

ПОЛИНА Грентц

МЕЧТАЙ
И ДЕЛАЙ! ≡



#ставим цели

#ведём блог

#толстеем

#худеем

#идём на кастинг

#успеваем всё

#остаёмся собой



thepolinagrents

840 000

подписчиков

Полина Гренц

Мечтай и делай!

Серия «В тренде»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40063893
Мечтай и делай! / Полина Гренц; РОСМЭН; Москва; 2019
ISBN 978-5-353-09130-1

Аннотация

Как стать по-настоящему успешной? Да еще и в том, что нравится тебе самой? Как правильно вести свой блог и зарабатывать на нем? Что нужно делать для успешного прохождения кастинга? Почему иногда бывает нужно набрать вес и какими способами потом худеть? Обо всем этом расскажет Полина Гренц – актриса сериала «Физрук», популярная российская инстаблогер. А еще – как сделать из своей мечты реальную цель, побороть прокрастинацию и звездную болезнь, что такое тайм-менеджмент и почему у вас обязательно получится так, как вы хотите. 840 000 подписчиков в Instagram!

Содержание

Привет!	5
1. Как мои мечты стали планами	7
Глава 1	7
Глава 2	13
Глава 3. Как проходить кастинги	23
Глава 4. Подготовка к съемкам в «Физруке», или Почему мне пришлось набрать вес	40
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Полина Гренц

Мечтай и делай!

© Полина Гренц, текст, фотоизображение, 2019

© Макет, оформление. ООО «РОСМЭН», 2019

*** * ***

Привет!

Я – Полина Гренц.

Да-да, та самая девочка из «Физрука».

Во всяком случае, так я говорила несколько лет назад.

Но теперь я могу сказать, что я – та Полина Гренц, которая играет в театре.

Или та Полина Гренц, которая набрала вес для съемок, а потом похудела и теперь делится секретами режима и правильного питания со всеми желающими.

Или та Полина Гренц, которая ведет несколько блогов.

Или та Полина Гренц, которая...

Перечислять можно еще долго-долго, но всегда *это буду я*. Без фальши и выдачи желаемого за действительное.

«Физрук» был моим взлетом, а далее был (и есть!) полет на восходящих и нисходящих потоках популярности, предложений, кастингов, дел и планов...

Я бы могла сказать, что несколько лет назад и не мечтала о таком, но это было бы ложью.

Я мечтала! Черт возьми, я мечтала обо всем этом!

Я мечтала, жаждала, шла вперед, где-то спотыкалась, где-то буксовала, где-то, наоборот,

легко перепрыгивала, но шла и шла.

Потому что знала: никто не возьмет меня на руки и не перенесет к моей мечте.

И в этой книге я хочу поделиться со всеми своим опытом, своими знаниями, своими мыслями.

Чтобы стать той самой рукой помощи, которой кому-то может так остро не хватать.

- Как похудеть и заняться спортом.
- Как правильно вести свой блог и как начать зарабатывать на нем.
- Как подготовиться к кастингу и как использовать в жизни актерские навыки.
- Как освоить тайм-менеджмент и научиться не выдыхаться в условиях дедлайнов.
- Как замотивировать себя и жить полной жизнью, продолжая мечтать.
- Обо всем этом моя книга.

Ну и немного обо мне самой.

Ваша Полина

P.S.

Или много?

1. Как мои мечты стали планами

Глава 1 Немного обо мне

Я помню свое детство в Вышнем Волочке. Помню зимы там – настоящие зимы, когда мы возвращались домой с горки все в снегу, а штаны стояли колом. *Какое это было счастливое время!*

Да и кто в детстве не любил зимы? Горки, катки, снежки, снеговики, новогодняя елка... Да и вообще, кто в детстве делал времена года на любимые-нелюбимые? Снежные зимы, весна, когда все оживает, лето с его речками и возможностью гулять с утра до вечера, осень, когда можно наесться от пуза яблок и арбузов? Это же потом лето превратилось в сезон долгожданных каникул, а на все остальные сезоны легла мрачная тень школы.

А наши детские фантазии, которые делали окружающий мир полным *чудес*, оживляли мечты и страхи, слова и мысли?

Как-то летом я отдыхала у бабушки на Ставрополье. Недалеко от ее дома было кладбище, но мы, дети, не очень-то и боялись его. Так, слегка щекотали нервы страш-ш-шными

историями...

И вот вечер... В доме все уже спят, только я немного припозднилась. Но ничего, ведь я в комнате одна, так что никому не помешаю. Я почистила зубы, переоделась, забралась в кровать, бросила взгляд на свою тень... и увидела, что она движется с большим запозданием!

Я опрометью выскочила из комнаты и целых две недели, пока мы не уехали, туда не заходила!

Нужно помнить, какими мы были раньше, помнить наше детство – ведь именно оттуда идут самые наши теплые воспоминания и именно там мы самые настоящие и искренние.

Я из вполне обычной семьи, не из той, которую можно называть творческой. Знаете, все эти «дядя – театральный режиссер», «двоюродная бабушка снималась в массовке»...

Так что, как я попала:

- а) на один из крупнейших каналов страны,
- б) в громкий сериал,
- в) на главную роль...

вызывало у многих вопросы.

Точно-точно дядя не театральный режиссер? Точно-точно? А может, бабушка, того, в массовке... Ах, не-е-ет?

И сразу взгляд такой подозревающий: «Нет-нет, она от нас что-то скрывает! Какие-то семейные тайны...»

