

Невидимый КЛОУН

Михаил Усов

артист
Cirque du Soleil

Как
не бояться и
БЫТЬ СОБОЙ



Михаил Усов

**Невидимый Клоун. Как
не бояться быть собой**

«Альпина Диджитал»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.3

Усов М.

Невидимый Клоун. Как не бояться быть собой / М. Усов —
«Альпина Диджитал», 2021

ISBN 978-5-96-146078-0

Клоуны не боятся быть смешными, они разбивают шаблоны и нарушают общепринятые правила с детской легкостью, а многим из нас не хватает именно этого. Автор книги Михаил Усов – профессиональный клоун, и он написал эту книгу для тех, кому непросто выступать на публике, кто не верит в себя и не может поймать свое состояние «потока» – состояние Невидимого Клоуна. Автор уверен: чтобы раскрепоститься, понять себя и вернуть ощущение счастья из далекого детства, надо мыслить вне шаблонов и внутренних страхов. Михаил Усов делится с читателями своей методикой и предлагает ряд простых упражнений, которые позволят в нужный момент добиться естественности, расслабленности и открытости. Усвоить навыки помогут иллюстрации известного испанского художника-карикатуриста Анхеля Идигораса.

УДК 159.923.2
ББК 88.3

ISBN 978-5-96-146078-0

© Усов М., 2021
© Альпина Диджитал, 2021

Содержание

Предисловие	6
Часть I. Тайминг	8
Глава 1. Время Невидимых Клоунов	8
Клоун – редкая профессия	8
Кем ты работаешь?	10
В поисках метода	13
Московский опыт	15
Джокер и четыре масти: что такое Невидимый Клоун	16
В поисках состояния Невидимого Клоуна	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Михаил Усов

Невидимый Клоун. Как не бояться быть собой

Редактор *Любовь Любавина*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *О. Равданис*
Корректор *А. Кондратова*
Компьютерная верстка *М. Поташкин*
Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

© Михаил Усов, 2021
© Ángel Idígoras, иллюстрации, 2021
© ООО «Альпина Паблицер», 2021

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.



*Есть три типа актеров: плохие, хорошие и великие.
С плохими все ясно, они играют бездарно, хорошие – играют хорошо.*

А великие ничего не играют – они просто живут перед камерой.
Ален Делон

Зрителями в этом театре человеческой жизни могут быть только Бог и ангелы.

Фрэнсис Бэкон

Предисловие

Каждый из нас рано или поздно задумывается: кто я? Как быть собой? В чем мое предназначение? Как быть счастливым?

В детстве такие вопросы не возникают, мы счастливы оттого, что являемся собой.

Однако по мере взросления в нас включаются новые психологические процессы и мы начинаем обрастать шаблонами – шаблонами нашего воспитания, образования, восприятия мира. Шаблоны становятся вредными привычками и перерастают в страхи, неуверенность или высокомерие и даже в цинизм. Эти проявления как раз и блокируют доступ к самому себе.

Когда я задумывал эту книгу, то хотел написать лишь о страхе сцены и как с ним бороться. Но вот книга готова – и я обнаружил, что она получилась о том, как быть счастливым. Если хотите, это мой клоунский рецепт счастья, мой витамин D для дорогих читателей.

Книга будет полезна всем тем, кто хочет найти себя и быть собой, а также тем, кому приходится выступать на публике: играть роль, стоять перед видео- или фотокамерой, читать доклад, проходить кастинги, презентовать свои проекты. Она основана на моем практическом опыте. Большинство существующих сейчас книг по актерскому мастерству или по саморазвитию, йоге, медитации и т. д. предлагают вам разные техники.

Эти книги чаще всего научат вас красиво говорить, правильно двигаться, медитировать. Но стоит вам окунуться в обычную жизнь – заскочить в булочную за буханкой «Бородинского», зайти в кабинет босса или подняться на трибуну для выступления в качестве лидера, – любой негативный взгляд или слово в ваш адрес от продавщицы, начальника, друга и т. д. активируют психологические механизмы, которые зависят от вашего воспитания, образования и сформировались тогда, когда вы еще не проверили на себе, «что такое хорошо и что такое плохо», когда вам просто это сказали и вы просто поверили. А поскольку мы себя, как правило, не знаем, мы копируем модели поведения других людей, которые, к слову, тоже не знают себя и тоже копируют других людей. Так вот, когда внутри нас начинают работать такие психологические механизмы, мы, не зная себя, снова начинаем воспринимать мир по шаблону, становимся неуверенными в себе, с заниженной самооценкой или, наоборот, чересчур высокомерными.

