

Патрисия Мадсон

# •УРОКИ• ИМПРОВИЗАЦИИ

Как перестать планировать  
и начать жить



**Патрисия Мэдсон**  
**Уроки импровизации. Как перестать  
планировать и начать жить**

*Текст предоставлен издательством*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6981706](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6981706)

*Уроки импровизации. Как перестать планировать и начать жить / Патрисия Мэдсон: Манн,  
Иванов и Фербер; Москва; 2014  
ISBN 978-5-00057-173-6*

**Аннотация**

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.

*На русском языке публикуется впервые*

## Содержание

Эту книгу хорошо дополняют:	5
Предисловие к русскому изданию	7
Вступление	9
Рисуем за пределами линий	11
Мир импровизатора	13
Первые импровизаторы	16
Не в смехе дело	17
Когда не стоит импровизировать	18
Первое правило	19
Игра в пословицы	23
Первое правило	24
Второе правило	25
Как побороть страх	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Патрисия Мэдсон

## Уроки импровизации. Как перестать планировать и начать жить

Patricia Madson

**Improv Wisdom:**

**Don't Prepare, Just Show Up**

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

© Patricia Ryan Madson, 2005

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

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

\* \* \*

## 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

*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 отрыжки.  
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>.

---

<sup>1</sup> Перев. Б. Бутгаева, <https://www.stihi.ru/avtor/charu>

*Джелаладин Руми<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> Мавлана Джалаладдин Мухаммад Руми, известный обычно как Руми или Мевляна (1207–1273), – выдающийся персидский поэт-суфий. *Прим. ред.*

## 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 заметить 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.

---

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> Тай-чи (тайцзицюань, букв. «кулак Великого Предела») – это китайское мягкое боевое искусство, эффективно использующее внутренние ресурсы человека. Прим. ред.

## 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, onegaisimas» («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 используя 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!