

Евгения **ШКОЛА  
СТЕРВЫ** Шацкая



## **СТЕРВА – ХОЗЯЙКА БОЛЬШОГО ГОРОДА**

искусство быть  
на первых ролях

Школа стервы

Евгения Шацкая

**Стерва – хозяйка большого города.  
Искусство быть на первых ролях**

«1000 бестселлеров»

## **Шацкая Е.**

Стерва – хозяйка большого города. Искусство быть на первых ролях / Е. Шацкая — «1000 бестселлеров», — (Школа стервы)

ISBN 5-699-06833-3

Хозяйка большого города – это прежде всего хозяйка своей жизни и судьбы, которая знает, чего она хочет, когда она это хочет, знает, как все это воплотить в жизнь. Всем нам мешают комплексы и привычка преклоняться перед выдающимися талантами тех, кто смог чего-то достичь. Мы считаем, что люди, которые говорят, поют, кривляются для нас с экранов телевидения – это суперчеловеки, на роду у которых написано стать знаменитыми, богатыми и выдающимися. Я знакома со многими из них и могу с уверенностью сказать, что они такие же, как ты или я, а может, и чуть хуже. Пусть кто угодно тебе твердит, что у тебя ничего не получится, что не хватит времени, сил, ума, связей. Все это ерунда. Просто людям, которые так говорят, на самом деле всего этого не хватило, поэтому они в тебя не верят и не хотят, чтобы у тебя все получилось. Никого не слушай, у тебя обязательно все получится! Не боишься? Тогда вперед!

ISBN 5-699-06833-3

© Шацкая Е.  
© 1000 бестселлеров

## Содержание

Введение	5
Мир-театр... или цирк?	7
Стерва становится актрисой	7
Большая игра для большой актрисы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Евгения Шацкая

## Стерва – хозяйка большого города. Искусство быть на первых ролях

### Введение

*Мне всегда чего-то не хватает.  
И сейчас, и в молодости.  
Так и должно быть.  
Когда чего-то не хватает – к этому стремишься.  
Это бензин, на котором мы едем.*

**Виктория Токарева**

Мне приснилось небо Лондона. Приснилось задолго до того, как об этом спела Земфира. Приснился большой и светлый офис, в котором я сижу в кресле директора, приснился дом с детьми, цветами и собаками, любящий муж. Все это мне когда-то приснилось и стало частью меня. Мечты – скажешь ты? Нет, – отвечу я, – ПЛАНЫ. Разве я мечтаю о чем-то невозможном? Любимый мужчина – это ведь не инопланетянин, встречу с которым можно отнести к событиям маловероятным, а Лондон и Париж – это не Марс и Венера, об этом свидетельствуют многочисленные авиарейсы в разные концы земного шара. Счастье – дело техники, а значит, нужно учиться этой самой технике. Первое обязательное условие: не бояться никого и ничего, в том числе и себя. Второе – не только мечтать, но и воплощать мечты. Я рассуждаю очень просто: если кто-то что-то умеет делать, это значит, что и я смогу. Чем я хуже? У меня нет богатых родителей, но это даже к лучшему, по крайней мере, меня никто не принуждает идти по чьим-то стопам и не заставляет соответствовать.

Научиться можно всему, даже быть счастливой. Люди, которые чему-то научились, почему-то стараются защитить свои знания, представить их недоступными для понимания большинства, оградить терминами и тайнами, как в стародавние времена создать закрытый орден «знатоков». Еще бы! Если окружающие поймут, что могут стать такими же: успешными, богатыми, умными и любимыми, вся их уникальность будет разрушена, они станут обычными. На самом деле все просто. Я часто называю себя переводчиком с научного на человеческий. Я расшифровываю заумные термины и привожу примеры из жизни, я заставляю работать бесполезную теорию. Чего она стоит без практического применения? Экономика, психология, социология, философия, актерское мастерство и многие другие науки – это не специализация в дипломе, а ключ к секретам богатства, успеха и любви. Именно так **я** понимаю все науки, за исключением тех, что мне никогда не пригодятся. Зачем мне ядерная физика? Зачем мне микробиология и всякие интегралы с дифференциалами? К моим личным и материальным запросам они не имеют никакого отношения. Зато остальные науки сослужат нам добрую службу, открывая дверь в мир Большого Города, расшифровывая его законы. Стерва потому и становится хозяйкой города, что не боится знаний, не пугается, а использует их, не отдаваясь захлестывающим эмоциям. Не спорю, гораздо легче жить чувствами, ссылаясь на многочисленных авторов, утверждающих, что логика, расчет и способность мыслить четко – удел мужчин, дескать, у женщин мозги совсем не так устроены.

А ты попробуй, не обращая внимания на чьи-то измышления, подойти к своей жизни с расчетом. Уверяю тебя, эмоций от этого в ней не уменьшится, но уровень переживаний и проблем будет совсем другим. Чего стоит пустое времяпрепровождение, которое не полезно и

даже не настолько приятно, чтобы тратить на него время? Как много вещей мы делаем только потому, что не можем разобраться, что же *нужно* делать... Как часто виним себя и упрекаем, стремясь сбросить вес или наладить с кем-то отношения. В результате мы мечемся между тотальным неуспеванием и суетой (которая на самом деле является все тем же топтанием на месте), депрессиями, переходящими с возрастом в «пофигизм». А все потому, что не находим время *разобраться*, обдумать свою жизнь, приблизиться к исполнению желаний и воплощению «мечт».