На самом деле никаких тайн нет.

Моя семья самая обычная: мама домохозяйка, а папа – владелец автосервиса. Мы никогда не были олигархами, не входили в божественные круги. Даже в театр или кино мы ходили не чаще, чем среднестатистические люди!

Но я все равно мечтала стать *актрисой*.

Мои родители – очень адекватные люди. Они прекрасно понимали, что у меня не больше шансов стать актрисой, чем у тысяч других детей. А даже если и стану, что потом? В кино пробиваются сотни, десятки становятся звездами, а что происходит с остальными? Прозабание в плохих провинциальных театрах? Подчеркну – *плохих* провинциальных театрах, потому что попасть в классную труппу какого-нибудь академического драматического не легче, чем пробиться в кино.

Родители не хотели, чтобы я ошиблась в выборе жизненного пути. Черт возьми, они же помнили девяностые годы, помнили, что тогда происходило в кино, как ломались судьбы актеров! Они понимали, что нужно иметь хорошую, крепкую профессию, чтобы всегда была возможность заработать кусок хлеба.

Но при этом они никогда не говорили мне: «Эй, ну куда ты лезешь? Все равно не будешь актрисой!» Они поддерживали меня, радовались моим успехам, утешали, когда что-то не получалось. Они показывали мне, что любят меня любой –

победительницей, неудачницей, хулиганкой, отличницей, – такой, какая я есть.

А такая, как есть, я их иногда расстраивала.

Я не все детство была примерной отличницей.

Я даже – *тсс!* – в третьем классе попробовала курить. Нашла укромное место, вытащила заранее припрятанную сигарету, и... тут-то меня и застучала учительница. Родителей вызвали в школу, было очень стыдно, что я их так огорчила, и с тех пор желание прикасаться к куреву больше не появлялось.

У меня было обостренное чувство справедливости – особенно по отношению ко мне. Да, дети – особенно девчонки! – очень жестоки и любят травить тех, кто... даже не обязательно отличается от них! Просто тех, кого они захотели травить.

А я ненавидела шепотки за спиной, пересмеивания и переглядывания. *И я дралась!*

Мне было интересно с мальчишками, и я играла в футбол, бегала по району, залезала на гаражи. Пацаны для меня были своими в доску, друзьями, но я никого из них не воспринимала как пару. Эй, это же мой друган, как можно подумать, что мы будем целоваться?

А вот девчонки считали наоборот. И ревновали меня к мальчишкам. Каждая – к тому парню, что нравился именно ей.

И начиналось: «Шушушу, ишь, какая, шушушу, надо же, пошла, шушушу, а вы слышали...»

Но девчонки были тоже боевые, так что если начиналась драка, то все шли стенка на стенку, и могло даже закончиться кровью. Для обеих сторон.

Мама ахала, а папа меня поддерживал. Говорил: «Правильно, не давай им спуску». Даже спустя пятнадцать лет, когда из школы приходила моя маленькая сестра Маргарита и жаловалась, что ее кто-то обижал, он давал простой совет: «Да ты вмажь ему просто, и все!»

Папа воспитал *бойцовских девчонок*, и большое спасибо ему за это. Конечно, драки рано или поздно заканчиваются, но внутренний стержень, знание, что ты должна и можешь сама постоять за себя, нежелание опускать руки и сдаваться... Это очень, очень важно в жизни. Без умения драться – с проблемами, обстоятельствами, неудачами – сложно преодолеть все препятствия на пути к мечте.

В школе моим любимым предметом была *музыка*.

Я всегда выступала от школы на певческих конкурсах, где даже занимала первые места. И конечно же постоянно участвовала в новогодних постановках!

Снегурочки мне, к сожалению, никогда не доставалось – выше снежинки в «зимнем» рейтинге подняться так и не удалось. Зато всяких принцесс было в изобилии.

До сих пор помню одну из постановок, посвященную ге-

роям детских сказок.

Начало. Музыка, дети топчутся за кулисами, раздвигается занавес...

И тут выхожу я:

– Здравствуйте, детишки! Я героиня книжки!

Просто *гениальный* текст.

Да, я мечтала быть актрисой. Но родители посоветовали получить сначала более приземленную профессию, чтобы иметь «подушку безопасности». Моя тетя училась на социолога и сказала, что с ее профессией можно работать где угодно: в банке, на телевидении – везде, где нужны социологические исследования.

И я стала готовиться к «серьезной» профессии.

Но мечтать не прекратила.

Глава 2

Как двигаться к своей цели

Да, несмотря на то что я уже четко решила избрать себе «серьезную» профессию, от мечты стать когда-нибудь актрисой я не отказывалась.

Школьных уроков музыки мне не хватало, и я пошла заниматься во Дворец пионеров, а потом и в творческую студию, где и провела три года.

Это не были актерские курсы или школа при театре, нет! Это была обычная творческая студия, каких множество во всех городах страны. Танцы, вокал и актерское мастерство. Но специфическое, усеченное, лишь для того, чтобы комфортно и естественно чувствовать себя на сцене.

Да, мне очень нравилось там, и я даже планировала стать певицей. А что? Разве певицы – одновременно и не актрисы? Ведь они проживают в своих песнях десятки разных жизней!

Но никто не гарантировал нам успех. Никто не обещал: «После обучения в нашей студии вы обязательно будете собирать стадионы или занимать первые места на престижных конкурсах. Зуб даем, ага». Нас обучали – хорошо, ответственно, – но биться за место под солнцем мы должны были сами.

