

18+

Руслан Паушу

МЫ ВАМ ПОЗВОНИМ

ЛЕГКИЙ СПОСОБ НЕ СОЙТИ С УМА
ОТ ОЖИДАНИЯ



Руслан Паушу
Мы вам позвоним.
Легкий способ не сойти
с ума от ожидания

<https://litres.ru/74218348>

ISBN 9785007034517

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Каждый отказ — это удар. Не метафора: мозг обрабатывает социальную боль теми же нейронными путями, что и физическую. Эта книга — практическое руководство для актёров и всех, кто работает в условиях публичной оценки. Нейробиология отказа, протоколы первых минут после «нет», инструменты против выученной беспомощности, тишины и выгорания. Без мотивационных лозунгов. С уважением к боли — и к профессии.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Что с вами происходит на самом деле	9
Первые полтора часа: что делать, пока мозг в огне	14
Почему вы сейчас глупеете	14
Первая минута	15
Десять минут после	17
Полчаса после	19
Час после. «Письмо другу»	21
Полтора часа после. Контейнирование	22
Суд над мыслью, или Как перестать быть собственным прокурором	24
Предварительное заседание	24
Подготовка к процессу	26
Слушание стороны обвинения	27
Слушание стороны защиты	28
Приговор суда	31
Почему суд работает	32
Дополнительное слушание: дело о руминации	33
Окончательное решение	35
Архипелаг Тишина, или Почему молчание ранит больше отказа	36
Земли, не нанесённые на карту	36

Почему острова необитаемы	38
Как обжить остров	40
Боль тишины — это не та боль	43
Островитяне	44
Карта для следующего плавания	45
История болезни No 127: выученная беспомощность, или Когда отказов становится много	46
Лист назначений	46
История болезни	48
Аудит атрибуции	50
Контролируемые победы	51
Переопределение успеха	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

**Мы вам позвоним
Легкий способ не сойти
с ума от ожидания**

Руслан Паушу

© Руслан Паушу, 2026

ISBN 978-5-0070-3451-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга началась не с идеи. Она началась с того, что я не смог ответить на простой вопрос.

Один актёр — хороший, думающий, не первый год в профессии — сказал мне после отказа: «Я понимаю, что надо взять себя в руки. Но как? Что конкретно делать вот сейчас, в эту минуту?»

Я не знал, что ответить. Не потому что не было слов. Потому что все слова, которые я знал, были либо слишком большими («поверь в себя»), либо слишком пустыми («не переживай, всё будет»), либо слишком жестокими («профессионал не имеет права раскисать»). Ни одно из них не помогало в ту конкретную минуту, когда кортизол уже в крови, сердце колотится, а рука тянется написать что-нибудь, о чём потом пожалеешь.

Так появилась эта книга. Как попытка ответить на вопрос, на который нет готового ответа в актёрских школах, в мотивационных книгах и в разговорах в гримёрке.

Я не психолог. Я режиссёр и сценарист — человек, который много лет наблюдает за актёрами изнутри процесса: как они приходят на пробу, как уходят с отказом, как возвращаются, как не возвращаются. Я видел, как талантливые люди ломались — не от отсутствия таланта, а от отсутствия инструментов. От того, что никто не объяснил им: то, что

они чувствуют после отказа — это не слабость, это биология. Что тишина кастинга ранит сильнее, чем «нет», — и это тоже можно объяснить нейробиологией. Что выученная беспомощность — это не черта характера, а физиологический механизм, который поддаётся коррекции.

Я начал читать — не актёрские учебники, а нейронауки, психологию стресса, исследования социальной боли, работы о самосострадании. И обнаружил, что наука давно знает то, о чём актёрское сообщество в основном молчит. Молчит из ложного профессионализма: настоящий артист не жалуется. Или из стыда: если тебе больно от отказа, значит, ты недостаточно крепкий. Или просто потому что никто не удосужился собрать это всё вместе и сказать человеку перед камерой: вот что с тобой происходит. Вот почему. Вот что с этим делать.

Эта книга — для актёров. Но я надеюсь, что она окажется полезной для любого человека, чья работа связана с публичной оценкой: для музыкантов, художников, писателей, режиссёров, танцоров — для всех, кто каждый день выносит себя на суд и каждый день рискует услышать «нет» или не услышать ничего. Механизм боли один и тот же. Инструменты — тоже.

Я намеренно не написал книгу о том, как стать успешным актёром. Таких книг достаточно. Я написал книгу о том, как не сломаться по дороге к успеху. О том, как пройти через отказ, не потеряв ни профессионального достоинства, ни любви к делу, ни желания выйти на следующую пробу.

Здесь нет советов в духе «просто поверь в себя». Есть протоколы — конкретные, пошаговые, основанные на том, как устроен мозг. Есть упражнения — некоторые занимают три минуты, некоторые требуют блокнот и тихий вечер. Есть диалоги, которые, возможно, вы уже вели с собой ночью, но не знали, что они имеют название и что на другом конце этого разговора — выход.

И есть одна мысль, которая проходит через всю книгу как красная нить. Я хочу сказать её сразу, в самом начале, потому что если вы сейчас в кризисе и не дочитаете до конца — пусть она останется с вами:

Ваша ценность как художника не определяется тем, взяли вас на роль или нет. Она определяется тем, что вы продолжаете. Сегодня, завтра, после очередного молчания. Что вы встаёте перед камерой или выходите на сцену — не потому что кто-то позволил, а потому что иначе не можете.

Это и есть профессия. Остальное — статистика.

Что с вами происходит на самом деле

Когда актёр получает отказ — неважно, письмом, тишиной или через третьи руки, — он чувствует удар. Не метафору удара, а самый настоящий. Что-то сжимается в груди, кровь приливает к лицу или отливает от него, колени слабеют, а в голове — либо шум, либо звенящая пустота. Вы знаете это чувство. Оно физическое. И наука последних двадцати лет объяснила почему.

