок для друга или любимого? Продумайте, какие предметы могут пригодиться каждый день: подушки, тарелки, чашки, полотенца, ручки, часы, домашние тапочки, календарь, пачка хорошего кофе. Вспомните список этих предметов при покупке подарка.

## В боулинге с курицей

Когда члены моей группы импровизаторов Stanford Improvisors чесали затылки, придумывая дизайн наших первых футболок, кто-то высказал мысль: «А что если на картинке будет курица на шаре для боулинга?» Дело в том, что незадолго до этого во время импровизированного представления в общежитии студент-первокурсник выдвинул «полезную» идею: «В боулинге с курицей». Во время представления мы просили аудиторию заполнить пробелы так, чтобы поучилось предложение: «В \_\_\_\_\_ с \_\_\_\_\_». В результате этой импровизационной игры рождаются весьма странные предложения: «В пожарной части с антилопой гну» или «В яlike со сломанным тостером». В этих предложениях один предмет не сочетается с другим. Это понятно, ведь на представления собираются, чтобы повеселиться, а соединение двух несочетающихся предметов неизменно вызывает смех.

Вот уже несколько десятилетий я наблюдаю импровизированные представления и ни разу не слышала, чтобы кто-нибудь из аудитории предложил: «В ванне с игрушечной резиновой уткой» или «В офисе с компьютером». Никто не хочет прослыть человеком, начисто лишенным воображения. Публика считает, что слишком простые идеи недостаточно креативны. Я называю такой подход «ловушкой жареной русалочки». Когда импровизатор просит аудиторию назвать свой вариант предложения, участники часто выкрикивают нечто вроде «жареной русалочки». Все смеются, потому что само по себе сочетание этих слов вызывает улыбку. Иногда даже слышно, как приятели хвалят остряка за его чувство юмора. Однако если вдуматься, это тупик и шутка не будет иметь никакого развития. Если начать разыгрывать сцену про жареную русалку, то история получится малопривлекательной.

Не стоит обманывать себя тем, что предлагаемая идея станет «выходом из положения» или причудливым творчеством. Нет ничего проще, чем заставить людей засмеяться. Любая неожиданность кажется смешной. Такой юмор можно сравнить с переизбытком сахара в организме. Эйфория от него быстро проходит, так что такой юмор — плохое питание и в нем нет ничего с художественной точки зрения. Если мы перестаем шутить ради шутки, а начинаем концентрироваться на здоровом смысле, то в результате будет по-настоящему смешно. Кроме того, все, что связано со здоровым смыслом, имеет гораздо более долгий «срок хранения». Дайте обыденному шанс.

## Пятое правило

### Будьте посредственным

- Не стремитесь быть совершенным.
- Осмейтесь быть скучным.
- Думайте внутри определенных рамок, никаких прорывных идей.
- Очевидное спасет мир.
- То, что обыденно для вас, часто может быть откровением для других.
- Не отвергайте «классику» и «избранное», потому что именно эти темы могут оказаться самыми свежими.
- Не выдумывайте шуток. Главное — здоровый смысл.

# Шестое правило

## Внимательность

Если я и совершил какие-либо важные открытия, то только благодаря терпению и вниманию и никакому другому таланту.

*Исаак Ньютон*

У вас сильно развита наблюдательность? Вы многое замечаете и хорошо запоминаете? Если это так, то вам будет легко, потому что эти качества лежат в основе любой импровизации. То, что мы замечаем, становится частью нашего мира. Поэтому внимательно наблюдайте за происходящим вокруг вас. Широко откройте глаза и замечайте каждую деталь. Следите за тем, что происходит. Обращайте внимание на все.

В одной из самых старых историй дзен рассказывается о том, как ученик поднялся на высокую гору, чтобы узнать у мудреца смысл жизни. Мудрец ответил, что существует три секрета жизни. Первый секрет — это внимательность. После этого мудрец отправил ученика восвояси. В общем, если коротко, после еще двух утомительных покорений крутой горы ученик узнает, что второй и третий секрет также внимательность.

Качество вашей жизни напрямую связано с внимательностью. Сама жизнь — это внимательность. От того, как внимательно мы относимся к происходящему, зависит, как мы воспринимаем мир. Чаще всего мы концентрируемся на самих себе: наших проблемах, желаниях и страхах. Мы идем по жизни в полусне, жуя жвачку в своих головах — планируя, думая, волнуясь и мечтая. В это время жизнь проходит у нас перед глазами, одно драгоценное мгновение исчезает за другим. Как много этих мгновений мы не замечаем? Почти все.

Что вы сделали в первую очередь после того, как сегодня утром встали с кровати? Какие предметы стоят у вас в кухне на столешнице? С кем вы последний раз говорили? Вы можете вспомнить слова, сказанные этим человеком? Опишите в хронологическом порядке все то, чем занимались вчера, начиная с того момента, как проснулись, и до того, как легли спать. Опытный импровизатор, вероятно, сможет ответить на все эти вопросы. А вы?

## Попробуйте

**Как хорошо развито ваше внимание?** Пожалуйста, не отводите глаз от этих строк и продолжайте читать до того, как увидите команду «Закройте глаза». *Не открывая глаз, в деталях опишите все находящееся и происходящее в непосредственной близости от вас. Не подглядывайте и заранее не сканируйте взглядом комнату, для того чтобы побольше всего запомнить. Продолжая держать глаза закрытыми, показывайте пальцем в направлении описываемых вами предметов. Опишите цвет, форму предметов и их расположение, чем больше деталей вы вспомните, тем лучше.* Продолжайте упражнение до тех пор, пока вы не сумеете все вспомнить и добавить что-то новое. Откройте глаза.

*Снова закройте глаза.*

Насколько ваше описание отражало реальную ситуацию? Какие предметы вы пропустили? Что удивило вас после того, как вы открыли глаза?

Осмотрите. Найдите три предмета, которых вы ранее не замечали. Каждый предмет имеет текстуру, цвет, форму и несет определенную информацию. Даже если ваше внимание развито хорошо, упражнение полезно для тренировки наблюдательности. Если вы вообще мало что смогли вспомнить, упражнение будет способствовать развитию вашей наблюдательности.

Вы ошиблись в деталях или расположении предметов? «Я думал, что часы висят над диваном», «Мог бы поклясться, что ковер синего цвета». Возможно, ваш мозг добавил к предметам в комнате несуществующие детали. Это на самом деле не так уж плохо, потому что импровизатор понимает, что его мозг автоматически заполняет информацией пробелы в памяти. Попробуйте выполнить это упражнение несколько раз для тренировки внимания.

Двадцатилетний Доминго мечтал стать актером и даже ездил в Лос-Анджелес в поисках агента, который бы его представлял. Он рассказал следующую историю об этом упражнении. «Я вчера проснулся и лежал в кровати, слушая пение птиц. Я действительно *слышал мелодию* птичьего пения. Я обратил внимание на то, что на дереве под моим окном появились нежно-зеленые молодые листочки. Мне казалось, что все это я вижу и слышу в первый раз в жизни, словно у меня вдруг раскрылись глаза. В мире происходит так много интересного, чего ранее я не замечал. Я выполнял упражнения на обострение внимания, и они помогли изменить мою жизнь. Внимательность — это все».

Причина озарения Доминго проста — он переключил свое внимание с собственной персоны на то, что происходит вокруг. Каждый из тех, кто попал в замкнутый круг, заиклился на самом себе и собственных мыслях, может с помощью этого упражнения добиться

потрясающих результатов и изменить свою жизнь. Главное — переключить внимание с себя на окружающий мир.

Наблюдательность и внимательность — основа импровизации. Разыгрывающие импровизированную сценку актеры часто кажутся нам очень умными. Это объясняется тем, что они на все обращают внимание и запоминают все то, что происходит, в отличие от аудитории, которая забывает многие детали. Именно в этом и состоит магия искусства импровизации. Запоминание имен — как раз тот случай.

Я обучаю студентов запоминать имена людей сразу после того, как они были произнесены. Мне очень часто приходится слышать жалобы: «Я плохо запоминаю имена». В таких случаях я неизменно отвечаю: «Это полная ерунда. Вас приняли в Стэнфордский университет, вы выучили наизусть таблицу Менделеева, вы прекрасно помните массу телефонных номеров, паролей и даже слова популярных песен. Если вы считаете, что у вас плохая память на имена, вы сильно ошибаетесь. Вы просто не хотите себя заставить их запомнить».

Меня просто поражает, что интеллигентные люди ведут себя так, словно способность запоминать имена является генетической или врожденной, когда на самом деле для этого нужно внимание и минимум усилий. Повторите несколько раз вслух имя человека после того, как вы его услышали. Взгляните на этого человека. Убедитесь, что вы произносите его имя правильно и хорошо запомнили лицо того, кому оно принадлежит. Если у вас есть возможность, запишите это имя. Повторяйте имя про себя и вслух. Будьте готовы переспросить у человека, как его зовут. Нужно приложить некоторые усилия, но имя отложится в памяти. Может быть, вам придется пережить несколько неудобных мгновений, переспрашивая еще раз, как человека зовут. Пусть это вас не останавливает. Большинство людей будут только рады тому, что вас так волнует их имя. Примите решение обращать внимание на имена и запоминать их.

Я начала запоминать имена много лет назад, чтобы побороть волнение, которое испытывала в первые дни занятий с новой группой студентов. За один семестр я обычно вела пять групп, и в каждой могло быть до тридцати человек. Уже с первого занятия я старалась запомнить имя каждого студента и просила всех учащихся делать то

же самое. Многие закатывали глаза, но мы работали вместе. В конце первого семестра я спрашивала, хочет ли кто-нибудь попытаться назвать всех учащихся из группы по именам. Если кто-то вызывался и ему это удавалось, студенты награждали своего коллегу громкими аплодисментами. Я была очень рада, если какой-нибудь студент называл по именам хотя бы половину присутствующих. Для импровизатора запоминание имен имеет огромное значение, потому что развивает способность замечать тех, кто находится с ним в одном пространстве. Представьте себе, как было бы здорово, если бы в первый день занятий вы смогли назвать по именам половину своих однокурсников! Если вы попробуете, то сможете приобрести полезную привычку на всю оставшуюся жизнь.

Представьте себе такую импровизированную сценку. Актер выходит на сцену, подняв вверх руки, как доктор, который только что их помыл и продезинфицировал перед началом операции. К этому доктору подходит другой актер, исполняющий роль его ассистента, и говорит: «Доктор Бредли, я слышал, что нам предстоит принять двойню». Доктор отвечает: «Да, Марк. Миссис Гринуэй уже готова. Приступим». На сцене появляется актриса, исполняющая роль медсестры, которая должна запомнить три имени: доктора Бредли, его ассистента Марка и будущей матери, миссис Гринуэй. Повторяйте про себя имена, чтобы лучше их запомнить. Если вы сами представляетесь, пожалуйста, отчетливо произносите свое имя и повторите его, если вас об этом попросят. Если кто-то неправильно произносит ваше имя, вежливо поправьте этого человека и повторите свое имя еще раз.

Можно практиковаться, читая имена на бейджиках, которые носят сотрудники. Запомните имя, написанное на карточке, и громко произнесите его вслух, если в данной ситуации это уместно. В наши дни многие кассиры и продавцы читают имена на кредитках, которыми расплачиваются покупатели, и могут обратиться к ним по имени: «Спасибо за покупки в Safeway, миссис Мэдсон».

Начните запоминать имена людей прямо сегодня.

## Как развивать осознанность

Представьте себе, что полицейский расспрашивает вас обо всех людях, с которыми вы общались в течение дня. Вспомнить все детали, возможно, непросто, но со временем вам будет это удаваться все лучше и лучше. Предлагаю вам несколько упражнений для тренировки внимания. Выберите одно из них, выполняйте его ежедневно и следите за результатами.

### **Попробуйте**

**В определенный момент времени занимайтесь только одним делом.** Выберите самое будничное занятие (сортировка одежды перед стиркой, обед, расчесывание волос) и, занимаясь им, сосредоточьте все ваше внимание *исключительно* на нем. Избегайте делать два и более дел сразу. Если вы едите, то просто ешьте. Не читайте при этом газету, не слушайте радио и не разговаривайте. Осознавайте вкус пищи, думайте о том, кто ее приготовил и как она оказалась на вашем столе. Если вы заметите, что начинаете думать о чем-то другом, верните ваши мысли в нужное русло.

Возможно, упражнение покажется простым, но это не так. Никто не в состоянии выполнить его безукоризненно. Постоянно возвращайте внимание туда, где оно должно находиться. Считайте, что вы тренируете мышцу, которая со временем станет сильнее. Концентрируясь на том, чем вы занимаетесь, можно многое узнать об окружающей реальности и о том, как работает ваш мозг. Наслаждайтесь теми моментами, когда ваше внимание полностью сконцентрировано на ваших действиях. Некоторые религиозные учения называют это состояние медитацией или осознанностью настоящего. Но даже самые продвинутые мастера дзен не пребывают в таком состоянии постоянно. Главное — добиться прогресса в этой практике.

Существуют виды искусства, в основе которых лежит концентрация внимания на том, что происходит перед вашими глазами. Все те, кто изучал японскую чайную церемонию, знакомы с понятием «чайный разговор». Присутствующие на чайной церемонии должны говорить только о том, что происходит во время ее проведения, или о том, что находится в помещении, где эта церемония проходит. Табу

считается обсуждение новостей, политики, социальных проблем, личных вопросов, а также жалобы на жару или любые неудобства. Присутствующие должны обращать внимание на действие и обстановку: висящий в токонома<sup>[39]</sup> свиток, цветок в вазе или сладость, которую предлагают к взбитому до пены зеленому горьковатому чаю. Японское выражение *Ichī go, ichī ei* означает «одно время, одна встреча». Поэтому живите здесь и сейчас. Смакуйте детали.

### **Попробуйте**

**Заметьте что-нибудь новое.** Выполняйте это упражнение в знакомой обстановке или во время однообразной механической работы. Обратите внимание на то, сколько новых деталей вы заметили. Что нового из того, что все время было у вас перед глазами, вы заметили? После того как вы обнаружили что-то новое, внимательно обдумайте эту информацию. Повторите это упражнение в той же обстановке позже. Постарайтесь замечать что-то новое каждый раз, когда вы находитесь в том же месте и производите то же действие.

## **Тотальное слушание**

Случается, что мы слушаем вполуха тех, кого хорошо знаем. Примеров такой невнимательности к чужим словам масса. Такое отношение можно и нужно менять.

### **Попробуйте**

**Слушайте со стопроцентным вниманием.** Раз в день слушайте то, что вам говорят, с неослабевающим вниманием. Полностью сконцентрируйтесь на том, что вам говорят. Внимательно наблюдайте за говорящим человеком. Если вы чувствуете, что ваше внимание ослабевает, силой воли остановите лишние мысли и снова сконцентрируйтесь на том, что вам говорят. Слушайте человека так, словно после окончания его речи вам придется повторить сказанное в мельчайших подробностях. Наблюдайте, как новые навыки изменяют вашу жизнь к лучшему.

Можете также выполнять это упражнение так, как советует Бренда Уэланд<sup>[40]</sup>.

*«Научитесь спокойствию, научитесь жить в настоящем часть дня и делайте это ежедневно. Время от времени повторяйте про себя: “Сейчас. Что происходит прямо сейчас? Мой друг говорит. Я молчу. Время бесконечно. Я слышу каждый звук”. После этого вы неожиданно обнаружите, что слышите не только то, что люди говорят, но и то, что они пытаются сказать. Вы понимаете всю правду»*<sup>[41]</sup>.

### **Попробуйте**

**В течение пятнадцати минут прогуляйтесь по своему району.** Представьте,



будто вы с другой планеты и только что здесь приземлились. Изучайте окружающее, включив все пять чувств: зрение, слух, осязание, обоняние и вкус.

Что вас удивляет в окружающей обстановке? Что кажется наиболее красивым и запоминающимся? Что необходимо улучшить (убрать мусор, выполоть сорняки, подмести)?

### **Попробуйте**

**Изучайте окружающих вас людей.** Станьте антропологом улиц. Замечайте и запоминайте имена и лица. Обращайте внимание на то, во что люди одеты. Прислушайтесь к тому, что они говорят. Постарайтесь почувствовать их настроение и угадать, довольны они своим днем или нет. Придите в хорошо знакомый вам магазин или офис и попытайтесь открыть что-то новое в их сотрудниках. Ежедневно узнавайте что-нибудь новое про хорошо знакомых вам людей.

## **Тест**

Как зовут героев в импровизированном скетче про будущую мать и врачей, о котором вы читали ранее? Кто из них доктор? Как зовут его ассистента? Как зовут будущую мать? [Проверьте ваши ответы.](#)

## **Шестое правило**

### **Внимательность**

- Жизнь — это внимательность.
- Обращайте внимание на все, особенно на детали.
- Почувствуйте себя сыщиком.
- Перестаньте заикливаться на себе, обращайтесь внимание на окружающих.
- Постарайтесь запоминать имена людей и их лица.
- Этот момент уже не повторится. Цените его.
- Вы не Юлий Цезарь<sup>[42]</sup>. Не занимайтесь несколькими делами одновременно.

# Седьмое правило

## Смотрите фактам в лицо

Чтобы добиться мастерства, мы должны в первую очередь понять реальность происходящего со всеми вытекающими из этого сложностями и разочарованиями.

Михай Чиксентмихайи<sup>[43]</sup>, «Поток»

Когда Илисса и Дженни выходят на сцену, чтобы разыграть импровизированную сценку, они строят ее на информации, которая появляется во время их общения. Дженни начинает диалог словами: «Отличная у тебя собака», на что Илисса отвечает: «Да, это чемпион далматинец. Собака, незаменимая для охоты». Илисса отвечает на высказанный комментарий и развивает начатую тему. Успешное сотрудничество импровизаторов требует от них пребывания в одной и той же реальности. Актеры договариваются о некоторых данностях сцены и принимают их такими, какие они есть. Они играют реалистично.

Седьмое правило естественным образом вытекает из первого — «Соглашайтесь». Мы соглашаемся и потом работаем с данными нам реалиями. Говоря «да», мы соглашаемся откусить кусок яблока, которое нам предлагают. Смотреть фактам в лицо означает пережевывать этот кусок и переваривать витамины и минералы, которые в нем содержатся. Мы используем то, что нам предлагают. И строим из этого свой мир.

У японцев для этого правила есть слово *arugamata*, которое переводится как «способность понимать вещи такими, какие они есть». Это понятие предполагает ответственный и реалистичный подход к жизни. Принцип *arugamata* помогает стать хорошим импровизатором и преуспеть в жизни в целом. Нет более быстрого способа стать несчастным, чем закрыть глаза на реальность. Подобное происходит тогда, когда мы знаем, что в картофельных чипсах слишком много жира, но все равно их едим, откладываем оплату счетов, ведем нездоровый образ жизни, не читаем информацию и предупреждения на упаковках товаров, думаем исключительно о

недостатках своего партнера, а не о своих собственных и уговариваем его поступить так, как сами находим нужным.

Бесполезно тратить время на мысли о том, как бы было хорошо, если бы обстоятельства или я сам были иными. Импровизатор не может позволить себе не быть реалистом. Импровизатор наводит мосты через пропасти и делает лимонад из кислых лимонов. Импровизатор работает с тем, что у него есть, а не занимается маниловщиной.

Меган была успешным адвокатом, специализирующимся на вопросах корпоративного права. Она записалась на курс импровизации для того, чтобы еще убедительнее выступать в суде. Однажды она задержалась после занятий и попросила у меня совета. «Не знаю, сможет ли импровизация мне помочь в этом вопросе, — начала она. — Я постоянно откладываю и опаздываю с отправкой счетов клиентам. Все мне об этом напоминают: мой партнер по фирме, муж и даже сами клиенты. Я не могу понять, почему это происходит. — Потом она спросила: — Почему я сама себе причиняю вред? Может ли импровизация мне помочь?»

Меган боролась с реальностью. Она не любила выставять счета и находила любые причины для того, чтобы отложить выполнение этой задачи. Нравится вам это или нет, но счета необходимо выписывать. Перестав затягивать и занявшись счетами, Меган тем самым начала смотреть реальности в лицо.