А для этого мало только лишь мечтать!

Мечтать умеют все. Многие – даже одновременно о десятке вещей.

А вот добиваться своих целей, воплощать мечты в жизнь удается лишь единицам.

Почему? Их мечты более «приземленные» и поэтому легкодостижимые?

Нет, просто эти люди *правильно идут к своей цели.*

Как же это – правильно?

Есть несколько нехитрых приемов, которые помогут вам «прочистить голову», встать на путь исполнения мечты и достижения цели – и самое главное, двигаться по этому пути!

Подумайте, чего вы хотите

Эту фразу, «подумайте, чего вы хотите», я буду еще не раз повторять во всех вариациях. Потому что это невероятно важно – понять, чего ты хочешь. Понять, что ты этого именно *хочешь*.

Хочешь – а не «было бы неплохо». Или «почему бы и нет». Или «все хотят, а я что, хуже?».

Напишите на бумаге.

Можно пока даже лишь в общей формулировке, например: «Я хочу стать актрисой».

Подумайте (да-да, думать придется очень много!) – ваша ли это цель?

Нет, я не говорю о всяких «подумайте, не займете ли вы чье-то место» или «задумайтесь, достаточно ли вы достойны». Это уж чересчур тонкие материи, и если начать думать над тем, кто более достоин исполнения той или иной мечты... так можно вообще ничего не делать, только лишь думать!

К сожалению, бывает так, что мечты могут навязать. Родители, друзья, преподаватели, окружающие... Как, ты девочка – и не мечтаешь о кукле Барби? Или как – ты не жаждешь похудеть?

Есть «социально одобренные» мечты и цели – и человек следует к ним, несмотря на то что в глубине души он равнодушен к этому. Он может не желать худеть – да, его совершенно *устраивает* его тело, без скидок на лень или страх меняться, – но окружающие настаивают, что надо срочно садиться на диету. Или ему, может быть, не нужна карьера, ему нравится именно эта должность, потому что меньше ответственности и есть время на занятие любимым хобби, но все талдычат: надо, надо, надо больше работать, в твоём возрасте надо становиться начальником! И человек пытается похудеть или ползти по карьерной лестнице – через силу, через нежелание – и неудивительно, что ничего в итоге не выходит.

Мечта должна идти от сердца.

Цель должна быть вашей и только вашей – и никто не может влиять на нее.

Скажите сами себе: «Я намереваюсь»

Например: «Я *намереваюсь* стать актрисой». Не «хочу» или «мечтаю». И даже не «буду»! А «*намереваюсь*».

Мало просто хотеть или мечтать – надо намереваться это сделать! Мечта или хотение – процесс, растянутый во времени, сами по себе они малопродуктивны. Мечтать можно и лежа на диване, как Манилов из «Мертвых душ» или Обломов, а толку?

Именно намерение придает вам движение в сторону мечты.

Подумайте, какой самый маленький шаг на пути к мечте вы можете сделать прямо сейчас?

Например, погуглите, где в вашем городе находится творческая студия, и запишитесь в нее!

Просто погуглить и найти – это не шаг. Шаг – то, что продвигает вас вперед. Сделать первый шаг – самое сложное. Но затем надо идти и идти, идти и идти, не останавливаясь... «Ну а здесь, знаешь ли, приходится бежать со всех ног, чтобы только остаться на том же месте, а чтобы попасть в другое место, нужно бежать вдвое быстрее» – как сказала Алисе Черная Королева.

Работайте каждый день

Делайте каждый день хотя бы маленький шажочек к ва-

шей цели. Это может быть новый режим дня, к которому вы будете постепенно привыкать. Или работа, которую вы будете делать скрупулезно и ответственно, хотя могли бы и спустя рукава.

Например, я всегда работаю над сценарием, даже если будущая сцена совсем простая.

Я читаю сценарий перед сном, и у меня в голове рисуется картинка, как это должно быть, как мне надо выглядеть, какие могут быть мимика и эмоции.

Я тренируюсь перед зеркалом. Могу повторять одну и ту же фразу с разной интонацией и в разных позах. Меня никто не заставляет это делать. Я могу рискнуть и приехать неподготовленной, в надежде на удачную импровизацию, но... я не могу так поступить. Это непрофессионально. Это нечестно. Это предательство моей мечты. Ведь если я хочу и намереваюсь быть актрисой – мне нужно постоянно работать. Не только на площадке, но и прежде всего вне ее!

Занимайтесь саморазвитием

Никогда не упускайте возможности стать чуть лучше в том деле, о котором мечтаете. Курсы? Вебинары? Книги по теме? Мастер-классы? Используйте любую возможность, чтобы узнать побольше о вашей мечте.

Да, я с детства мечтала стать актрисой, обожала смотреть фильмы и ходить в театр. Потом поняла, что актерская профессия – это не только премьеры, интервью и интересные ро-

ли. Она очень сложна и требовательна. Например, мне сейчас нельзя просто пойти и изменить прическу, и даже если проект вроде уже закончился, приходится ждать подтверждения этому. Нельзя купить билеты и улететь в долгое путешествие. Нельзя даже сказать: «У меня сегодня депрессия, я маленький тюлень, не трогайте меня!»

Но так везде. Нет легких профессий – как и нет неинтересных, скучных или бесполезных. Нужно лишь узнать о них побольше.