Хозяйка большого города – это прежде всего хозяйка своей жизни и судьбы, которая знает, *чего* она хочет, *когда* она это хочет, знает, *как* все это воплотить в жизнь. Всем нам мешают комплексы и преклонение перед выдающимися талантами тех, кто смог чего-то достичь. Мы часто считаем, что люди, которые говорят, поют, кривляются для нас с экранов телевидения – это суперчеловеки, на роду у которых было написано быть знаменитыми, богатыми и выдающимися. Я знакома со многими из них, и могу с уверенностью сказать, что они совершенно такие же, как ты или я, а может, и чуть хуже. Кто угодно может тебе говорить, что у тебя не получится, что не хватит времени, сил, ума, связей. Это все ерунда. Просто у людей, которые так говорят, на самом деле всего этого не хватает, поэтому их хватит удар (извини за каламбур), если у тебя все получится. Не боишься? Тогда вперед! Преимущество законов и советов, которые даю я, в том, что они универсальны и действуют везде, они проверены не одним поколением. Конечно, ты посмотришь на них по-своему, оценишь, сопоставишь с тем, чего хочешь именно тебе. Но весь секрет в том, что не зависимо от того, строишь ты баню или небоскреб, тебе все равно понадобятся *инструменты*. Моя задача – дать их тебе в руки, а как ими пользоваться – твое дело. То й же отверткой и убить ведь можно...

Давать советы в рамках науки стервологии немного легче, чем просто абстрактно рассуждать, не представляя читателя. Если женщина взяла в руки книгу с надписью «стерва» на обложке, для меня это значит: она задумалась о том, что живет как-то не так, она хочет изменить свою жизнь или поднять ее на новый качественный уровень. Стерва – это активная позиция, женщина, которая устала быть ведомой, устала *не понимать*. Казалось бы, все так просто – понимать и знать технологии, но нужно еще найти в себе силы перестроить мозги на новый лад, отказаться от общения с людьми, которые тебя тянут в омут обычной жизни, которые в тебя не верят. Нужно научиться не слушать вредные советы и управлять своими эмоциями, научиться смотреть на себя чужими глазами и не жалеть тех, кто сам себя не жалеет и не предпринимает никаких действий, чтобы улучшить свою жизнь. И самое главное, чему нужно научиться – не уставать от самообучения, не грустить над загадочными вещами, которые потеряли привлекательность из-за того, что стали понятны. Когда человек успокаивается, он умирает, но продолжает жить как зомби, источая смрад зависти, злости, неудовлетворенности.

Оглянись – сколько таких людей ты видишь каждый день? Разве ты хочешь стать одной из них? Нет? Я в свое время ответила на этот вопрос точно так же. А теперь – за дело, пора брать город в свои хрупкие наманикюренные женские ручки, а то он совсем разболтался без хозяйки, даже кусаться пытается.

*Добро пожаловать на новый этап эволюционного развития Стервы!*

## Мир-театр... или цирк?

### Стерва становится актрисой

*Он сказал, что я стану величайшей киноактрисой, если для меня напишут такую роль, в которой придется играть только три эмоции: Радость, Огорчение и Несварение Желудка.*  
*Анита Лус*

Если ты в детстве мечтала играть на подмостках Большого театра или в кино, но твоя мечта не осуществилась, огорчаться по этому поводу глупо. Жизнь настоящей актрисы неизвестна: утомительная работа, гастроли, поклонники (такие непостоянные и капризные), первые морщинки и вторые роли, когда хочется быть «Примой». Далеко не всем «звездам» их жизнь кажется счастливой, а слава приносит радость. Прибавь к сложившейся картинке муки творческого характера, детей и мужа, которых видишь не очень часто (скорее всего, они тоже будут актерами – кто ж еще такую жену и мать вытерпит?!), злобное шипение конкуренток и гнусные домогательства режиссеров и продюсеров. Нет, я в шоу-бизнес не ходок. Играть? Играть можно и без театра, при этом самостоятельно выбирать зрителей, каких хочется. Играть можно даже за деньги, например, если удачный спектакль разыграть перед начальником. Скажу больше, играя, ты избавишься от комплексов и «зжатостей», узнаешь, в какие игры играют люди, которые тебя окружают, и оценишь их игру по заслугам. Та к уж повелось, что авантюрный роман – это жанр городской, а городской житель – авантюрист (если не жулик!) не только в душе, но и на деле.

Чему на самом деле стоит поучиться у актеров и политиков, так это их умению *грамотно себя подавать*. Один из секретов успеха – его демонстрация и умение прятать свой неуспех. Люди судят по тому, что видят, а следовательно, по тому, что ты им говоришь и показываешь. Большинство маленьких девочек и мальчиков хотят стать актерами не потому, что стремятся выделиться, быть на виду, они верят в сказки, которые нам показывают по телевизору, ведь в фильмах и книгах люди не такие, как в реальной жизни. В фильмах и книгах люди богатеют в один день, попадают в водоворот мистических событий, расследуют загадочные преступления. Ты хочешь всю жизнь зачитываться и засматриваться на героев, которых придумали для того, чтобы людям не было скучно, или найдешь силы на то, чтобы сделать свою жизнь похожей на кино (не на фильм ужасов, не бойся!)? Все персонажи, которых мы знаем со школьной скамьи, сложны и непредсказуемы, они слишком много сомневаются и размышляют о смысле бытия. А мы вчитываемся и повторяем чьи-то «умные» мысли, забывая о том, что всех героев придумали, чтобы было интересно читать, а не для того, чтобы брать с них пример.

