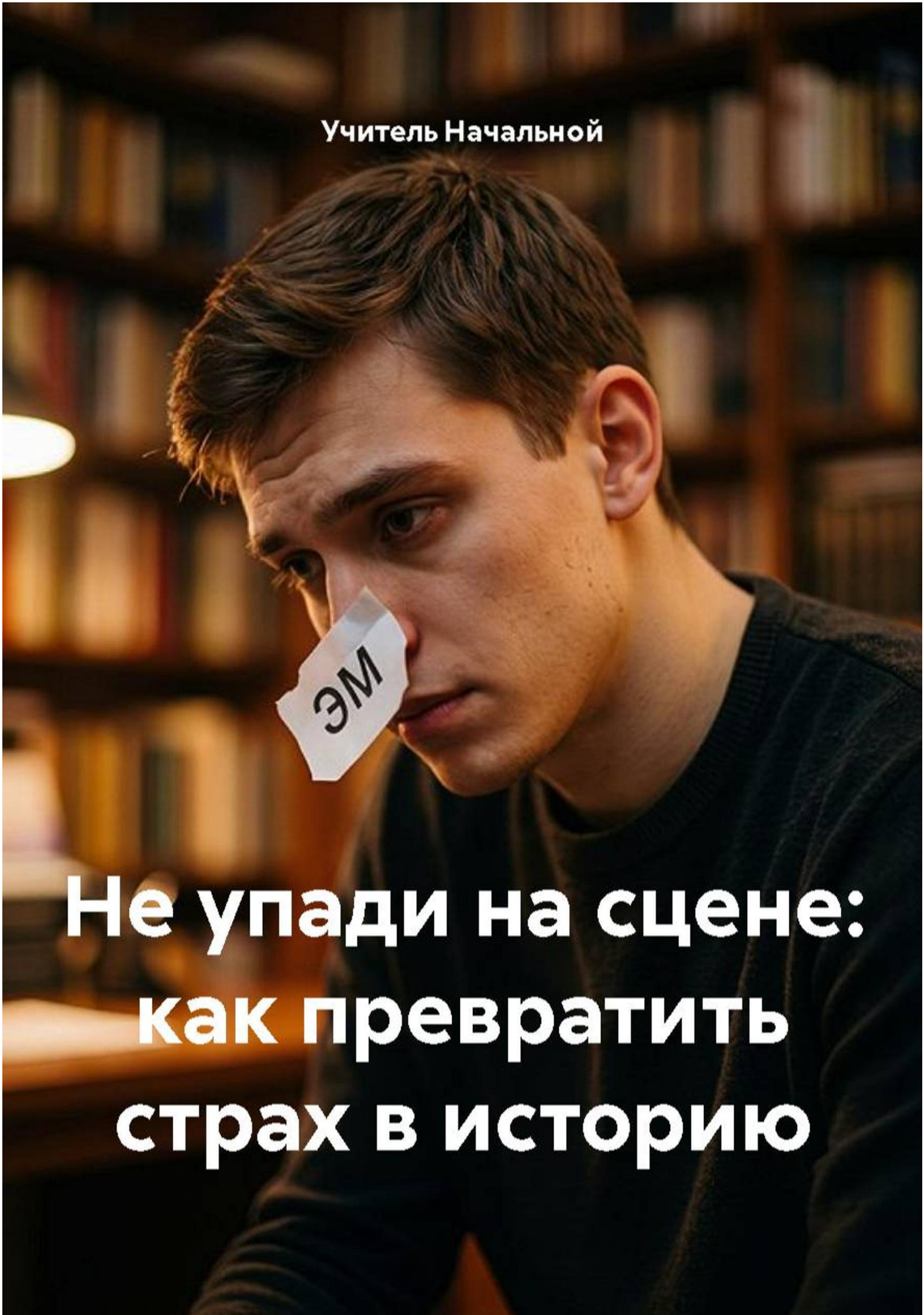
Учитель Начальной



Не упади на сцене: как превратить страх в историю

Учитель Начальной

Не упади на сцене: как превратить страх в историю

«Автор»
2026

Начальной У. Ш.