Не стесняйтесь говорить о своих мечтах

Во-первых, так вы сможете отделить истинных друзей от просто приятелей. Друзья будут вас поддерживать или вежливо высказывать сомнения (кстати, здравый, адекватный взгляд со стороны тоже необходим!), а вот просто приятели могут и насмеяться.

Очень важно, когда человек поощряет каждое твое начинание и поддерживает в любом роде деятельности. Когда есть поддержка любимых людей, можно свернуть любые горы.

А во-вторых, вы так будете сами себя вдохновлять и мотивировать. Проговорив свою мечту, вы дадите себе толчок – даже самый маленький, но и этого уже будет достаточно, чтобы двигаться вперед!

Не сдавайтесь, когда у вас пропадает мотивация!

Да, она не вечна. Да, бывает так, что нас обволакивает безысходность, мы ничего не можем и не умеем, мы бездарность, всё прах и тлен.

Самое страшное в такой ситуации – сидеть! Ну или лежать. Принимать любую позу, но ничего не делать, сложить лапки и страдать.

Да, в знаменитой притче про двух лягушек в молоке, одна из которых утонула, а вторая сбила лапками масло, есть свои спорные с точки зрения физики моменты (например, в кувшине бы в итоге оказался ком масла с... замурованной внутри лягушкой. Кхм, не лучшая альтернатива!), но лягушка хотя бы попыталась!

Так что пытайтесь! По крайней мере хотя бы проведете время не скучно.

Представляйте, что вы уже добились своей цели

Я не имею в виду полумистическую «материализацию чувственных идей», нет! Хотя и верю в то, что мысли материальны и то, о чем мы сильно мечтаем и о чем много думаем, рано или поздно сбудется.

Но есть и еще один очень важный момент – мотивация. Постоянная эмоциональная подпитка своей решимости. Это как полив для растений – без него ваше стремление к мечте будет вянуть и хиреть.

Зарядите себя эмоционально своим видением вашего будущего, в котором мечта сбылась. Но не погружайтесь в него

слишком глубоко! Не становитесь эскапистом в мир идеальной жизни! Это видение должно мотивировать вас двигаться вперед, а не становиться наркотиком, чтобы вы лишь блаженно улыбались, лежа с закрытыми глазами!

Выходите из зоны комфорта

О, эта знаменитая зона комфорта!

Да, мы должны стремиться к ней и обязательно сверять свое мироощущение с «комфортно-некомфортно» и что-то менять, если ответ «нет». Но настоящий, качественный комфорт должен мотивировать человека делать что-то! Он дает ему ощущение полноты сил, почвы под ногами, и человек может всем своим существом устремиться на выполнение мечты, не распыляясь на всякие бытовые мелочи.

Но есть и другой комфорт – деструктивный, который, наоборот, опутывает человека по рукам и ногам. Который как бы шепчет: «Ну зачем тебе это? Лучше полежи. Поели – теперь можно и поспать. Поспали – теперь можно и поесть...» Такой комфорт – яд. Он мешает вам реализовываться! Выходите из него. Тормозите себя.

Вам предложили пойти на кастинг, но вы лохматые, уставшие и покрыты прыщами? Нет, я так не могу, я некрасивая, давайте в следующий раз?

Если бы я ответила когда-то именно *так*, этой бы книги не было. И много еще чего не было бы. И я бы стала совсем другой.

Но я ответила иначе.

И это изменило все.

Не упускайте ни единого шанса

Шансов никогда не бывает слишком много. Но и не бывает так, чтобы их не было вообще. Люди часто упускают их – кто-то в нерешительности, боясь, что у него ничего не получится; кто-то, занятый другими делами, просто не успевает; кому-то лень, и он думает, что придет еще один шанс...

Не упускайте. Кто знает, может быть, именно этот откроет перед вами дверь, которая приведет вас напрямую к вашей мечте?

Ищите способы чувствовать себя счастливым

Счастливый человек легче идет по жизни. Он мотивирует других – и мотивирует себя, будучи эдакой солнечной батареей. Когда на душе хорошо – хочется жить, хочется мечтать, хочется сдвигать горы на пути к своей мечте. И это получается.

Ищите счастье в мелочах.

Во вкусной еде. В добром утре. В ярком солнце. В теплом дожде. В интересной книге. В хороших знакомых. В дорогих нашему сердцу родных.

Не надо гнаться за всеобъемлющим великим счастьем, о котором пишут в книгах.

Посадите в душе семечки маленьких «счастий», поливай-

те их своим трудом, и, когда там заколосится целая роща, вы увидите, что в ней уже будут протоптаны тропинки к вашим целям и мечтам.

Глава 3. Как проходить кастинги

Я ушла из творческой студии, когда в школе начались экзамены. Да, в жизни часто приходится выбирать, и в тот раз я сделала именно такой выбор.

Как-то через несколько месяцев я заехала туда, просто чтобы навестить ребят. И встретила женщину, которая фотографировала девочек для кастинга в сериал. А я была лохматая, ненакрашенная – ну просто же забежала на полчаса! И даже не знала, куда именно проводятся пробы... Но все равно решила: эх, была не была, почему бы и не воспользоваться шансом?

Через несколько дней мне позвонил мой будущий агент и сказал, что меня... приглашают *на кастинг сериала «Физрук»!* На ТНТ!