Пусть кто-то сильно умный и совсем не талантливый кричит о том, что надо быть собой. Что значит собой? Большинство людей – скучные зануды, и если они перестанут веселить себя в принудительном порядке (чтобы понравиться окружающим), станут абсолютно невыносимы. Со временем, ко многим из тех, кто вынужден изображать радость и доброжелательность, сама собой приходит мысль о том, что так жить и вправду лучше и легче, а люди с проблемами, которые отражаются на лице и льются нескончаемым потоком на собеседника, становятся никому не интересны.

Если я тебя все еще не убедила, давай поразмышляем: женщине играть и притворяться сам Бог велел, вернее, не Бог, а процесс эволюции. Веками женщина была вынуждена подчиняться мужской воле или... делать вид, что подчиняется. Способность меняться и играть у женщин развита сильнее, чем у мужчин, потому-то я и утверждаю, что стервой может стать

каждая, стоит только захотеть. В процессе эволюции самые продвинутые особи женского пола превратились чуть ли не в универсальных киборгов-транс-формеров, которые выживают в любых условиях и управляют всеми окружающими. Страшно? Радоваться надо, а не бояться, и браться за свою жизнь обеими руками. Мужского аналога слова «стерва», между прочим, не придумал еще ни один «профессор».

Итак, приступаем к урокам актерского мастерства. Сразу хочу предупредить, тебе придется отбросить в сторону все бредни о талантливости и «божьем даре». Да, кто-то изначально талантливее, но это говорит только о том, что другому для достижения цели придется потратить больше усилий, а не о том, что цель недостижима. Мы ведь не о спорте речь ведем, а об «играх разума». Про ограничения в тренировках мозга я пока еще ничего не слышала. Если бы все объяснялось наличием таланта, о Станиславском никто бы и «слухом не слыхивал». К тому же, кто тебе сказал, что этого самого таланта у тебя нет? Может, он очень даже и есть, лежит себе глубоко и хиреет от невостребованности?

Начинающая актриса должна знать, что хороший актер владеет такими средствами выражения как:

- **слово** (в том числе и умение держать паузу, когда это нужно или ты хочешь придать значимость словам);

- **жест и мимика**, которые говорят без слов (приподнятая бровь порой скажет о большем, чем все произнесенное вслух).

Совокупность слов, мимики и жестов порождает сценический образ и действие, в котором он участвует. Одна фраза, один жест, выбивающийся из образа, и вся игра пойдет насмарку. Потому-то мужчины и считают нас «врушками», из-за таких вот бездарных актрис, день за днем про-вально играющих роли. Актерское мастерство заключается в том, что актер убеждает человека. Он – тот, кого он играет, а не алкоголик Вася Пупкин, которого пригласили в поселковый клуб для обряджения в костюм Деда Мороза (и даже нос красить не понадобилось). Хорошая актриса владеет своим телом и эмоциями, ведь именно неловкие и неподходящие под выбранный образ движения выдадут человека, а его настоящие эмоции «вылезают», когда он испуган или удивлен. И весь образ рушится. Обидно. Другой вариант: ты настолько заиклена на том, чтобы сыграть хорошо, что начинаешь «насиловать свои чувства», стремясь стать похожей, но при этом смотришься неестественно. Чтобы не быть освистанной и закиданной помидорами, нужно научиться играть, как этому учатся профессиональные актеры. Наука, обобщенная в курс актерского мастерства К. С. Станиславским, сослужит стерве добрую службу. Итак, актерское мастерство тебе пригодится в таких ситуациях как:

- поход в театр (роль светской львицы);
- деловая встреча (роль успешной и уверенной в себе бизнес-леди);
- свидание (роль кокетки или загадочной особы);
- визит налогового инспектора (роль наивной дурочки);
- визит бандитов (роль знающей и разбирающейся в «понятиях» особы);
- встреча с чиновником (роль вежливой идиотки или несчастной, замученной обстоятельствами женщины);
- вечеринка (роль веселой и беззаботной красавицы, от которой все без ума);
- визит к родителям (роль хорошей дочери). Вот и получается, что все мы играем, попадая в ту или

иную ситуацию. Помню, как в университете мы меньше красились и скромнее одевались, собираясь на экзамен к стареющей преподавательнице. Чем не игра? Зато к преподавателю, хищно шарящему похотливыми глазками по выпуклостям студенток, весь курс приходил размазанным и в коротю-ю-ю-ю-юсеньких юбках. Играя себя (более красивую, уверенную и успешную) или кого-то из подруг (или кино-героинь), помни, что любая роль включает:

- **выбранный образ** (посмотрела, понравилось, захотелось быть похожей);



– **мимику, жесты и слова**, гармонично подходящие к выбранному образу (глупо, играя светскую львицу, громко смеяться и сморкаться в платок. Как сказал К. С. Станиславский: «В каждой роли надо учиться всему сначала: ходить, стоять, сидеть»);

– **характер, которым ты наделяешь образ** (придумай женщине, которую ты изображаешь, свою историю жизни, ее слабости, цели, мечты, прочувствуй придуманный персонаж и «одень» его на себя, как тщательно подобранное платье);