Не упади на сцене: как превратить страх в историю /
У. Ш. Начальной — «Автор», 2026

Артём — обычный аналитик, которому однажды пришлось выйти к залу из 40 человек. И мир рухнул: голос дрожал, бумажка тряслась, а в голове звенело пустое «эм». Но вместо того чтобы спрятаться за отчётами, он шаг за шагом учился не выживать на сцене, а жить на ней. От паники перед зеркалом — к паузам, которые держат зал. От «я всё забыл» — к историям, которые запоминают. От слайдов с сотней строк — к одной картинке и одному звонку в 04:07, который меняет всё. Через провалы, мыло на чужом слайде и человека с блокнотом в первом ряду он понял: публика не враг, а соавтор. А выступление — не экзамен, а разговор. Книга — ироничное, живое руководство по публичным выступлениям: без пафоса, зато с котом Барсиком, сисадмином Геной и правилом «шути о себе, а не о зале». Это не про идеальную речь — это про настоящую.

© Начальной У. Ш., 2026
© Автор, 2026

Учитель Начальной Не упади на сцене: как превратить страх в историю

Глава 1. Руки потеют, мысли остались где-то в машине

Артём Щербаков узнал о своём выступлении в четверг, в 17:42, за 23 минуты до конца рабочего дня. Это была не случайность — это был стратегический ход вселенной, потому что в 17:42 у человека нет ни сил спорить, ни возможностей придумать уважительную причину. Менеджер по коммуникациям Лера застала его у кофемашины и осыпала, как конфетти.

— Артём, привет! Ты же наш лучший аналитик! — Лучший аналитик в этот момент капал кофе мимо кружки. — В общем, новость. В понедельник корпоратив. Полтора часа. Презентуй итоги года по нашему отделу. Слайды уже готовы, я тебе скинула. Ну, почти готовы. Ну, идея слайдов готова.

— Лера, я не выступаю. Я аналитик. Мой естественный биотоп — под столом, за монитором, в тишине.

— Зато ты знаешь цифры лучше всех!

— Я знаю цифры. Я не знаю, что делать с лицом, когда сорок человек смотрят на меня одновременно. Сорок лиц, Лера. Это как сорок мониторов, которые все требуют ответа, и ни у одного нет кнопки «выключить».

— Там будет печенье, — сказала Лера тоном человека, решившего мировой вопрос. — И они сами знают, что ты стесняешься. Не будут громко смеяться. Ну, скорее всего.

И она ушла, победно помахав рукой, а Артём остался стоять с кружкой, из которой капал кофе на ботинок, и осмысливал своё будущее. Ботинку, к слову, тоже было не легче.

Зеркало как первый слушатель

В пятницу вечером, в субботу утром и в воскресенье днём Артём репетировал перед зеркалом в прихожей. Зеркало было впечатлено. Зеркало вообще легко впечатлить — у него нет плана допроса, телефона в руках и привычки смотреть на часы.

— Коллеги, добрый день. Меня зовут Артём, и сегодня я расскажу вам о том, как наш отдел за год вырос на четырнадцать процентов, — произносил он, и в зеркале у него получался уверенный, харизматичный мужчина с осанкой выпускника военного училища и улыбкой человека, у которого всё в жизни сошлось.

Проблема была в том, что этот мужчина жил только в зеркале. Вне зеркала начинался другой Артём — тот, который в третьем классе забыл слова на утреннике и до сих пор слышал в ушах аплодисменты, очень похожие на смех.

В воскресенье кот Барсик, обычно дремавший на шкафе, проснулся, посмотрел на выступающего вниз — с высоты полутора метров, но с достоинством куда большим — и ушёл в другую комнату. Не посреди выступления. В его первые две минуты. Если бы кто-нибудь объяснил Артёму, что это была репетиция главной драмы его будущей недели, он бы, наверное, отменил корпоратив и уехал жить в лес.

Понедельник. Театр начинается с гардероба

В понедельник всё началось с того, что Артём обнаружил на белой рубашке пятно. Небольшое, размером с монету, но идеологически огромное: пятно от соуса, которое он, готовя завтрак, расплескал на себя, торопясь и думая о сорока лицах. Отстирать не вышло. Пришлось ехать так, вертикально и с планшетом в руках — планшетом, прикрывающим пятно, как щитом прикрывают сердце.

Конференц-зал на четвёртом этаже выглядел солидно: длинный стол, проектор, штора на окнах, именные таблички с ламинированной поверхностью. Сорок стульев. Сорок. Он пересчитал дважды — как будто за ночь их могло стать меньше.