Мозг не различает боль социальную и боль физическую. Он использует одну и ту же нейронную сеть. Передняя поясная кора — участок, который включается, когда вы прищемили палец дверью, — включается и тогда, когда вы читаете: «К сожалению, мы выбрали другого артиста». Разница только в том, что прищемлённый палец никого не заставляет сомневаться в своём праве существовать.

Вот что важно понять прямо сейчас. Вы не преувеличиваете. Вы не «слишком чувствительны». Вы не «непрофессиональны». Ваш организм реагирует на отказ ровно так, как эволюция научила его реагировать на угрозу изгнания из племени. Пятьдесят тысяч лет назад изгнание означало смерть. Мозг не обновил прошивку. Он до сих пор считает, что если группа сказала «нет» — вы в опасности. Это не ва-

ша вина. Это ваша биология.

Давайте посмотрим, что именно происходит в теле, когда приходит отказ. Это не хаос. У этого процесса есть чёткая последовательность.

Первые тридцать секунд. Миндалевидное тело — древний сторожевой пёс мозга — фиксирует угрозу. Оно не думает, оно реагирует. Выброс норадреналина и адреналина. Симпатическая нервная система включает режим «бей или беги». Вы чувствуете толчок в груди — это оно. Вы не можете поверить глазам — это тоже оно, мозг отказывается принимать реальность, которая бьёт слишком сильно.

Следующие десять минут. Гипоталамус даёт команду надпочечникам. В кровь выбрасывается кортизол — гормон стресса. Он должен помочь вам справиться с опасностью. Но опасность нельзя ударить и нельзя убежать. Вы сидите с телефоном или перед монитором, кортизол заливает организм, а выхода нет. Вы перечитываете письмо. Сердце колотится. Появляется желание немедленно кому-то позвонить или, наоборот, исчезнуть.

От десяти минут до двух часов. Кортизол достигает пика. Мозг закликивается. Та самая мысленная жвачка: «Почему? Что не так? Я плохо сыграл? Надо было по-другому? Может, дело во внешности?» Вы не можете переключиться. Дело не в слабой воле. В этот момент префронтальная кора — рациональная часть мозга — физиологически подавлена. Вы не можете думать трезво, даже если очень стараетесь. Это как

пытаться вести машину с залитым бензином двигателем.

От двух до двадцати четырёх часов. Кортизол постепенно падает. Но включается другая система — сеть пассивного режима. Это та часть мозга, которая отвечает за размышления о себе. В норме она полезна. После отказа она начинает варить вас в собственном соку. «Я неудачник». «У других получается». «Может, я зря выбрал эту профессию». Вы почувствуете усталость, апатию, желание залезть под одеяло.

Трое суток. Если вы не сделали ничего, чтобы прервать этот цикл, мозг начинает учиться. Он запоминает: проба — это боль. Отказ — это опасность. В следующий раз, ещё до отправки самопробы, включится тревога. А если отказов много — формируется то, что психологи называют выученной беспомощностью. Вы перестаёте верить, что ваши действия на что-то влияют. Вы начинаете сдавать пробы хуже — потому что заранее ждёте удара.

Вот как это работает. Не как моральная слабость. Не как недостаток характера. Как физиология.

Теперь — то, о чём молчат мотивационные книги. Тишина ранит сильнее, чем «нет». Это не ваша блажь. Это нейробиология. Когда вам говорят «нет», мозг получает завершение. Да, болезненное. Но завершённое. Система вознаграждения перестаёт ждать. Можно горевать — и горевание, кстати, выключает тревогу, это два несовместимых состояния. Тишина же — это неопределённость. Мозг продолжает ждать сигнала. Кортизол держится на среднем уровне не ча-

сы — недели. Вы проверяете почту в десятый раз. Просыпаетесь с мыслью о пробе. Это истощает. И вы не можете закрыть гештальт, потому что закрывать нечего — ответа нет.

Хорошая новость заключается в том, что всё это — нейробиологический процесс, а не приговор. У мозга есть нейропластичность. Это значит, что он меняется в зависимости от того, что вы с ним делаете. Реакцию на отказ можно перенастроить. Социальную боль можно научиться обрабатывать быстрее, легче, с меньшими потерями. Чувствительность, которая делает отказ таким болезненным, — она же делает вас актёром. Отключить её нельзя. Да и не нужно. Нужно научиться проводить электричество по этой цепи так, чтобы оно не сжигало проводку.

Весь этот учебник — о том, как это сделать. Не как стать толстокожим. Не как перестать чувствовать. А как чувствовать — и не разрушаться. Как проходить через отказ, сохраняя и рассудок, и любовь к профессии, и желание выходить на следующую пробу.

В следующей главе мы разберём, что именно делать в первые минуты после отказа — когда кортизол на пике, префронтальная кора спит, а рука тянется к телефону, чтобы совершить что-нибудь, о чём вы потом пожалеете. Но перед этим — одно маленькое упражнение.

Прямо сейчас достаньте телефон. Откройте заметки. Напишите одно предложение: «Я актёр не потому, что меня утвердили на роль. Я актёр потому, что...» — и закончите

его. Не для публики. Для себя. Это ваш якорь. Мы к нему ещё вернёмся.

Первые полтора часа: что делать, пока мозг в огне

Почему вы сейчас глупеете

В момент отказа ваш IQ падает. Не метафорически. Кортизол подавляет префронтальную кору — участок мозга, отвечающий за планирование, причинно-следственные связи, контроль импульсов. Всё, что делает вас разумным человеком. Остаётся древняя, быстрая, тупая система: миндалина плюс гипоталамус. Реакция на угрозу.