– **атмосферу, которую выбранный образ должен привнести в компанию** (каждый человек имеет свою ауру, свой настрой, который он передает окружающим. С одним всегда легко, а другой «загрузит» так, что хочется сбежать на край света. Атмосфера для встречи с мужчиной должна быть наполнена тайной и обещанием неземных наслаждений, а для разговора с начальником такой настрой не подойдет, иначе из его кабинета ты попадешь прямо в его койку. Не обязательно быть хорошей. Для разговоров с теми, кто тебе неприятен, образ и атмосферу нужно подобрать так, чтобы они раздражали, давили, чтобы собеседникам захотелось поскорее прекратить общение с такой противной особой, как ты.);

– **ритм действия** (ты сама задаешь скорость времени и событиям, людям, которые окружают твою героиню. Ритм зависит от скорости речи, жестикуляции, места действия, походки. На пляже ты задаешь ритм, похожий на ритм томной и сытой львицы, которая нежится под теплыми лучами и всех затягивает в сладкую пучину истомы, а на совещании, словами и жестами, ты задаешь ритм жесткий, категоричный, который давит на присутствующих и заставляет их соглашаться со всем, что ты говоришь). Любой выбранный образ выглядит фальшиво, если он не наполнен «бытовой игрой». Чем больше ты думаешь о том, чтобы хорошо сыграть, тем меньше деталей в созданном персонаже, тем больше он шаблонен, а поэтому скучен. Потому-то и говорят, что хороший актер настолько вживается в роль, что забывает себя прежнего. Тогда жесты и мимика наполняются естественностью, и ты начинаешь чувствовать тех, для кого спектакль разыгран, а отрепетированное «наполнение» образа (слова, жесты, мимика) гармонично впишется в твоё поведение. Любой образ – это штамп (то есть то, как его представляют люди), стереотип плюс несколько штрихов индивидуальности, которые и придадут выбранной роли особую пикантность. Например, принято считать, что блондинки глуповаты и отчасти поэтому становятся легкой добычей охотников до «невинных» женских тел. Прекрасно, взяв все плюсы (сексуальность, беспомощность, наивность, кокетство) от героинь, которые так хорошо удавались Мэрилин Монро, добавь что-нибудь от себя. Это может быть саркастичность, если ты умеешь шутить; томный низкий голос и взгляд женщины, которая многое видела и знает, если ты немолода; жесткость и спокойствие снежной королевы или независимость и склонность к риску. Какой получится твоя блондинка?

Следующий этап – более сложный. Ты должна представить, какие цели у твоей героини, чего она хочет сейчас, а что является целью всей ее жизни. Как говорят военные, определись с тактикой и стратегией. Для игры в бизнес-леди прекрасно подойдет следующий список целей:

- устроиться на работу;
- найти постоянного мужчину;
- заработать деньги на собственное жилье;
- найти более высокооплачиваемую работу или получить повышение;
- найти мужчину для брака и выйти замуж;
- занять руководящую должность или организовать свое предприятие;
- добиться известности и стабильного высокого дохода.
- завести ребенка. Проанализировав все пункты, можно сделать вывод,

что женщина хочет совместить личную жизнь с карьерой, привыкла планировать и то, и другое. Главное в ее жизни – самореализация, но она не готова ради карьеры, жертвовать любовью и материнством. Последний пункт, на самом деле, является первым и самым важным, все остальное косвенно подчинено ему. Теперь закрой глаза и представь женщину, которая ста-

вит перед собой такие цели и поэтапно выполняет их. Почувствовав таким образом персонаж, ты поймешь его психическое состояние. Движения станут естественными, взгляд наполнится смыслом и чувствами, причем не твоими, а именно теми, что вкладывает во все окружающее человек, образ которого ты на время надела на себя, цели которого ты разгадала, интересы которого ты вложила в себя. У человека, которого ты играешь (даже если ты играешь саму себя, но более воспитанную, богатую и стервозную), есть свои переживания. Нельзя играть кого-то и оставить свои переживания. Светская львица не будет причитать над испорченным платьем или сломанным каблуком, она не станет никому рассказывать о своих трудностях. Любовница с большой буквы никогда не станет переживать по поводу сбежавшего кавалера, не станет плакаться в жилетки подружкам и «пить горькую», обзывая всех мужиков козлами. Сильным женщинам, которых ты будешь играть, не к лицу переживания слабых. Как видишь, набор ролей, которые помогают выжить и добиться успеха современной женщине, невелик. Но в этом есть и плюсы. Тебе не потребуется, как настоящей актрисе, вживаться в образы Марии Стюарт или леди Макбет.

Следующий этап совершенствования актерского мастерства – **сложная двухуровневая игра**. Что это значит? Ты должна не просто сыграть образ, а сыграть настоящего человека, который надел на себя маску, но надел ее так «нелепо», что собеседник его «раскусил». Например, на встрече с деловым партнером ты изображаешь деловую женщину, одета и ведешь себя соответственно, но по отдельным жестам и словам собеседнику «заметно», что ты разбираешься не во всех вопросах, но тщательно пытаешься «сохранить лицо». Таким образом ты легко проверишь, захочет ли человек тебя обмануть, заметив твою «некомпетентность». Другой пример: в общении с мужчиной ты показываешь себя стервой, но под маской стервозности он видит хрупкую и добрую женщину, которая защищается от суровых жизненных реалий, натянув маску сильной женщины. Станиславский сказал: «Когда играешь злого, ищи, где он добрый». Кто же будет в обычной повседневной жизни демонстрировать свою злость, слабость, зависть, жадность? Люди привыкли скрывать истинную сущность, притворяться. Хорошая актриса играет и персонаж, и его маску.