Не найдя себя, вы захотите быть похожим на вашего учителя, друга, руководителя, знаменитого артиста или спортсмена – и будете проживать чужую жизнь.

С развитием технологий человек эмигрирует в социальные сети, но и там он не ощущает себя счастливым, так как зависит от количества лайков, подписчиков и чьих-то мнений.

Не важно, на сцене мы, в простой жизни или в онлайн. Как быть собой? Как быть счастливым? Как не зависеть от реакции окружающих вас людей? Как не испытывать стресс до и во время выступления, перед большой или малой аудиторией? Как не бояться видео- и фотокамер? Как не бояться собеседований, бизнес-встреч, кастингов, собраний? Как обрести харизму?

Современный человек вынужден почти постоянно так или иначе находиться перед публикой: на сцене, вести в интернете свои видеоблоги, посещать онлайн-курсы, кастинги, вебинары, комментировать события, брать или давать интервью.

В этой книге я делюсь собственным опытом циркового клоуна и расскажу, как я общался со зрителями на всех пяти континентах нашей невероятной планеты на протяжении 36 лет. На сцене я не говорю ни слова – и книга повествует о том, о чем я молчу.

В ней приводятся реальные истории из моей творческой жизни, которые мне помогли найти себя. Я намеренно изменил имена некоторых героев книги, потому что, во-первых, их прототипы – люди, ныне живущие и здравствующие, и я не хочу, чтобы они на меня обиделись и побили где-нибудь в подворотне. А во-вторых, когда я посмотрел на черновик с реальными именами, он показался мне скучным и обыденным.

Для кого эта книга? Для себя 20-летнего. Наивного, сомневающегося, дерзкого, творческого, своевольного, упрямого, чрезмерно гордого и тщеславного молодого человека с заниженной самооценкой, который не прошел ни один актерский кастинг. А также для себя 30-летнего – узнавшего вкус первого успеха и боявшегося его потерять. Для себя 40-летнего – человека, который потерял свою молодость, соревнуясь кто круче, смешнее, мудрее, и захотел еще раз пережить молодые годы, но более осознанно. Эта книга для тех, кто хочет вернуть себя *себе*, а также для тех, кто просто хочет весело провести время.

Наблюдая за современными молодыми людьми, я заметил, что они мало чем отличаются от меня 20-летнего. И хотя у меня не было тогда смартфона и всех новых технологий, компьютера и т. д., я похож на них, и особенно своими внутренними проявлениями.

Дорогие читатели, то, что в этой книге вы прочитаете, вам поможет как на сцене, так и в РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

Эта книга не о том, как стать клоуном, а, скорее, о том, как перестать быть «клоуном» в негативном смысле этого слова.

Часть I. Тайминг

Глава 1. Время Невидимых Клоунов

О том, как легко потерять себя и где себя потом искать.

Как-то к нам в цирк привели две группы детей: одна – мальчики и девочки в возрасте семи – восьми лет, другая – девяти – десятилетние. Меня как клоуна попросили провести с ними мастер-класс. С каждой из двух групп я занимался в разное время.

И тех и других я попросил выполнить одно и то же упражнение: двигаться от определенной части тела. То есть одна часть тела должна быть главной и как бы тянуть за собой все другие части. Для примера я показал детям, как «лидирует» живот и как он ведет за собой все тело. Я попросил, чтобы дети придумали свой собственный вариант упражнения. Дети в первой группе увлеклись творчеством, изобретая свои собственные модели.

Одна девочка выставила вперед локоть, и локоть давал ей направление. Другой ребенок вел свое тело с помощью указательного пальца. Это выглядело очень забавно. Еще один мальчик лег на пол и начал ползти как гусеница, объясняя, что его ведет голова. Дети были готовы фантазировать и создавать свои собственные образы.

Ребятам постарше из второй группы было трудно найти свои движения, они были более закрыты и почти все подражали мне, показывая какой у них большой живот.

Они не искали собственного варианта. Впечатление сложилось такое, что дети не хотели выделяться. Они хотели быть как все. Скорее всего, в процессе развития личности ребенка – это нормально. Но как не застрять на этом уровне?