— Артёмушко! — рявкнул Тимур Валентинович, руководитель отдела, человек с голосом, которым можно было запускать суда на воду. — Готов? Слайды на флешке? Микрофон проверял? Не бойся, зал у нас добрый. Никого не съедим. Кофе будешь?

— Буду, — сказал Артём и отхлебнул кофе, который был такой крепкий, что на секунду перестал бояться вообще всего, а потом бояться стал сильнее.

Люди заходили в зал постепенно, как осадки: сначала по одному, потом группами, потом все сразу и разом, и вот уже сорок стульев заняты, и в зале стоит тот особенный гул, который издаёт публика за минуту до представления — смесь ожидания, шуршания печенья и предвкушения чужого позора. Сорок пар глаз уже были заняты телефонами, но Артём знал: это ненадолго. Телефоны — всего лишь предварительная программа.

Лера подошла последней, подмигнула и показала большой палец. Большой палец в таких ситуациях — самая бесполезная вещь на свете. Им невозможно защититься. От него только хуже.

Выход. Физика паники

— Слово — нашему лучшему аналитику, Артёму Щербакову! — прогремел Тимур Валентинович и зааплодировал первым, директивно, показывая остальным, как надо.

И вот тут произошло то, о чём не пишут в вакансиях. Организм Артёма, сорока двух лет от роду, с двумя высшими образованиями и ипотекой, принял решение: за тобой бежит мамонт. Не было никакого мамонта. Были сорок коллег с печеньем. Но организм не читал современные исследования, организм был древен, прост и надёжен: раз встал на открытое пространство, где все на тебя смотрят, — значит, мамонт. Значит, адреналин. Значит, сердце — барабан, ладони — компрессы, голос — запускай систему «сопли и дискотека у пятого класса».

Артём встал. Ноги шли к сцене сами — по ощущениям, отдельно от него, как собака на поводке, которую ведёт более уверенный хозяин. В руках была бумажка с тезисами, и бумажка вдруг стала осиновым листом в шторм: она тряслась с частотой, которую заметил бы даже «телефон-смотрящий», задремавший у стены.

— Коллеги… добрый день, — голос сел на середине фразы и к концу добавил петуха. — Меня зовут Артём, и сегодня я расскажу… как наш отдел… вырос.

В зале кто-то хихикнул. Не со зла. Просто фраза «отдел вырос» в его исполнении прозвучала как вопрос. Или как признание.

— …на четырнадцать процентов, — закончил Артём, поймал чей-то взгляд в третьем ряду и мгновенно пожалел: взгляд принадлежал Галине Петровне из бухгалтерии, и в этом взгляде было всё — любопытство, сочувствие и первобытное любопытство к пятну на его рубашке.

Пятно. Он забыл про пятно. Планшет опустился, и теперь пятно жило своей жизнью — прямо над цифрой «четырнадцать», как официальная эмблема выступления. В этот момент Артём был уверен на сто процентов, что все сорок человек видят только его пятно, а цифры, презентация и смысл года — деталь второго плана, декорация при главном событии вечера.

Он открыл первый слайд. На слайде был график. График был хорош, но Артём смотрел на него так, как смотрят на карту города, в котором заблудился.

— Как видите, — сказал он, — здесь рост.

Пауза. Три секунды. В эти три секунды в зале не было слышно ничего, кроме работающей вентиляции и хруста печенья Тимура Валентиновича. Хруст был очень громкий. Судя по всему, печенье было твёрдое, а Тимур Валентинович — человек, не признающий полумер.

Дальше было хуже и одновременно — как ни странно — лучше. Потому что где-то на четвёртом слайде адреналин повернул в обратную сторону: Артём заговорил быстрее, цифры

посыпались, как горох, и часть их даже попала по назначению. Он не помнил, как закончил. Помнил только, что в какой-то момент произнёс фразу «вывод напрашивается сам», а потом понял, что не сказал, какой именно, и что аудитория этого тоже не поняла, и что improvised финал состоял из слов «ну, в общем-то, вот» и благодарности за внимание, произнесённой с интонацией человека, сдавшего экзамен наугад.

Аплодисменты были. Даже бодрые. Так бывает: публика аплодирует не артисту, а факту, что артист выжил.