И тут я испугалась. Да, я и раньше проходила прослушивания, но все они были неудачными. А тут такой серьезный проект, на одном из крупнейших каналов страны – и такой масштабный кастинг... Куда мне? Зачем мне это? Э-э-э, Полина, Полина, остановись!

Но я уже не могла остановиться. Да, я не очень верила в успех, но я верила в себя и не хотела так просто отказываться от шанса, который подкинула мне судьба. Подумать только – я ведь могла в тот день вообще не забежать в студию!

Я не пребывала в иллюзиях по поводу своего успеха, про-

сто хотела максимально выложиться, показать все, на что способна. А там... *вдруг мне повезет?* Ну хоть капельку, а?

Но когда меня пригласили на второй тур и я познакомилась с другими кандидатами, то окончательно поняла, что шансов у меня никаких нет.

Ну посудите сами: среди них была даже девочка, которая окончила ГИТИС! ГИТИС!

И тут я:

– Здравсте. А я вообще без актерского образования.

На решающем этапе «в живых» остались только двое – я и та самая девочка из ГИТИСа. И тут в гримерку заходит режиссер и спрашивает у девочки: «А ты в курсе, что для этой роли нужно будет набрать вес?» Я тут же начинаю лихорадочно думать: «Так, а мне что ответить?» Нет, я не в курсе. А как тогда его набрать? И тут режиссер... уходит.

Ну все, понимаю я. Меня не спросили, так что все понятно, результат кастинга уже известен, выберут эту девочку. Ну с ее-то актерским образованием неудивительно...

На том этапе было еще неизвестно, кто именно будет играть Фому. Пробовалось несколько актеров, и с каждым мы с этой девочкой по очереди разыгрывали сцены. Сначала я, потом она.

Первая проба была с Олегом Тактаровым. Для меня это стало каким-то шоком, потому что Олег Николаевич сам по

себе человек очень фактурный, а в гриме вообще выглядел устрашающе. И когда я вышла на мини-площадку для проб, то сразу растерялась: забыла, где я, что я, забыла текст, который учила дома перед сном, а потом еще и повторяла тут, в примерке... Все вылетело из головы напрочь!

И Олег Тактаров берет меня за подбородок, слегка прихлопывает по щеке и говорит: «*Соберись!*» А я не могу! Потому что на меня смотрит это лицо со шрамом, и я от страха ничего не соображаю!

Понятно, что я потом решила – все, за-ва-ли-ла.

Прощай, мечта, прощай, кино.

Но через пару дней мне снова позвонили и опять позвали на пробы. Честно говоря, закрались подозрения, что они меня просто мучают, – ну блин, видно же было, что ничего не вышло!

На этот раз мы пробовались с Алексеем Кравченко. Опять две девочки на одну роль, опять по очереди... И я уже думала: «Ну когда же это все закончится?»

Проходит неделя... «Полина, нам нужно, чтобы ты еще раз приехала!» Да что ж такое-то! И тут они уточняют: «Ты нам *очень* нужна».

О, а это ужэ что-то новенькое! Я тут же отложила все, абсолютно все дела и полетела на кастинг.

Сижу в примерке... а девочки из ГИТИСа нет. Хм... по-

чему? Наверное, подъедет попозже. Хм. Странно.

Я пробуюсь с Владимиром Епифанцевым.

Девочки нет.

Это начинает интриговать.

Приезжает Дмитрий Нагиев.

Он меня хвалит, подбадривает, говорит: «Поля, молодец. Поля, все нормально». И я чувствую, что мне с ним очень легко, спокойно и комфортно...

И тут режиссер объявляет:

– Всем спасибо, пробы закончены.

Э, думаю я. Что такое? Уже? А девочки из ГИТИСа так и нет?

И я начинаю логически мыслить. Так пробы были только со мной. И вряд ли Дмитрий Владимирович еще раз приедет ради какой-то другой девочки. То есть...

ААААА!

И тут у меня появилась надежда.

Я отправилась домой и стала ждать результатов.

Шли дни, недели... Я, памятуя о том, что сказал режиссер, пыталась набрать вес, но от нервов и переживаний только худела.

И тут звонок:

– Полина, добрый день.

«Ага. Ну сейчас скажут: „Извините, вы нам не подошли“».

– Мы хотим пригласить вас завтра на встречу с режиссе-

ром. Обсудить детали, познакомиться...

«Что?!»

Я в полуобмороке, собираю все свои актерские навыки и деловым, спокойным тоном уточняю:

– Да, конечно. В какое время?

Когда они диктовали адрес и время, я была как в тумане. У меня колотилось сердце, тряслись руки, а где-то внутри меня кругами бегала маленькая Полина и кричала: *«Да! Да! Да, черт возьми, ДА-А-А-А!»*

И в итоге меня утвердили на пилотную серию в последний день перед съемками.

Как я дошла до самого конца? Как я продралась сквозь толпы тех, кто, так же как и я, очень хотел попасть на эту роль? Что было тогда во мне, что видел кастинг-директор из раза в раз?

Не знаю. Наверное, я очень старалась. Искренне старалась, полностью выкладываясь на каждом этапе.

А еще я очень верила. Верила в себя, в то, что я могу сделать все, что от меня зависит. Все, что я умею. И еще чуть-чуть сверх.

И это очень важно в кастинге.

Да, конечно, талант, актерские навыки, типаж... Без этого никак. Но есть и еще что-то неуловимое, что не всегда можно описать словами. Наверное, то, что и ищет каждый режиссер.