Если человек хочет, чтобы изменился кто-то другой, а не он сам, он также не желает смотреть в лицо реальности. Например, вас раздражает поведение другого человека и вы хотите, чтобы тот вел себя по-другому. Чаще всего подобного не происходит. В таком случае необходимо признать различия в поведении. Импровизаторы признают ценность работы с актерами, обладающими разными стилями, и не стремятся их изменить.

Майрон — человек довольно мрачный. Он редко улыбается, буравит собеседника взглядом и говорит только по существу. Он никогда не опаздывает, часто выполняет обязанности волонтера, однако никому из группы импровизаторов не нравится работать с ним в паре. Я думаю, что большинство членов группы вообще не понимают, почему я разрешила ему стать одним из импровизаторов.

Несколько актеров поднимали вопрос о том, «как быть с Майроном». Я всегда отвечала, что с ним надо работать. Необходимо принять его таким, какой он есть. Обращать на него внимание. Участвовать в сцене, в которой он играет главную роль. Относиться к нему с тем же уважением, с которым относятся к другим актерам. В общем, необходимо перестать жаловаться на то, что у него плохой характер, и считаться с его идеями и предложениями. Не стоит пытаться его изменить.

Когда Майрон видит, что к нему хорошо относятся, он просто расцветает, и это заметили все члены группы. Легко общаться с теми, кто нам нравится, однако хорошего импровизатора отличает способность мастерски и с уважением работать и со сложными людьми.

Иногда мы закрываем глаза на факты. Мы не обращаем внимания на то, что нам не нравится. Скажем, чтобы лишний раз не расстраиваться по поводу своего веса, я могу перестать взвешиваться и начать носить широкую одежду. Можно не замечать очевидных вещей. Быть реалистичным и смотреть фактам в лицо сложнее.

### **Попробуйте**

**Запишите факты на листе бумаги.** Четко обозначьте нерешенную проблему или жизненную ситуацию (рабочего или личного характера). Подробно опишите ситуацию, приведите все необходимые факты. Не судите, не критикуйте, не пишите о собственных чувствах. Используйте только простые утвердительные предложения. В первую очередь необходимо объективно описать проблему.

Учитывая все изложенные факты, решите, что необходимо предпринять. Обдумайте план действий и разбейте его на шаги, которые приведут к его осуществлению. Начните действовать с первого шага.

Вот, например, описание ситуации и план действий Луизы.

### **Изложение фактов «Мой вес»**

*23 апреля 2004 года я весила 87 кг. Мой рост составляет 1 м 78 см. Мой врач доктор Уинстон говорит, что идеальным весом при таком росте является 70–78 кг. Получается, что у меня минимум 9 кг лишнего веса. Я знаю, что на протяжении последних десяти лет я ежегодно набирала 1 или 2 кг. Если я ничего не буду предпринимать, эта тенденция сохранится.*

*Я посещаю спортзал три или четыре раза в неделю. Кроме того, часть калорий сгорает во время работы по дому и во время похода по магазинам. Я люблю готовить и есть. Я ем много полезной для здоровья пищи, однако в целом употребляю слишком много углеводов. Я не подсчитываю, сколько*

калорий, жиров и углеводов употребляю в пищу. Я ем десерты практически каждый день. В день я съедаю несколько кусков хлеба. Порции еды, которые я кладу себе на тарелку, обычно средние или большие. Между приемами пищи я часто перекусываю. Совершенно очевидно, что я употребляю в пищу больше калорий, чем мне необходимо.

### **План действий**

1. На протяжении одной недели я должна записывать и подсчитывать, сколько калорий употребляю.
2. Ежедневно я должна употреблять на 500–600 калорий меньше.
3. Есть десерт мне надо не чаще двух раз в неделю.
4. Я буду придерживаться этого плана в течение месяца.
5. Я начинаю выполнять этот план с сегодняшнего дня.

Человеку становятся понятны причины проблемы только тогда, когда он начинает вникать в детали. Чтобы принять решение, необходимо подробно описать проблему. План действий должен быть реалистичным, и вам надо воплотить его в жизнь. Смело смотрите фактам в лицо. Именно с этого начинаются любые изменения в вашей жизни.

## **Жизнь — это постоянный поиск баланса**

Импровизацию можно сравнить с умением кататься на велосипеде, горных лыжах и доске для сёрфинга. Эти виды спорта характеризуются непредсказуемостью, а также отсутствием линейности и стабильности. Все меняется каждую секунду. Чтобы не упасть, мы должны постоянно балансировать. Человек по своей природе стремится к спокойствию и безопасности, поэтому некоторым такие виды спорта не по душе.

Даже если мы на какое-то время ощущаем под ногами твердую землю, можно быть уверенным в том, что эта ситуация изменится. Впрочем, сложности неизбежны и зачастую приводят к тому, что жизнь меняется к лучшему. «Хаос неизбежен», — говорю я своим студентам. Писатель Алан Уотс<sup>[44]</sup> был по своей сути импровизатором и одну из своих книг назвал *The Wisdom of Insecurity* («Мудрость ненадежности»). Он понимал, что одна из главных особенностей жизни — это нахождение баланса.

У меня хронический тендинит<sup>[45]</sup>, поэтому я занимаюсь физиотерапией для укрепления мышц ног. Ежедневно я делаю следующее упражнение: стоя, я балансирую на обрезанном

определенным образом цилиндре из пенопласта. В течение минуты я должна простоять на одной ноге на ровной стороне цилиндра, закругленная часть которого соприкасается с полом. Первые попытки устоять на шатком цилиндре закончились полной неудачей. Я не сумела устоять и секунды на ускользающей из-под ноги поверхности. Тогда я начала выполнять упражнение в дверном проеме, держась за него руками и таким образом сохраняя баланс. С гордостью я показала эту технику моему физиотерапевту, которая закатила глаза и сказала: «Нет, нет, нет! Не надо упрощать себе жизнь. Тебе надо бороться, потому что только в этом случае твои мышцы научатся исцеляться. Ты искусственно поддерживаешь баланс руками и сводишь на нет результаты упражнения. А тут важна именно ненадежность и нахождение баланса. Суть в том, что ты *обязана бороться*».

Поддерживая баланс, мы чувствуем, что живы. Наши ощущения постоянно меняются: в одно мгновение кажется, что положение стабильно, в следующую секунду баланс утерян. Это приводит к тому, что мы привыкаем к отсутствию стабильности. Мы принимаем это как норму жизни и перестаем бояться. А иногда потеря равновесия напоминает нам о бренности и хрупкости и о том, что надо ценить каждый неидеальный и нестабильный момент, который мы проживаем. Возможно, подобно сёрфингистам, мы начнем чувствовать силу волны, красоту окружающей нас стихии и станем лучше понимать наше место в этой вселенной.

## Седьмое правило

### Смотрите фактам в лицо

- Не стоит бороться с реальностью.
- Принимайте людей такими, какие они есть.
- Работайте с тем, что у вас есть.
- Важны только факты. Может быть, вы не всё замечаете.
- Жизнь — это постоянный поиск баланса.
- Ненадежность и непостоянство — норма жизни, от которой никуда не деться.

# Восьмое правило

## Не сбивайтесь с курса

Бог выдал приказ каждому из нас. Смысл жизни каждого человека в том, чтобы узнать и выполнить этот приказ, который учитывает наши способности и таланты.

Сёрен Кьеркегор<sup>[46]</sup>

В любой импровизированной сцене должен быть смысл. Импровизаций без темы и смысла не бывает. Актеры собираются на сцене для того, чтобы вместе создать историю, разгадать загадку, придумать песню и порадовать аудиторию. Дома мы импровизируем для того, чтобы починить сломанную рамку для фотографии, дать добрый совет, помочь соседу, сдержать обещание, творчески подойти к приготовлению завалявшихся в холодильнике продуктов и сохранить дружбу. На работе импровизация помогает закончить проект в срок, успокоить требовательное начальство или решить любую возникшую проблему с минимальными затратами времени и сил.

В любой жизненной ситуации и каждую секунду мы не должны забывать о нашей цели. Глупо спрашивать себя: «Что я сейчас хочу делать?» Правильный вопрос: «Где моя цель и что я сейчас *должен* делать?» Разница как в постановке вопроса, так и в ответе принципиальная. В современной культуре очень часто задают вопрос (репортеры, психоаналитики, доктора и т. д.) «Как вы себя чувствуете?», словно самое главное в жизни — это наши эмоции. Однако это не так, потому что чувства недолговечны и переменчивы и, следовательно, не могут служить логическим обоснованием наших действий. Слово «цель» включает в себя и моральную составляющую. Мы говорим о «правильно поставленной цели», или о том, что «правильно или нужно делать в тот или иной момент». Все это предполагает сознательный выбор. Отвечая на вопрос о своей цели, мы намечаем направление, в котором должны двигаться.

Какая цель стоит перед вами сейчас? Не торопитесь и подумайте. Может быть, вы хотите пустить свою жизнь на самотек. Или, может, вы стараетесь отложить решение важной проблемы и поэтому

отвлекаете себя чтением этой книги? Возможно, вы изучаете импровизацию и страстно желаете раскрыть секрет этого магического искусства? Может быть, эту книгу вам дали почитать друзья и вы хотите понять, почему они это сделали? А может, вы просто убиваете время и ждете, пока высохнет выстиранное белье? Одно и то же действие может быть вызвано разными причинами. Определитесь, приближает ли то или иное действие к вашей цели, стоит ли вам продолжать или лучше приложить свои силы к чему-нибудь другому.

Перед Рождеством я зашла в огромный ТРЦ Hillsdale и начала любоваться украшениями и рассматривать товары, предназначенные для заманивания покупателей. Я оказалась в магазине нижнего белья и принялась перебирать мягкие роскошные халаты. Признаюсь, я обожаю мягкие вещи, особенно из флиса<sup>[47]</sup>, который считаю божьим даром нашим современникам. Слегка прикасаясь рукой к висящим в ряд пушистым флисовым пижамам, я услышала внутренний голос: «Патрисия, ты вообще зачем сюда пришла?» — и вспомнила, что зашла в торговый центр для того, чтобы купить подарок сестре. Я вышла из магазина нижнего белья, зашла в другой, осмотрелась и увидела набор форм для выпечки. Я поняла, что именно они-то мне и нужны. После этого я должна была возвращаться домой, чтобы работать над этой главой. Напоминания о цели было достаточно для того, чтобы я вышла из магазина мягких соблазнов и нашла то, ради чего приехала в торговый центр.

Конечно, когда-нибудь я еще смогу побродить по магазину, чтобы просто получить удовольствие и насладиться мягкостью флисовых пижам. Но это будет в другой раз.

Восьмое правило может помочь навести порядок в деловых и личных отношениях. Анна прожила с Алленом семь лет. Аллен работал архитектором, и его работодатель предложил ему новую, более интересную и хорошо оплачиваемую работу в Антанте. Супруги долго спорили о том, стоит ли перебираться в другой город. Анна не желала переезжать и обижалась на Аллена, который не хотел прислушиваться. Тогда Анна задала себе вопрос: «Как я отношусь к Аллену?», ответ на который вызвал массу противоречивых эмоций. Анна изменила вопрос: «Какую цель я преследую, живя с ним?» И ситуация немного



прояснилась. Она хотела построить с ним свою жизнь. Она хотела, чтобы каждый из партнеров заботился о благополучии другого. Анну в этом городе ничего не держало, и она решила согласиться на переезд. На какое-то время она позабыла о том, что их объединяло, но когда вспомнила, испытала сильное облегчение.

Когда наплыв чувств мешает вам принять решение, рассмотрите вопрос с точки зрения цели, и все станет гораздо понятней. Цели бывают разными, и каждое наше действие имеет внутренний смысл.

### **Попробуйте**

**«Какова моя цель сейчас?»** Используйте этот вопрос как флюгер. Задавайте его себе, когда не знаете, какое решение лучше принять или что делать. Действуйте после того, как у вас появится четкий ответ на этот вопрос.

## **Как определить свою цель?**

Определение цели предполагает рассмотрение краткосрочных и долгосрочных планов и намерений. Моя жизнь проходит без осложнений, если я не сбиваюсь с намеченного курса. Один мой знакомый, известный писатель, повесил над своим рабочим столом лист бумаги со словами: «Только ты сам в состоянии сделать то, что требует от тебя реальность». Эту фразу можно истолковывать по-разному. С одной стороны, все, что я делаю, так или иначе приносит пользу другим (задачи, которую ставит перед тобой реальность, не избежать). С другой стороны, я не должна забывать о своих талантах и месте, в котором нахожусь. *Что останется несделанным, если этого не сделаю я?* Какую задачу судьба уготовила исключительно для меня? Я могу ответить на эти вопросы, только когда пойму, за что отвечаю и о ком забочусь. В первую очередь это, конечно, моя семья. Никто не снимал с меня обязанностей жены, дочери и тети. В данный момент я единственная тетя у моего племянника Натана. Как тетя я хорошо выполняю свои обязательства? Может быть, я могла бы давать ему больше?

Вы можете ответить на вопрос о цели исходя из ваших талантов и увлечений. Что мне дается легко? Что дается естественно? Что у меня хорошо получается? Что мне нравится делать? Может быть, мои

таланты, способности и увлечения помогут найти ответ на вопрос о своей цели?

### **Попробуйте**

**Что останется несделанным, если этого не сделаю я?** Подумайте о ваших талантах, преимуществах, уникальности, а также задачах, которые вы решаете. (Если вы думаете, что мир не заметит вашего исчезновения, то глубоко ошибаетесь.) Ради чего вы появились на свет? Если вы ведете дневник, ответьте на этот вопрос письменно.

## **Восьмое правило**

### **Не сбивайтесь с курса**

- Бессмысленных импровизаций не бывает.
- Не позволяйте чувствам взять верх над рассудком.
- Во всем, чем мы занимаемся, заложен смысл. Даже в самых незначительных вещах.
- Следите за тем, куда вы движетесь в этой жизни.
- Если вы не попадаете в цель, цельтесь точнее.
- Чаще спрашивайте себя: «В чем моя задача?»
- Что останется несделанным, если этого не сделаете вы?

# Девятое правило

## Цените подарки

Один из основных принципов повара — последователя дзен заключается в понимании того, что ничто не существует само по себе. Все взаимосвязано.

Бернард Глассман<sup>[48]</sup>, Рик Филдс<sup>[49]</sup>,  
*Instructions to the Cook («Инструкции поварам»)*

Для профессионального импровизатора стакан всегда наполовину полон. Возможностей масса, надо их только увидеть. Ваш стакан до краев наполнен вкуснейшим напитком, да и вы на самом деле находитесь на пирушке. Куда бы вы ни повернулись, вас окружают те, кто готов вам помочь. Вполне возможно, вы просто этого не замечали. Если вы это заметите, ваша жизнь изменится к лучшему. Вы в буквальном смысле окружены подарками, и вам надо научиться их замечать.

Хотим мы этого или нет, но мы смотрим на мир с определенной точки зрения, она во многом определяет ценность, которую имеют для нас все явления и вещи. Я могу посмотреть на мир с трех точек зрения.

1. Замечать только плохое в этом мире (это *критический метод*, который часто используется в системе высшего образования). В этом случае «я» принимает гипертрофированные формы.
2. Оценивать мир объективно (*научный метод*). При использовании этого метода «я» и все остальные исчезают.
3. Видеть во всем *подарки (метод импровизатора)*. При использовании этого метода большое влияние на вас оказывают окружающие.

А вы с какой точки зрения наблюдаете реальность? Мой метод по умолчанию критический. Я замечаю то, что меня не устраивает и что мне не нравится в той или иной ситуации. Я очень хорошо знакома с тем, как люди могут причинить мне боль или подвести. Я усилием воли должна заставить себя забыть прошлый опыт и переключиться на объективное видение. Объективность требует, чтобы я изменила свою эгоистичную точку зрения. Большинство людей не готовы смотреть на

мир, ожидая увидеть в нем подарки. Попробуйте увидеть мир именно с этой точки зрения, и результаты могут вас приятно удивить, особенно если вы никогда этого не делали.

Чувство собственности может стать серьезным препятствием для такого взгляда на мир. Если вы воспринимаете что-то как *свое*, вам сложно увидеть в нем подарок. «Я купил этот стул. Он мой». Чувство собственности может даже распространяться на предметы в общественных местах. Если я выбрала кресло в кинотеатре, а потом ненадолго отошла, чтобы, вернувшись, увидеть, что оно занято, я могу немного разозлиться, потому что кто-то занял «мое» место. Это же просто смешно, не правда ли? В кинозале нет *моих* кресел. Все, что мы имеем, во многом создано усилиями других людей. Чтобы это увидеть, необходимо «поменять оптику». Человек все-таки не хозяин этого мира, он только временно пользуется его благами. Особое значение подобным взглядам придавали американские индейцы.

Импровизатор, придерживающийся этого правила, чувствует себя в безопасности. Он на сцене не один. Его окружают подарки, и вокруг него много щедрых людей, которые эти подарки дарят. Я хочу, чтобы вы стали одним из этих людей. Для этого вам понадобятся новые глаза или, по крайней мере, новые очки. Мое осознание этой истины пришло в сельской местности в Японии.

## Видеть мир новыми глазами

Одним июльским утром 1987 года мы приехали в храм Сен-Кобо в городе Кувана. Я предвкушала то, что должно было произойти, и немного волновалась. Стояла жара, и влажность была высокой. Я приехала на неделю в дзенский монастырь для проведения странной практики, в ходе которой должна была исследовать свой долг перед миром. Я знала, что должна выполнить эту практику. Я даже не могла сказать почему, но внутренний голос подсказывал, что я обязана это сделать.

Мои глаза привыкли находить недостатки в том, что меня окружает, замечать, как неправильно ведут себя другие люди и кто из них слишком глуп. Критиковать легко. Многие поднаторели в этом и стали настоящими профессионалами. Практику, которую я должна

была освоить, создал в начале XX века японский бизнесмен Ёсимото Исин. Эта практика называется найкан, она несколько не похожа на популярное в наше время «позитивное мышление» и дает возможность увидеть реальность прошлого и настоящего новыми глазами.

Мне предстояло кое в чем разобраться. Я должна была ответить на три вопроса. *Что в этой жизни я получила от других людей? Что дала им я? Какие неудобства я им могла причинить и какие проблемы создать?* Эти вопросы относятся к наиболее важным отношениям и людям в жизни человека. В ходе упражнения человек рассматривает свою жизнь в хронологическом порядке: самые ранние воспоминания, детский сад, школа и т. д. Это своего рода медитация. Упражнение начинается с размышления о матери (или о человеке, который заботился о вас сразу после рождения).

По четырнадцать часов в день я сидела на соломенной циновке и исходя из моей собственной системы ценностей пыталась понять, что в моей жизни было подарком, а что носило отрицательный характер. Я обдумывала свои отношения с отцом и матерью, а также наиболее близкими друзьями и учителями. На каждый сеанс размышления было отведено приблизительно девяносто минут, после чего передо мной появлялся человек, которому я должна была рассказать, какие выводы сделала. Тихо, а иногда и со слезами на глазах я рассказывала ему, какие детали моей жизни всплыли в памяти и что я поняла за это время. Человек слушал, давал мне следующее задание, кланялся и уходил.

Я была поражена результатами этой практики. Я увидела мир, в котором получила гораздо больше, чем дала. Я увидела свою жизнь с совершенно другой стороны и поняла, что в моем собственном кино я была не звездой, а всего лишь одним из множества актеров. Я смогла увидеть свою жизнь с точки зрения других, и от этого мое существование наполнилось новым смыслом.

Каждый импровизатор должен открыть для себя этот реалистичный взгляд на мир. Мы обязаны увидеть и оценить то, что другие делают для нас, и признать нашу зависимость от других людей. Впрочем, чтобы это понять, совершенно необязательно ездить в Японию и сидеть в душном монастыре. Для этого достаточно посмотреть вокруг.