Что это значит практически. В ближайшие тридцать минут вы не способны принять ни одного решения о своей карьере. Вообще ни одного. Ваш мозг сейчас находится в том же режиме, что у ящерицы, на которую падает тень хищника. Ящерица не рассуждает о своём месте в экосистеме. Она либо бежит, либо замирает. Всё, что вы надумаете о себе в этом состоянии, — будет продуктом ящерицы. Ящерица не разбирается в актёрском мастерстве.

Поэтому первый закон этой фазы — запрет на решения. Вы не пишете агенту. Вы не удаляете материалы. Вы не звоните маме с сообщением, что бросаете профессию. Вы вообще ничего не делаете, кроме того, что написано ниже.

Первая минута

Итак. Вы прочитали письмо. Или увидели в соцсетях, что роль отдали другому. Или агент прислал сообщение «прости». Что происходит в теле: амигдала зафиксировала угрозу, симпатическая система активирована, кортизол начал расти. Вы чувствуете удар в груди или тяжесть в животе. Мысли скачут. Хочется то ли бежать, то ли исчезнуть.

Что делать. Не думать. Вообще не думать. Вся интеллектуальная деятельность сейчас бесполезна и вредна.

Вот ваш алгоритм на первые шестьдесят секунд. Запомните его или запишите на стикер и повесьте рядом с монитором.

Первое. Отложите телефон. Если письмо пришло на компьютер — отодвиньте клавиатуру. Физически. Это не символический жест. Это переключение моторной коры на другое действие, оно помогает разорвать петлю перечитывания.

Второе. Скажите вслух: «Так. Отказ пришёл. Я жив». Мозгу нужна фактическая констатация реальности. Он получил сигнал угрозы, но не понимает, какой именно. Вы даёте ему название. Названная угроза — уже наполовину обработанная угроза.

Третье. Сделайте дыхание 4-7-8. Вдох носом — четыре счёта. Задержка дыхания — семь счётов. Выдох ртом — восемь счётов. Медленно. Повторите четыре раза. Удлинённый

выдох стимулирует парасимпатическую систему. Это не эзотерика. Это физиология. Блуждающий нерв получает сигнал «опасности нет», и кортизол перестаёт расти как на пожарной сирене.

Вы только что сделали самое важное. Вы не дали ящерице захватить пульт управления.

Десять минут после

Кортизол ещё растёт. Но вы уже не в панике. Вы сидите. Дышите. Вы отложили телефон — и не хватаетесь за него. Это победа.

Теперь ваша задача — запустить снижение кортизола. Самый быстрый способ снизить уровень гормона стресса в крови — дать ему выход через мышцы. Кортизол — это гормон действия. Он ждёт, что вы побежите или ударите. Дайте ему то, чего он хочет.

Встаньте. Если есть возможность — выйдите из комнаты. Пройдитесь быстрым шагом. Поднимитесь и спуститесь по лестнице. Сделайте двадцать приседаний. Потрясите кистями, как будто сбрасываете воду. Любая аэробная нагрузка сейчас — не спорт, а лекарство. Десять минут движения снижают кортизол быстрее, чем любые уговоры.

Если вы в публичном месте и не можете бегать, — выйдите в туалет. Умойтесь холодной водой. Холод стимулирует вагус. Это та же парасимпатическая система, только вход через лицо. Можно подержать запястья под холодной водой — там тонкая кожа, близко сосуды, эффект быстрее.

Главное правило этих десяти минут: не перечитывайте письмо. Каждое перечитывание — это повторный запуск стресс-ответа. С тем же выбросом кортизола. Ваш мозг не различает новый отказ и старое письмо. Он реагирует как на

удар. Зачем вам три удара вместо одного.

Полчаса после

Теперь — важный момент. Примерно к тридцатой минуте кортизол начинает стабилизироваться, и мозг пытается включить рациональный режим. Но он ещё не способен на это. Вместо настоящего анализа включается его имитация — руминация. Мысленная жвачка. «Почему? Что я сделал не так? Надо было иначе смонтировать. А может, я плохо выглядел. А может, дело в возрасте. Наверное, я вообще бездарен...»

Руминация не имеет отношения к анализу. Это не поиск истины. Это активность сети пассивного режима, которая включилась, потому что префронтальная кора ещё не в строю, а мозгу надо чем-то занять себя. Руминация не даёт инсайтов. Она только истощает.

Что делать. Взять блокнот. Или открыть заметки в телефоне — но именно заметки, не почту. Написать два вопроса.

Первый вопрос: «Что в этой пробе было хорошо?» Не «что я сделал не так». Это потом. Сейчас мозг устроен так, что на негативном фоне он будет выискивать только подтверждения угрозы. Вы должны дать ему другую задачу. Вспомните конкретный момент на записи, где вы себе понравились. Где текст звучал. Где вы были живы. Запишите. Даже если это «я вовремя отправил». Даже если это кажется мелочью. Вы не позитивным мышлением занимаетесь — вы воз-

вращаете префронтальной коре способность видеть реальность, а не только катастрофу.

Второй вопрос: «Знаю ли я причину отказа наверняка?» Ответьте письменно. Ответ всегда один: «Нет. Я не знаю». Кастинг не сообщает причин. Вы не знаете, кого утвердили раньше. Вы не знаете, какой типаж искали в последний момент. Вы не знаете бюджетных ограничений. Вы не знаете, не поссорились ли режиссёр с продюсером. Вы не знаете. Запишите это. Мозг, который осознаёт своё незнание, перестаёт додумывать катастрофические версии.

Час после. «Письмо другу»

Это упражнение Кристин Нефф, исследовательницы самосострадания. Оно занимает три минуты и снижает активность той самой передней поясной коры — центра социальной боли. Проверено томографами.

Сядьте. Откройте заметки. Представьте, что ваш лучший друг — такой же актёр — только что получил этот отказ. Он звонит вам. Он раздавлен. Что вы ему скажете?