**Целостный образ складывается из реакций на происходящее.** Под каждым действием любого персонажа, которого ты играешь, лежит пласт воспоминаний и опыта. Они-то и влияют на отношение к событиям и людям. Актер должен отложить в сторону свои «очки», через которые он смотрит на жизнь (свои воспоминания и опыт), и одеть чужие, иначе, нет-нет, да и проскользнет фальшь. Ты говоришь любимому мужчине или начальнику, что тебе безумно интересно, а сама зеваешь. Кто тебе поверит? Другой вариант: ты играешь влюбленную женщину, а на самом деле не любишь (может ведь и такая роль пригодиться?!). Для блестящего исполнения этого образа нужно помнить, что влюбленный или на чем-то заикленный человек стремится как можно дольше общаться с желанным и любимым или заниматься каким-то делом. Он постоянно возвращается в разговоре с другими людьми к предмету обожания, стремясь рассказать о своих чувствах или выведать информацию. Кстати, по этому признаку очень легко определить, что у человека в голове и что стоит на первом месте в списке его приоритетов.

Репетируя тот или иной образ, всегда помни, **какую цель ты преследуешь**. Можно совершать массу ненужных действий, которые для тебя самой, в рамках выбранного образа, безумно интересны, но ни на йоту не приближают тебя к выполнению задачи. Строить глазки чиновнику и не получить его подписи, обедать с мужчиной и не добиться повторного приглашения, вести переговоры о поставке товара, а получить приглашение о проведении совместного досуга – вот то, что я имею в виду. Стоит ли тратить свои силы попусту? Актер может на сцене причесываться, курить или есть, только разве в театр приходят затем, чтобы налюбоваться на то, как кто-то запихивает себе в рот котлету? Большинство зрителей с этой задачей справляются не менее блестяще.

А теперь самое главное: **слова, которые ты будешь говорить**, играя ту или иную роль. Пока ты не войдешь в образ, пока не станешь чувствовать себя уверенно, слова не имеют никакого значения. Пока не налажен (в рамках твоего образа) контакт, пока ты не подстроишься под человека, лучше не пытаться на него влиять, поддерживай разговор на нейтральные темы. Только когда ты представишь, как тебя воспринимает человек и чего он от тебя ждет, можно начинать им манипулировать. Для примера приведу самые простые ходы: если ты, играя роль «примерной и послушной девочки», потрешься о крепкое мужское плечо носиком, а потом скажешь: «Я очень соскучилась по тебе» – он поверит и проникнется. Почему-то этот жест всегда мужчин расслабляет и умиляет. Те же слова, сказанные без предварительной настройки, не произведут никакого эффекта, скорее всего мужчина тебе не поверит. О том, как совмещать слова с действиями, мы поговорим в следующей главе, а в качестве домашнего задания я советую тебе отрепетировать следующие роли:

- стильная, уверенная в себе бизнес-леди;
- романтическая и немного легкомысленная особа, помешанная на мужском внимании, у которой круглый год весна в голове;
- и, наконец, стерва...

## Большая игра для большой актрисы

*Я думаю о своей жизни как о замечательной пьесе, которую я написала сама, так что моя задача – получить возможно большее удовольствие от своей роли.*

*Ширли Маклейн*

Почему-то принято считать, что шпион – профессия мужская, но, судя по фильмам о Джеймсе Бонде, даже ему ни в одной серии не удалось обойтись без верной боевой подружки. Любая разведка любой страны наполовину состоит из женщин. Они изобретательнее и пронырливее, у них лучше развита интуиция, они – прекрасные актрисы, живущие в выбранном образе годами. Многие шпионки, по словам их современников, обладали неким магическим шармом, притягивающим мужчин. Нам есть чему поучиться у шпионок, ведь их основная задача – добывание информации – на практике означала однозначное и бесповоротное, соблазнение определенного мужчины с целью ее получения.

Талант актрисы пропадет «зазря», если постоянно не практиковаться. Самый лучший для этого способ (это, кстати, подметили еще гейши) – работа с конкретным мужчиной. Предположим, твоя задача – влюбить его в себя.

Первый этап игры в этом случае должен быть направлен на то, чтобы завоевать его доверие и разговорить. Отслеживай его настроение и направляй разговор только на темы и события, которые вызывают у него приятные воспоминания. Не страшно, если в его рассказах проскользнет сожаление о закончившемся романе или комплимент другой женщине. Для тебя гораздо важнее, что он, переживая *то* состояние, приходит в готовность испытать такие же ощущения, но уже с тобой. Когда мужчина хорошенько разговорится и погрузится в воспоминания, не давай ему «уйти» в свои грезы, не обращай внимания на тебя. Певучим негромким голосом задавай ему вопросы, подбадривай, сочувствуй. Твоя цель – «заякорить» его, переключив приятные эмоции на себя. Это стандартный прием, используемый психотерапевтами. Для того-то они и укладывают пациента на кушетку, включают тихую музыку и начинают негромким голосом беседовать, чтобы в нужный момент поставить «якорь» или наоборот, убрать уже поставленный. Так, например, если в момент сильного душевного переживания ты положишь мужчине руку на плечо, его тело запомнит этот жест, и всякий раз, когда ты точно так же положишь руку, он будет возвращаться в то состояние, при котором ты в первый раз прикоснулась к нему. Потому-то так важно «якорить» мужчину в моменты, когда он доволен, вспоминает что-то приятное или волнующее. А пока у вас нет совместных удивительных приключений, вполне подойдут его собственные, чтобы переключить все «приятности» на себя. Потому-то одним из приемов всех соблазнительниц и ценным качеством для хорошей подружки жизни считается умение слушать.