Этот небольшой пример показывает, как мы еще в достаточно раннем возрасте теряем свою индивидуальность, как хотим быть похожими на взрослых, обрастаем шаблонами. А вот дети семи лет все еще свободны в своих проявлениях.

Есть лишь некоторые счастливики, которые менее подвержены этой плохой привычке мыслить и действовать по шаблону, и они воспринимаются нами почти как герои, те, на кого мы хотели бы быть похожи.

Я расскажу вам о методе, который использую, чтобы искать и найти себя, быть собой, быть счастливым.

Эта книга состоит из трех частей – «Тайминг», «Характер», «Состояние», где я подробно рассматриваю каждую из важнейших составляющих моей методики. 11 уроков, один из которых мне преподал мой второй учитель Король Абсурда, и 12 упражнений помогут вам освоить новые навыки и использовать их на практике. А для того чтобы вы немного отдохнули, улыбнулись и вдохновились, я также расскажу вам в трех главах о своих трех учителях – о Короле Судьбы, Короле Абсурда и Короле Сердца.

Так как я профессиональный клоун, я хотел бы приоткрыть закулисы своей удивительной профессии и через мировосприятие клоуна показать, как быть счастливым.

Клоун – редкая профессия

Очень знаменитый клоун как-то рассказал мне, что одна молодая девушка решила совершить суицид, но не сделала этого, потому что совершенно случайно оказалась в цирке и увидела его выступление.

И хотя я никого не уберег от самоубийства, я достаточно часто получаю комментарии к своим постам и клоунским видео в социальных сетях. Люди пишут о том, что эти видео помогают им от депрессии. Например, был такой отзыв:

«Прекрасное шоу, оно приносит грусть, когда я счастлив, и счастье, когда я грущу».

Когда мы путешествовали со своим шоу по Канаде, люди приходили к служебному входу цирка и просили меня провести мастер-классы – но посвященные не клоунаде, а тому, как быть счастливым. Они надеялись, что клоуны знают какой-то секрет счастья.

Мне это напомнило случай, произошедший со мной и моим другом и первым партнером по клоунаде Князем Меликом Тер-Сострадание (как я говорил ранее, имя это вымышленное, как, впрочем, и многие имена в этой книге, хотя герои и все истории настоящие). Так вот, я со своим другом – замечательным современным клоуном, которого многие из вас, если открыть его настоящее имя, хорошо знают, – еще в Советском Союзе, в самом начале нашей творческой карьеры, ездили с туром по Казахстану.

После представлений к нам выстраивалась очередь из больных детей – некоторые на инвалидных колясках, кто-то на костылях, – а также их родителей. Они верили, что мы, клоуны, которым тогда было по 16 лет, можем их излечить. В некоторых местах в Средней Азии клоун – святой человек, наподобие священной коровы в Индии или юродивого в старой России.

Мой партнер Князь, армянин родом из Азербайджана, не растерявшись, начал «лечить» несчастных детей. Он сказал мне, чтобы я взял несколько газет и сжег их в алюминиевом тазу. Я так и сделал.

Мы расположились на сцене, выстроив детей в очередь. Я держал таз с пеплом. Князь, бормоча что-то на армянском, посыпал этим пеплом головы несчастных детей. В знак благодарности горемычные родители завалили нас продуктами – яйцами, молоком, луком, картошкой, лапшой, кумысом...

Не известно, выздоровели дети или нет, но, по крайней мере, видя страдание детей и их родителей, мы попытались не разрушить их надежду и веру в чудо.

Эти предложения в Канаде, комментарии к моим видео, а также личные сообщения в социальных сетях от молодых и не очень людей, смысл которых был примерно одинаков – просьба научить не воспринимать жизнь серьезно, породили во мне желание поделиться своими знаниями, помочь людям преодолеть неуверенность, страхи, вернуть себя к себе. Мне также захотелось познакомить читателя со своими мастер-классами, которые время от времени я провожу по всему миру.

Если тогда в Казахстане мы по наивности посыпали головы больных детей пеплом, стремясь дать им и их родителям хотя бы маленькую надежду, то теперь мой опыт, который я получил в результате своих исканий, может реально помочь людям.

Клоун – самая добрая, самая редкая профессия на Земле. У нас в цирке говорят: «Берегите клоунов. Настоящих клоунов меньше, чем космонавтов».