Вы сидите, читая эти строки? По всей вероятности, вы сидите на стуле, диване или кровати, которые поддерживают вес вашего тела. Скорее всего, вы даже не думаете о тех, кто создал предмет мебели, на котором сидите. Однако кто-то придумал, произвел и привез его вам домой. Кто-то, вполне возможно, вы сами, за него заплатил. Многие незнакомые вам люди участвовали в создании этого предмета или доставляли его в ваш дом. Можно утверждать, что стул, на котором вы сидите, а также все имевшие отношение к его созданию и транспортировке люди оказывают вам услугу. Вы можете этого не замечать, можете испытывать или не испытывать чувство благодарности, но стул поддерживает ваш вес и обеспечивает комфорт. Этот стул — подарок вам.

## Незаметные подарки

В 1997 году мой муж построил дом, в котором мы будем жить и после выхода на пенсию. Муж проследил, чтобы в каждой комнате было достаточно розеток, чтобы нам было удобно в любом месте подключиться к электросети. Мы долго прожили в старом доме в Сан-Франциско, в котором была всего одна электрическая розетка на комнату, и Рон решил, что в нашем будущем жилище недостатка в розетках не будет. Скажу честно, я не слишком много времени уделяю размышлениям о количестве электрических розеток. Но сегодня я обратила на них внимание. В это субботнее утро мне не надо было никуда бежать и я могла понежиться в кровати под моим любимым лоскутным одеялом. Я лежала и рассматривала комнату. Слева от кровати находится окно, закрытое деревянными жалюзи. Каждое утро я открываю эти жалюзи — это часть моего утреннего ритуала. Под подоконником я заметила двойную электрическую розетку. Мы уже семь лет живем в этом доме, и до этого я ее не замечала. Розетка была готова оказать мне услугу и терпеливо ждала своего часа.

Я была удивлена этим в общем-то банальным открытием. Розетка уже несколько лет находилась в моем поле зрения, но я ее не замечала. Может быть, я еще что-то не заметила? Может быть, прямо у вас перед глазами есть то, что способно упростить вашу жизнь, но вы этого не замечаете? Существуют ли люди, вклад и помощь которых вы

недооцениваете? Возможно, вы считаете, что эти люди «делают свою работу», а вы пользуетесь плодами их труда? Кто именно ваши благодетели?

Если я приму точку зрения, согласно которой я принимаю подарки, то пойму, что нахожусь в долгу перед многими людьми. Возможно, некоторые не хотят принимать эту точку зрения именно потому, что не желают чувствовать себя обязанными. Но с другой стороны, если мы будем считать себя богатыми, получив так много, нам захочется вернуть свой долг. Понимание того, что человек многим обязан другим, становится моральным стимулом для активного участия в культуре дарителей. В антропологическом исследовании *The Gift* («Дар») Льюис Хайд<sup>[50]</sup> пишет о том, что подарок — это находящийся в движении феномен, постоянно удаляющийся от нас. Мы совершенно не обязаны одаривать тех, от кого получили тот или иной подарок. Главное — мы должны поддерживать энергию дарения в постоянном движении.

В картине 2000 года «Заплати другому» (*Pay It Forward*) с Кевином Спейси<sup>[51]</sup> рассказывается об учителе средних классов, который дает ученикам задание придумать и претворить в жизнь идею, способную изменить мир. Одиннадцатилетний мальчик решает сделать доброе дело троим людям, которых просит «заплатить другому», то есть сделать три добрых дела для трех других людей. В результате включается цепная реакция добрых и бескорыстных поступков.

Вот уже более двадцати пяти лет я регулярно оплачиваю проезд по платному мосту для себя и следующей за мной машины. Таким образом, я могу дарить подарки совершенно незнакомым людям. Эту идею я заимствовала у рыжеволосой и щедрой студентки Морин, которая несколько недель шила лоскутное одеяло, а потом подарила его незнакомому бомжу на улице. Мне всегда интересно, как люди будут себя вести, когда узнают, что плату за проезд по мосту за них внес совершенно незнакомый человек. Я всегда слежу за их реакцией через зеркало заднего вида. Люди реагируют по-разному, кто-то с подозрением, а кто-то с радостью. Один водитель чуть не попал в аварию, догоняя меня. Когда я остановилась на красный сигнал светофора, он вышел из машины, подарил мне букет цветов и сказал:

«Спасибо за то, что вы заплатили за меня. Это было самым приятным событием, которое произошло со мной за последние годы». Другие водители старались побыстрее уехать, опасаясь, что я что-то потребую от них за оказанную услугу. Несмотря на то что я делаю доброе дело, далеко не все воспринимают его таковым. Не в моих силах повлиять на то, как люди относятся к моему подарку.

Существуют материальные подарки, а есть подарки в виде поддержки и одобрения. Об этом мне напомнил текст открытки, которую я недавно получила: «Лучшие вещи в мире — не вещи». Часто лучшим подарком становятся одобрение и благодарность. Каждый из нас имеет неограниченное количество добрых слов, которыми он может поделиться с другими. Вы скажите признательность почтальону, который в любую погоду приносит вам почту. Поблагодарите сына за то, что он вымыл посуду, а жену за то, что она вынесла мусор или подстригла газон. Посмотрите вокруг себя и поблагодарите людей за все хорошее, что они для вас делают. Вы помните, что после урагана бригады уборщиков убирали с улиц поваленные деревья и мусор? Мы всегда громко жалуемся, когда нас что-то не устраивает, а благодарим ли мы тех, кто оказывает нам услугу, упрощая нашу жизнь? Многие люди выполняют сложную и неблагодарную работу для нас. Пусть и часа не проходит без того, чтобы вы не поблагодарили тех, кто делает нашу жизнь удобной и приятной.

#### **Попробуйте**

**Благодарите людей, делающих неблагодарную работу.** Обращайте внимание на тех, кто занимается сложным и неблагодарным трудом. Машите им руками и выкрикивайте слова благодарности. Обязательно упоминайте, за что именно вы им благодарны.

В системе высшего образования не принято высказывать слов благодарности. Ученый должен в своем тексте сослаться на цитату другого автора, однако люди редко благодарят своих коллег за проделанную работу. Система высшего образования основана на стремлении найти ошибки и недочеты в работе других. В нашей культуре принято критиковать и ценится умение находить недостатки и громко о них заявлять. Критический подход развивает ум, но



оставляет сердце пустым. Мы перестаем видеть хорошее и доброе. Такой взгляд на жизнь надо менять.

Посмотрите вокруг. Благодарите людей, признавайте их заслуги и ценность, не жалейте слов благодарности для членов семьи и незнакомцев. Развивайте красноречие благодарности, находите новые слова и обороты для выражения признательности. Чем чаще вы будете выражать благодарность, тем богаче станет ваш мир.

## Понимание взаимозависимости

Мы в этом мире не одни. Импровизатор видит, что ему помогает множество разных людей. Можно верить в миф о человеке, который сделал себя сам, а можно — в нашу взаимозависимость. Это более реалистичный взгляд, в том числе и на человеческие отношения. Иногда так просто позабыть, что мы не одни. Вы, вероятно, сидите и читаете эту книгу в одиночестве. Возможно, вы думаете: «Вот я один и читаю книгу. Разве это не так?» Да, это так. Хотя вы можете и не замечать некоторых принципиальных деталей. Давайте внимательно рассмотрим этот вопрос. Посмотрите вокруг. Всмотритесь в детали.

В начале главы мы говорили о том, на чем вы сидите. Какие люди, источники энергии и предметы вносят сейчас вклад в ваше существование? Может быть, страницы книги освещает лампа? Каким образом вы получили эту книгу? Кто способствовал тому, что вы держите ее в руках? Откуда взялись деньги на приобретение этой книги? Вы можете ответить, что сами на нее заработали. Все верно. Зарплату вам выплатил ваш работодатель. Благодаря персоналу бухгалтерии и сотрудникам банка вы получили наличные, которые потратили на приобретение этой книги.

Я пишу эти слова на ноутбуке, предоставленном мне Стэнфордским университетом. Администратор факультета университета Рон купил этот ноутбук в магазине электроники в пригороде города. Университетский системный администратор поставил на ноутбук необходимые программы и зарегистрировал машину на мое имя в описи университетского имущества. Так что я пользуюсь ноутбуком благодаря вкладу этих двух людей. Однако на них список людей, участвовавших в создании и транспортировке

компьютера, не заканчивается. В порту грузчики сняли с корабля контейнер и поставили коробку с компьютером в грузовик, который отвез ее в магазин электронных товаров. Покупка была оплачена Кейт из административного отдела университета. Получается, что я и ей обязана.

Импровизатор понимает, что он связан и завязан на других людей. Все, что мы делаем (или не делаем), имеет значение. Мои усилия или мое пренебрежение мельчайшими деталями приводят к определенным последствиям. Это утверждение иллюстрирует известное изречение: «Взмах крыльев бабочки на одном конце земного шара может вызвать ураган на другом». В телесериале «Новая Жанна Д'Арк» (Joan of Arcadia) показана такая взаимозависимость. Бог, имеющий много обликов и предстающий в виде школьного сторожа, невоспитанного восьмилетнего мальчика и бомжа, дает ученице старших классов Жанне простые советы и указания. Герои, говорящие от лица Бога, советуют Жанне вступить в научный кружок, начать учиться игре на пианино или устроить распродажу ненужных вещей. В конце каждого эпизода зрители узнают, как цепочка на первый взгляд несвязанных между собой действий приводит к добрым делам. Например, в научном кружке Жанна знакомится с мальчиком, отец которого работает судебным приставом и забирает за долги автомобили. Один из недавно конфискованных им автомобилей оснащен ручным управлением и выставлен на продажу. Брат Жанны инвалид, и ему нужен именно такой автомобиль. Таким образом, «случайная встреча» помогает брату Жанны. Только в конце эпизода зрители понимают, что ничего случайного на свете не бывает.

Картина «Эта прекрасная жизнь» (It's a Wonderful Life) с Джимми Стюартом<sup>[52]</sup> также великолепно демонстрирует этот принцип. Герой, роль которого исполняет Стюарт, задолжал банку и решает покончить жизнь самоубийством. Когда он уже готов броситься с моста в воду, перед ним появляется ангел-хранитель и показывает ему, каким был бы мир, если бы он не появился на свет. Герой поражен тем, какую пользу принесли окружающим даже самые незначительные его поступки.

Мы можем не замечать, как наши самые будничные действия помогают окружающим, и не оценивать поддержку, которую оказывают нам другие. Девятое правило помогает нам развить чувство благодарности и стать более реалистичными. Реалистичный подход очень полезен, особенно если человек попал в тяжелую ситуацию.

Однажды на Рождество мы с мужем ехали на праздничный обед. Невнимательный водитель в машине за нами не заметил, что мы остановились, чтобы пропустить поворачивающий впереди нас автомобиль, и врезался в нашу машину. От удара она въехала в стоящий перед нами автомобиль. Двойное столкновение меня очень испугало. Водители вышли из машин и начали обвинять друг друга. Мы с Роном задержали дыхание и сосредоточились на том, за что можем быть благодарны в сложившейся ситуации. Мы не стали тратить время на выяснение, кто прав, а кто виноват, и не стали усугублять ситуацию криками возмущения. Мы думали только о том, что никто не пострадал и помощь уже в пути.

Используйте такой подход в своей жизни. Научитесь ценить то, что вы получаете. Обобщений наподобие «я благодарен за все, что имею» явно недостаточно. Вы должны увидеть многочисленные и конкретные случаи помощи и поддержки. Если вы благодарны, будьте благодарны за что-то конкретное. Я глубоко убеждена, что общая фраза «спасибо за все» свидетельствует о лени души произносящего ее, который не хочет понять, чем именно он обязан другому человеку. Как вы думаете, какая фраза выражает признательность лучше: «Спасибо за все, тетя Гейл» или «Спасибо за то, что пригласила нас к себе на праздники, спасибо за вкуснейшее тушеное мясо и мой любимый лимонный пирог. И спасибо за то, что ты пригласила и моего приятеля, с которым мы делим комнату в общежитии. Нам у тебя было очень удобно спать, и твои лоскутные одеяла оказались очень теплыми. Игра в слова, которую ты нам предложила, была чрезвычайно интересной. Пожалуйста, поблагодари дядю Клода за то, что он встретил нас в аэропорту. Кстати, его советы по поводу аспирантуры были очень дельными»? Может быть, не всегда обязательно приводить подробный перечень того, за что вы благодарны, однако всегда старайтесь говорить о конкретных вещах.

Жизнь может дарить нам разные подарки. Друг может терпеливо целый час ждать вас в пункте скорой помощи, сотрудник гипермаркета сходит на склад, чтобы найти нужный вам товар, уборщица поменяет цветы в вазе в вашем гостиничном номере, учительница не забудет принести книгу, которая, по ее мнению, пойдет вам на пользу, тренер переставит вентиляторы в спортзале так, чтобы вам не дуло. Все дело в деталях. Ищите их, и вы не ошибетесь.

### **Попробуйте**

**Составьте список подарков, которые вы сегодня получили.** Обращайте внимание на детали. Кто из незнакомых вам людей сделал вам сегодня подарок? Точно опишите подарки и тех, от кого вы их получили<sup>[53]</sup>.

Вот несколько пунктов из моего списка подарков за сегодняшний день:

«Муж вынес мусор, который у нас забирают раз в неделю».

«Наш страховщик заполнил за нас отчет о несчастном случае».

«Почтовый служащий взвесил мою посылку и высчитал цену отправления».

«Соседка угостила помидорами ее собственного сорта, которые выросли у нее в огороде».

«Рабочие чинят дорогу напротив нашего дома».

«Мой принтер распечатал набросок этой главы».

«Меня греет электрический обогреватель».

### **Попробуйте**

**Кто ваши далекие помощники?** Кто из удаленных от вас во времени и пространстве людей в данный момент помогает вам своим трудом? Представьте себе этого дарителя и проследите путь его усилий до сегодняшнего дня.

Вот занятная игра, в которую вы можете сыграть с друзьями и членами семьи, возможно, во время путешествия<sup>[54]</sup>.

Например: *официантка принесла обед автомеханику, который починил машину электрика, на которой тот поехал на работу в здание факультета университета, в котором сидит администратор Рон, купивший компьютер, на котором я набираю эти строки.*

Как видите, важно каждое звено этой цепи. Мой личный комфорт зависит от огромного количества действий, совершенных разными людьми. Взаимозависимость — это реальность. Поняв это, вы получите ответ на вопрос о нашем месте во вселенной.

### **Попробуйте**

**Практикуйте благодарение.** Посчитайте, сколько раз в день вы можете сказать людям «спасибо». Благодарите громко и находите для этого разные слова («спасибо», «очень мило с вашей стороны», «весьма признателен», «очень приятно»).

**Попробуйте**

**Каждый день пишите по одному благодарственному письму или е-мейлу.** Не забудьте упомянуть, за что именно вы благодарны.

## Девятое правило

### Цените подарки

- Живите исходя из принципа «Стакан всегда наполовину полон».
- Цените детали.
- Кто и что помогает вам в этот момент?
- Благодарите тех, кто делает неблагодарную работу.
- Что вы делаете, чтобы отблагодарить людей?
- Пусть круговорот подарков никогда не останавливается.
- Важны даже самые незначительные действия. Все, что мы делаем, может помочь другим.
- Пусть «спасибо» станет вашей мантрой.

# Десятое правило

## Пожалуйста, ошибайтесь

Научиться жонглировать несложно. Сложнее научиться делать так, чтобы шары падали.

*Энтони Фрост, Improvisation in Drama («Импровизация в драматическом театре»)*

В нашей классной комнате висит плакат с надписью «Если вы не ошибаетесь, значит, вы не занимаетесь импровизацией». Ошибки — это наши друзья и партнеры по игре. Без них невозможно жить. Мы не считаем, что ошибок надо избегать, поэтому они являются частью нашей работы. Десятое правило гласит, что импровизатор должен ценить и лелеять свои ошибки. Начните ошибаться, и вы тут же перенесетесь в мир приключений.

Такое отношение к ошибкам складывается не сразу. У ошибок плохая репутация, и мало кто любит их делать. Нам представляется, что после каждой нашей ошибки ряд судей с каменными лицами поднимают таблички с баллами, как после выступлений спортсменов-фигуристов. «Слава богу, — говорит мой муж, — что нас не судят олимпийские судьи». Было бы неплохо пересмотреть подход общества к ошибкам, которые совершенно естественны для людей и даже могут привести к положительным результатам. Ошибки публичных персон, заминки и выход за рамки написанных спичрайтерами текстов делают их более человечными и похожими на нас с вами. Публике нравится, когда актер или оратор сбивается, оговаривается и пытается найти нить повествования, если, конечно, этот человек не смущается и не стесняется допущенного им ляпа.

Говоря «пожалуйста, ошибайтесь», я призываю сделать что-то неожиданное и рискованное, покинуть вашу зону комфорта, гарантирующую отсутствие ошибок, и смело двинуться вперед по нехоженным тропам. В качестве примера можно привести черепах, которые ползут вперед только тогда, когда высунут голову из панциря. По-моему, неплохой пример для подражания. Иногда я даже прошу студентов совершить за занятие по крайней мере одну ошибку,

подавляющую их эго, чтобы это стало привычным для них. Здесь важна не столько сама по себе ошибка, сколько то, что человек предпринимает после нее. Вот пример того, как поступают в подобных случаях профессионалы.

Импровизационная труппа True Fiction Magazine давала новогоднее представление. Публика предложила сценку под названием «Битва монахинь». Действующими лицами были сестры-монахини Агнесс, Мэри и Клэр. Где-то в середине действия викарий постучался в двери монастыря. Дверь ему открыла Диана, которая играла в постановке сестру Агнесс. Викарий сказал, что ищет сестру Агнесс. Диана забыла, что это имя ее героини, и ответила: «Сейчас я ее позову». Она сделала несколько шагов, после чего поняла, что спрашивали ее. «Ой, я забыла. Сестра Агнесс — это же я. Все мы, сестры, на одно лицо». Публике очень понравилось, как она вышла из положения.

Иногда под словом «ошибка» мы подразумеваем какой-либо незапланированный результат, на который не рассчитывали. Например: «Было ошибкой купить билет на этот кинофильм». Действительно, может быть, картина и оказалась не такой интересной. Можно сколько угодно стенать по этому поводу, но правильным вопросом самому себе в данной ситуации будет не вопрос «Зачем я это сделала?», а «Что от этого я могу получить? Что любопытное несет мне этот поворот событий?». Конструктивная реакция на ошибку — это признание ошибки и поиск путей, как использовать ее с пользой для себя. Художники именно так и поступают — они стараются обыграть подтек краски. Все идет не так, как вы планируете? Внимательно следите за развитием ситуации и ждите выгодного для вас момента. Может быть, поблизости кинотеатра, в котором вы смотрели скучную картину, находится ресторан, который вы давно хотели посетить. Держите уши остро и глаза открытыми.

Призывая вас совершать ошибки, я не утверждаю, что детали не имеют значения. Напротив. Детали решают все. Десятое правило — не индугенция невнимательности. Если отсутствие внимания с вашей стороны приводит к неудобству для окружающих, вы, без всякого сомнения, обязаны извиниться. Нельзя быть невнимательным, но и не стоит быть излишне внимательным. Главное — это гибкость и умение не пасовать перед трудностями.

Изобретатель электрической лампочки Томас Эдисон в попытках найти оптимальный материал для изготовления нити накаливания провел более трех тысяч неудачных экспериментов. Он не сдавался, делал выводы из каждой неудачи и довел дело до конца. Он писал: «Каждый провал, каждая лампочка, которая не горела, помогла мне сделать выводы и использовать полученные знания для следующей попытки».

Вне всякого сомнения, иногда точность имеет огромное значение и любая ошибка приводит к катастрофическим результатам, например в ракетостроении или при проведении операции на мозге. Тем не менее в 99,9% случаев ошибка — это неожиданный результат, дающий нам информацию для размышления. Это обнадеживает.

#### **Попробуйте**

**Рискните.** Найдите ресторан совершенно незнакомой вам кухни. Закажите блюдо, название которого вы никогда не слышали, но которое, судя по описанию официанта, может вам понравиться. Почувствуйте себя Колумбом гастрономических горизонтов.