Еще одна сложная роль – **роль любовницы**. Сколько бы ни говорили о том, как плохо любить женатых, реальность подтверждает совсем другое: успешный и желанный для многих мужчина не всегда свободен. Если он добился финансовой независимости ближе к сорока годам, это значит, что у него уже есть жена и дети, и они будут бороться за своего богатенького и престижного папочку. Одно дело – играть в содержанку, которая, не скрывая, продает свою молодость и красоту и ни на что, кроме денег, не претендует (многие мужчины ценят таких женщин за честность). Но совсем иная игра предстоит любовнице, которая поставила себе целью – отбить мужчину и выйти за него замуж. Чем не артистическое амплуа? В конкурентной борьбе с постоянной супругой тебе предстоит:

- быть всегда ухоженной;
- сдерживать раздражение;

- научиться всему тому, что он ценит в своей жене;
- уметь ненавязчиво обращать его внимание на свои достоинства;
- терпеть его слабости и недостатки, по поводу которых у него с женой постоянно происходят ссоры;
- помогать ему, вникая во все дела: от комплектации гардероба до помощи в бизнесе;
- ни в коем случае не признаваться в меркантилизме, даже если вы встречаетесь уже много лет;
- постоянно подчеркивать его исключительность и талантливость, а деньги... могло ли их не быть у такого неординарного человека?
- вернуть его во времена счастливой юности, снова приобщив к радостям молодости: секс, вечеринки, танцы, прогулки, и т. д.

По сути ведь **Стерва** тоже начинается с «игры в стерву», и только потом ты настолько вживаешься в роль роковой красавицы, что все окружающие начинают тебе подыгрывать. Стервы ведь тоже бывают разными, поэтому даже в рамках стервозного амплуа можно сыграть деловую женщину, ветреную кокетку, блистательную светскую львицу или кисейную барышню, которой все мужчины пытаются угодить.

Возможно, кого-то из читательниц обидит следующее указание, но я не могу об этом не сказать. Основываясь на собственном опыте, я сделала вывод о том, что человек, имеющий дефекты речи, заикающийся, у которого сильный акцент или неприятный тембр голоса, никогда не донесет до слушателя свои мысли именно так, как он задумал. Никогда и никто не прислушается внимательно и проникновенно к словам, вылетающим изо рта, в котором не хватает зубов. Стоит ли портить впечатление о себе такими мелочами? Есть логопеды и стоматологи, да и верный способ «орехи в рот» никто не отменял. За последние десять лет я не могу припомнить ни одного начальника и просто авторитетного человека с сильными дефектами речи. Это ведь о чем-то, да говорит? Указание следующее: если тебе не повезло с дикторскими талантами, стоит заняться этой проблемой, возможно, именно в ней кроется причина зажатости и неуверенности в себе. Какая уж тут актерская игра?

Один из основных законов актерского мастерства гласит: говорить актер имеет право только после того, как он вжился в образ настолько, что зритель ему поверил, а также только после того, как он выбрал не только образ, но и подстроился под партнера. Предположим, ты сидишь с мужчиной за столиком в кафе, он произносит какую-нибудь трогательную речь, прежде чем на нее ответить, ты должна улыбнуться, слегка наклонить голову, взять его за руку или даже заставить слезу навернуться на глаза. Другой пример: тебе нужно о чем-то попросить мужчину. Ни в коем случае нельзя просить, если ты стоишь, а он сидит, – откажет почти наверняка. Для просьбы (в том числе и о прощении) нужно предварительно занять такое положение, чтобы находиться ниже мужчины и смотреть на него снизу вверх, нужно поймать его взгляд, потереться щекой или носом о его плечо. Другая роль: ты – стерва, которая решила, наконец, сказать человеку все, что она о нем думает. Чтобы твои слова были восприняты именно так, ты должна встать, усмехнуться или приподнять бровь, упереть руку в талию или сделать в сторону «обвиняемого» шаг, как бы наступая на него. И только после этого ты можешь открыть рот, только в этом случае слова больно хлестнут, человек будет подавлен и унижен. Поэтому театралы так ценят актеров, которые умеют делать паузы. Пауза – это не пустота, а подготовка к тому, чтобы сказать слова. И если подготовка соответствует образу, настроению героя и ситуации, только в этом случае слова заставят растаять чье-то сердце, поверить в то, что ты не играешь. Как видишь, не так уж и легок труд актрисы. Нас, женщин, часто обвиняют в излишней эмоциональности, в том, что мы говорим раньше, чем думаем. И вообще слишком много говорим. Я – женщина, но с этим утверждением согласна. А почему мы много болтаем? Потому, что не знаем, *что* и *как* сказать, а от незнания тараторим «на авось» – что-то, да услышат. Вышеприведенная методика позволяет говорить меньше, но так, чтобы слова были