Мне кажется, это самое «то» есть в каждом из нас. Эта искренность и честность, желание и мечты. Просто мы не всегда можем и умеем раскрыть, показать это.

Особенно на кастинге, где так много стрессов, волнений и ответственности.

Увы, я не могу посоветовать, как *гарантированно* проходить кастинг. Как говорится, знал бы прикуп – жил бы в Сочи. А точнее, тогда я бы уже давно захватила все теле- и киноэкраны и потихоньку завоевывала Голливуд.

Но я могу рассказать, как сделать так, чтобы максимально повысить свои шансы на его прохождение. То есть как убрать все те досадные мелочи, которые мешают вам показать себя во всей красе, полностью раскрыться.

Обычно кастинг состоит из трех основных этапов:

1. Отбор фотографий.

Здесь не идет речь «красивая-некрасивая» (в крайнем случае – «качественная-некачественная» и то лишь о фотографии). Отбор идет лишь по степени попадания в типаж, ведь если это роль герцогини «с гордым орлиным профилем», то нос-картошка категорически перечеркнет все шансы его обладательницы.

2. Запись на камеру.

Нередко делится на несколько дополнительных этапов –

некая игра «на вылет», пока не останется лишь пара-тройка практически идеальных кандидатов.

3. Встреча с режиссером.

Момент икс.

Как правило, «кастингом» называют второй этап и его «подразделы».

Потому что на первом этапе от кандидата практически ничего не зависит – ну только если сделать такую фотографию, которая выгодно подчеркнет все достоинства внешности и скроет недостатки. Хотя тут можно и поспорить – крокодилов тоже должен кто-то играть и на них тоже проходят кастинги. Так что в погоне за фальшивой красотой можно упустить неплохие шансы на роль Бабы-яги. Да и когда вы придете на второй этап, ваше истинное лицо все равно увидят все.

А третий этап, по сути дела, это последняя возможность переломить ход кастинга в свою пользу. Но если вы доползли до него, то уже знаете, как вести себя.

СОВЕТЫ, КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ НА КАСТИНГЕ

Определитесь – зачем вам это?

Не смейтесь! Вопрос «зачем мне это?» надо задавать себе

как можно чаще. Рефлексия – штука хорошая. Она помогает уберечься от неверных поступков и ложного выбора.

Итак, вы *действительно* хотите сниматься в кино?

Это ведь негарантированные слава, деньги, открытые двери куда угодно. До этого еще нужно дожить и доработать, и даже в таком случае слава со всем сопутствующим достается не каждому.

Рутинная съемка – это репетиции, километры текстов, необходимость проживать чужую (и может быть, даже чуждую вам) жизнь. Это по силам только тем, кто мечтает о сцене, кто бредит профессией артиста и прекрасно осведомлен обо всех этих трудностях...

Так вы *действительно* хотите ближайшие несколько месяцев – а то и год-два! – своей жизни посвятить этому? Без гарантии славы, денег и всяких дверей?

Постарайтесь найти максимально полную информацию по кастингу

Кастинг никогда не проходит просто так, в поисках абстрактно хорошего актера или интересного типажа. Он всегда идет для чего-то.

Постарайтесь узнать для чего.

Сериал? Фильм? Шоу?

Выясните, о чем будет идти речь в сериале или фильме. Сценарий вам вряд ли удастся найти, но если это экранизация – обязательно прочтите первоисточник! Если есть воз-

возможность – посмотрите другие экранизации. Речь не о том, чтобы копировать актерское решение, но так вы сможете наиболее полно представить, во что собираетесь ввязаться.

Если же это кастинг в ТВ-шоу, постарайтесь выяснить его концепцию. Это не такая уж и тайна за семью печатями, просто люди часто «ленивы и нелюбопытны» (© А.С. Пушкин). Это шоу о любви? Или там надо показать свой интеллект? Или это игра на выживание и придется подсиживать, интриговать, уваливать? Определитесь, какую роль вы будете играть на этом шоу (думаю, для вас не новость, что требуются в первую очередь роли, типажи, а не многогранные личности?), отрепетируйте ее и покажите на кастинге.

Заранее узнайте о том, как будет проходить прослушивание

Нет единого формата, определяющего, из чего должен состоять кастинг. Где-то просят прочесть фрагмент роли, где-то – просто произвольный отрывок.

Если отрывок можно выбрать самому и готовить дома – учитывайте не только свои сильные стороны, но и специфику роли, на которую претендуете. Если вы пробуетесь на роль какой-нибудь циничной «черной вдовы» с окровавленным топором, вряд ли подойдет письмо Татьяны из «Евгения Онегина».

Потренируйтесь дома

Прочтите перед зеркалом монолог или разыграйте сценку. Постарайтесь при этом записать себя на камеру – со стороны при внимательном и вдумчивом просмотре можно увидеть хотя бы самые очевидные огрехи.

Только не впадайте в депрессию, «как я отвратительно выгляжу и какой у меня ужасный голос!». Поверьте, все со стороны отвратительно выглядят и все слышат свой голос как «ужасный». Это всего лишь особенности восприятия.

Ну или если вам уж так сильно не нравится, как вы двигаетесь и говорите... Так кто мешает все это поправить?

Пересматривайте видео, помечайте то, что вам не нравится, и в следующий раз попытайтесь избавиться от этих огрехов. Снова снимайте на видео, снова пересматривайте и помечайте другие огрехи, которые вылезли, пока вы пытались избавиться от предыдущих...