А Анатолий Марчевский, известный советский клоун, директор Екатеринбургского цирка, а также основатель Всемирного фестиваля клоунов в этом городе, говорит, что, поскольку им нужно было каждый год приглашать на фестиваль настоящих профессионалов, он со своей командой пересчитал всех клоунов в мире и их оказалось на всю планету около 200.

Представляете, сейчас на Земле живет немногим меньше 8 миллиардов человек, и только примерно 200 из них – настоящие клоуны.

Доброту невозможно сыграть, ее нужно иметь где-то глубоко внутри себя. Если вы скажете, что есть злые клоуны, я вам отвечу: это вовсе не клоуны, это имитация.

«Почему?» – могут спросить некоторые читатели.

Потому что все настоящие клоуны – а их очень мало – мои друзья. Поверьте, я не видел злых людей среди этих двухсот человек. Злой не будет заниматься этой профессией, поскольку он не сможет быть по-настоящему смешным, скорее, он будет агрессивным. Публика такого клоуна не примет. И кто же тогда такого клоуна будет приглашать на работу?

Парадокс, но при таком малом числе настоящих клоунов их почти никто не знает. В кино или по ТВ тоже нечасто их увидишь. Бывает, покажут под Рождество несколько старых клоунов, без сомнения легендарных: Чарли Чаплина, Грока, Джо Джексона, Никулина, Шуйдина, Карандаша, Чарли Ривеля, Лорди и Харди и других.

Но почему же тогда они были знамениты. И почему они знамениты даже сейчас?

Недавно я зашел в ирландский паб во Франкфурте. За барной стойкой, в черных котелках, с хитровой усмешкой, расположились Лорди и Харди – Дик и Док, – вернее их скульптуры из дерева.

Может быть, они прославились на фоне глобальных потрясений во времена Великой депрессии, мировых войн и послевоенных испытаний. Может быть, эти великие клоуны были посланы на Землю, чтобы дать немного надежды людям.

Зато клоунские ботинки теперь можно купить в обычном обувном магазине, причем чем дороже ботинки, тем больше они будут похожи на клоунские. То же самое и с одеждой. Пестрые, разных форм вещи, разукрашенные современными дизайнерами, смешные шляпы, кричащие носки и трусы, пиджаки, вывернутые наизнанку. Ну разве это не клоунский наряд?

Другой парадокс заключается в том, что слово «клоун» иногда приобретает негативный смысл. Например, если ты что-то сделал не так, про тебя обязательно рано или поздно скажут: «Клоун!» Так, некоторых политиков называют клоунами.

В Америке после фильма Томми Ли Уоллеса «Оно» (1990), который был снят по одноименному роману Стивена Кинга, вообще стали бояться клоунов. Один фильм меняет представление о такой редкой и доброй профессии у огромной страны, несмотря на то что герой оказался злым не иначе как по задумке режиссера.

В США и сейчас продолжается клоунофобия. Недавно вышел второй фильм, «Оно-2» (2019), после которого моя старшая дочь спросила:

– Папа, ты что, детей ешь?

– Доченька, почему возник этот вопрос?

– Мне в школе одноклассники сказали: «Раз твой папа работает клоуном – значит он ест детей». Я им доказывала, что ты добрый, но после этого фильма они стали тебя бояться.

Кем ты работаешь?

Вообще-то, лично я почти всегда встречал позитивное отношение к себе и своей профессии. Когда люди спрашивают меня, кем я работаю, обычно я отвечаю: «Клоуном».

Я заметил, что уже от одного такого ответа люди становятся немного детьми. У некоторых появляется широкая улыбка на лице, глаза загораются. Но бывает и по-другому.

Одна пожилая женщина, когда я ей сказал, что работаю клоуном, попросила меня рассмешить ее. Я показал ей язык – как Альберт Эйнштейн.



По-моему, она не поняла меня. Все вокруг смеялись, а она долго неподвижно смотрела на меня примерно вот так:



Мне кажется, что Альберт Эйнштейн тоже был клоуном. На своем 72-летию он показал язык репортерам, которые снова и снова просили его улыбнуться в камеру. Ну разве это не клоунский подход к просьбе?