Напишите это. Прямо сейчас. Не «соберись, тряпка». Не «в следующий раз повезёт». А по-человечески. Как вы говорите с человеком, которого любите. «Это ужасно обидно. Ты вложил столько сил. Ты имеешь право злиться и горевать. Это не характеризует тебя как артиста. Помнишь, сколько классных работ ты уже сделал. Эта роль — всего лишь одна роль, а не приговор твоему таланту».

Написали? Теперь перечитайте. Это письмо — вам. Не другу. Вам.

Почему это работает. Мозг в стрессе теряет способность к самосостраданию, но сохраняет способность к состраданию другому. Вы обошли блок. Вы запустили выброс окситоцина и опиоидов — тех самых веществ, которые снижают боль. Три минуты. Без специалиста. Без таблеток.

Полтора часа после. Контейнирование

Вы дышали. Вы двигались. Вы написали себе письмо. Кортизол пошёл вниз. Сейчас ваш мозг — уже не ящерица. Но ещё и не полноценный разумный человек. Это переходное состояние.

В этот момент главная опасность — социальные сети. Чужие новости о ролях в ближайшие сутки — запрещены. Вообще. Вы не заходите в ленту. Вы не проверяете, кого утвердили на эту роль. Вы не смотрите профили конкурентов. У вас открытая рана, а чужая удача сейчас — это соль. Мозг воспримет чужой успех как подтверждение вашей никчёмности. Это неправда. Но сейчас он не может думать иначе.

Вместо этого — одно действие. Конкретное. Маленькое. Не связанное с этой пробой. Заварите чай. Погуляйте с собакой. Включите фильм с любимым актёром. Помойте посуду. Физическое действие с видимым результатом возвращает чувство контроля. Вы что-то сделали — и вот результат: чистая чашка, уставшая собака, горячий чай. Это сигнал мозгу: я действую. Я влияю на реальность. Я не беспомощен.

Это и есть контейнирование. Вы не убегаете от боли — вы помещаете её в ограниченное пространство. Она есть. Она не отменяется. Но она не заполняет весь мир. Рядом с ней есть чай. Собака. Фильм. Жизнь.

Вечером — сон. Никакого алкоголя «чтобы расслабиться». Алкоголь временно глушит тревогу, но нарушает быструю фазу сна, в которой мозг перерабатывает эмоции. Наутро вы получите двойную дозу тревоги с похмельным акцентом. Оно того не стоит.

Вот и всё. Первые полтора часа вы прожили. Не натворили глупостей. Не написали агенту истерическое письмо. Не удалили все пробы. Не решили, что вы бездарны. Вы провели свой организм через самый острый участок маршрута. Дальше — легче. Но дальше — в следующей главе.

Перед тем как перевернуть страницу, сделайте одну вещь. Запишите на том же стикере, где алгоритм первой минуты, крупными буквами: «Я не знаю, почему мне отказали. Я знаю только, что я сделал свою работу. Этого достаточно для сегодня». Приклейте на монитор. Завтра пригодится.

Суд над мыслью, или Как перестать быть собственным прокурором

Предварительное заседание

На второй день после отказа в голове открывается суд. Без выходов. Без адвоката. С обвинителем, который знает вас с детства и умеет бить по самым уязвимым местам. Он вызывает свидетелей: «Вспомни ту пробу три года назад, когда ты тоже провалился». Предъявляет улики: «Посмотри на ленту — все твои коллеги уже снялись в сериалах». И выносит приговор: «Плохой актёр. Зря потратил жизнь. Сдавайся».

Этот процесс называется руминация. Красивое слово для изматывающего самокопания. Мы уже знаем из первой главы, что это не анализ — это активность сети пассивного режима, которая включилась, пока префронтальная кора ещё не оправилась от кортизолового шторма. Но знать и остановить — разные вещи.

Поэтому сегодня мы устроим настоящий суд. С соблюдением всех процессуальных норм. Обвиняемая — ваша мысль «Я плохой актёр». Прокурор — ваш внутренний критик. Адвоката назначим. И присяжных — ваше тело и здра-

ВЫЙ СМЫСЛ.

Подготовка к процессу

Возьмите лист бумаги. Или откройте новый документ — но не заметки в телефоне, а полноценный файл. Экран компьютера лучше: на телефоне слишком легко отвлечься на мессенджер, а мессенджер сегодня — союзник прокурора.

Разделите лист на две колонки. Слева напишите «Доказательства ОБВИНЕНИЯ». Справа — «Доказательства ЗАЩИТЫ». Посередине — место для приговора, который мы перепишем.

Теперь закройте глаза. Вспомните вчерашний отказ. Какая мысль о себе пришла первой? Не «почему они так поступили», а именно про вас. «Я недостаточно талантлив». «Я слишком старый для этой роли». «Я никогда не пробуюсь». «У меня нет харизмы». Выберите одну. Самую громкую. Это подсудимая.

Запишите её крупно над колонками. Посмотрели. Теперь начнём заседание.

Слушание стороны обвинения

Слово прокурору. Он говорит быстро, уверенно, фактами — как ему кажется. Дайте ему высказаться. Запишите в левую колонку всё, что он предъявляет.

Не фильтруйте. Не спорьте пока. Пишите как есть.

«Меня не взяли на эту роль». «До этого не взяли ещё на пять». «Мой друг Петя снялся в трёх проектах за год, а я в нуле». «Мне тридцать пять, а я всё ещё пробуюсь на эпизоды». «Я пересмотрел свою пробу — там ужасный звук, и я наигрываю». «Наверное, я действительно плохой актёр».

Всё. Прокурор сел. Довольный. Вы посмотрите на этот список и почувствуете тяжесть. Это нормально. Сейчас вы видите только половину реальности, но мозг уже начинает верить, что это и есть вся реальность.