Если есть возможность, поступите на курсы актерского мастерства.

Да, именно так. Здесь вас научат не стесняться публики, поставят правильную речь и научат свободно чувствовать себя в предложенной роли.

Кроме того, есть такие ошибки, которые выявить и исправить сможет только квалифицированный педагог, а не вы сами.

Если у вас вообще нет никакой подготовки и вы не ходили ни в какую творческую студию – не бойтесь!

Не бойтесь в прямом смысле слова!

Это всего лишь кастинг на роль, а не отбор тех, кто выживет при зомби-апокалипсисе. Ну не пройдете, ну будет еще один, и еще, и еще... Так что не волнуйтесь!

Если это ваш первый кастинг вообще – научитесь внятно читать тексты, отвечать репликой на реплику... ну и не сильно краснеть-бледнеть-потеть в этот ответственный момент. Для первого раза достаточно.

Не стесняйтесь

Да, бывают случаи, когда взгляд режиссера падал именно на ту самую девочку, которая скромно стояла, зажавшись, в углу.

Но чаще всего эти девочки так и оставались в углах, потому что их отесняли более бойкие и уверенные в себе.

Не стесняйтесь заявить о себе капелькой эпатажа, потому что реальные шансы пройти в следующий тур будут только у тех, кого запомнят. А не у серой массы, которая толклась в коридоре, то втекая в комнату, то утекая обратно.

Но нужно знать меру. Не стоит выливать на голову директору стакан воды со словами: «А теперь я изображу Рейхенбахский водопад».

Справьтесь с волнением

Именно оно – главный ваш враг на кастинге. Из-за него вы не знаете, куда деть руки и ноги, голос дрожит и звучит

«рыдающе», вы стараетесь не трястись и не упасть в обморок – в то время как должны полностью погрузиться в роль и в предлагаемые обстоятельства.

Так что учитесь расслабляться. Как угодно! Хоть с помощью йоги. В таком деле любые средства хороши. Кроме алкоголя, естественно. Не вздумайте махнуть «рюмочку для храбрости»! Это сразу заметят и выгонят вас взащей.

Ведите себя естественно

Да-да, несмотря на то что вы будете играть роль, вам надо вести себя естественно. Не суетитесь, не пытайтесь предстать опытным актером или, наоборот, зеленым напуганным новичком (если думаете, что наивность прибавит вам шансов) – это все равно заметят.

Если вам задают вопросы – не бродите вокруг да около, отвечайте четко и по существу. Таких, как вы, они видели сегодня уже десятков и еще увидят, зачем им ваши плетения словес?

Позаботьтесь о своем комфорте

Самая распространенная ошибка тех, кто идет на свои первые кастинги, – дискомфорт.

Не вздумайте надевать свою лучшую, но неудобную одежду и обувь. Комиссии плевать, как вы одеты, а вот вас это будет отвлекать. Каблуки и шпильки могут подвести, если по заданию придется активно двигаться, а тесная одежда не

даст сосредоточиться.

Не надо активно душить – от сильного запаха у вас может заболеть голова.

Не надевайте на себя килограммы украшений. Зачем? Кого вы хотите поразить этим богатством? Браслеты и кольца будут только препятствовать мелкой моторике.

Обратите внимание на свой внешний вид

Одежда должна быть:

– *удобной*

Почему – я говорила выше.

– *простой*

Вы же не на показ мод собрались, правда? Не надо отвлекать комиссию от своего лица и движений.

– *без ярко выраженного эротизма*

Не надейтесь, что просвечивающая грудь впечатлит директора по кастингу. Чего он там не видел? А если и впечатлит, то на решение настоящего профессионала это не повлияет.

– *однотонной, неяркого цвета*

Не надо изображать из себя ходячий триггер приступа эпилепсии. Даже если вы пробуетесь на роль в фильме про стилияг.

– *попытайтесь обойтись без «счастливых футболок»*

Да, это, конечно, мило. Но, как правило, такая футболка уже дышит на ладан и в приличном обществе в ней появ-

латься не комильфо.

Кроме одежды:

– не накручивайте вавилоны на голове

Соберите волосы в хвостик или любую другую простую прическу. Захватите на всякий случай несколько заколок или резинок – могут понадобиться.

– не рисуйте на лице боевой раскрас

На кастинге очень важна ваша мимика, а как ее увидеть под тонной румян, помады и туши? Сами себе могилу и вырвете... то есть накрасите.

Будьте здоровы!

Недосып, болезнь, похмелье... Вы уверены, что с таким багажом вам стоит идти на кастинг?

Нет, конечно, можете рискнуть... но только потом не принимайте близко к сердцу отказ. Увы, болезнь не всегда является смягчающим обстоятельством, чтобы пропустить «так-себешного» кандидата в следующий тур.

Не отказывайтесь

Вам могут предложить дополнительное испытание – не отказывайтесь от него. Может быть, вы уже заинтересовали кастинг-директора, и он хочет проверить вас дополнительно? Узнать, как вы импровизируете, сможете ли с ходу сосредоточиться и вникнуть «в предполагаемые обстоятельства»?

Не отнекивайтесь – ах, я боюсь, ах, я не уверен. Пришел на кастинг – работай! На съемках тоже капризничать будете?

Не надо видеть врагов в других участниках кастинга

Ну да, вы соперники... Ну и что? В чем они виноваты? Наоборот, расслабьтесь и создайте вокруг себя дружелюбную атмосферу. Так вам будет легче ждать своего выхода.