В другой раз мы обедали с друзьями в Нью-Йорке в одном французском ресторане, и солидный человек из итальянского посольства, на вид лет 60, попросил меня показать, что это такое – клоун. В тот момент он собирался положить себе в рот кусочек стейка. Я взял его левую руку и изменил направление движения стейка. Вместо уже открытого рта итальянца я положил стейк в рот его соседа, который мне подыграл.



Почему люди равнодушны к клоунам? Клоуны разбивают шаблоны, нарушают общепринятые правила. Эта профессия позволяет взрослому человеку остаться ребенком. Моя старшая дочь, когда ей было шесть лет, сказала мне, что она не хочет становиться взрослой, – мир взрослых ее не привлекал.

Может, это от того, что людям не хватает доброты? Люди слишком серьезны к себе и к окружению. Мы научились свободно общаться в интернете, но когда дело доходит до живого общения, оказывается, это не так-то легко.

В любой компании почти всегда найдется человек, который захочет пошутить. Сам того не желая, он немедленно объединяет компанию вокруг себя, и все становятся немного счастливее. Удачная шутка разряжает атмосферу недоверия и сближает людей.

Политики и бизнесмены иногда используют юмор в сложные моменты тяжелых переговоров, чтобы снизить накал страстей. Я знаю одного бизнесмена, который на важные деловые встречи специально брал профессионального клоуна, на первый взгляд выглядевшего так же, как и он – при галстуке и в костюме, – но в случае возникновения затруднений тот доставал из своего рукава смешной реквизит, а иногда просто сидел, не говоря ни слова, и само его присутствие уже приносило облегчение.

Люди хотят любить и быть любимыми, быть счастливыми. Юмор – один из ключей на пути к этому. На мой взгляд, именно поэтому желание познакомиться поближе с профессией клоуна встречается у совершенно разных групп людей. И некоторые из них даже ищут подходящие для себя клоунские мастер-классы.

Клоун – это очень редкая профессия, а учитель клоунов – еще более редкая. Найти такого учителя – большая удача.

Мне кажется, что один такой мастер-класс может заменить несколько походов к психологу. Он помогает приподняться над собой, взглянуть на себя под другим углом и в результате увидеть себя НЕВИДИМЫМ. Невидимым для публики, которая будет лицезреть уже не вас самого вместе со всеми вашими тревогами, заботами и стремлениями – а вашу необъяснимую энергетику, харизму, магию выступления, идущий от вас свет. От вас невозможно оторвать взгляд... Размышляя под этим углом о том, как стать счастливее и как не бояться публичных выступлений, вы сможете открыть в себе что-то новое, неизвестное.

В поисках метода

Когда мне было 20 лет, мой друг и первый партнер по клоунаде Князь Мелик Тер-Сострадание сказал, что хочет найти секрет того, как быть смешным и харизматичным независимо от обстоятельств.

– Должно быть, – говорил он, – все короли смеха должны знать способ, как по желанию быть смешным?

С тех пор прошло больше 30 лет. Этот вопрос мучил и меня. Я задавал его многим известным клоунам, артистам и режиссерам. Отучившись пять лет в студии профессиональных клоунов, я научился многим смешным штучкам. Но так и не получил ответа. Чем дольше я работал профессиональным клоуном, тем острее стоял этот вопрос. Над одной и той же шуткой в один день публика обхохотывалась, фанаты били по плечу, и в прессе тебя называли новым Чарли Чаплином, но на другой день та же самая шутка совсем не проходила, фанаты отворачивались, а профессионалы говорили: «Слабый клоун».

Когда ты на сцене перед публикой, может произойти все что угодно. Иногда в зрительном зале в неподходящий момент громко начинает плакать ребенок, или осветитель забывает направить на тебя свет, или перед самым выходом на сцену у тебя спрашивают: «Ты после спектакля будешь ужинать? На тебя талон брать?»

Или кто-то пытается занижить твою самооценку, например, говорит: «А я видел такого клоуна, так вот, он был по-настоящему смешным...» И ты сразу же понимаешь, что этот кто-то хочет сказать, что ты недостаточно смешной клоун. Ты погружаешься в раздумья, твоя самооценка понижается. В таком состоянии тебе нужно выходить на сцену – смешить. Магия выступления в итоге разрушается, а вместе с ней рушится успех и карьера клоуна.

В среднем у артистов цирка может быть до 40 спектаклей в месяц.

Как же быть смешным практически каждый день? Как оставаться собой, выступая перед огромной или маленькой аудиторией? Как не бояться публики?