## **Поклонитесь, как в цирке**

Преподаватель импровизации из Сиэтла и исполнитель соло-номеров Мат Смит научил меня одной хитрости, которую он использует, когда допускает какую-либо ошибку. Он называет этот прием «цирковым поклоном» и утверждает, что его используют клоуны. Вместо того чтобы укорять себя за ошибку, клоуны поворачиваются лицом к публике, раскидывают руки, громко произносят: «Та-да!» и кланяются, словно только что выполнили мастерский трюк. Потом клоуны поворачиваются и снова кланяются. Клоун разворачивается на 360 градусов для того, чтобы «привязаться к местности» и понять, где он находится.

В результате этого действия человек перестает заикливаться на своей неудаче, перестает себя корить, сосредоточивает внимание на окружающем мире и гордо смотрит в лицо зрителям, готовый к новым свершениям. Хорошая мина при плохой игре — прекрасный выход из неловкой ситуации. Совершив ошибку, мы склонны себя корить и думать: «Боже, как же меня так угораздило!?» Нам начинает казаться, что мы уменьшаемся, нам хочется провалиться сквозь землю. Однако



любая ошибка должна обострить наше внимание, и у нас появляется ощущение, что мы живем и дышим полной грудью. Ошибка? Ну и что? Та-да! Какую пользу я могу из нее извлечь? Что будет дальше?

Не стоит излишне переживать о результате. Я понимаю, что сказать это проще, чем сделать. Без сомнения, мы всегда думаем о результате, к которому приведет действие. Мы надеемся, что бар-мицва<sup>[55]</sup> пройдет без сучка и задоринки. Мы хотим, чтобы собеседование перед приемом на работу прошло идеально, жареная курица выглядела так, как на обложке журнала «Кулинарные шедевры», рабочая встреча началась вовремя и отпуск прошел так, чтобы все остались довольны. Однако чем четче представляемая картина ожидаемого результата, тем больше шансов для разочарования. Иногда все происходит не так, как мы планируем. Это не повод для того, чтобы поставить крест на своих мечтах. Пусть это не мешает вам замечать, что происходит. Следите за потоком жизни, принимайте все то, что происходит, включая ваши ошибки, и продолжайте работать для достижения наилучшего результата. Главное, чтобы ваш ум был гибким.

Ошибки закаляют наш характер. В 1992 году президентом Стэнфордского университета избрали Герхарда Каспера. Инаугурация должна была состояться 2 октября в аудитории имени Фроста. На этом мероприятии присутствовало семь тысяч гостей, включая бывших президентов университета Ричарда Лимана и Дональда Кеннеди. Я должна была прочитать отрывок из трудов одного из основателей университета — Джейн Стэнфорд, войдя в ее роль и читая от ее лица. Я уже несколько раз участвовала в подобных выступлениях, однако не на таких торжественных и представительных мероприятиях.

Ярко светило калифорнийское солнце, погода была прекрасной. На мне была мантия и традиционная четырехугольная шляпа с кистью. Я должна была начать речь сразу после выступления Стэнфордского оркестра. Он исполнял произведение, специально написанное для инаугурации нового президента, сидевшего прямо на сцене вместе с другими преподавателями. Режиссер взмахнул палочкой и оркестр заиграл. Когда музыка прервалась, я встала, подошла к трибуне и разложила распечатку моего выступления. Потом я набрала воздуха и

произнесла: «А теперь, как писала Джейн Стэнфорд...» И в этот момент оркестр ожил и громко заиграл заключительную часть.

Оказалось, я не дождалась окончания музыкального произведения.

Я замерла и уставилась в лица гостей. Сложно описать, что я тогда чувствовала. Наверное, можно сказать, что я до смерти испугалась. Мне надо было вернуться на свое место, дожждаться, пока оркестр доиграет и раздадутся аплодисменты. С гордо поднятой головой я вернулась к своему раскладному стулу и села. Музыка закончилась, публика начала аплодировать. Я встала и снова вышла на трибуну. На этот раз я начала свое выступление так: «И вот сейчас, как писала Джейн Стэнфорд...» В зале раздался сдержанный смех, и я поняла, что публика отнеслась к неловкому положению, в которое я попала, с пониманием. Я сгладила свою ошибку. Мне самой и всем присутствующим надо было забыть про мою оплошность, двигаться дальше и концентрироваться на мыслях Джейн о будущем университета. Мое выступление прошло прекрасно. Я не превратила свою оплошность в событие и сосредоточила внимание на том, что мне предстоит сделать. Когда вы совершаете ошибку, сконцентрируйтесь на вашем следующем шаге. Не оглядывайтесь назад и выполняйте свою работу как можно лучше.

Джим Томпсон<sup>[56]</sup> описал историю моего выступления на инаугурации в своей книге Positive Coaching («Позитивный коучинг») и присовокупил к рассказу цитату американского баскетболиста и тренера Джона Вудена о том, что «победит та команда, которая сделает больше ошибок». Томпсон спортивный тренер, он учит своих подопечных играть агрессивно и упорно, а в случае, когда они совершают ошибку, произнести про себя: «Та-да!» Через некоторое время игроки его команды стали произносить «Та-да!» не про себя, а громко вслух, раскинув в стороны руки и с улыбкой на лице. Томпсон писал, что уверен в том, что его игроки выкладываются по полной, если, совершив ошибку, они кричат: «Та-да!» не только на тренировке, но и во время матча.

### **Попробуйте**

**Поклонитесь, как клоун.** Совершив ошибку, сделайте какую-нибудь глупость, например цирковой поклон. Улыбнитесь, раскиньте в стороны руки, повернитесь налево и направо, скажите: «Та-да!» Потом посмотрите вокруг и решите, что

вам необходимо предпринять. Если вы находитесь в общественном месте, то «Та-да!» лучше произнести про себя, а раскланиваться можно мысленно.

Импровизаторы коллекционируют собственные ошибки. Совершайте по крайней мере одну ошибку в день. Подсчитывайте свои ошибки. Чем больше их будет — тем лучше. Станьте мастером по совершению ошибок. Не падайте духом. Отмечайте случаи, когда ваша ошибка приводит к положительному результату или открывает новые возможности. Если из-за вашей ошибки страдают посторонние, не забывайте просить у них прощения.

Ошибки — это естественная и неотъемлемая часть нашей жизни. Будь вы импровизатором или человеком, который планирует все до мельчайших деталей, ошибок не избежать. Приведу рассказ о двух принципиально разных подходах к приготовлению пищи.

## Два вида поваров

Кулинарный эксперт Джулия Чайлд<sup>[57]</sup> умерла летом 2004 года. Америка помнит ее как человека с прекрасным чувством юмора, а также повара, умело и гибко подходившего к кулинарному искусству. Она очень спокойно относилась к своим кулинарным провалам, и такое отношение вдохновляло несколько поколений американских домохозяек. В некрологе корреспондент New York Times Френсис Клайнс писал: «Она никогда не воспринимала свои ошибки как катастрофу. Более того, мелкие погрешности, регулярно случавшиеся в ее еженедельной программе The French Chef («Французская кухня»), никогда не огорчали г-жу Чайлд».

Кулинарное искусство идеально подходит для разговора об ошибках. У меня есть две приятельницы, у них принципиально разные подходы к кулинарии. Селия и Дала любят готовить, есть и угощать членов семьи и друзей. И та, и другая часто слышат комплименты и слова о том, что они просто обязаны открыть свой ресторан. Тем не менее их подходы и стили совершенно разные: одна планирует, а другая импровизирует.

Селия подписалась на все возможные кулинарные журналы, которые издают у нас в стране, и читает их от корки до корки. Она посещает различные кулинарные курсы и зачитывается книгами рецептов, словно это женские романы. В поисках экзотических ингредиентов и блюд она копается в интернете и покупает продукты на фермерских рынках. Она до мельчайших деталей планирует меню званого обеда и тратит уйму времени на поездки по специализированным магазинам в поисках необходимых продуктов. Каждая буква и запятая в рецепте для нее как слово Божье, которому надо беспрекословно следовать. Зачастую ее кулинарные творения похожи на произведения искусства. Многие из приготовленных ею блюд очень вкусные, часть не очень, а некоторые... и вовсе несъедобны. Но гости сметают все. Селия ненавидит любое отклонение от рецепта и отсебятину.

Дала редко читает книги по кулинарии и статьи в кулинарных журналах. Она много времени проводит в своем саду. Сначала она открывает холодильник и осматривает его содержимое. Потом выходит в сад в поисках того, что уже созрело.

Дала — настоящий гений в использовании остатков продуктов (и соусов, не забывая использовать даже ложку горчицы, которую можно наскрести по краям банки. Большинство людей, недолго думая, просто выкинули ли бы такую банку). Дала не любит, когда еда пропадает, поэтому ее основной принцип — сделать из того, что есть, вкусное или по крайней мере сносное блюдо. Она смешивает ингредиенты так, что объедки уже невозможно найти в новом и креативном блюде. Вчерашнее жаркое легко и непринужденно превращается в суп, вчерашний суп мутирует в соус для макарон, а оставшийся соус для макарон пойдет в завтрашнюю пиццу. Однажды я спросила ее, в чем секрет ее потрясающего вегетарианского супа. Дала ответила: «Наверное, в остатках желе из халапеньо<sup>[58]</sup>, от которого я уже давно хотела избавиться. Мне кто-то подарил подозрительную банку этого желе, и вот наконец я с ним разобралась!» Ручаюсь, что не существует рецепта овощного супа с желе из халапеньо. Дала не боится совершить ошибку. С точки зрения вкуса многие из ее блюд отменные, часть не очень, а некоторые... и вовсе несъедобны. Но гости сметают все.

Обратите внимание на то, что Селия, которая все планирует, и импровизатор Дала добиваются приблизительно одинаковых результатов. Обе совершают ошибки. Четкое планирование не гарантирует того, что все пройдет гладко. И импровизация не дает стопроцентной гарантии успеха.

Существует звучное французское слово *bricolage*, которое описывает метод работы Дала. Это искусство наиболее оптимального использования подручных материалов для решения проблемы. Этот метод позволяет превращать недостатки в преимущества. Сперва необходимо определить, чем вы располагаете. Импровизационный подход к тому, что есть у вас под рукой, может стать как стилем жизни, так и запасным вариантом, заготовленным на случай провала вашего генерального плана.

#### **Попробуйте**

**Начните экспериментировать, используя принцип *bricolage*.** Не идите в магазин за покупками, а попытайтесь приготовить обед из того, что есть у вас в холодильнике. Или заверните подарок в старый комикс или прошлогодний настенный календарь.

## **Признайте ошибку**

Реалисты понимают мудрость десятого правила. Великие дела неизбежно несут элемент риска, а поиск новых методов и подходов может привести к предсказуемым результатам. Все мы прекрасно знаем, что накосячить можно при выполнении самого привычного и банального задания. Большинство мелких ляпов не требует раскаяния, однако к некоторым ошибкам стоит относиться серьезно. Если вы не оправдали доверия, не тяните с извинениями. Надо понимать, что просчеты и ляпы неизбежны, а признание в собственных ошибках закаляет характер и делает вас смелее.

В документальном фильме *The Fog of War* («Туман войны») Роберт Макнамара<sup>[59]</sup> признался, что если бы все высокопоставленные военные (включая его самого) говорили начистоту, им пришлось бы признать, что они совершали ошибки, которые приводили к совершенно бесполезным смертям во время военных конфликтов. Понятное дело, извинений и признаний в ошибках от военных мы

никогда не услышим. Как только общественность начинает негодовать, чиновники тут же отрицают любые просчеты. Тем не менее публичные отрицания мало кого убеждают. Чиновники и политики, которые не признают, а отрицают правонарушения, ведут себя крайне недальновидно. В любой ситуации нет лучшего выхода, чем честность. Поддержите мою кампанию «Напортачил — отвечай!».

## Десятое правило

### Пожалуйста, ошибайтесь

- Если вы не ошибаетесь, значит, вы не развиваетесь.
- Ведите себя как черепахи, которые вытягивают шею, чтобы двигаться вперед.
- Совершив ошибку, скажите: «Та-да!» и раскланяйтесь.
- Напортачили? Это уже в прошлом, поэтому думайте о том, что сделаете дальше.
- Не заикливайтесь на результате. Гибкое мышление превыше всего.
- Ошибка может вылиться во что-то хорошее.
- Совершайте ошибки уверенно и не унывайте.
- Используйте подручные средства, освойте искусство *bricolage*.
- Признать ошибку может только человек с сильным характером.

# Одиннадцатое правило

## Действуйте прямо сейчас

Я не могу совершить все добрые дела, необходимые в этом мире,  
Но этому миру нужны все добрые дела, которые я в состоянии сделать.

Яна Стэнфилд<sup>[60]</sup>, *All the Good*

Главный смысл импровизации заключается в действии, совершенном в реальном времени. Мы действуем для того, чтобы *открыть*, что произойдет дальше. Мы действуем, имея какую-либо цель или вопрос. Действие как моментальная ответная реакция дается далеко не просто. Многие начинают поступательное движение только после периода раздумья, сравнения и планирования, потому что считают, что должны *понять и решить*, в чем заключается их цель. Только после того как они поняли, что к чему, или, если выразиться словами моей бабушки, «построили гусей ровными рядами», они могут начать действовать.

Одиннадцатое правило гласит, что сила действия — это часть процесса познания. Импровизатор действует в следующем порядке: на старт, марш, внимание. Мы начинаем действовать до появления четкого плана. Наши действия продвигают нас вперед, предоставляя нам больше информации о наших дальнейших шагах. Наш учитель и проводник само делание. Лаконичный слоган компании Nike «Just do it» («Просто сделай это») напоминает нам, что совершенно не обязательно искать мотивацию, готовиться и вообще хотеть что-либо предпринять. Главное — встать и сделать. Психолог Дэвид Рейнольдс писал: «Мечты в сторону, я — это то, что я делаю». Мы придерживаемся того же мнения.

Как я уже говорила, прямое действие не всем дается легко. Допустим, вы — писатель, у вас творческий кризис и вы не в состоянии написать ни строчки. По логике большинства людей получается, что вам необходимо решить эту проблему. Сценарист на телевидении Адам, у которого возникла такая проблема, жаловался мне: «Не понимаю, почему я постоянно откладываю работу, которую необходимо сделать. От этого я чувствую себя ужасно». Он начал раз в

неделю посещать психоаналитика и считал, что если найдет причину кризиса, то незамедлительно вернется к работе.

Я ему сочувствовала, но знала, что даже если он поймет причину, по которой ему сложно писать, это мало чем ему поможет. Ведь это все равно не освободит его от обязательного присутствия в офисе. Первое правило писателей, по Натали Голдберг, гласит: «Рука не должна останавливаться». Только работа могла решить проблему Адама.

Даже в любой самой хорошей работе могут присутствовать непривлекательные и сложные аспекты. Если человек начинает откладывать выполнение работы, то страдает и сама работа, и он сам из-за снижения своей самооценки. В этом случае помогает только установление жесткого графика выполнения работы. Если вы не можете закончить работу, просто полностью погрузитесь в нее.

#### **Попробуйте**

**Назначьте самому себе сроки выполнения работы, которой вы избегали.** Запишите дату в ежедневнике. Отведите и определите точное время. Главное — сделать первый шаг. Какие действия необходимы для того, чтобы вы приступили к заданию? (Позвонить? Освободить холодильник от продуктов? Собрать бумаги и документы? Взять в руки швабру? Написать письмо с извинением?)

Японский психиатр, современник Зигмунда Фрейда доктор Морита Шома<sup>[61]</sup> создал направление психотерапии, которое называют морита-терапией, основанное на лечащей силе действия. Он утверждал, что конструктивное действие само по себе лечение и вместо того, чтобы бороться с неврозами, пациенты должны не просто делать, а хорошо делать то, что требует от них жизнь.

Импровизаторы прекрасно понимают настойчивое требование Морита ставить во главу угла работу. Спектакль на импровизационной сцене создается именно действием. За кулисами перед представлением не проводят летучек, не настраивают друг друга, как спортсмены перед матчем, и не прокачивают мозги, как продавцам перед началом рабочего дня. Никого не надо мотивировать. Благие намерения, идеалы, решения и обещания не имеют никакого значения. Значение имеет только действие.

Однажды я наблюдала, как на парковке перед торговым центром женщина, сидевшая в машине, открыла дверь и выкинула пустой



стакан под автомобиль. Потом захлопнула дверцу и уехала. Я подумала: «Почему люди вообще не задумываются об окружающей среде?» Я не стала долго раздумывать над этим, подняла стакан и выбросила в ближайшую урну. Когда я понимаю, что надо что-то сделать, я просто делаю это без обсуждений. Импровизация научила меня действовать, а не размышлять о том, кто должен выполнять ту или иную работу. Если я могу, я ее делаю.

Важно, не откладывая, выполнять работу. Любое затягивание только усугубит серьезную проблему. Начните день с выполнения самого важного задания. Известный антрополог рассказал мне, что всегда стремится сделать самую сложную работу рано утром. Для него такая работа — это написание статей и работа над книгами. А какая самая сложная работа у вас?

**Попробуйте**

**Сделайте самую важную работу в первую очередь.** Подумайте, какая у вас самая важная работа? Приступите к ее выполнению прямо с утра.

## Вместе с друзьями

Перейти к действию легче в компании с друзьями. Если вы хотите чем-либо заняться, можно записаться на курсы или стать членом клуба. Импровизация — коллективный вид творчества, поэтому действие обычно начинается с объединения людей в группы. Энергия одного члена группы подпитывает другого. Задачи, выполнение которых может показаться непреодолимо сложным в одиночестве, решаются на ура, когда вы находитесь в компании друзей. Люди издавна занимались коллективным трудом. Вспомним, например, как раньше в деревнях люди совместными усилиями строили дома, занимались сельскохозяйственными работами, а женщины пряли и ткали вместе. Можете ли вы привести примеры какого-либо вашего коллективного труда?

Совместный труд сближает людей. Как вы и ваши друзья поддерживаете друг друга? Если вы помогаете друг другу только словами сочувствия и понимания, почему бы вам не подкрепить ваши дружеские связи совместным действием? Человеческие отношения

укрепляются и развиваются, если мы делаем вместе что-то полезное. Станьте инициатором этого.

### **Попробуйте**

**Используйте всю силу дружбы.** Договоритесь с другом о том, что вы будете регулярно заниматься чем-то важным для вас обоих (бегать в парке по утрам). Пригласите приятеля для того, чтобы вместе начать дело, которое вы откладывали в долгий ящик (например, вместе наведите порядок в кладовке и отберите старую одежду для передачи благотворительным организациям). Договоритесь о том, что вы будете помогать друг другу, и после того как ваш друг окажет помощь вам, вы придете на помощь ему, если он столкнется с трудностями.

## Последствия промедления

Вы можете опасаться, что правило «действуй прямо сейчас» превратит вас в трудоголика. Это не так. Конструктивные действия всегда имеют четко обозначенную цель. (Надеюсь, что вы не забыли восьмое правило, гласящее: «Не сбивайтесь с курса».) Не надо бросаться делать что попало и не стоит предпринимать необдуманные действия. Иногда лучше сперва выждать и отдохнуть. Среди импровизаторов часто слышишь выражение: «Не стоит делать все что попало. Лучше просто постоять». Цель импровизатора — это правильное, уместное и необходимое действие. Это означает, что перед тем как начать действовать, стоит подождать и посмотреть, что предпримут другие.

Как импровизатор я стараюсь воспринимать полноценную картину происходящего. Я могу наделать глупостей, если начну действовать на уровне рефлексов. У каждого из нас есть свои слабые стороны, поэтому было бы разумно предварительно удостовериться, является ли наша спонтанная реакция лучшим способом выхода из той или иной ситуации.