Слушание стороны защиты

Теперь адвокат. Им будете вы же, но другой вы. Тот, кто смотрит на вашу карьеру со стороны. Кто помнит не только провалы. Кто может попросить уточнить формулировки.

Берите каждое утверждение прокурора и задавайте ему вопросы. Не защищайтесь эмоционально — работайте как юрист. Факты. Только факты.

Прокурор говорит: «Меня не взяли на эту роль».

Адвокат спрашивает: «А сколько человек вообще пробовалось на эту роль? Ты знаешь? Нет. Может, двести. Может, пятьсот. Тебя не взяли — это значит, что ты оказался не первым из двухсот, а не то, что ты последний. Ты знаешь, по каким критериям выбирали? Нет. Может, искали брюнета, а ты блондин. Может, утвердили племянника продюсера. Может, режиссёр с первого дня видел эту роль под конкретного актёра, которого давно знает. Твоей игры это не касается. Ты сделал пробу. Решение было не в твоей власти. Факт отказа — есть. Факт твоей профнепригодности — отсутствует».

Запишите эти контраргументы в правую колонку.

Прокурор: «Меня не взяли ещё на пять проб до этого».

Адвокат: «Статистика индустрии: актёр получает одну роль на шестьдесят-сто проб. Ты получил шесть отказов. Это норма. Это даже меньше нормы. Если бы тебя брали на каждую пятую пробу, ты был бы гением с уникальным типажом.

Ты не гений, ты работающий актёр, и твой путь — это путь проб. Каждая проба — это не экзамен на звание артиста, это лотерейный билет. Ты купил шесть билетов. Продолжай».

Прокурор: «Петя снялся в трёх проектах, а я нет».

Адвокат: «Петя — не ты. У него другой типаж, другой агент, другая сетка знакомств, другой путь. Ты не знаешь, от скольких ролей Петя отказался и сколько раз ему сказали „нет“ за кадром. Ты видишь только вершину айсберга. Сравнение себя с Петей по видимым результатам — это сравнение своего развернутого фильма с чужим трейлером. В трейлере всегда только лучшее. Кроме того, успех Пети не уменьшает твоих шансов. В индустрии нет конечного пирога, который съедят другие. Новые проекты появляются каждый день. Места хватит».

Запишите.

Прокурор: «Мне тридцать пять, а я на эпизодах».

Адвокат: «Есть актёры, которые получили главные роли в пятьдесят. Есть те, кто всю жизнь снимался в эпизодах и стал легендой. Есть те, кто в сорок лет сменил амплуа. Твой возраст — это не приговор, это данность, которую можно по-разному использовать. Ты не „всё ещё на эпизодах“. Ты „актёр с опытом, который ищет свою траекторию“. Чувствуешь разницу?»

Прокурор: «Я пересмотрел пробу — там наигрыш и ужасный звук».

Адвокат: «Отлично. Вот это — конкретика. Ты видишь

недостаток в своей работе, который можешь исправить. Не в себе — в работе. Это не приговор таланту, это техническая задача. Наигрыш можно убрать на следующей пробе, поработав с педагогом. Звук можно настроить лучше, купив микрофон. Ты нашёл зону роста. Это не поражение, это план действий. Настоящий профессионал именно так и относится к самопробам: ищет, что улучшить технически, а не решает, достоин ли он жить».

Запишите. Особенно последнюю фразу.

Прокурор замолкает. Ему нечего предъявить. У него были эмоции и поспешные выводы. У адвоката — факты, статистика, разделение контролируемого и неконтролируемого.

Приговор суда

Посмотрите на две колонки. Слева — тяжесть, сжатость, катастрофа. Справа — трезвость, конкретика, пространство. Теперь посредине напишите новую формулировку. Не «я хороший актёр». Это тоже неправда, потому что вы не знаете наверняка, и мозг на такое не купится. Формулировка должна быть сбалансированной, честной, такой, которая учитывает обе стороны.

Вот возможные варианты:

«Я актёр, который получил отказ. Я не знаю точных причин, но знаю, что в индустрии это случается с каждым. Я продолжаю работать над собой и отправлять пробы».

Или короче:

«Эта роль не моя. Это факт. Остальное — домыслы. Я выбираю продолжать».

Запишите эту фразу на отдельный лист. Повесьте на монитор. Когда прокурор снова подаст голос — а он подаст, он настойчивый, — кивните ему, покажите на этот лист и скажите: «Суд уже был. Приговор вынесен. Дело закрыто».

Почему суд работает

Когнитивно-поведенческая терапия называет это «оспариванием автоматических мыслей». Но в суде интереснее. Когда вы вынуждены записать аргументы обвинения, вы замечаете, сколько среди них бездоказательных утверждений. Когда вы формулируете защиту, вы активируете префронтальную кору — ту самую, которую отключил кортизол. Вы возвращаете себе способность мыслить, а не прокручивать одну и ту же мысль.

А ещё — вы перестаёте быть собственной жертвой. Вы становитесь судьёй. Судья не трясётся от страха. Судья слушает, оценивает и выносит решение. Это позиция силы. Даже если решение — «я пока не знаю».

Дополнительное слушание: дело о руминации

Бывает, что суд прошёл, приговор записан, а мысли всё равно крутятся. Крутятся и крутятся. Это не мысль. Это руминация. Она маскируется под анализ, но анализ имеет конец, а руминация — бесконечна.

Для неё существует отдельный протокол. Называется «правило пяти минут». Разработан метакогнитивной терапией. Проверен клиническими испытаниями. Работает неожиданно хорошо.

Когда замечаете, что одни и те же мысли пошли по третьему кругу:

1. Скажите вслух: «Стоп. Я замечаю, что руминирую. Это не помогает. Я даю себе пять минут на беспокойство».