Как быть независимым от внешних и внутренних обстоятельств? Как не испытывать стресс?

Эти вопросы меня очень сильно волновали, а ответов на них я нигде не мог получить, так что я решил сам на основе своего опыта открыть секрет успеха.

Первое, что я сделал, – проштудировал жизнь и творчество многих известных и неизвестных клоунов. Но ответ не появился. Наоборот, у меня возникло еще больше вопросов.

Тогда я решил пойти от обратного и изучил биографии известных трагиков, но и здесь я не смог ни за что зацепиться. По их словам, для того чтобы сыграть драматическую роль, они вспоминали свои самые грустные моменты в жизни и с помощью этих воспоминаний могли

продемонстрировать печаль и даже вызвать у себя и у зрителя слезы. Учитывая, что мы играем по девять – десять спектаклей в неделю, представьте, что могло бы случиться, если бы, желая рассмешить публику, я каждый день, а иногда по нескольку раз в день вспоминал один и тот же анекдот или свою самую смешную ситуацию в жизни. Один и тот же анекдот, рассказанный каждый день по многу раз, перестает быть смешным по крайней мере для того, кто его рассказывает.

Когда я задавал сам себе вопрос, что же мешает мне быть хорошим клоуном, ответ был таков: «Страх сцены. Страх, что не будет успеха».

Страхи разрушали меня, а вместе со мной они разрушали и магию моего выступления. Мне казалось, что я был неубедительным клоуном, мне казалось, что никто не верит мне, поэтому зрители и не смеются. Казалось, что огромное лицо самого Станиславского в круглых очках было повсюду со мной. И когда я делал шаг на сцену, его лицо тотчас же говорило:

– НЕ ВЕРЮ!

Эти слова сражали меня наповал и убивали надежду на то, что когда-нибудь Константин Сергеевич все-таки скажет:

– ВЕРЮ!



Особенно часто это происходило в самые ответственные моменты, например, когда мой номер снимали для телевидения. Или когда в зале сидел другой, особенно знаменитый клоун. Или когда зарубежный импресарио приезжал нанимать на работу, на важный контракт и т. д. Поэтому я мечтал найти способ сделать так, чтобы страхи больше не тревожили меня. Не могли разрушать меня на глазах у публики.

Я заметил, что был намного смешнее тогда, когда особенно сильно уставал физически, скажем, после длинного перелета или 12-часового переезда на автомобиле и в тот же день мне нужно было выходить на сцену. От усталости страхи убегали прочь, я ничего не играл, хотелось только одного – побыстрее отработать и поехать в отель отдыхать. Как будто бы мой ум тоже измотался и не вмешивался в процесс выступления. Как правило, в такие дни появлялась харизма и публика принимала меня очень хорошо.

Очевидно, мои страхи возникали от желания понравиться публике, и само это желание мешало мне быть смешным. Но когда я был утомлен, то даже и не думал о том, чтобы нравиться или не нравиться публике.

Я продолжал поиски. Иногда мне казалось, что уже не я пытаюсь узнать, как не бояться публики и как быть смешным, а сами эти вопросы продолжают поиск независимо от меня.

Московский опыт

Однажды, когда я еще учился на клоуна в Москве, мне нужно было выступить с моим другом Князем на стадионе в Подмоскowie. Мы должны были показать клоунаду «Яблоко».

Во время обучения в студии клоунады я совершенно растерял чувство комического. Теории в наших клоунских классах было много, а практики – выступлений перед публикой – мало. До учебы в студии мы с Князем уже много раз выступали с этим номером, но, к сожалению, в последнее время – совершенно безуспешно.

Механически произнося текст, заштампованные оценки, мы в очередной раз проваливали наше выступление. В последнее время это происходило настолько часто и мучительно, что уже хотелось поменять профессию.

Страх очередного провала, неуверенность в себе отравляли мое существование. Чем ближе был день спектакля, тем хуже я спал по ночам. Особенно под утро, когда ты совершенно обезоружен, ум рисует чудовищные картины провала на сцене.

Вечером за день до выступления я возвращался из Усачевских бань в Москве. По дороге домой я зашел на Усачевский рынок и купил одно яблоко для нашего номера. Я решил в очередной раз немного порепетировать. Поднял яблоко на уровень глаз и вдруг услышал в своей голове отчетливый голос: «Посмотри на яблоко!»