Однажды во время утренней прогулки по парку Стерн-Гроув <sup>[62]</sup> в Сан-Франциско я увидела странное существо. Оно было красно-коричневого цвета, длиной чуть более двадцати сантиметров и напоминало небольшого омара, хотя находилось далеко от воды на тротуаре. Присмотревшись, я поняла, что это скорпион. Насекомое медленно двигалось на восток, то есть в ту же сторону, что и я. Я

подошла поближе, чтобы его лучше рассмотреть. Скорпион, видимо, меня не заметил, ведь я подошла к нему со спины.

Через двадцать минут я возвращалась назад и снова столкнулась с этим скорпионом. На этот раз я двигалась прямо ему навстречу, и как только насекомое меня заметило, оно встало на задние лапы и приняло боевую стойку. Скорпион танцевал на задних лапках, размахивая клешнями. Я пожала плечами, подумала, что в природе встречается много разных удивительных существ, обошла его и пошла своей дорогой. Пройдя несколько метров, я оглянулась и увидела, что скорпион все еще стоит в боевой стойке, пытаясь испугать пустоту. Опасность для насекомого миновала, но оно все еще защищалось. «Бедняжка попусту тратит свои силы», — подумала я. Насекомое не заметило, что я уже давно ушла, да и вообще не планировала с ним связываться.

Это небольшое происшествие навело меня на размышления о рефлексах и о том, как часто наши действия объясняются привычкой, а не адекватной реакцией на обстоятельства. Все мы знакомы с феноменом коленного рефлекса<sup>[63]</sup>. Обратите внимание на то, что нашу реакцию можно разделить на две составляющие: какие чувства мы испытываем и какие действия предпринимаем. Например, разбираясь в бумагах на столе, я могу наткнуться на телефонный счет, который надо было оплатить два месяца назад (обычно счета оплачивает муж). Я расстраиваюсь. Если я поставлю собственные чувства во главу угла, то стану выговаривать мужу за невнимательность. Но если я начну думать о том, что мне в этом случае надо предпринять, мой подход будет более конструктивным. В первую очередь мне необходимо узнать, оплачен ли счет, — вполне возможно, задолженность уже погасили. Если счет все еще не оплачен, я должна принять решение о дальнейших действиях. Может быть, мне предоставляется возможность, как пишет Дэвид Рейнольдс, оказать «тайную услугу», то есть самой оплатить счет и подождать, что произойдет, когда муж об этом узнает.

Немного поразмыслив, я понимаю, что нет смысла размахивать руками и кипятиться. Мы не можем позволить, чтобы наши чувства перевесили здравый смысл и начали управлять нашими действиями.

Никакие эмоции не могут быть оправданием грубых и жестоких слов, и тем более действий, в которых мы потом будем раскаиваться. Я не могу повлиять на чувства, вызванные первой реакцией на событие, но могу контролировать свои последующие действия. Выбирайте линию поведения осознанно. Именно в этом проявляется сила личности.

## Сделать все по-другому

Призыв «действуйте прямо сейчас» представляет собой основу гибкости. Согласно третьему правилу «Присутствие решает все», мы можем что-то изменить там, где мы находимся. Одиннадцатое правило помогает понять, что именно мы можем изменить и как это сделать.

### Попробуйте

**Измените свою привычку.** Например, начните пить утренний кофе не из кружки, а из фарфоровой чашки, как во Франции, или из небольшого стеклянного стаканчика, как принято в Турции. Вместо быстрой пробежки от вашей машины до офиса начните идти медитативно медленно, внимательно наблюдая за происходящим вокруг.

### Попробуйте

**Сдвиньте ваш обычный график на час.** Накануне ложитесь спать на час раньше обычного. На следующий день проснитесь на час раньше и отправьтесь на работу также на час раньше. Придя на работу, займитесь тем, чем никогда не занимались: побродите по офису, почитайте журнал, приберите на рабочем столе или просто получите удовольствие от свободного времени. Проведите день в обычном режиме и вечером уйдите домой на час раньше. Если из-за этого вы пропустите любимую передачу, запишите ее или посмотрите в интернете в удобное для вас время.

### Попробуйте

**Возвращайтесь домой новой дорогой.** Найдите новый маршрут от дома до работы (или от дома до магазина) и попробуйте пройти или проехать по нему. Обращайте внимание на зеленые насаждения и достопримечательности. Играйте роль путешественника в собственном районе. В течение недели попадайте из точки А в точку Б новым путем и подмечайте все новое, что встречается по дороге.

## Одиннадцатое правило

### Действуйте прямо сейчас

- Суть импровизации — это действие.
- Действуйте, чтобы понять, что делать дальше.

- Необязательно находиться в хорошем расположении духа или хотеть чего-то, чтобы это сделать.
- Составьте график выполнения какого-либо сложного дела и придерживайтесь его.
- Предложите другу принять участие в том, что вам необходимо сделать.
- В первую очередь сделайте самое сложное.
- Попробуйте делать что-либо не так, как обычно, и это поможет вам увидеть действительность новыми глазами.
- Иногда промедление лучше, чем действие.
- Если не можете разобраться с проблемой, попробуйте в нее полностью погрузиться.

# Двенадцатое правило

## Заботьтесь друг о друге

Люди — существа общественные. Индивиды, общества и культуры, научившиеся заботиться и любить друг друга, а также ценить отношения между людьми, выживали за последние несколько сотен тысяч лет лучше тех, кто этого не делал.

Дин Орниш<sup>[64]</sup>, *Love and Survival*<sup>[65]</sup>

Представьте себе лодку на волнах бурного моря. В ней пять импровизаторов надеются пережить бурю. Они понимают, что для этого нужна помощь и внимание попутчиков. Главным кошмаром актеры считают выступление перед заплатившей за билеты публикой без сценария. Что же делать нашим импровизаторам? Каждый из них начинает задумываться о состоянии другого. Если отдельно взятый актер может стать успешным стендап-комиком<sup>[66]</sup>, это еще не означает, что он сможет быть частью успешной труппы импровизаторов. Виртуозных импровизаторов отличают великодушие, вежливость и способность заботиться и беречь членов своего творческого коллектива. Если вы выбираете, с кем идти в разведку, то вам нужен человек, живущий по двенадцатому правилу.

Уже на самых начальных этапах обучения импровизатору говорят, что ему следует вести себя так, чтобы было удобно партнеру, уважать и принимать его предложения. Безопасность, благополучие и репутация каждого актера во многом зависят от остальных членов труппы. Мы приняли решение заботиться друг о друге из соображений практичности.

В одном дзенском коане<sup>[67]</sup> говорится о двух монахах, идущих лютой зимой по высокому хребту. Метет пурга, вокруг много снега. Старший монах поскользывается на узкой тропинке и падает вниз. Младший оценивает положение и понимает, что не сможет вытянуть его наверх. Коан заканчивается вопросом: как должен поступить молодой монах? Ответ на коан следующий: молодой монах должен броситься вслед за старым. В жизни бывают случаи, когда мы можем

помочь кому-либо, только разделив с ним страдание. Но мы не имеем права оставлять друзей один на один с их бедой.

Импровизаторы быстро приходят на помощь коллегам, которые попадают на сцене в сложную ситуацию, и насколько могут, пытаются облегчить их участь. Когда помочь коллеге невозможно, они просто стараются быть рядом, чтобы поддержать друга.

Мы знаем, что страдание неизбежно и в ряде случаев помочь страдающему нельзя. Любимые могут заболеть. Происходят несчастные случаи и трагедии. Умирают домашние любимцы. Именно в такие периоды жизни необходимо проявлять заботу и оказывать помощь. Импровизационная сцена — это своего рода зона постоянного кризиса, в которой актеры поддерживают друг друга, жертвуют ради другого, вместе падают и вместе поднимаются, и если никаких других средств не остается, то прыгают вслед за другом в пропасть.

Почувствовав радость и спокойствие, участники группы осознают, что именно взаимопомощь лежит в основе их совместной работы. Получается, что у каждого импровизатора есть ровно столько ангелов-хранителей, сколько насчитывается членов импровизационной труппы. Можно утверждать, что каждый человек, живущий согласно двенадцатому правилу, учится на ангела-хранителя.

### **Попробуйте**

**Станьте ангелом-хранителем.** Выберите члена семьи, друга или коллегу и начните ему помогать. Внимательно следите за этим человеком, помогайте ему во всем и делайте все от вас зависящее, чтобы его жизнь стала легче, а мир — ярче. Подбадривайте и благодарите этого человека в письменном виде.

## **Коллективный контроль**

На импровизационной сцене актеры играют настолько слаженно, что зрители видят в этом волшебство. Достигнуть настолько слаженной игры без предварительной договоренности кажется невозможным, поэтому зрители часто думают, что импровизаторы играют по заранее подготовленному плану. Стивен Нахманович<sup>[68]</sup> описывает этот феномен в книге Free Play («Свободная игра»):

«Когда я играю с партнером, мы слушаем друг друга, “зеркалим” друг друга и находим точки соприкосновения посредством того, что слышим. Мой партнер не знает, куда везет свою историю я, а я понятия не имею о том, куда он ведет

свою. Тем не менее мы предчувствуем, ощущаем, “ведем” сцену или оказываемся ведомыми. Мы ни о чем заранее не договорились, не оговорили ни структуру, ни темп игры, но уже через пять секунд структура найдена, потому что игра началась. Мы проникаем все глубже в мысли друг друга, словно открываем одну матрешку за другой. Между нами возникает информационный поток, скорость которого превышает скорость всего, что можно услышать ухом и увидеть глазом. Результат нашей игры нельзя приписать ни одному из нас, хотя в нем присутствуют индивидуальные стили и особенности характера каждого. Общий результат нельзя назвать компромиссом между его и моей позицией (всё усредненное вызывает тоску), это что-то третье, появившееся из суммы двух слагаемых, то, что никто из нас по отдельности никогда бы не создал. То, что получается, удивляет нас обоих. Мы создаем третий, совершенно новый стиль. Складывается ощущение, что мы превратились в новый организм, который живет по своим законам. Этот непредсказуемый и уникальный организм — групповая индивидуальность, или групповой мозг»<sup>[69]</sup>.

Квинтэссенция импровизации — это умение взаимодействовать без какого-либо плана. Этой способностью обладают джазовые музыканты, которые умеют как солировать, так и уходить на второй план. Джазовые музыканты импровизируют в реальном времени, гармонично дополняют друг друга на сцене и завершают произведение тогда, когда это необходимо и воспринимается естественно. Такая удивительная синхронизация действий встречается и в жизни. Например, ею обладают все успешные команды. Члены таких команд заботятся друг о друге и знают, когда начать действовать, а когда выждать. Слаженную работу команды я наблюдала на кухнях дзенских монастырей. Возможно, вы сами были членом команды, ансамбля, хора, музыкальной группы или комитета, который именно так и работал. Слаженная групповая работа лежит в основе многих видов коллективной человеческой деятельности, например, на семинарах, в мастерских и во время походов на природу. Каждый может научиться вести себя как импровизатор. Для этого надо внимательно слушать, наблюдать за действиями других, поддерживать, делать свой вклад, вести, следовать, додумывать и находить концовку, которая кажется естественной.

Многие высоко ценят собственную независимость, поэтому им сложно полностью или частично передать бразды правления другому человеку. Мои студенты не считают, что надо придерживаться только одного стереотипа поведения: или вести, или быть ведомым. С точки



зрения импровизатора в традиционном представлении о контроле существует масса недостатков. Если все решения принимает лидер, если руководит один человек, мы сталкиваемся с тем, что все решения принимаются исходя из ограниченного видения только одного человека. Все остальные исполняют второстепенные функции, они слушаются и выполняют приказы. Хороший ведомый должен подчинить руководителю свои фантазию и волю. Взамен ведомый получает бонусы за хорошее поведение. Лидер генерирует все идеи и дает указания о том, что необходимо сделать.

В среде импровизаторов принята система взглядов, основанная на принципе коллективного управления. Мы не придерживаемся правила «Я веду, а ты следуешь за мной». В нашей модели оба участника должны быть начеку и готовы к тому, что лидирующая роль может в любой момент перейти от одного к другому. Оба участника (или несколько участников) разделяют ответственность, и ни один из них не становится полноправным руководителем. Каждый импровизатор несет ответственность за траекторию развития сцены и имеет право ее изменить, и каждый из участников должен подстроиться под новую реальность. Главный принцип сводится к тому, чтобы сделать то, что необходимо.

Если импровизаторы работают слаженно, то ни один из участников не руководит развитием сцены. Актеры говорят о том, что история развивается сама по себе. Это можно сравнить со спиритическим сеансом: никто из участников не двигает блюдце со стрелкой, указывающей на буквы алфавита и цифры, но тем не менее все присутствующие получают информацию из мира духов. В этом смысле от импровизатора требуются такие качества, как внимание и концентрация на том, что происходит в данный момент вокруг него. Импровизатор превращается в наблюдателя, который в зависимости от развития сюжета должен либо помочь вытащить пассажира из попавшей в аварию автомашины, либо сыграть роль злодея, если история становится слишком приторно позитивной. Коллективный контроль означает, что актер должен воспринимать то, что происходит в данный момент, и действовать на основе этой информации.

Для импровизаторов неприемлема отговорка: «Это не входит в мои обязанности». Все, что происходит на сцене, — это обязанность

актера, который находится на сцене для выполнения этой работы. Существует две разные стратегии поддержания чистоты на кухне: у «левополушарной» команды последователей первой стратегии все расписано и вывешено на доске объявлений. Мэри моет посуду по пятницам. Том готовит. Селесте выносит мусор. Допустим, что Селесте зашла на кухню и увидела в раковине гору немытых тарелок. Она игнорирует немытую посуду и выбрасывает мусор. После этого она будет смотреть телевизор, критикуя Мэри за то, что та не выполнила свою работу. В «правополушарной» команде (импровизаторов) все три участника в одинаковой степени несут ответственность за поддержание порядка на кухне. Согласно этой стратегии тот, кто первым замечает грязную посуду, ее и моет. Если через некоторое время участники понимают, что кто-то не выполняет своих обязательств и работа не распределена по-честному, то напоминания членам команды будет вполне достаточно, чтобы ситуация выправилась. Те, кто берет на себя львиную долю ответственности, точно так же, как и те, кто от ответственности увиливает, ведут себя не как импровизаторы. В импровизаторах живет дух равноправия.

Я уверена в том, что люди стремятся сотрудничать, однако открыть радость компромисса и коллективного управления им мешают старые шаблоны и привычки. Мы с мужем ведем хозяйство исходя из принципа коллективного управления. Мы поняли, что важно обращать внимание на то, что происходит вокруг, не произнося ни слова и/или ничего не делая. Каждый из нас несет ответственность, но никогда единолично не контролирует ситуацию. Каждый из нас выполняет свою часть работы. Все как в настоящей жизни.

### **Советы о том, как можно применять принцип коллективного управления**

Находитесь в состоянии готовности. Держите глаза широко открытыми.

Глубоко дышите и напоминайте себе о необходимости расслабляться.

Обращайте внимание на то, что происходит. Внимание, внимание, внимание.

Обращайте внимание на то, что говорят и делают другие.

Если вы видите то, что надо сделать, сделайте это.

Исходите из реальной ситуации, а не из того, какой бы вы хотели ее видеть.

Помогайте и поддерживайте вашего партнера.

Делайте то, что логично в определенной ситуации.

Замечайте ошибки и концентрируйтесь на их исправлении.

Продолжайте игру, даже если вы сомневаетесь, что поступаете правильно.

## Доброта

Я слышала много дифирамбов в адрес нашей труппы Stanford Improvisors, но больше всего я горжусь следующей оценкой нашей работы: «Stanford Improvisors — это самые приятные люди на импровизационной сцене. В их обществе чертовски приятно находиться». Далеко не все импровизационные коллективы ставят вежливость во главу угла, но для нас это качество имеет огромное значение. Когда работаешь со множеством неизвестных, единственным неизменным, которым можно поделиться с коллегами, остается доброта. Любопытно, насколько наш подход противоречит популярной форме прощания «Береги себя».

Экожурналист Билл Маккиббен провел интересный эксперимент, чтобы понять, как мы воспринимаем мир. В 1990 году он попросил кабельный телеканал города Фэрфакс записать все программы, которые выходили в эфир на протяжении суток. В результате он получил материала на 1700 часов. На его просмотр журналисту понадобился целый год. Результатом эксперимента стала книга *The Age of Missing Information* («Эпоха потерянной информации»). В одном из выступлений Маккиббен так сформулировал выводы, к которым пришел:

«Дело совсем не в количестве бесполезной информации, которой нас бомбардируют. В этой информации есть определенный посыл. Лейтмотивом всех просмотренных мной передач было следующее: каждый из нас является центром вселенной, самым важным живым существом на Земле. Нам постоянно повторяют, что каждый из нас — это центр притяжения и мир вокруг должен прогибаться под наши предпочтения и капризы. Словно мы находимся в провинции, где каждый второй магазин называется “Ваш магазин”, а каждая вторая аптека — “Ваша аптека”»<sup>[70]</sup>.

Маккиббен писал, что такая постановка вопроса может быть в чем-то приятной, однако каждый из нас в глубине души понимает, что это не так. «Совершенно очевидно, что человечество создано для более

близкого контакта с окружающим миром, чем тот, который принят в современном обществе. Исторически развитие человечества происходило посредством физического и эмоционального контакта с окружающим миром. Мы созданы не для того, чтобы общаться по электронной почте, а для того, чтобы смотреть друг другу в глаза, ощущать теплоту тела другого человека, развиваться в коллективе»<sup>[71]</sup>. Импровизация основана именно на таких отношениях между людьми.

Доброта и забота друг о друге создают безопасную и благожелательную атмосферу, что совершенно необходимо, когда мы совершаем рискованные и сумасшедшие поступки, — это особенно важно во время хаоса. И тогда на место конкуренции приходит сотрудничество. На передний план снова выходят традиционные ценности. Необходимо отметить, что эти ценности важны не только на импровизационной сцене. Доброта по отношению к коллегам, друзьям и соседям окупается. Доброта необходима в семейной жизни. Перестаньте критиковать. Задумайтесь о том, что удобно не вам, а окружающим. Внимательно слушайте. Не игнорируйте то, что говорит вам партнер. Помогите реализовать его планы и сделайте все от вас зависящее, чтобы осуществились его мечты.

Мой муж участвует в марафонских забегах. А я, если честно, люблю валяться на диване и меня мало интересует спорт. Рон оживляется, когда рассказывает, вдаваясь в детали, о забегах, о том, как устроены места для питья на трассе и какой у него пульс во время бега. Много лет я вежливо делала вид, что внимательно слушаю, дожидаясь пока он выговорится, чтобы сменить тему разговора на что-то более интересное для меня. Не так давно я начала по-настоящему слушать его рассказы и задавать вопросы. Теперь я не скуплюсь на похвалы спортивных достижений Рона перед его друзьями. Я подписала его на журнал для занимающихся бегом и сопровождаю его на спортивных мероприятиях, которые проводятся в других городах. Во время марафона в Кремниевой долине<sup>[72]</sup> я работала волонтером и раздавала воду участникам. В общем, теперь я делаю все возможное для того, чтобы поддержать любовь мужа к бегу.

Совершенно не удивительно, что изменение моего отношения принесло плоды. Я начала искренне интересоваться хобби мужа, и

теперь мне не надо изображать интерес, когда он рассказывает о марафонах. Я пока не подала заявку на участие в Бостонском марафоне, но купила абонемент в спортзал и мне нравится тренироваться. Теперь мы с Роном обмениваемся историями о тренировках. Поиск путей, как «сделать добро своему партнеру», привел к ряду счастливых событий. Мы стали больше любить друг друга. Доброта всегда возвращается к тому, кто на нее щедр.

Невозможно стать успешным импровизатором, не применяя к каждому конкретному случаю индивидуальный подход. Такой подход поможет развивать семейные и дружеские отношения и предотвратит разводы. Важно не только делать добрые вещи, но и делать вещи по-доброму.