услышаны, так, чтобы за время «пристройки» к собеседнику можно было подумать, прежде чем сказать, сделать эффектную паузу, которая заставит его ждать твоих слов. И это еще не все. Каждую фразу нужно не только обдумать перед тем, как сказать, но еще и «слепить», мысленно проговорив и расставив интонации до того, как она вылетит из твоего очаровательного ротика, определить, какое слово во фразе главное, на чем ты хочешь сделать акцент. Это не так сложно и не так долго, как бессмысленное щебетание, которое никто не желает слушать. Та к ли много у тебя ценных мыслей, чтобы спешить их озвучить, делиться с другими? А если уж ты решила это сделать, так сделай эффектно, чтобы человек запомнил твои слова надолго.

Врать, говорят, некрасиво, но актриса – она ведь не лгунья? Решать, кому врать, а кому говорить правду, – дело твое. Неискренность эмоций, с одной стороны, тоже вранье, а с другой – жизненная необходимость, от которой в городе никуда не деться. Неумелых лгунишек ловят на изменениях в поведении, мимике и жестах. Они отводят глаза, теребят что-то руками или складывают их в замок, принимают заискивающую позу, нервно улыбаются, часто употребляют слова-паразиты и междометия («если посмотреть на проблему с этой точки зрения...», «то есть это...», «это, видите ли...», «это просто значит...» и т. д.), составляют излишне подробный рассказ, делают ненужные паузы. Умелых же врунов ловят на интонациях и неправильно расставленных акцентах, ведь для того, чтобы сыграть правдоподобно, нужно **поверить в то, что говоришь**, значит, нужно очень хорошо представлять то, о чем говоришь. Представив какую-нибудь вещь или ситуацию, ты эмоционально настроишься на нее, слова и жесты станут более искренними, а акценты во фразах сами расставятся именно там, где нужно. Человек, который что-то ярко представляет, увлекается вызванным видением, а значит, его эпитеты становятся яркими, дыхание прерывистым, как и в том случае, когда описывается событие, которое на самом деле могло бы быть. Я видела много примеров подобного перевоплощения – докладчики на совещаниях, лекторы, заядлые спорщики, торговцы, сами себя заставляющие поверить в то, что товар – «лучше не найти», и совершенно искренне обижающиеся на критику покупателей. Для актера или обманщика вдвойне важно представлять то, о чем говоришь. Представляя, ты запоминаешь, а запоминая, сам начинаешь верить, ведь неумелые вруны часто попадают на «несостыковках». Актер, один раз представивший вещь или ситуацию, возвращается к представленному во время каждого представления, и зритель ему верит.

У тебя зрителей не так много, как у настоящей актрисы. Ей нужно угодить всем, а тебе – одному, максимум – небольшой компании. Это гораздо проще. Объясняю: еще Станиславский (а не новомодные психологи, присвоившие его мысли без ссылки на оригинал) говорил о том, что зритель воспринимает игру актера через призму собственной «киноленты», которая у каждого человека формируется с детства из событий, переживаний, впечатлений. Наложившись на эту «киноленту», любое действие, прочитанная книга, слова превращаются в оценку. Потому-то так часто авторы пособий по привораживанию-завоеванию говорят о том, что нужно мужчине слушать, да еще и выпрашивать о нем самое сокровенное. Не просто потому, что люди любят рассказывать о себе и быть значительными в собственных глазах. Умной женщине информация, полученная от мужчины, расскажет о *его* киноленте, через которую *он* смотрит на мир, а значит, и на нее.

Играть каждый день и со всеми мне помогает музыка. Музыка внутри меня и снаружи. Чтобы настроиться на тот или иной образ, одеваясь утром, ты ставишь диск или кассету и начинаешь вживаться в образ. Музыка диктует скорость жизни. Одно дело, если ты напеваешь, плетясь на работу, «Снова от меня ветер злых перемен», совсем другое дело – ритмичная музыка, например, «Pretty women» (она звучала в фильме «Красотка»). Музыка дает настрой. С одной стороны, она соответствует твоему вкусу, а значит, отражает твою скорость жизни, твоё настроение. С другой стороны, музыка способна менять то же настроение, настрой на выполнение какого-либо дела. Музыка вызывает ассоциации. Простой пример: в одно из празднований Нового года, в далекой молодости, мы с друзьями устроили рок-н-ролльную вечеринку, разо-

делись в шмотки родителей, запаслись кассетами. Вечеринка удалась на славу. С тех пор, стоит мне услышать одну из песен, которые мы крутили в ту ночь, как настроение повышается. Если такие вещи происходят вне зависимости от нашего желания, не стоит ли взять их под контроль и научиться моделировать настроение, вызывая музыкой приятные воспоминания? Иначе как сыграть легкомысленную кокетку, когда хочется плакать, как остаться стервой, когда на глаза наворачиваются слезы обиды?