Я взглянул на яблоко и увидел тысячи отдельных деталей, его ярко-красный уходящий в бордовый цвет на фоне серого, осеннего московского неба, сотни трещин, темных точек, червоточину, блики от городских фонарей. Я впервые увидел яблоко. Эти незначительные детали пробудили в моем сознании особые, неизъяснимые ощущения. Меня окутала нежность, доброта, легкая меланхолия, которые сочетались с осенней грустью.

Пожалуй, раньше я испытывал такое состояние лишь в своем детстве. Когда мне было лет восемь. На велосипеде я въехал в рой мошек, и мне это так понравилось, что я решил накормить собой каждую мошку. «Ешьте меня мухи, ешьте!» – кричал я им.

Описать это состояние достаточно трудно. Тебя наполняет беспричинная радость, благодарность, ты становишься совсем маленьким по сравнению с этим состоянием, которое, как океанская волна, накатывает и обволакивает тебя с головы до ног, при этом ты видишь, слышишь, страдаешь...

Текст клоунады «Яблоко» подкрадывался ко мне, но произнести я его уже не мог, потому что это была бы фальшь.

Несмотря на то что на следующий день, мне нужно было выходить на сцену, благодаря состоянию, охватившему меня по дороге с Усачевских бань домой, мне стало по-настоящему хорошо и легко. Я уснул быстро и отлично выспался. Никаких ночных кошмаров не было, и все страхи куда-то разбежались.

На завтра, утром в день спектакля, я попытался еще раз отрепетировать этот номер. Я посмотрел на яблоко таким же взглядом, что и накануне вечером, – тот же эффект. Вчерашние ощущения разлились теплом по всему телу. Было совершенно непонятно: что еще нужно репетировать?

Вечером на шоу в этом волшебном состоянии я вышел на сцену. Я почти ничего не делал, только иногда смотрел на яблоко. Публика ухохатывалась. Успех был невероятный, хотя я не произнес ни слова. Князь, проговорил текст этой клоунады и за себя, и за меня.

Я был настолько счастлив, что сегодня помню почти каждое дерево за окном, которое мы проезжали по дороге в Москву, помню других артистов в том автобусе и чувство единения с каждым из них. Князь сказал мне: «Я не знаю, что произошло с тобой, почему ты ничего не говорил. Но это было очень смешно. Публика нас настолько полюбила, что нам предлагают с этим номером работать здесь каждую неделю по пятницам и субботам».

На занятии в студии клоунады на следующий день я показал небольшой этюд-наблюдение: человек читает газету, но на самом деле он прикрывается ею, чтобы невидимо съесть яблоко, которое он тоже не смог съесть, а только смотрел на него. Показывая этюд, я пребывал все в том же состоянии.

Мой учитель по клоунаде, о котором мы будем говорить во второй части книги, сразу заметил перемены во мне. Он сказал: «Запомни это! Это и есть твоя харизма – органика клоуна».

Вспомнив этот опыт, я понял, в каком направлении нужно искать. Нужно было создавать в себе специальное состояние, которое я позже назвал: НЕВИДИМЫЙ КЛОУН.

Джокер и четыре масти: что такое Невидимый Клоун

Концепцию Невидимого Клоуна я придумал после того, как прочел книгу Сюзан Заннос «Человеческие типы»¹, в которой с помощью обыкновенной колоды игральных карт рассказывается об устройстве человеческой психики. Как утверждает автор, традиция увязывать карты с психологией человека возникла довольно давно.

Я, к сожалению, не знаю, в какую эпоху и почему люди стали видеть в картах символы проявления психической природы человека. Но когда я начал наблюдать за собой и другими именно с этой точки зрения, то обнаружил, что имею дело с гениальным подходом. Он помог мне не только в клоунаде, в построении моих номеров и спектаклей, но и в простой жизни. Благодаря картам я стал лучше понимать, а также принимать себя и окружающих. Тем более что ничего подобного я не нашел в каких-либо других книгах по актерскому мастерству. Поэтому я предлагаю вам просто проверить эту теорию.

Для того чтобы пояснить, что значит «невидимый клоун», нам подойдет стандартная французская колода – 54 карты: 52 основных и две специальные карты, так называемые джокеры. Слова «джокер», «шут», «весельчак», «комик» или «клоун», по сути, означают одно и то же. Для меня клоун в самых высоких своих проявлениях и есть джокер.