В 1947 году банкир Дэвид Данн написал статью, которая была напечатана сначала в журнале *Forbes*, а потом в *Reader's Digest*. Позже мысли, которые Данн высказал в этих статьях, легли в основу небольшой книги под названием *Try Giving Yourself Away* («Попробуйте отдать самого себя»). Данн писал о том, что у каждого из нас есть то, чем он может поделиться, а также о том, что щедрость надо рассматривать очень индивидуально. «Некоторые обладают избытком времени, другие — избытком умственной или физической энергии, третьи — уникальным мастерством или талантом, идеями, воображением, организаторскими способностями или даром руководителя»<sup>[73]</sup>. Как только человек принимает решение помочь, ему предоставляется масса возможностей того, как он это может сделать.

Сам Данн использовал следующую практику: он выражал и озвучивал каждую позитивную мысль, которая у него возникала. Если еда в ресторане ему нравилась, он без колебаний в этом признавался. Он мог войти на кухню ресторана и пожать руку повару или, вернувшись домой, отправить в ресторан письмо с благодарностями. Данн часто тратил время на то, чтобы узнать, кто именно отвечал за то, что ему понравилось, после чего не скупился на слова благодарности.

Недавно я написала благодарственное письмо CEO<sup>[74]</sup> компании Google, начало деятельности которой связано со Стэнфордским университетом<sup>[75]</sup>. Я осознала, что бесплатный браузер<sup>[76]</sup> этого поисковика упрощает мою жизнь. Я перечислила двадцать примеров

того, как Google мне помог за прошлую неделю. Я нашла фотографию дома престарелых в Вирджинии, в котором оказался мой отец, забронировала комнату для проживания с завтраком в Вене на время рождественских каникул, перевела единицу объема из американской системы измерения в европейскую, приобрела авиабилеты, узнала адрес ресторана, проверила цитату, нашла адрес и связалась со старой подругой. Через несколько недель я получила от компании Google посылку, в которой были майка, бейсболка, ручка и блокнот. Доброта всегда возвращается.

### **Попробуйте**

**Подумайте в первую очередь не о себе, а о других.** В течение дня ставьте интересы и удобство других выше своих. Следите за собственной реакцией и тем, легко ли вам дается это упражнение. Поразмышляйте о том, как такое поведение способно обогатить вашу жизнь.

### **Попробуйте**

**Сделайте что-нибудь полезное для планеты.** Помните наклейки на бамперах машин с надписью: «Для того чтобы быть добрым, не нужно повода»? Осмотритесь по сторонам и подумайте, как вы можете улучшить или украсить ваш район. Сделайте что-нибудь полезное, не рассчитывая на похвалу и никому об этом не рассказывая (поднимите и выбросите в урну мусор, полейте засыхающее растение, уберите с дороги упавшую ветку).

## **Умение слушать: доброта в действии**

Слушайте очень внимательно. Наверное, импровизаторы — лучшие в мире слушатели, потому что знают, что каждое произнесенное слово имеет значение. Профессионалы превратили умение слушать в истинное мастерство. Актеры обязаны запоминать факты, произнесенные всего один раз. Любая, даже самая мелкая деталь может превратиться в ключевую в процессе создания истории, поэтому надо запоминать все, что говорят (и все, что делают).

Члены труппы True Fiction Magazine<sup>[77]</sup> выполняют одно простое упражнение. Актер в течение трех минут рассказывает историю со множеством подробностей и деталей. После этого слушавший актера партнер начинает пересказывать эту историю максимально близко к оригиналу. Цель упражнения — передать историю словами того, кто ее рассказал. Сложность упражнения в том, что необходимо запомнить

все детали, подробности, имена и географические названия из повествования в том порядке, в котором они были упомянуты. Это далеко не просто, но возможно, если долго тренироваться. Каждый из нас в состоянии этому научиться. Всем, кто хочет в этом преуспеть, я рекомендую прекрасную книгу Уильяма Матье<sup>[78]</sup> под названием The Listening Book («Книга искусства слушать»), в которой содержится много простых игр и упражнений.

### **Попробуйте**

**Слушайте так, словно от этого зависит ваша жизнь.** Внимательно прислушивайтесь не только к фактам, но и к ритму и тону говорящего. Постарайтесь запомнить все, что вам сказали.

## **Будьте щедрым**

Щедрость — это следствие доброты. Щедрый человек всегда богат. Богатство зависит не от того, как много человек имеет, а от его готовности дать, поделиться с другими. Щедрость напрямую связана с правилом «да и». Актеры знают, что должны давать больше, чем их просят.

В университете мне несколько раз предлагали выступить на семинарах по тимбилдингу для молодых бизнесменов, изучающих популярную программу Мейфилда Феллоуза. Это специальный девятимесячный курс практических и теоретических занятий для предпринимателей в сфере высоких технологий. Директор программы, профессор Стэнфордского университета Том Байерс поделился со мной пятью качествами, которыми должен обладать успешный предприниматель.

1. Не опаздывайте.
2. Ведите себя с людьми вежливо.
3. Сдерживайте свои обещания.
4. Давайте больше, чем обещали.
5. Работайте с энтузиазмом и страстью.

Эти правила очень похожи на правила поведения импровизационного актера. Правило, гласящее, что надо давать больше, чем вы

обещали, — одно из важнейших в этой жизни. Когда вы можете себе это позволить, будьте щедрыми.

Если уж мы стараемся выработать привычку заботливо относиться друг к другу, было бы логично с уважением относиться к окружающей среде и материальному миру. Уважения достойны не только люди, но и предметы, которыми мы пользуемся. В необычной книге кулинарных рецептов и духовных откровений *Tomato Blessings and Radish Teachings* («Благословения помидора и учения редиски») Эдвард Браун<sup>[79]</sup> приводит совет, основанный на дзенской поговорке: «Старайтесь нести двумя руками одну вещь, а не одной рукой две»<sup>[80]</sup>.

## Двенадцатое правило

### Заботьтесь друг о друге

- Станьте чьим-то ангелом-хранителем. Пусть вашему партнеру станет легче.
- Спасите страдающего или разделите его судьбу.
- Делитесь полномочиями, не подгребайте все под себя.
- Доброта спасет в условиях кризиса и хаоса.
- Дарите себя людям.
- Всегда превращайте позитивные мысли в слова и действия.
- Чтобы подарить доброту, не нужна причина.
- Ставьте удобство других выше своего собственного.
- Слушайте так, словно от этого зависит ваша жизнь.
- Давайте больше, чем обещали.



# Тринадцатое правило

## Живите с удовольствием

Иногда радость становится причиной улыбки, а иногда улыбка может быть причиной радости.

*Тхить Няп Хань* <sup>[81]</sup>

Я, конечно, приношу извинения за тот шум, который сопровождает наши безумства, но я не представляю, как можно обучаться импровизации в полной тишине. Моя классная комната в отделении драматического искусства Стэнфордского университета гудит от гама, шуток, криков и взрывов хохота. Проходящие по коридору, наверное, не понимают, как можно совмещать веселье с серьезным обучением. Как выясняется, можно. Смех раскрепощает ум. Гибкий ум работает гораздо эффективнее, чем ум, скованный условностями и правилами. Веселье облегчает процесс обучения и создает условия для социальных и интеллектуальных открытий. Конечно, смех не обязательный элемент обучения, но полностью исключать его из этого процесса не следует.

Веселитесь, насколько это возможно. Наслаждайтесь жизнью. Не забывайте, что лица Будды и Моны Лизы украшает отстраненная улыбка. Даже если вокруг страдание, мы в состоянии найти что-нибудь, что заставит нас рассмеяться. В обычном понимании слово «веселье» никак не связано с работой или осуществлением намеченных планов. Веселье — это только после работы. Лишь маленькие дети и щенята могут себе позволить веселиться, когда им вздумается. Взрослые заняты ответственными делами, в которых нет места слову «веселье». Пора изменить такое представление как о веселье, так и о работе.

Меня вдохновляет пример одного моего бывшего студента, который использует искрометный юмор для обучения такому скучному предмету, как рациональное питание. Недавно доктор Бредли Нидер написал мне о том, что произошло в его жизни после окончания курса импровизации. Доктор Бредли называет себя «здоровым юмористом», он работает врачом. Кроме того, он популярный лектор,

пропагандирует здоровый образ жизни (здоровое питание, физическую нагрузку и т. д.) с помощью шуток, стихов и веселых историй, активно применяя знания, полученные на моем курсе импровизации. На вопрос о том, действительно ли смех — лучшее лекарство, он отвечает: «Если честно, то пенициллин гораздо сильнее. Да и морфин способен творить чудеса. Но все равно смех — очень мощное средство»<sup>[82]</sup>.

Ученые признают огромное значение игры в жизни животных, которые могут скакать, кататься в листе и играть для того, чтобы избавиться от лишней энергии и калорий. Мой стареющий кот готов часами гонять самодельный целлофановый мячик. Наслаждение — это только прелюдия к действию, но не само действие. У меня есть подруга, которая способна превратить в непосильный труд даже посещение Диснейленда из-за своего маниакального желания все увидеть и действовать по заранее разработанному плану. С другой стороны, уборку чердака или гаража можно превратить в очень веселое занятие, если включить любимую музыку и начать в танце сметать паутину и пыль, находя по пути забытые сокровища вашей прошлой жизни.

Поэтому живите с удовольствием. Наклейки на бамперах автомобилей с фразой: «Ангелы могут летать, потому что легко к себе относятся» напоминает нам о том, что не стоит воспринимать все слишком серьезно. Не принимайте ничего близко к сердцу, глубоко вдохните и улыбнитесь. Нет ничего проще, чем советовать наслаждаться жизнью. Все хотят быть счастливыми и избежать страданий. Вопрос только в том, как научиться веселиться и наслаждаться. Что такое наслаждение? Как его достичь?

Практически все, кто посещает курсы импровизации как участник или зритель, объясняют это тем, что «это весело». Если курс «Улучшение коммуникационных способностей» является не самым популярным, то в желающих пройти курс «Импровизированные игры: смех как способ улучшить человеческие взаимоотношения» недостатка нет. Во время занятий участники играют в игры, придумывают истории, выполняют самые разные смешные и странные задания. Такая программа напоминает нам о детстве, когда все казалось гораздо проще и жизнь была веселее.

Стэнфорд — один из лучших американских университетов, и образование в нем очень *серьезное*. Возможно, именно поэтому здесь так популярна импровизация. Никто не хочет разучиться воспринимать все легко. Мы не должны забывать о нашей способности наслаждаться и радоваться жизни. Каждый из нас жаждет чуда, хочет вспомнить радость игры и находиться в классе, в котором не существует неправильных ответов. Когда человек теряет способность радоваться, он попадает в опасную ситуацию. К сожалению, все мы знаем людей, которые ищут радость там, где ее нет: в наркотиках, азартных играх, шопинге...

Создать атмосферу игры очень просто. Во-первых, участники должны физически находиться в одном пространстве, чтобы иметь возможность прикоснуться друг к другу. Можно установить несколько простых правил, которых участники должны придерживаться (или которые могут нарушать). Во-вторых, все должны быть готовы совершать ошибки. Присутствие учителя или ведущего возможно, но не обязательно. Что вызывает смех? Что-то неожиданное и спонтанное, то, что мы даем, ничего не ожидая взамен, то, как мы падаем и встаем, наши мелкие глупости и наша игривость — вот то, что может принести радость. Создайте пространство, в котором не существует неправильных ответов. Находитесь в этом пространстве. Пригласите в него друзей. Импровизируйте.

### **Попробуйте**

**Прямо сейчас придумайте слова песни и начните ее петь.** Вы можете придумать мелодию, а можете использовать уже существующую, к которой должны сочинить новые слова. Спойте о том, как проходит ваш день. Прямо сейчас, не откладывая.



Однажды на церемонии вручения дипломов выпускники моей группы поставили импровизационный спектакль для своих родителей и друзей. Они стояли на сцене вместе в последний раз и исполняли сцену в стихах о зачете по химии в стиле Шекспира. Вглядываясь в лица зрителей, которые следили за происходящим на сцене хаосом и широко улыбались, я подумала о том, как мало нам нужно для того, чтобы рассмеяться. Для этого требуется всего лишь присутствие

другого человека, нужна совместная игра, надо делать что-то правильно и совершать ошибки, решать задачи и головоломки, спеть вместе песню.

### **Попробуйте**

**Сыграйте вместе в игру.** Пригласите друзей к себе домой на игровой вечер. Пусть каждый принесет что-нибудь из еды. Выберите самые простые игры, например «Как можно использовать этот предмет?». Возьмите простой кухонный предмет, допустим кухонную лопатку, крышку от утятницы, полотенце и тому подобное, и передавайте его по кругу из рук в руки. Человек, в руки которого попадает предмет, должен сказать, как его можно использовать. Выигрывает тот, чей вариант использования предмета будет последним. (Я могу поднести кухонную лопатку к губам и сказать: «Микрофон». Рон может сделать лопаткой движение, похожее на гребок, и сказать: «Весло байдарки» и т. д.) Обратите внимание, что неправильных ответов не бывает. Придумайте свою собственную игру или сыграйте в классические шарады. Когда вы в последний раз играли в «Двадцать вопросов»? [\[83\]](#)

## **Улыбайтесь**

Однажды я ждала, пока механик залатает проколотую шину моего автомобиля, и от нечего делать зашла в небольшую закусочную. Я надолго запомнила встречу с одиноко скучающей официанткой. Женщине было за шестьдесят. Ее седые волосы были собраны в пучок и на ее лице была такая широкая и искренняя улыбка, которую мне уже давно не приходилось видеть. Официантка смотрела мне прямо в глаза, и весь ее вид говорил о том, что ей приятно меня обслуживать. Меня поразило ее искреннее внимание ко мне. Я заказала бутерброд с тунцом. «Может быть, вам разогреть его в тостере? На это уйдет не больше минуты. Добавить бесплатно маринованных овощей?» — спросила официантка, не переставая улыбаться. Я приняла оба предложения и наблюдала за тем, как она аккуратно готовила мой бутерброд. Женщина продолжала улыбаться, подавая мне бутерброд, после чего сказала, что будет рада исполнить другие мои просьбы, если таковые имеются. Я встретила с человеком, который выполняет самую простую работу и при этом абсолютно доволен как своей профессией, так и жизнью. Интересно, почему сегодня такое встретишь нечасто?

Иногда мои студенты жалуются на то, что их работа недостаточно творческая и не приносит им удовольствия. Мне кажется, что радость зависит не от условий нашей реальности, а от нашего к ней отношения. Ценность является не внутренним качеством, а скорее понятием относительным. Мы сами приписываем большую или меньшую ценность тому или иному предмету. Официантке нравилась ее работа, она готовила бутерброды и обслуживала посетителей. Она не требовала, чтобы работа ее радовала.

Человек пользуется множеством прав и свобод, одна из них — это право на свою точку зрения. Виктор Франкл<sup>[84]</sup> описал это фундаментальное понятие в любопытной книге «Человек в поисках смысла»<sup>[85]</sup>. Я призываю моих студентов подбадривать друг друга. Не судить строго, не укорять и не сердиться на своих коллег. Быть хорошим актером. Радовать друг друга. Писатель и светило путешествий Рик Стивс так сформулировал правильный подход к путешествиям: «Будьте фанатично позитивными и воинствующе оптимистичными. Если что-то вам не по вкусу, измените свой вкус»<sup>[86]</sup>.

### **Попробуйте**

**В течение дня улыбайтесь всем, кто встречается на пути.** И не забывайте улыбаться своему отражению в зеркале. Обращайте внимание на реакцию, которая вызывает у людей ваша улыбка.

Веселье не всегда уместно и далеко не всегда так уж необходимо для выполнения некоторых работ, которые требуют в первую очередь действия и упорства, нравится нам это или нет. Но никогда не сдавайтесь, даже если то, что вы делаете, не доставляет вам удовольствия. Мечтать о том, что то, чем вы будете заниматься, окажется вам по вкусу, — значит попусту терять время. Смысл тринадцатого правила — сделать так, чтобы занятие вам понравилось, а не ждать, когда на вас свалится работа, которая приведет вас в восторг.

Мне, например, нравится мыть посуду. Я концентрируюсь на ощущении теплой воды, пузырях от моющего средства, а также на том, за что я могу быть благодарна тому или иному предмету кухонной утвари. Иногда я даже начинаю мыть медленнее, чтобы продлить эти

чувства. Но иногда я просто делаю это, не задумываясь об удовольствии.

### **Попробуйте**

**Запланируйте веселое мероприятие.** Сделайте это для друга или для того, кто нуждается в поддержке (престарелый человек или ребенок в больнице). Делайте фигурки животных из надувных шаров, катайтесь на лошадях, купайтесь голыми в бассейне, организуйте караоке, учитесь танцевать брейк-данс, приходите на представление импровизационной труппы, сходите на экскурсию на фабрику по производству мороженого. Повеселитесь. Наслаждайтесь жизнью. Совершенно серьезно.

## **Тринадцатое правило**

### **Живите с удовольствием**

- Научитесь находить радость во всем, чем вы занимаетесь, включая самые будничные заботы.
- Научитесь превращать занятие в игру. Игра — необходимая предпосылка развития человека.
- Хорошее настроение способствует успешному обучению.
- Смех — отличное лекарство.
- Если что-то вам не по вкусу, измените свой вкус.
- Не забывайте каждый день дарить людям улыбки.
- Сделайте что-нибудь для веселья и удовольствия.

## Эпилог

Некоторые импровизации бывают короче других. Вам может показаться смешным, что эту небольшую книгу, посвященную импровизации, я писала более двадцати лет. Первый вариант рукописи был сделан в 1981 году. Кроме множества папок для бумаги, пылящихся на полках, у меня собрана масса электронных носителей: древних дискеток, более вместительных CD, современных флешек, на каждую из которых помещается в тридцать раз больше информации, чем на мой первый компьютер. На всех носителях написано: «Книга об импровизации». Я уже и не помню тех времен, когда не работала над этой книгой.

Я хочу, чтобы эта информация прибавила вам веры в собственные силы. Будучи вашим гуру от импровизации, должна ли я без всякого труда незамедлительно выдавать результаты в реальном времени? Почему я так долго не могла «родить» эту книжку? Почему не «сымпровизировала» ее? На самом деле именно так я и поступила. Судите сами. Я говорила «да» внутреннему голосу, который подсказывал, что мне надо рассказать эту историю. Я «присутствовала» за своим рабочим столом год от года и день ото дня. Я сделала очень много серьезных «ошибок», пытаюсь правильно сформулировать то, что хотела сказать. (Например, долгие годы эта книга была и учебником драматического искусства, и пособием по саморазвитию.) Я неоднократно возвращалась к работе над книгой, «не сбивалась с курса», пытаюсь поделиться со всеми таинствами импровизации, и не останавливалась до тех пор, пока не нашла редактора и издателя, которые верили в мой проект. Я «жила с удовольствием», «ценила подарки» и поддержку друзей, студентов и коллег. Как вы видите, импровизации могут иметь разные формы, форматы и временные рамки. Может быть, у вас есть мечта, которая все еще пылится на полке? Никогда не поздно начать ее осуществлять или продолжить претворять ее в жизнь, если вы запустили этот процесс.

Я понимаю, что десятилетия занятий импровизацией превратили меня в неисправимую оптимистку. Я действительно верю в то, что

люди способны меняться. Я видела собственными глазами, как это происходит. Можно избавиться от дурных привычек и преодолеть самые большие трудности. Огромная и всемирная популярность программ двенадцати шагов доказывает, что миллионы людей могут изменить свою жизнь к лучшему. Если в вашей жизни есть что-то, что вам хотелось бы изменить, я надеюсь, что правила импровизации вдохновили вас на то, чтобы начать этот процесс.

То, что много лет назад я забросила раскраски по номерам, совершенно не значит, что я прекратила рисовать. Я очень благодарна создателям раскрасок за то, что они помогли мне освоить работу кистью. За прошедшие с тех далеких времен пятьдесят лет я нарисовала много открыток. Я знаю, что в моей голове возникают идеи, картинки и слова. Иногда, появляясь на бумаге, они становятся сюрпризом и для меня. Импровизация научила меня меньше переживать за результат и больше интересоваться самим процессом и качеством моих отношений.