Ночь после сцены

Дома Артём молча съел две порции пасты, посмотрел сорок минут видео с котами, не смеясь ни разу, и лёг спать в полночь, убеждая себя, что всё было не так уж плохо. Люди добрые. Печенье было. Тимур Валентинович аплодировал дольше всех — возможно, из солидарности выживших на публике.

В четыре утра пришла вторая волна — та самая, ночной мозг. Ночной мозг — отдельный сотрудник: днём он молчит, а ночью устраивает совещание с прокурором. «Помнишь, ты сказал „вывод напрашивается сам“? А какой вывод, Артём? Какой?» — спрашивал он с наслаждением. В пять утра ночной мозг дошёл до руки, которой Артём держал микрофон, и постановил: рука выглядела как щупальце. В пять сорок — до того, как он сказал «спасибо», но не поблагодарил Леру. В шесть — до того, что Лера вообще сидела в зале и всё видела.

Утро вторника. Видео

Во вторник утром Артём открыл почту с закрытыми глазами — он научился этому ещё на этапе чтения писем от налоговой.

Письмо было от Леры. Тема: «Корпоратив: итоги (видео внутри!)». Он открыл его одним глазом.

«Коллеги, доброе утро! Вчерашнее выступление Артёма записывали — выкладываю запись. Артём, ты молодец, правда!» — а дальше ссылка. Видео. Двенадцать минут сорок секунд. Его двенадцать минут сорок секунд, приговорённых к вечной жизни на корпоративном облаке.

Артём нажал «воспроизвести» и снова закрыл глаза — обеими руками. Первые тридцать секунд он слушал свой голос как чужой: «Коллеги… добрый день…» — и по спине прошёл холодный сквозняк из четвёртого класса. Но, открыв один глаз на тридцать пятой секунде, он заметил кое-что важное: под видео были просмотры. Двести восемь просмотров. В компании, где работало четыреста человек, двести восемь просмотров — это не «посмотрели один раз». Это «пересматривали и скинули друг другу».

А под просмотрами был комментарий. Один. От пользователя с ником ТрендСтендер, аватаркой у которого была фотография сцены в пустом зале. Комментарий был короткий:

«Неплохо для первого раза. Сочувствую четвёртому».

Артём перечитал это трижды. «Сочувствую четвёртому». Какому четвёртому? Выступлению? Главе? Слайду? Он кликнул на профиль — профиль был пуст, кроме даты регистрации: три года назад. Три года человек сидел в корпоративном облаке и ждал, пока кто-нибудь выйдет на сцену и испортит себе жизнь.

Он набрал Леру.

— Лера. Слушай. Под видео есть комментарий. От ТрендСтендера. Это кто?

— О, — в голосе Леры была радость человека, у которого наконец-то спросили про самое интересное. — Это же прикольно! Я тоже заметила. Никто не знает, кто это. Думаю, кто-то из айтишников. Или, может, сам Тимур Валентинович — он вечно всё подписывает странными никами.

— Тимур Валентинович написал бы «С уважением, Т.В.» под любым анонимом. Это закон природы.

— Ну не знаю. А почему «сочувствую четвёртому»? Ты что, четвёртое выступление планируешь? — Лера замялась. — Слушай… Артёмушко. Только не злись. Помнишь, в пятницу совет директоров спрашивал, кто расскажет им про региональную аналитику? В общем, в четверг у нас совещание у совета. Тимур Валентинович сказал, что это, цитирую, «твой четвёртый шаг». Я подумала, ты в курсе. Я тебе письмо отправила! Ну… я его отправила. Сейчас. В очередь. Оно ушло?

Артём посмотрел на экран. Письмо от Тимура Валентиновича, отправленное две минуты назад, лежало сверху: «Артём, добрый день! В четверг презентация для совета директоров. Уверен, после вчерашнего у тебя всё получится. Т.В.»

Он посмотрел на комментарий под видео. «Сочувствую четвёртому».

Смотрел на это ровно минуту. Потом встал, налил себе кофе — уже не для храбрости, а чтобы руки занять чем-то честным, — и открыл пустую презентацию под названием «Совет директоров. НЕ ЧЕТВЁРТЫЙ.pptx».

Из-под шкафа вышел Барсик, посмотрел на хозяина снизу вверх и — впервые за всё время — остался.