2. Поставьте таймер на телефоне. Ровно пять минут. В эти пять минут — беспокойтесь. Да, специально. Переживайте. Думайте самое плохое. Катастрофизируйте по полной. «Меня никогда не возьмут. Я закончу жизнь в неизвестности. Петья получит Оскар». Можно даже записывать.

3. Когда таймер прозвенит — встаньте. Физически. Выйдите из комнаты. Умойтесь. Сделайте чай. Отожмитесь от пола. Смените локацию и действие.

В чём хитрость. Руминация живёт в попытке её подавить. Когда вы говорите «не думай об отказе», мозг всё равно ду-

мает. Когда вы говорите «думай, но только пять минут и по таймеру», вы забираете у неё силу. Вы превращаете навязчивое в добровольное. А добровольное можно прекратить.

Попробуйте сегодня же. Не с глобальной проблемой, а с какой-нибудь мелкой тревогой. Тренируйтесь на кошках, как говорил старый режиссёр.

Окончательное решение

Давайте честно. Отказ — это не радость. Никакой суд не сделает его приятным. Но суд возвращает вам управление. Вы перестаёте быть обвиняемым, который сидит на скамье и ждёт приговора. Вы — судья. Вы — адвокат. Вы — присяжный. Вы ведёте заседание.

Прямо сейчас запишите на стикер и приклейте на холодильник:

«Я не обязан верить каждой мысли, которая приходит мне в голову. Особенно той, что пришла в момент боли».

Это конец третьей главы. В четвёртой мы займёмся тем, что актёры ненавидят больше отказов — тишиной. Почему молчание кастинга выматывает сильнее, чем «нет», и как заставить свой мозг закрыть гештальт без внешнего сигнала.

Архипелаг Тишина, или Почему молчание ранит сильнее отказа

Земли, не нанесённые на карту

Представьте себе карту. На ней — континент под названием Проба. Вы отправили корабль. Вы ждёте либо гавань «Да», либо гавань «Нет». Но между отправкой и любой из гаваней лежит архипелаг. Он состоит из островов Тишины. На картах кастинг-индустрии его нет. В актёрских школах о нём не рассказывают. А вы на нём живёте неделями.

День первый после отправки. Вы полны надежды. Корабль вышел в море. Ветер попутный. Где-то на горизонте — берег Ответа. Вы проверяете почту. Пусто. Это нормально, думаете вы, они ещё не посмотрели.

День третий. Надежда смешивается с тревогой. Вы всё ещё проверяете почту. Всё ещё пусто. Вы начинаете прислушиваться к тишине. Она начинает звучать. Сначала тихо. Потом громче.

День седьмой. Тишина уже не фон. Она — главное действующее лицо. Вы просыпаетесь с мыслью о пробе. Вы засыпаете с мыслью о пробе. Вы смотрите на телефон с ненавистью и нежностью одновременно. Вам начинает казаться,

что вы сделали что-то не так. Что ваша проба потерялась. Что вы потерялись. Что вас забыли.

День десятый. Вы больше не ждёте ответа. Вы ждёте хоть чего-нибудь. Отказа — и то хочется. Отказ дал бы ясность. Отказ позволил бы горевать и идти дальше. Тишина не даёт ничего. Она крадёт ясность. Она крадёт время. Она крадёт сон.

Это и есть архипелаг Тишина. Место, где нет внешнего сигнала, и ваш мозг — впервые за всю эволюцию — вынужден справляться сам.

Почему острова необитаемы

В первой главе мы говорили: мозг не различает боль социальную и физическую. Во второй — что кортизол заливают префронтальную кору. В третьей — что руминация маскируется под анализ. Но тишина — это особая категория. С ней мозг справляется хуже всего.

Представьте себе дофаминовую систему. Это — внутренний компас, который ведёт вас к награде. Вы отправили пробу. Мозг нарисовал картинку: «Меня утвердили». Дофамин начал выделяться не в момент получения роли, а в момент ожидания. Это — предвкушение награды. Именно оно заставляет вас проверять почту. Именно оно даёт энергию.

Но награда не приходит. И отказ не приходит. Мозг застревает в режиме ожидания. Дофаминовая система продолжает слать сигналы: «Проверь почту. Может, сейчас. Может, через пять минут». Вы проверяете. Пусто. Дофамин падает ниже базового уровня. Вы чувствуете опустошение. Не грусть даже — а пустоту.

Хуже того. Неопределённость активирует миндалину так же, как реальная угроза. Но при реальной угрозе есть враг — можно драться или бежать. При тишине врага нет. Никого ударить. Не от кого бежать. Миндалина в растерянности. Она продолжает выбрасывать кортизол, но кортизолу некуда деваться. Хронический стресс неопределённости — один из

самых разрушительных для организма. Лабораторные крысы, которых били током в случайном порядке без предупреждения, заболевали быстрее, чем те, которых били по сигналу. Сигнал даёт возможность подготовиться. Тишина не даёт ничего.

Вот почему актёры говорят: «Лучше бы уже отказали». Это не бравада. Это нейробиологическая правда. Завершённый гештальт — даже болезненный — освобождает мозг. Тишина держит его в заложниках.

Как обжить остров

Хорошая новость: тишину можно закрыть самостоятельно. Для этого нужно сделать то, что кастинг не сделал за вас, — поставить точку.

Мы создадим ритуал. Не «позитивное мышление». Не «забудь и иди дальше». Именно ритуал — последовательность физических и речевых действий, которые скажут мозгу: «Всё. Эта история закончена. Я закрываю её сам».

Ритуал состоит из четырёх шагов. Он работает, даже если вы продолжаете в глубине души надеяться. Мозгу нужен не искренний отказ от надежды, а внешний сигнал завершения. Тело — главный инструмент.