Однако работа закончена, и когда я смотрю на нее, понимаю, что это не столько дело рук моих, сколько творение великого первоисточника, который мною двигал. Я поняла, что слова Полония «будь верен себе» не вполне верны. Когда я участвую в импровизации, это не только моя правда, которая выходит на свет божий, в такой же мере это и правда всех тех, с кем я поделилась этой жизнью, правда мгновения. Работа с импровизацией позволяет нам увидеть более общую картину, понять нашу роль в божественном порядке вещей. Все преимущества жизни становятся более очевидными.

Когда-то меня тронула буддийская история о слепой черепахе. Эта притча иллюстрирует понятие «ценность человеческого перерождения» — чудо такого дара, как человеческая жизнь. В притче рассказывается о том, что человек бросил в море деревянный хомут, который стали носить течения и ветра. Каждые сто лет на одну минуту на поверхность моря поднимается слепая черепаха. Сколько лет пройдет до тех пор, пока черепаха не ударится головой о плавающий на поверхности хомут? С такой же частотой душа может переродиться в человеческом теле. Не чаще. Поэтому, по мнению древних, глупо



пропустить драгоценную возможность перерождения. Вы с этим согласны?

Несколько лет назад я написала притчу, чтобы проиллюстрировать сказанное выше.

## Цистерна с водой

В городе Тувида была установлена система распределения воды. После рождения каждого нового ребенка в городском совете тянули жребий, чтобы определить, сколько воды ребенку полагается на всю жизнь. Результаты были совершенно непредсказуемыми, и ребенок мог получить от 100 до 100 миллионов галлонов<sup>[87]</sup>. Каждый человек хранил свою воду в огромной цистерне, которая стояла у него во дворе. На каждой цистерне был кран. Со стороны казалось, что цистерны у всех одинаковые, и было невозможно определить, на сколько хватит содержащейся в них воды: на семьдесят или на сто лет. Суть заключалась в том, что в каждой цистерне было разное количество воды. И никто не мог его определить.

Граждане города относились к своей воде по-разному. Один человек записывал, сколько за последние полвека каждый из жителей потратил воды. Он составлял графики и высчитывал статистически допустимое количество воды, полученное при рождении каждым человеком. Некоторые жители очень бережливо тратили свою воду: они никогда не сажали и не поливали огород. Другие, считавшие, что воды у них много, устанавливали дома ванны, а на улице строили фонтаны и бассейны. Один из таких людей выкопал и залил водой озеро для рыбной ловли и катания на лодке для себя и своих соседей. В любом случае никто из жителей никогда не открывал кран цистерны и не позволял воде утекать просто так. Иногда после полива газона человек мог забыть закрыть кран, но это случалось нечасто и воды пропадало немного.

Как бы вы использовали свой запас воды, если бы жили в Тувиде? Представьте себе, что минуты вашей жизни — это капли воды из вашей цистерны. Вы уверены, что ваш кран не течет?

Что мне делать с моим драгоценным временем, с импровизацией, которой является моя жизнь? Я уверена, что у вас есть на этот счет кое-какие идеи. Импровизация указывает пути лучшего существования и отсекает промедление и сомнение в модели нашего поведения. Это долгий путь, но нам придется его пройти. Ваши цели и мечты достойны того, чтобы вы их воплотили. Только действуя, вы можете наполнить свою жизнь смыслом. В любом действии присутствует элемент риска. Неуверенность — это естественное чувство. И хотя импровизация не гарантирует стопроцентного результата, она помогает выйти на сцену. Никогда не забывайте, что многие вас поддержат.

Зачем терять драгоценные минуты? Сегодня — лучший день для того, чтобы начать все менять. Нет смысла ждать, пока вы детально проработаете план или выучите наизусть все реплики. Сейчас вы сами это прекрасно понимаете. Взойдите на сцену жизни и постарайтесь научиться видеть. Только так можно стать членом нашего секретного общества импровизаторов. Желаю вам удачи и много интересных приключений, когда вы побежите вприпрыжку, спотыкаясь и падая, по этому пути. Сделайте шаг на сцену. Выходите на поклон. Желаю приятно провести время!

Импровизируйте!

## От автора

Импровизация основана на устной традиции. Учителя придумывают игры и упражнения для студентов и других учителей, которые возвращают их назад. Происхождение игры определить непросто. Я часть этого живого взаимообмена и беру на себя ответственность за все возможные ошибки и недочеты. Я стремилась поделиться с вами жизненными принципами, основанными на импровизации. Мудрость импровизации является частью знаний, созданных в разное время в разных культурах.

В работе над книгой мне помогали труды двух столпов: театрального инноватора и гениального преподавателя профессора Кита Джонстона и антрополога, специалиста по японской психотерапии Дэвида Рейнольдса. Эти замечательные учителя помогли мне понять импровизацию и жизнь. Они научили меня добру и внимательному отношению к реальности. Они научили меня действовать, избавиться от безрассудного эгоцентризма, говорить «да» и «спасибо».

Хотя идеи, изложенные в этой книге, написаны моей рукой, они не мои. Я часто использую слова, упоминаю советы и упражнения, которые почерпнула за двадцать лет общения с создателем концепции «Созидательной жизни» (Constructive Living) доктором Рейнольдсом. Я рекомендую всем заинтересовавшимся найти и ознакомиться с его книгами, указанными в библиографии. Несмотря на многие заимствования, нельзя сказать, что моя книга — это буквальное повторение теорий и практик концепции «Созидательной жизни».

Многие идеи я заимствовала у профессора Джонстона. Его книга «Импровизация» открыла для меня новое понимание театра и системы образования. Вот уже более двадцати лет я учу студентов импровизации «словами, которыми говорил Кит». Труды и открытия этих людей давно стали частью моего внутреннего мира, боюсь, у меня не хватит слов выразить им свою благодарность. Я искреннее надеюсь, что они меня за это простят.

Я хочу поблагодарить других моих учителей: каллиграфа и мастера тай-чи Чунглианга Ал Хуанга, профессоров Мейлон Хепп и Уильяма

Брасмера из Университета Денисона, сэнсэя<sup>[88]</sup>, каллиграфа и мастера чайной церемонии Минеру Савада из Фонда оомото, бывшего декана школы импровизации и труппы Bay Area Theatresports Ребекку Стокли, а также преподавателя английского языка из университета Virginia Commonwealth University Гертруду Катлер.

Я благодарна родителям Гарри и Луизе, которые меня всегда подбадривали. Мой отец неоднократно говорил мне, что я могу добиться всего, чего захочу, а мама поддерживала все мои безумные приключения и путешествия. Если бы я сообщила ей, что собираюсь на Луну, она бы помогла мне упаковать вещи и засунула в мою сумочку несколько банкнот. Моя мама была первым человеком в моей жизни, который всегда говорил «да».

Я выросла на юге страны. У меня было странное хобби — я собирала религии. В двенадцать лет я выпросила у родителей разрешение посещать собрания и службы самых разных конфессий. Я ходила в синагогу, католическую, баптистскую церковь и на собрания квакеров. Я собирала религии, словно составляла коллекцию засушенных бабочек. Во время служб я пела, читала молитвы и медитировала наравне с остальными прихожанами. Задатки актерского мастерства я развивала с раннего возраста. Хотя я не понимала смысла молитв, меня привлекала эстетическая сторона религиозных обрядов. Можно было прочесть книжку про католицизм, а можно было пойти на службу, вдохнуть запах горящих свечей и сделать глоток вина во время причастия. Я была не ученым, а человеком действия. Я выполняла все ритуалы верующих, и никогда и никто меня не поправил и не сделал замечания. Я очень признательна священникам, которые не стали разоблачать мой религиозный туризм.

В колледже Вестхэмптон я изучала философию. Мне казалось, что философия как мать всех наук даст мне возможность получить самый широкий спектр знаний, посмотреть на все, так сказать, с высоты птичьего полета. В Калифорнии я поняла, что мои знания философии ограничены исключительно представлениями западной культуры и ее ценностями, и во мне проснулся интерес к мистическому Востоку. Моя работа в Стэнфордском университете предоставила мне уникальные возможности изучения восточной философской мысли, а район Сан-

Франциско стал в те годы эпицентром развития различных восточных учений.

Координаторы университетской программы для аспирантов Марш Макколл и Джефф Вотчел предложили мне преподавать импровизацию взрослым: как студентам, так и вольным слушателям. Руководитель университетской программы для аспирантов и в настоящее время проректор университета Чарльз Юнкерман более десяти лет оказывал поддержку мне и моей программе. Без практического опыта обучения тысяч студентов я не смогла бы превратить идеи импровизации в стройную систему обучения. Преподаватели кафедры драматического мастерства и особенно профессор Майкл Рамсаур оказали мне неоценимую поддержку и сделали возможным создание моей собственной импровизационной труппы Stanford Improvisors. Кадровая политика проректора профессора Джона Этчемэнди, позволившая старшим преподавателям брать длительные отпуска для исследовательской деятельности, предоставила мне необходимое для работы над книгой время. Я признательна им за поддержку и покровительство.

Моими учителями в области искусства импровизации стали участники многочисленных импровизационных групп в районе Сан-Франциско. Я обучалась у этих профессионалов, и во многом мое практическое понимание импровизации сложилось благодаря им. Это Кара Алтер, Рейф Чейс, Нан Крофорд, Лора Дери, Дэн Голдштейн, Уильям Холл, Кэрол Хейзенфилд, Стивен Кирич, Пол Киллам, Кэт Коппит, Брайан Ломан, Винтер Мид, Диан Рэчел, Регина Саиси, Барбара Скотт и Нина Вайз. Благодарю BATS, а также актеров импровизационных групп Pulp Playhouse, True Fiction Magazine и 3 For All. Они постоянно выступают и на практике используют мудрость импровизации, о которой я писала в этой книге. Спасибо им за смех, дух творчества и смелость.

Эта книга появилась благодаря совершенно неожиданной финансовой поддержке. В 1995 году моя кафедра получила щедрый грант от ныне усопшей Билли Ахиллес из Пало-Альто, часть которого была передана мне. Я признательна Дэвиду и Линн Митчелл, которые этому способствовали.

Я признательна всем ста шестидесяти участникам группы Stanford Improvisors. Линда Робертс в 1991 году предложила создать труппу, которая работала бы в формате Theatresports. Должна отметить трех человек, стоящих у истоков создания труппы. Росс МакКолл содействовал тому, чтобы я начала работать со взрослой аудиторией. Талантливый преподаватель Дэн Кляйн в течение многих лет оказывал мне неоценимую помощь. Адам Тобин помог составить план этой книги и щедро делился со мной своим временем. Мои ассистенты в Стэнфордском университете поддерживали меня своим энтузиазмом и помогли освободить от занятий пятницу для того, чтобы я могла посвятить этот день работе над книгой.

Во время работы меня поддерживали мои друзья. Хочу отдельно упомянуть своих подруг: Гейл Буланжер, Труды Бойл, Далу Браун, Гейл Граймс, Джоан Мэдсон, Линн Рейнольдс, Шейлу Саперштейн и Сильвию Ашер.

Талантливый канадский писатель и редактор Сюзан Мейз оказала мне огромную помощь в процессе структурирования и написания книги. Мой литературный агент Сара Фрейманн нашла потрясающего редактора Тоинетт Липе, которая поняла то, что я хотела сказать. Она вдохновляла меня своей мудростью, опытом, вниманием к деталям и глубоким знанием языка. Мне очень повезло, что я имела возможность работать с одним из самых уважаемых редакторов страны, специализирующихся на книгах о духовном развитии. Спасибо за все ее советы.

И наконец я безмерно благодарна моему любимому мужу Рону, чемпиону доброты. Он был рядом со мной на более чем тысяче представлений, делал мне массаж ног после десятичасового трудового дня и внимательно слушал то, что я ему рассказывала, порой бессвязно. Его доброта, оптимизм, талант, здравый смысл и просто присутствие в моей жизни помогли мне написать эту книгу. Рон — это настоящий клад мудрости импровизации.

# Библиография

- Ackerman, Diane. *Deep Play*. New York: Random House, 1999.
- Aoki, Hiroyuki. *Shintaido*. Shintaido of America, P.O. Box 22622, San Francisco, CA 94122, 1982.
- Bergren, Mark, Molly Cox, and Jim Detmar. *Improvise This!: How to Think on Your Feet So You Don't Fall on Your Face*. New York: Hyperion, 2002.
- Bernardi, Philip. *Improvisation Starters: A Collection of 900 Improvisation Situations for the Theater*. Cincinnati: Betterway Books, 1992.
- Blofeld, John. *Bodhisattva of Compassion: The Mystical Tradition of Kuan Yin*. Boston: Shambhala, 1977.
- \_\_\_\_\_. *Taoism: The Road to Immortality*. Boulder, Colo.: Shambhala, 1978.
- Boal, Augusto. *Games for Actors and Non-Actors*. London and New York: Routledge, 1992.
- \_\_\_\_\_. *The Rainbow of Desire*. London and New York: Routledge, 1995.
- Chadwick, David. *Crooked Cucumber: The Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki*. New York: Broadway Books, 1999.
- Coleman, Janet. *The Compass: The Improvisational Theatre That Revolutionized American Comedy*. Chicago: University of Chicago Press, 1990.
- Dunn, David. *Try Giving Yourself Away*. Louisville, Ky.: The Updegraff Press, 1998.
- Fischer, Norman. *Taking Our Places: The Buddhist Path to Truly Growing Up*. San Francisco: Harper San Francisco, 2003.
- Foreman, Kathleen and Clem Martini. *Something Like a Drug: An Unauthorized Oral History of Theatresports*. Alberta, Canada: Red Deer College Press, 1995.
- Fox, Jonathan. *Acts of Service: Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre*. New Paltz, N.Y.: Tusitala Publishing, 1994.
- Frost, Anthony and Ralph Yarrow. *Improvisation in Drama*. London: Macmillan, 1990.

- Goldberg, Natalie. *Writing Down the Bones: Freeing the Writer Within*. Boston: Shambhala, 1986.
- \_\_\_\_\_. *Wild Mind: Living the Writer's Life*. New York: Bantam, 1990.
- \_\_\_\_\_. *Living Color: A Writer Paints Her World*. New York: Bantam, 1997.
- Hall, William and Paul Killam, eds. *BATS Playbook*. BATS, B350 Fort Mason Center, San Francisco, CA 94123.
- Halpern, Charna, Del Close, and Kim Johnson. *Truth in Comedy: The Manual of Improvisation*. Colorado Springs: Meriwether Publishing, 1993.
- Hayward, Dr. Jeremy. "First Thought, Best Thought," *Tricycle Magazine*, Spring, 1995.
- Hazenfield, Carol. *Acting on Impulse: The Art of Making Improv Theater*. Berkeley, Calif.: Coventry Creek Press, 2002.
- Hodgson, John and Ernest Richards. *Improvisation*. New York: Grove Press, 1966.
- Hyde, Lewis. *The Gift: Imagination and the Erotic Life of Property*. New York: Vintage Books, 1979.
- Johnstone, Keith. *Impro: Improvisation and the Theatre*. New York: Theatre Arts Books, 1979.
- \_\_\_\_\_. *Impro for Storytellers*. New York: Routledge / Theatre Arts Books, 1999.
- Kao, John J. *Jamming: The Art and Discipline of Business Creativity*. New York: Harper Collins, 1996.
- Koppett, Kat. *Training to Imagine*. Sterling, Va.: Stylus, 2001.
- Krech, Gregg. *Naikan: Gratitude, Grace, and the Japanese Art of Self-Reflection*. Berkeley, Calif.: Stone Bridge Press, 2002.
- Lippe, Toinette. *Nothing Left Over: A Plain and Simple Life*. New York: J. P. Tarcher, 2002.
- \_\_\_\_\_. *Caught in the Act: Reflections on Being, Knowing, and Doing*. New York: J. P. Tarcher, 2004.
- Lowe, Robert. *Improvisation, Inc.: Harnessing Spontaneity to Engage People and Groups*. San Francisco: Jossey-Bass/Pfeiffer, 2000.



- Maguire, Jack. *The Power of Personal Storytelling: Spinning Tales to Connect with Others*. New York: J. P. Tarcher, 1998.
- Maisel, Dr. Eric. *The Creativity Book*. New York: J. P. Tarcher, 2000.
- Mathieu, W. A. *The Listening Book: Discovering Your Own Music*. Boston: Shambhala, 1991.
- McKibben, Bill. *The Age of Missing Information*. New York: Random House, 1992.
- Nachmanovitch, Stephen. *Free Play: Improvisation in Art and Life*. Los Angeles: J. P. Tarcher, 1990.
- O'Reilly, Mary Rose. *Radical Presence*. Portsmouth, N.H.: Boynton/Cook, 1998.
- Remen, Rachel Naomi. *My Grandfather's Blessings: Stories of Strength, Refuge, and Belonging*. New York: Riverhead Books, 2000.
- Reynolds, Dr. David K. *The Quiet Therapies*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1980.
- \_\_\_\_\_. *Naikan Psychotherapy: Meditation for Self-Development*. Chicago: University of Chicago Press, 1983.
- \_\_\_\_\_. *Constructive Living*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1984.
- \_\_\_\_\_. *Playing Ball on Running Water*. New York: William Morrow, 1984.
- \_\_\_\_\_. *Even in Summer the Ice Doesn't Melt*. New York: William Morrow, 1986.
- \_\_\_\_\_. *Water Bears No Scars*. New York: William Morrow, 1987.
- \_\_\_\_\_. *Thirsty, Swimming in the Lake*. New York: William Morrow, 1991.
- \_\_\_\_\_. *Rainbow Rising from a Stream*. New York: William Morrow, 1992.
- \_\_\_\_\_. *A Handbook for Constructive Living*. Honolulu: University of Hawaii Press, 2001.
- Salas, Jo. *Improvising Real Life: Personal Story in Playback Theatre*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt, 1993.
- Spolin, Viola. *Improvisation for the Theatre*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, 1963.
- \_\_\_\_\_. *Theatre Games for Rehearsal*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, 1985.

- Stockley, Rebecca and Lynda Belts. *Improvisation Through Theatresports*. Puyallup, Wash.: Thespis Productions, 1991.
- Sweet, Jeffrey. *Something Wonderful Right Away*. Pompton Plains, N.J.: Limelight, 1986.
- Tarrant, John. *Bring Me the Rhinoceros*. New York: Harmony Books, 2004.
- Tharp, Twyla. *The Creative Habit: Learn It and Use It for Life*. New York: Simon & Schuster, 2003.
- Weiner, Dr. Daniel. *Rehearsals for Growth: Theater Improvisation for Psychotherapists*. New York: W. W. Norton, 1994.
- Wirth, Jeff. *Interactive Acting: Acting, Improvisation, and Interacting for Audience Participatory Theatre*. Fall Creek, Ore.: Fall Creek Press, 1994.
- Wise, Nina. *A Big New Free Happy Unusual Life*. New York: Broadway Books, 2002.
- Zaporah, Ruth. *Action Theater*. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, 1995.
- Zarrilli, Phillip. *Acting (Re)Considered*. London and New York: Routledge, 1995.

## Об авторе

Патрисия Мэдсон преподает почти полвека. В 1971 году она стала преподавателем кафедры драматического искусства Стэнфордского университета, а в 1991 году организовала группу Stanford Improvisors. Находясь на посту руководителя курса актерского мастерства для студентов, она была удостоена высшей университетской награды за выдающиеся достижения в преподавательской деятельности — премии Ллойда Динкельшпиля (Lloyd W. Dinkelspiel Award). Кроме того, Мэдсон преподает в Институте Эсален, в Калифорнийском институте трансперсональной психологии, а также участвует в работе программы для аспирантов Стэнфордского университета. На протяжении десяти лет она была американским координатором Школы традиционных японских искусств оомото, расположенной в г. Камеока.

Патрисия живет вместе с мужем Роном и котом гималайской породы по кличке Будда в калифорнийском городке Эль-Гранада, там она возглавляет калифорнийский центр «Созидательной жизни». Это ее первая книга.