Глава 2. Подготовка: между «я выучил» и «я выучил, но не здесь, не сейчас»

Презентация под названием «НЕ ЧЕТВЁРТЫЙ» жила три дня и за эти три дня Артём удалил из неё всё. Сначала удалил титульный слайд. Потом — второй. Потом посмотрел на оставшийся пустой белый прямоугольник, понял, что удалять больше нечего, и открыл интернет.

Интернет встретил его как старого знакомого: восемьсот тысяч видеороликов на тему «Как выступать публично», одиннадцать миллионов статей и один человек по имени Марк, который на камеру объяснял, что секрет успеха на сцене — это «просто выйти и быть собой». Марк говорил это стоя на сцене, перед тремя тысячами людей, с осанкой пожарной вышки и голосом, от которого подгибаются колени у тумбочек. Артём посмотрел на Марка, на его зал, на его свободу движений и понял одну вещь: Марк никогда не был собой в четверг у кофемашины.

Бедный, слепой, голый зал

Вторая волна гуру шла плотнее. Один советовал представлять аудиторию голой. Другой — представлять её в бизнес-костюмах, что, по мнению Артёма, было ещё страшнее. Третий предлагал «заземлиться»: встать босиком, расправить плечи и «почувствовать связь с землёй». Артём попробовал. Земля отреагировала хрустом ламината и обидой кота, который спал на этом самом месте.

К вечеру вторника он уже не мог смотреть коллегам в глаза. В голове жила картинка: совет директоров, семь человек в костюмах за восемьдесят тысяч, и Артём, который «просто представляет их голыми». Лера на планёрке спросила, как подготовка, и Артём ответил «нормально» таким голосом, что она на всякий случай отодвинула свой стул на двадцать сантиметров.

Кот как строгая публика

К среде Артём нашёл в одной из статей правило трёх: человек запоминает три вещи. Три! Не пять, не семь, не «основные тезисы презентации на 48 слайдов». Три. Всё остальное зал воспринимает как паузы между тремя.

Это было откровение. Артём взял лист бумаги и честно попытался выписать три главные мысли своего выступления для совета директоров. Через час у него было одиннадцать. Через два — четырнадцать. Через три — мысль о том, что если совет директоров запомнит из его выступления три вещи, то пусть это будут не «мы использовали Excel», «мы планируем продолжать» и «есть нюансы».

Он начал резать. Резать было больно: каждый тезис казался ему наследством бабушки, дипломом с отличием и первым самостоятельным отчётом одновременно. Но лист умень-

шался. К полуночи среды Артём держал в руках три тезиса, один «крючок» — фразу, с которой начинается речь, — и одно смутное предчувствие, что всё это рухнет в первый же день.

Репетировать было с кем: Барсик. Кот сидел на диване с видом римского императора, принимающего посольство, и слушал Артёма ровно до середины второй минуты. Потом вставал, потягивался, смотрел на хозяина взглядом, в котором читалось «у тебя были лучшие минуты», и уходил в кухню. Артём засекал время. Рекорд Барсика за неделю — две минуты сорок секунд. Рекорд был установлен в тот вечер, когда Артём начал речь с истории про региональный склад, и Барсик, разумеется, не знал про региональный склад, но слова «склад» и «региональный» прозвучали так, что даже императорский интерес кота промелькнул на полторы секунды.

— Понял, — сказал Артём коту в спину. — Значит, чтобы слушать тебя, нужно рассказывать про склады. Записал.

Барсик в кухне что-то опрокинул. Это тоже было записано.

Скелет речи

К четвергу у Артёма был скелет: крючок, интрига, мясо, вывод. Крючок — фраза, за которую зал цепляется. Интрига — вопрос, на который вся речь отвечает. Мясо — три тезиса. Вывод — то самое «напрашивается сам», которое в прошлый раз забыло напрашиваться.

Проблема была в мясе. Мясо должно было быть мясом, а получалось листовкой: цифры, проценты, слайды, «динамика», «синергия», «качественный скачок». Артём перечитал свой текст вслух и услышал голос диктора с четвёртого канала, который читает новости о погоде в регионе, куда никогда не поедет.

— Барсик, — сказал он вслух. — Я говорю как справка. Как справка из поликлиники.

Барсик не ответил, но факт молчания был записан как критика.

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.