На игральных картах джокер изображается целым, то есть целостным, тогда как у королей, дам и валетов нарисована только верхняя часть тела.

Джокер, в отличие от дам, королей и валетов, держит в руках все масти – а эти масти, согласно старинным представлениям, соответствуют четырем характеристикам человека. Крести относятся к инстинкту; пики – это движения; черви – эмоции; бубны – интеллект. Таким образом, **джокер удерживает в руках свои эмоции, свой интеллект, свои движения и свои инстинкты.**

Я назвал джокера Невидимым Клоуном, поскольку его возвышенные переживания не видны для глаз. Чего не скажешь о валетах, дамах и королях – проявления их характера мы можем видеть. Например, когда я со своей цирковой компашкой хожу в цирк как зритель, мы специально аплодируем артистам за маленькие трюки, которые обычный зритель даже не замечает. Но стоит нам захлопать, публика подхватывает. Активизируется карта валет.

Валеты – это солдаты: что им сказали, то они и делают, не думая. В девяностых годах в Москве во времена продуктового дефицита выстраивались огромные очереди за всем чем угодно. Мы для телепередачи с розыгрышами и скрытой камерой снимали несколько шуток.

¹ Заннос С. Человеческие типы: Строение тела и психология. – М.: ИГ «Весь», 2003.

Нас было шесть клоунов, и одеты мы были в обычную одежду. Один из нас становился лицом к кирпичной стене. За ним пристраивался другой клоун, за вторым – третий и т. д., пока не образовывалась очередь из шести человек. Через пять минут за нами стояли уже 50 человек. И только минут через десять люди начинали спрашивать: за чем стоим?

Другой пример: мы брали выкройку для пошива обыкновенного платья и как карту Москвы показывали ее людям на улицах, спрашивая: как пройти на улицу Якиманка? И большинство, даже не задумываясь, нам показывало по выкройке маршрут к Якиманке. Именно так работает валет: не задумываясь, то есть без внимания.

В дамах внимания больше, но в них присутствуют экстремальные эмоции. Человеку что-то очень нравится, а через минуту он уже это ненавидит.

В «Алисе в Стране чудес» Льюис Кэрролл показывает образ Королевы, которая всем направо и налево приказывает отрубить головы, в то время как Король всех милует.

У королей больше внимания, больше благородных качеств. Они видят, в чем нуждаются остальные, и способны точнее оценивать ситуацию. Именно поэтому, когда мы стоим на сцене, нам полезно иметь качество короля.

Но все-таки короли хотя и могут привести человека к Невидимому Клоуну, но они никогда не могут быть Невидимым Клоуном или джокером.

Джокеров – два. Автор книги «Человеческие типы» рассказала нам, что один джокер – это ВЫСШИЕ ЭМОЦИИ, а другой – ВЫСШИЙ ИНТЕЛЛЕКТ.

В нашем случае – это Невидимый Клоун и Великий Зритель.

И вот теперь, дорогие читатели, когда вы познакомились с тем, как карты символизируют проявления нашей психики, когда вы узнали уникальные особенности джокера, вы сможете понять, что же это такое – Невидимый Клоун.

Состояние Невидимого Клоуна – состояние, в котором мы испытываем высшие эмоции. Эти переживания связаны с настоящим моментом. На психологическом уровне мы буквально выходим за пределы времени, и для нас существует только «сейчас». У этого состояния нет первопричины, оно живет в нас само по себе. Чем больше мы практикуем состояние Невидимого Клоуна, тем оно глубже, ярче. Как горы или океан: сколько бы ни смотреть на них, они постоянно меняются, поэтому невозможно по-настоящему насытиться этим зрелищем. Так и состояние Невидимого Клоуна никогда не повторяется: и в каждый новый момент оно приобретает новые характеристики и поэтому никогда не наскучит. А кроме того, состояние Невидимого Клоуна – это состояние сострадания, настоящей, безусловной, беспричинной любви, которую мы переживаем на ее собственных, безусловных условиях.

В поисках состояния Невидимого Клоуна

Итак, я получил некоторые ответы на свои вопросы – но столкнулся с трудностями. Я обнаружил, что не всегда могу испытывать состояние Невидимого Клоуна по своему желанию.

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.