[1] Перев. Б. Буттаева, <https://www.stihi.ru/avtor/charu>

[2] Мавлана Джалаладдин Мухаммад Руми, известный обычно как Руми или Мевляна (1207–1273), — выдающийся персидский поэт-суфий. *Прим. ред.*

[3] Слова Полония из пьесы Шекспира «Гамлет» (акт I, сцена III). В известном переводе на русский язык Б. Пастернака звучат следующим образом:

Всего превыше: верен будь себе.  
Тогда, как утро следует за ночью,  
Последует за этим верность всем.  
Прощай, запомни все и собирайся. *Прим. ред.*

[4] Тай-чи (тайцзицюань, букв. «кулак Великого Предела») — это китайское мягкое боевое искусство, эффективно использующее внутренние ресурсы человека. *Прим. ред.*

[5] Джонстон Кит (род. в 1933 г.) — британский и канадский педагог, драматург, актер и театральный режиссер, получил известность как пионер импровизационного театра, изобрел уникальную импросистему. Автор нескольких книг, посвященных философии импровизации. *Прим. ред.*

[6] Уильямс Робин (род. в 1959 г.) — американский актер, сценарист, продюсер, режиссер. Обладатель премии «Оскар» (1998 г.). Увлёкся комедийной импровизацией по окончании школы. *Прим. ред.*

[7] Дотком — компания, бизнес-модель которой основывается исключительно на работе в интернете. *Прим. ред.*

[8] Тимбилдинг (командообразование) — методика повышения эффективности работы команды, направленная на обеспечение полноценного развития компании, один из наиболее эффективных инструментов управления персоналом. *Прим. ред.*

[9] Кэмерон Д. Путь художника. М. : Гаятри, 2008.

[10] Кэмерон Джулия (род. в 1948 г.) — автор стихов, пьес, телевизионных сценариев, Будучи замужем за известным режиссером Мартином Скорсезе, работала с ним над тремя кинофильмами, осваивая профессию кинорежиссера. Наибольшую известность ей принесли ставшие бестселлерами книги, посвященные творческим способностям человека. Самая известная из них — «Путь художника». *Прим. ред.*

[11] International Theatresport — одна из форм импровизационного театра, когда действие происходит в формате соревнования. *Прим. перев.*

[12] Рейнольдс Дэвид — доктор философии, писатель и популяризатор школы конструктивной жизни. Долгое время изучал найкан (букв.: «внутренний взгляд»; метод рефлексии, разработанный учителем Исином Ёсимото) в Японии. *Прим. ред.*

[13] Брэди Уэйн (род. в 1972 г.) — американский комик, певец, обладатель премии «Эмми». Наибольшую известность приобрел за роль в ТВ-шоу Whose Line Is It Anyway? В нем актер изумлял зрителя своим пением, актерскими способностями, спортивной подготовкой и чувством юмора. *Прим. ред.*

[14] Туба — медный духовой музыкальный инструмент, самый низкий по регистру. *Прим. ред.*

[15] Перевод с латинского языка. *Прим. ред.*

[16] Молли Блум — героиня романа «Улисс» (жена главного героя Леопольда Блума) ирландского писателя и поэта Джеймса Джойса (1882–1941). Этот роман считается вершиной литературы модернизма. Монолог Молли Блум обычно приводится как пример чистого потока сознания женского персонажа. *Прим. ред.*

[17] Amazing Grace (в переводе с англ. «Изумительная благодать Господня»; в русской интерпретации — «О, благодать») — христианский гимн XIX века, написанный английским поэтом и священнослужителем Джоном Ньютоном (1725–1807). Одна из самых узнаваемых песен среди христиан всего мира. *Прим. ред.*

[18] Норрис Кэтлин (1880–1966) — американская писательница, автор сентиментальной прозы. Окончила специальный курс в Университете Калифорнии. Была самым высокооплачиваемым писателем-женщиной своего времени. Многие из ее книг и сегодня весьма популярны.

*Прим. ред.*

[19] Mick LaSalle. “Movies as Mirror, San Francisco Chronicle”, May 9, 2004, 28.

[20] Мудра (санскр. «печать, знак») — символическое, ритуальное расположение кистей рук, ритуальный язык жестов в восточных религиях: индуизме и буддизме. Считается, что мудры способствуют исцелению многих недугов. Популярны и практикуются и сегодня.

*Прим. ред.*

[21] Лао-цзы — китайский философ VI–V веков до н. э., которому приписывается авторство классического даосского философского трактата «Дао Дэ Цзин». Считается основоположником даосизма (учение о дао, или «пути вещей»). В религиозно-философском учении большинства даосских школ Лао-цзы традиционно почитают как божество. «Дао Дэ Цзин» («Книга пути и достоинства») — главный источник учения и один из выдающихся памятников китайской мысли, оказавший большое влияние на всю мировую культуру. *Прим. ред.*

[22] Be prepared — «будь готов» (англ.). *Прим. пер.*

[23] Национальный театр но — японский театр, в котором даются представления но (музыкально-драматическое искусство с более чем шестивековой историей, отличающееся пышностью и красотой постановок) и кёгэн (народный комедийный драматический жанр).

*Прим. ред.*

[24] David K. Reynolds. Constructive Living (Honolulu: University of Hawaii Press, 1984), 98.

[25] Перечень пяти страхов взят из трактата «Абхидхармакоша». Благодарю профессора кафедры истории религии Стэнфордского университета Карла Билефельдта за помощь в поиске цитаты.

[26] Еро Л. М. (L. M. Heroux) — французский писатель, афоризмы которого очень популярны среди англоязычных читателей. *Прим. перев.*

[27] Аллен Вуди (род. в 1935 г.) — американский кинорежиссер, актер-комик, продюсер, четырехкратный обладатель премии «Оскар». Известен также как писатель, автор многочисленных рассказов и пьес. Интеллектуал — знаток литературы и кинематографа, музыки. Мастер авторского кино. На стыке двух жанров, комедии, содержащей элементы абсурда и сатиры, и психологической драмы, создал новый жанр — «интеллектуальную комедию». *Прим. ред.*

[28] Стил бидзэн (бидзэн-яки) получил свое название от одноименной исторической провинции Японии, которая в разные времена славилась своими ремесленниками-гончарами, производившими самобытные керамические изделия. *Прим. ред.*

[29] Дневник Анны Франк (нидерл. Het achterhuis, дословно «В задней части дома», другой перевод — «Убежище») — записи, которые вела еврейская девочка Анна Франк с 12 июня 1942 по 1 августа 1944 года в период нацистской оккупации Нидерландов. Анна Франк не дописала свой дневник, она умерла в концлагере Берген-Бельзен. *Прим. ред.*

[30] Голдберг Натали (род. в 1948 г.) — популярный американский писатель. Наибольшую известность принесла ей серия книг, посвященных практикам дзен. Голдберг более тридцати лет изучала дзен-буддизм и является учителем. *Прим. ред.*

[31] О'Райли Мэри — американский ученый и писатель, член Религиозного общества друзей (квакеров). С 1978 по 2006 год преподавала английский язык и проводила экологические исследования в Университет Св. Фомы (Миннесота). Последователь дзен-буддизма. *Прим. ред.*

[32] Стаффорд Уильям — известный американский поэт, в 1970 году получил звание консультанта по поэзии при Библиотеке Конгресса (с 1986 года — звание «Поэт-лауреат США»), главные обязанности которого — выступать с лекциями и публичными чтениями, консультировать Библиотеку Конгресса по ее литературным программам и рекомендовать новых поэтов, достойных того, чтобы их имена были внесены в архив библиотеки. *Прим. ред.*

[33] Mary Rose O'Reilley, *Radical Presence* (Portsmouth, N.H.: Boynton/Cook Publishers, 1998), 47.

[34] Национальная футбольная конференция (НФК) — одна из конференций, или частей, Национальной футбольной лиги США; плей-офф — турнир на выбывание, определяющий лучшую команду сезона. *Прим. пер.*

[35] Супербоул — финальная игра за звание чемпиона Национальной футбольной лиги (НФЛ) Соединенных Штатов Америки в американском футболе. *Прим. ред.*

[36] Марсель Пруст (1871–1922) — французский писатель, новеллист и критик, представитель модернизма в литературе. Всемирную славу ему принесла семитомная эпопея «В поисках утраченного времени», одно из самых значимых произведений мировой литературы XX века. *Прим. ред.*

[37] Снежный шар — популярный рождественский сувенир в виде стеклянной сферы с различными фигурками внутри. При встряхивании снежного шара поднимается «метель» из искусственного снега. *Прим. ред.*

[38] Бергман Ингрид (1915–1982) — шведская и американская актриса. Трижды лауреат премии «Оскар». Занимает четвертое место в рейтинге Американского института киноискусства 100 величайших звезд кино за 100 лет». *Прим. ред.*

[39] Токонома — небольшая неглубокая ниша в стене, один из четырех основных составляющих элементов главного помещения японского аристократического дома. *Прим. ред.*



[40] Уэланд Бренда (1891–1985) — журналист, редактор, внештатный автор и учительница письма. *Прим. ред.*

[41] Brenda Ueland. “Tell Me More: The Fine Art of Listening,” *Utne Reader* 54, Nov./Dec. 1992, 104.

[42] Древнеримский полководец и государственный деятель Гай Юлий Цезарь (100 или 102–44 до н. э.), по преданию, мог делать несколько дел одновременно, например читать и диктовать другой текст. *Прим. ред.*

[43] Профессор психологии, бывший декан факультета Чикагского университета, известный исследованиями тем счастья, креативности и субъективного благополучия. *Прим. пер.*

[44] Уотс Алан Уилсон (1915–1973) — британский философ, писатель, переводчик и популяризатор восточной философии для западной аудитории. Написал более 25 книг и множество статей, в которых соотносит свой опыт с научными знаниями, с западными и восточными религиями, эзотерикой и философией. *Прим. ред.*

[45] Воспаление ткани сухожилия. *Прим. пер.*

[46] Кьеркегор Сёрен Обю (1813–1855) — датский философ, протестантский теолог и писатель. Ключевым в наследии Кьеркегора является учение о трех стадиях человеческого существования: эстетической, этической, религиозной. Ведя жизнь затворника, Кьеркегор тем не менее тонко чувствовал и глубоко понимал людей, что отражалось в его творчестве. Работы Кьеркегора отличаются исключительной психологической точностью и глубиной. *Прим. ред.*

[47] Флис — синтетическое трикотажное полотно из полиэстера для изготовления теплой одежды. Изобретен в 1979 году. *Прим. ред.*

[48] Глассман Берни (род. в 1939 г.), больше известный как Тецуген Бернارد Глассман, — американский дзен-буддийский учитель и сооснователь организации дзен-миротворцев (1996). *Прим. ред.*

[49] Рик Филдс — видный исследователь американского буддизма. *Прим. ред.*

[50] Хайд Льюис (род. в 1945 г.) — ученый, эссеист, переводчик, критик и писатель, чьи научные работы посвящены природе воображения и творчества. *Прим. ред.*

[51] Спейси Кевин (род. в 1959 г.) — американский актер, режиссер, сценарист, продюсер и вокалист. Обладатель премии «Оскар». *Прим. ред.*

[52] Стюарт Джеймс Мэйтленд (1908–1997) — американский киноактер, известный под именем Джимми Стюарт, лауреат премии «Оскар» (1941) за лучшую мужскую роль в картине «Филадельфийская история». Боевой летчик, ветеран Второй мировой войны и войны во Вьетнаме, бригадный генерал. Был знаменит прежде всего тем, что за полвека создал обширную галерею «маленьких людей» большой Америки. *Прим. ред.*

[53] Фраза «подарки, которые вы сегодня получили» является интерпретацией первой заповеди найкан, гласящей: «Что я получил от других людей?» Подробнее см. работы Дэвида Рейнольдса.

[54] Эту игру придумал Дэвид Рейнольдс, и я ему за это очень признательна.

[55] Бар-мицва (ивр., букв.: «сын заповеди») — в иудаизме церемония достижения еврейским мальчиком или девочкой религиозного совершеннолетия. *Прим. ред.*

[56] Томпсон Джим — писатель, тренер, основатель организации Positive Coaching Alliance («Общество позитивного коучинга»), созданной в Стэнфордском университете. Коучинг — современный метод тренинга, отличается тем, что наставник (коуч) не дает советов и жестких рекомендаций, а ищет решения совместно с клиентом. *Прим. ред.*

[57] Чайлд Джулия (1912–2004) — американский шеф-повар французской кухни, автор и соавтор книги «Осваивая искусство французской кухни», ведущая на американском телевидении. *Прим. ред.*

[58] Халапеньо — средних размеров перец чили. *Прим. ред.*

[59] Макнамара Роберт (1916–2009) — американский политик и государственный деятель, финансист и предприниматель; бывший министр обороны США, один из идеологов войны во Вьетнаме. *Прим. ред.*

[60] Стэнфилд Яна — музыкант, антрепренер, мотивационный спикер на корпоративных мероприятиях, песня All the Good («Все добрые дела») из альбома Let the Change Begin. *Прим. пер.*

[61] Шома (Сёма) Морита (1874–1938) — японский психиатр, психотерапевт, основатель морита-терапии — одного из направлений клинической терапии, базирующегося на положениях дзен-буддизма. *Прим. ред.*

[62] Автор — американский ландшафтный дизайнер и архитектор Лоуренс Хальприн. Наиболее известное его произведение — мемориал Рузвельта в Вашингтоне, благодаря которому в 1974 году он выиграл международный конкурс архитекторов. *Прим. ред.*

[63] Коленный рефлекс — это безусловный рефлекс, относящийся к группе рефлексов растяжения, возникает при непродолжительном растяжении мышцы бедра, вызванном легким ударом чуть ниже колена. *Прим. ред.*

[64] Орниш Дин — известный кардиолог, консультант семьи Клинтонов, открыл, как с помощью диеты расширить просвет коронарных сосудов сердца. В 1993 году вышла в свет его книга «Ешьте больше и похудеете», в которой он предлагает свой оригинальный режим питания. *Прим. ред.*

[65] The Preventive Medicine Research Institute. “Love and Survival”, 2004, <http://my.webmd.com/content/article/81/97068.ht>.

[66] Стендап — сольное юмористическое выступление перед живой аудиторией, один из жанров развлекательных программ. В репертуар стендап-комиков входят авторские монологи, короткие шутки и импровизация с залом. *Прим. ред.*

[67] Коан — короткое повествование, вопрос, диалог, не имеющие логической подоплеки, зачастую содержащие алогизмы и парадоксы, доступные скорее интуитивному пониманию. *Прим. ред.*

[68] Стивен Нахманович (род. в 1950 г.) — известный американский писатель, художник, виртуозный скрипач-импровизатор. Получил степень доктора философии в Калифорнийском университете. Преподает искусство импровизации в различных сферах деятельности. *Прим. ред.*

[69] Stephen Nachmanovitch, *Free Play: Improvisation in Art and Life* (Los Angeles: J. P. Tarcher), 1990, 94–95.

[70] Bill McKibben. “Finding Meaning in an Age of Distraction: From the Personal to the Political,” *Thirty Thousand Days: A Journal for Purposeful Living* 9, no. 3 (2003): 1.

[71] Bill McKibben. “Finding Meaning in an Age of Distraction: From the Personal to the Political,” *Thirty Thousand Days: A Journal for Purposeful Living* 9, no. 3 (2003): 1.

[72] Кремниевая долина — долина Санта-Клара в штате Калифорния (США), в конце XX века стала центром высоких технологий, где сконцентрированы объекты электронной и компьютерной индустрии, научно-исследовательские и образовательные центры. *Прим. ред.*

[73] David Dunn. *Try Giving Yourself Away* (Louisville, Ky: The Updegraff Press, 1998), 3.

[74] Здесь и далее — генеральный директор компании. *Прим. ред.*

[75] Google была основана в 1998 году Сергеем Брином и Ларри Пейджем, которые учились в Стэнфордском университете. *Прим. ред.*

[76] Браузер — программное обеспечение для просмотра сайтов. *Прим. ред.*

[77] True Fiction Magazine — импровизационный театр, творческий коллектив которого постоянно расширяет границы импровизации, исследуя и воплощая в жизнь новые и интересные стили повествования. Каждое шоу этого театра уникально. *Прим. ред.*

[78] Маттье Уильям (род. в 1937 г.) — американский композитор, пианист, писатель, один из основателей первой постоянной импровизационной театральной труппы в США. *Прим. ред.*

[79] Эдвард Браун (род. в 1945 г.) — американский учитель дзен и писатель, автор нескольких кулинарных книг, которые пользуются огромной популярностью. Проводит семинары в центрах дзен-буддизма. *Прим. ред.*

[80] Edward Espe Brown. Tomato Blessings and Radish Teachings (New York: Riverhead Books, 1997), 148.

[81] Тхить Нят Хань — популярный на Западе вьетнамский дзен-буддийский монах, гуру и автор книг. *Прим. пер.*

[82] Цитата с сайта доктора Бредли:  
[www.healthyhumorist.com/biography.htm](http://www.healthyhumorist.com/biography.htm).

[83] Вариант игры «Животное, растение или минерал?». В ходе игры нужно отгадать задуманное ведущим слово, задав не более двадцати вопросов, на которые ведущий отвечает только «да» или «нет». *Прим. пер.*

[84] Франкл Виктор (1905–1997) — австрийский психиатр, психолог и невролог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря. В своем основополагающем труде «Человек в поисках смысла» (1959) Франкл описывает личный опыт выживания в концентрационном лагере и излагает свой психотерапевтический метод нахождения смысла во всех проявлениях жизни, даже самых страшных. *Прим. ред.*

[85] Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990 (Сер. «Библиотека зарубежной психологии»). *Прим. ред.*

[86] Rick Steves. Rick Steves' Italy 2004 (Emeryville, Calif.: Avalon Travel, 2003), 37.

[87] 1 галлон = 4,54 литра. *Прим. пер.*

[88] Сэнсэй (букв. «рожденный раньше», «преждерожденный», «старший») в Японии — почтительное обращение к учителю, врачу, писателю, начальнику, политику и другому значительному лицу или к старшему по возрасту человеку; в Китае — официальное вежливое обращение «учитель», «господин». *Прим. ред.*

# Оглавление

[Предисловие к русскому изданию](#)

[Вступление](#)

[Первое правило. Соглашайтесь](#)

[Второе правило. Не нужно готовиться](#)

[Третье правило. Присутствие решает все](#)

[Четвертое правило. Начните где угодно](#)

[Пятое правило. Будьте посредственным](#)

[Шестое правило. Внимательность](#)

[Седьмое правило. Смотрите фактам в лицо](#)

[Восьмое правило. Не сбивайтесь с курса](#)

[Девятое правило. Цените подарки](#)

[Десятое правило. Пожалуйста, ошибайтесь](#)

[Одиннадцатое правило. Действуйте прямо сейчас](#)

[Двенадцатое правило. Заботьтесь друг о друге](#)

[Тринадцатое правило. Живите с удовольствием](#)

[Эпилог](#)

[От автора](#)

[Библиография](#)

[Об авторе](#)

## Над книгой работали

Главный редактор *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Наталья Шутьпина*

Литературный редактор *Елена Попова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Иллюстратор *Ксения Белоброва (bangbangstudio.ru)*

Дизайн переплета *Александр Завгородний ([bangbangstudio.ru](http://bangbangstudio.ru))*

Верстка *Ольга Мишутина*

Корректоры *Наталья Коннова, Надежда Болотина*

**ООО «Манн, Иванов и Фербер»**

[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

Электронная версия книги

подготовлена компанией Webkniga, 2014

[webkniga.ru](http://webkniga.ru)



# Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на [be\\_better@m-i-f.ru](mailto:be_better@m-i-f.ru), так мы быстрее сможем исправить недочеты.

## **Наши электронные книги:**

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/ebooks/>

## **Заходите в гости:**

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

<http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

<http://www.facebook.com/mifbooks>

<http://vk.com/mifbooks>

<https://twitter.com/mifbooks>

[Дерево знаний](#)

[Предложите нам книгу](#)

[Ищем правильных коллег](#)

## **Для корпоративных клиентов:**

[Полезные книги в подарок](#)

[Корпоративная библиотека](#)

[Книги ищут поддержку](#)