Шаг первый. Назначить дату. Вы делаете это до отправки пробы или в день отправки. Откройте календарь. Отсчитайте четырнадцать дней от дедлайна. Поставьте метку: «Закрытие пробы [название]». Всё. С этой секунды у тишины есть срок годности. Четырнадцать дней — достаточный срок, чтобы кастинг успел ответить, если хотел. Достаточный, чтобы вы не сошли с ума. И достаточный, чтобы мозг понял: бесконечного ожидания не будет.

Если вы не назначили дату заранее, назначьте сегодня. Прямо сейчас. Для той пробы, которая висит мёртвым грузом уже три недели. Назначьте дату на послезавтра. Дайте себе два дня на подготовку к ритуалу.

Шаг второй. Одно контрольное письмо. Через семь-десять дней после отправки, если тишина стоит стеной, вы имеете право на одно короткое письмо агенту или координатору кастинга. Ровно одно. С формулировкой: «Добрый день. Хотел бы уточнить статус по пробе на проект [название]. Спасибо». Всё. Никаких «я понимаю, что у вас много работы, но...» Никаких «если можно, дайте хоть какую-то обратную связь». Вы не просите оценку. Вы уточняете статус. Это профессионально. Это коротко. Это не ставит вас в позицию просителя.

После этого письма вы больше не проверяете почту специально ради этой пробы. У вас есть дата закрытия. Всё, что придёт, — придёт. Всё, что не придёт, — будет закрыто в срок.

Шаг третий. Физическое закрытие. В день X вы подходите к компьютеру. Открываете папку с пробой. Смотрите на файлы. Их больше не нужно хранить на рабочем столе. Вы перемещаете их в архивную папку с названием «Закрыто». Или «Сделано». Не «Провалено». Вы же сделали эту пробу. Она была отправлена. Факт работы состоялся. Результаты нет, но работа была — и файлы отправляются в архив работ.

Когда папка перемещена, вы встаёте. Делаете один глубокий вдох и один медленный выдох. Говорите вслух: «Проба [название] закрыта. Я сделал свою часть. Остальное — не моё».

Если вам этого мало, — порвите листок бумаги, на кото-

ром записано название проекта. Сожгите его над раковиной. Выйдите на балкон и прокричите в небо «следующий». Физическое действие должно быть. Без него ритуал не достигает тела, а тело — наш главный союзник.

Шаг четвёртый. Действие-замена. В ту же минуту, как закрыли пробу, сделайте одно конкретное дело для следующей. Откройте новый текст. Запишите дату следующей самопробы. Позвоните партнёру по сцене и договоритесь о репетиции. Отправьте письмо с вопросом о новом проекте.

Это не бегство. Это возвращение агентности. Мозг получает сигнал: «Я не жертва тишины. Я актёр, который закрыл одну задачу и открыл следующую». Дофамин, который падал в пропасть ожидания, получает новый вектор.

Боль тишины — это не та боль

Теперь важное. Тишина ранит не так, как отказ. Отказ — это удар по самооценке: «Ты не подошёл». Тишина — это удар по существованию: «Тебя нет». Отказ говорит: «Ты был, но не подошёл». Тишина говорит: «Ты был ли?»

Это экзистенциальная боль. Боль невидимости. И актёры чувствуют её острее других — потому что профессия и так связана с подтверждением извне. Нет зрителя — нет актёра. Нет ответа — нет факта существования.

Разрешите себе пережить именно эту боль. Не маскируйте её под злость на индустрию. Не переводите в самокритику. Скажите себе: «Мне больно, потому что тишина отрицает моё существование как профессионала. Это правда больно. И это отдельная боль, не связанная с качеством моей игры».

Названная боль теряет власть. Неназванная — управляет вами из подполья.

И ещё. Помните: в восьмидесяти процентах случаев тишина — это не оценка вашей пробы. Это перегруз кастинг-директора. Это замороженный проект. Это внутренняя борьба продюсеров. Это утверждение племянника спонсора. Вы не в курсе — и никогда не будете в курсе. А раз так, то строить гипотезы о своей профнепригодности на основе тишины — это гадать на кофейной гуще, которая к тому же не ваша.

Островитяне

На архипелаге Тишина вы не один. Там всё актёрское сообщество. Кто-то сидит на соседнем острове и тоже проверяет почту. Кто-то уже построил плот и уплыл к следующей пробе. Кто-то лежит в гамаке между пальмами и читает Чехова.

Тишина — это не аномалия. Это ландшафт профессии. В любой долгой карьере тишины больше, чем отказов, а отказов больше, чем ролей. Научиться жить в тишине — значит научиться жить в профессии долго.

Когда вы закрываете пробу самостоятельно, вы не сдаётесь. Вы не теряете надежду. Вы возвращаете себе авторство. Кастинг не дал вам финала — вы дали его себе сами. Это поступок зрелого художника.

Карта для следующего плавания

Итак. У вас теперь есть:

— Дата закрытия (ставится до отправки или сейчас, для старых проб). — Одно контрольное письмо (только одно, короткое, деловое). — Физический ритуал (перемещение файлов, слово вслух, рваная бумага). — Действие-замена (немедленный следующий шаг). — Понимание, что боль тишины — это боль невидимости, а не боль бездарности.

В следующей главе мы выйдем с архипелага в открытое море накопительного стресса. Когда отказов и тишины становится много. Когда кажется, что весь мир — один большой кастинг, который говорит «нет». Это глава о выученной беспомощности и о том, как снова поверить, что твои действия что-то меняют.

А пока — запишите на стикере одну фразу и приклейте к монитору:

«Тишина — это не приговор. Это отсутствие данных. Я закрываю гештальт сам».

История болезни № 127: выученная беспомощность, или Когда отказов становится много

Лист назначений

Пациент: Актёр. Стаж — достаточный, чтобы помнить первые пробы, но недостаточный, чтобы на них не реагировать.