Музыка присуща и нашей речи. Хорошая актриса знает силу влияния голоса. Мужчины терпеть не могут визгливые нотки, режущие, как бритва, барабанные перепонки. Мужчины не любят звонкого щебетания. Попросишь о чем-то таким голосом – ничего не добьешься. Но и томный, низкий, хрипловатый голос к лицу далеко не всем женщинам. Найди свой голос. Для светских разговоров и первого знакомства больше подойдет певучий, плавно льющийся, а когда дело дойдет до постели, можно слегка и охрипнуть. Обязательно отрепетируй смех – он не должен быть громким, гавкающим, грубым. Голос и смех могут разрушить выбранный имидж или, наоборот, усилить эффект. Просят всегда негромким, немного рокочушим, как будто усыпляющим голосом. Приказывают четко, отрывисто. Посмотри, как выступают в западных фильмах адвокаты перед присяжными. Они все время разные: то строгие, то добрые, то нападают ястребами, то проникают словами в самую душу. У актрисы и адвоката цель, по сути, одна – заставить человека поверить. Да и приемы, которые позволяют этого добиться, очень похожи. Адвокат смотрит на каждого присяжного и угадывает всю историю его жизни, все слабости и комплексы, мечты и нереализованные таланты. Он ищет «кнопки», нажав на которые можно получить решение – «не виновен». Что делаем мы каждый день и помногу раз? Мы гадаем по внешнему виду, мимике, словам, что за человек перед нами. Мы раскладываем людей по полочкам, наделяем их характерами и пытаемся спрогнозировать, чего от них ждать. Мужчины из большого города прекрасно знают, что они живут не в большой деревне, где все друг про друга всё знают. Они знают, что для повышения собственной стоимости можно одеться покруче, можно скрыть факт женитьбы – в деревне или небольшом городке скрыть это было бы просто невозможно. Играть в деревне не нужно и бесполезно, в городе – необходимо. Не будешь играть – сожрут с потрохами, наступая на все незащищенные толстой броней места. Потому-то так много говорят о стрессах и депрессиях, которыми страдают городские жители. Не успела прикрыться – долбанули, чуть расслабилась – кто-то напал. Я не страдаю паранойей, я реалистка. Люди злы и завистливы, и быть с ними открытой и честной можно только если ты очень богата и сильна. А пока ты – одна из многих, и еще не совсем хорошо разбираешься в людях, не стоит подставлять им уязвимые места.

Общаясь с любым человеком, ты должна четко следить за тем, что говоришь. Стоит ли тратить время на бесполезную болтовню? Мои читательницы часто спрашивают, о чем говорить на первых встречах с мужчиной, когда нет ни общих знакомых, ни интересов, ни воспоминаний. Все просто: чтобы быть интересной, нужно говорить о том, что собеседнику не известно, но показать это неизвестное через то, что он знает. Потому-то так ценятся хорошие рассказчики веселых историй из жизни обычных людей, ценятся люди, умеющие подмечать необычное в обычном, а не «умники и умницы», похваляющиеся выдающимися знаниями, например, сыплющие специальными компьютерными или медицинскими терминами, презрительно глядя на тех, кто в них не разбирается. Объяснить что-то новое человеку, привлечь его внимание можно только с помощью обращения к тому, что он уже знает, или знал, но забыл. Умелые манипуляторы, убеждая человека или заставляя его что-то запомнить, прибегают к сложной схеме, состоящей из нескольких этапов.

– **Заманить «жертву» какой-то интересной информацией или удивить** (кстати, всегда безотказно действует «сообщение по секрету»). По-моему, это лучший способ привлечения внимания. Людям очень льстит, что для сообщения «по секрету» ты выбираешь именно их. Они чувствуют себя важными и значительными 1)(«ходят слухи о вашем повышении», 2)

«что ты подумаешь о женщине, которая в первый же вечер скажет тебе, что с ума по тебе сходит?», 3) «по-моему, Сергей из торгового отдела к тебе неровно дышит».

– **Ввести ее в знакомую обстановку** 1) «так оно и должно быть, ведь у вас самые высокие показатели», 2) «Многие женщины хотят мужчин ничуть не меньше, чем вы хотите нас, но боятся сказать об этом», 3) «Он ведь пару месяцев назад разошелся с женой?».

– **Сообщить новую информацию** 1) Я слышала, что Нина Степановна из финансового отдела считает, что вам для этой должности не хватает опыта и солидности», 2) «если я соглашусь на предложение провести с Вами ночь в первый же вечер, я буду чувствовать себя скованно, ведь все мы с детства подвержены условностям», 3) «Вчера, проходя мимо анонимного кабинета венеролога, я видела, как он из него выходил, видно, мальчик пустился в загул».

– И напоследок **закрепить сказанное, придав ему нотку значимости**, либо наоборот, нарочитой незначительности 1) «Не думаю, что директор будет слушать эту старую каргу, хотя, кто знает?», 2) «мне хотелось бы лучше узнать вас, чтобы не чувствовать себя сукой, которая кидается под первого попавшегося кобеля. А если вы будете настаивать, я решу, что именно так вы меня и воспринимаете, как женщину на одну ночь, очередной боевой трофей», 3) «все они, мужики, такие – кони подбивают, а у самих, все еще с конца капает».

Обращаю внимание на три словесных действия, приведенные в качестве примеров. В первом случае ты стравливаешь двух сотрудниц, которые тебе мешают жить, во втором – отказываешь мужчине, который ведет себя излишне напористо, в третьем – отваживаешь коллегу от неплохого мужчины. Все три воздействия точно попадут в цель. Проверено. Усилить эффект помогут некоторые интонационные «спецэффекты».

– Старайся говорить убедительно, расставляя интонационно знаки препинания.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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