Жалобы при поступлении: — «Нет смысла стараться». — «Всё равно не возьмут». — «Раньше я хоть волновался перед пробой, теперь — ничего». — «Я перестал открывать новые заявки. Просто листаю ленту». — «Сплю вроде нормально, но просыпаюсь уставшим».

Анамнез: три года интенсивных проб. Сто пятьдесят самопросмотров. Два коллбэка. Одна роль в студенческом фильме, который не вышел. Девяносто семь подтверждённых отказов. Пятьдесят три тишины, закрытых пациентом самостоятельно по протоколу из главы 4. На момент поступления — два месяца без единой отправленной пробы.

Предварительный диагноз: выученная беспомощность, фаза пассивности. Не путать с депрессией, хотя граница размыта.

План лечения: пять консультаций. Без таблеток. С домашними заданиями.

История болезни

Мартин Селигман, американский психолог, в конце шестидесятых провёл эксперимент, за который потом долго извинялся. Он сажал собак в клетки с электрическим полом. Одни собаки могли отключить ток, нажав носом на панель. Другие — нет, что бы они ни делали, ток продолжался. Потом всех собак пересадили в клетки с низкой перегородкой: ток включался, но можно было перепрыгнуть и спастись. Первая группа прыгала сразу. Вторая ложилась на пол и скулила. Они больше не пытались. Они выучили, что их действия ничего не меняют.

Это называется выученная беспомощность. Не слабость характера. Не лень. Не отсутствие таланта. Это физиологический механизм. Мозг, который долго получал неконтролируемый негативный результат, перестаёт верить в связь между усилием и исходом. Он выключает систему «действуй» и включает систему «терпи».

Актёрская профессия — идеальный инкубатор для выученной беспомощности. Вы делаете всё возможное: готовите текст, настраиваете свет, ищете костюм, записываете пять дублей, монтируете ночью, отправляете. А ответ — тишина. Или «нет» без объяснения причин. И так раз за разом. Ваше действие — отправка пробы. Результат — вне вашего контроля. Мозг фиксирует: «Действие не влияет на исход». По-

вторить сто раз. Получить клиническую картину.

Отличие от обычного стресса: при остром отказе есть боль. Здесь боли нет. Здесь — пустота. Вы не страдаете, вы гаснете. Это защитный механизм. Мозг экономит ресурсы. Зачем тратить дофамин на ожидание, если награда не приходит. Зачем активировать мышцы, если прыгать бесполезно. Лучше лежать и скулить.

Хорошая новость: выученная беспомощность обратима. Селигман потом доказал это на тех же собаках — он брал их лапами и перетаскивал через перегородку, пока они не понимали: «О, здесь можно спастись». После нескольких принудительных успешных побегов беспомощность снималась. С людьми — похоже, но без перетаскивания. Нужно создать ситуации, в которых действие гарантированно ведёт к результату.

Об этом — пять консультаций.

Аудит атрибуции

Врач: «Садитесь. Раз вы пришли, значит, готовы посмотреть на вещи трезво. Вот лист бумаги. Разделите его на две колонки: „Что было в моей власти“ и „Что не было в моей власти“. Вспомните последние десять проб. По каждой ответьте».

Пациент пишет. Слева: «Выучил текст. Настроил камеру. Вовремя отправил. Работал над голосом». Справа: «Искали брюнета, а я блондин. Утвердили актёра из сериала, с именем. Проект закрыли до кастинга. Режиссёр передумал насчёт возрастной группы. Тишина — причины неизвестны».

Врач: «Теперь посчитайте. В левой колонке — ваш вклад. В правой — внешние факторы. Сколько пунктов справа влияли на результат? Большинство. Вы честно это видите?»

Пациент кивает.

Врач: «Выученная беспомощность возникает не от реального бессилия, а от убеждения, что всё зависит от вас, и вы всё провалили. Когда вы видите, что восемьдесят процентов причин отказа лежат вне вашей власти, — вы перестаёте обвинять себя. А перестав обвинять, начинаете искать, на что действительно можете повлиять».

Домашнее задание: сделать такой же аудит для всех проб за последние три месяца. Повесить над столом. Перечитывать перед каждой новой отправкой.

Контролируемые победы

Врач: «Как вы учились ходить? Вы падали. Вставали. Падали. Вставали. Но вы не думали: „Ходьба — не моё, у Пети получается лучше, я, наверное, рождён ползать“. Вы просто пробовали, пока не пошло. Почему? Потому что каждый шаг давал обратную связь. Короткую петлю: действие — результат. В актёрстве петля разорвана. Действие есть, результата нет. Мозг теряет ориентиры. Мы должны вернуть ему короткую петлю».

Врач достаёт список:

— Выучить стихотворение за час. Прочитать его другу. Получить реакцию. — Записать короткую сцену для себя. Не для кастинга. Просто сцену, которая нравится. Посмотреть. Похвалить себя за конкретный момент. — Позвонить коллеге и предложить читку. Договориться о встрече. Прийти. Прочитать. — Сделать десять приседаний. Записать результат. Завтра сделать одиннадцать.

Врач: «Каждое из этих действий имеет видимый, гарантированный результат. Вы сделали — получили. Короткая петля. Мозг вспоминает: „Мои действия что-то меняют“. Это как перетаскивать себя через перегородку. Не ждите, пока кастинг даст обратную связь. Создайте её сами».

Домашнее задание: каждый день — одна контролируемая победа. Любая. Записывать вечером в дневник: «Сегодня я

сделал... и вот результат». Через две недели перечитать.

Переопределение успеха

Врач: «Как вы узнаете, что проба прошла успешно?»

Пациент молчит. Потом: «Ну, если меня взяли».

Врач: «То есть успех пробы определяет человек, которого вы никогда не видели, по критериям, о которых вы не знаете, в день, когда он, возможно, поссорился с женой и не выспался. Согласитесь, странная система оценки».

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.