И не злитесь, что перед вами еще целая очередь из кандидатов! Это же ваш шанс использовать лишние минуты – а то и часы! – себе на благо. Настройтесь на роль. Еще раз перечитайте текст. Поймите, что там происходит. Постарайтесь увидеть всю картину и только потом начните его учить.

Не опаздывайте на пробы!

Думаю, почему, пояснять не надо.

Если такое все-таки случилось, предупредите заранее, а не через полчаса после начала кастинга.

Научитесь создавать себе нужное настроение

Ни в коем случае не настраивайте себя на провал! Но и не надо идти с мыслью: «Да я тут щас всех одной левой!»

Адекватно оценивайте свои способности и возможности. Да, в первый раз вам могут отказать. И во второй тоже. И даже в десятый.

Это не трагедия... если вы сможете выносить урок из каж-

дого отказа. Если вы сможете приобретать новый опыт.

Если же вы каждый раз будете приходить как чистый лист, напрочь забыв о том, что было в прошлый раз... ну что же, эдак вы будете ходить по кастингам бесконечно.

Ходите на кастинги

Ходите на кастинги. Ходите. Ходите. Можно сколько угодно читать всякие руководства и советы, но только практика поможет вам освоиться и чувствовать себя свободно.

Ходите, даже если роль вам неинтересна или вы знаете, что точно не пройдете дальше следующего тура. Никто не ведет никакого черного списка неудачников, и с каждым проваленным кастингом у вас не сгорают очки жизни.

А вот реальный опыт – бесценен.

Вот такие достаточно *простые правила*, о которых знают многие профессиональные актеры, но дилетанты нередко и понятия не имеют.

Возьмите их на вооружение, и тогда процедура прохождения кастинга станет для вас (и для комиссии) максимально комфортной.

Ну а далее все уже будет зависеть от вашего таланта. Или попадания в типаж. Или отсутствия более достойных кандидатов. Или еще от миллиона мелочей, большая часть которых обычно даже не выражается словами. А только: «Ну эээ... вот она подойдет. Да, я уверен. Да черт знает почему!

Мне так кажется, и все!»

Главное – верить! Верить в себя, в свою мечту, в свои силы. Верить в чудо, потому что на каждом кастинге случается маленькое чудо – появляется шанс исполнить свою мечту. Просто у кого-то на этот раз чудо оказывается чуть больше, и проходит именно он.

Но всему свое время, и когда-нибудь и на вашей улице перевернется грузовик с пряниками. Или самосвал с кучей сценариев!

Просто верьте. Учитесь новому, работайте над собой и не забывайте верить.

И пусть вам почаще перезванивают и говорят: *«Да!»*

Глава 4. Подготовка к съемкам в «Физруке», или Почему мне пришлось набрать вес

Не сказать, что раньше я была чересчур толстой, но пухленькой была всегда.

И неудивительно.

Мои родители вспоминают, как я любила купить себе пачку бекончика и съесть ее за один день! Представляете? Это сейчас можно вообразить эту картину, содрогнуться от ужаса и побежать заедать психологическую травму листиком салата. Тогда же попытки отговорить меня ни к чему не приводили – я упорно стояла на своем: «Хочу, и точка!» От меня даже прятали вредную еду! Но все заканчивалось скандалом.

Еще помню, как я любила собираться на школьную экскурсию в другой город. Мм... чудесное время! Мы с мамой ходили по магазинам и покупали много разных вкусняшек, которые в обычный день брать не разрешалось... Какая там экскурсия! *Вкусня-я-яшки!*

Неудивительно, что мысли о правильном питании приходят обычно с возрастом. Но, как в анекдоте, иногда возраст приходит один! А в сорок лет переходить на новый рацион и привыкать к режиму гораздо сложнее, чем в двадцать.

Так что я рада, что успела отвести душу на всяком фаст-

фуде и прочей гадости еще в тринадцать лет! Теперь мне есть с чем сравнивать, и я понимаю, что именно нужно мне и моему организму и как этого добиться.

Я не была жирная, нет! Ту припухлость можно было перепутать с обычной подростковой, какая была у многих, так что в школе меня не дразнили. Да и по поводу фигуры комплексов особых не наблюдалось.

Первые комплексы появились тогда, когда, как и многие девочки, я обнаружила прыщики на лице. Ох, думаю, меня многие поймут! Для подростка это просто катастрофа! *Паника-паника-паника!*

Пыталась маскировать тональным кремом, но прыщики все равно были видны. Пробовала разные мази, умывалась дорогими лосьонами – не помогало. Решилась на поход к косметологу, заплатила круглую сумму за чистку лица... А через пару дней, посмотрев в зеркало, испытала шок. Стало хуже, чем раньше!

Да, со временем прыщики сами сошли, подозреваю даже, что естественным путем. Но вот косметологов с тех пор боялась как огня.

Помню, как я испугалась, когда на съемках «Физрука» из-за грима прыщики появились снова. *Что делать?* Да, мне говорили, что проблемы с кожей обычны для тех, кто много времени проводит в гриме или под софитами – актеров, телеведущих. Поры забиваются, кожа тускнеет, теряет тонус –

«нормальная», если так можно сказать, профдеформация, все к ней уже привыкли. Так что, Полина, не нужно паниковать, косметолог поможет... Косметолог?! Ну нет, никогда! Никогда, я сказала! Нико... Я шла к нему, как на прием к зубному, уже готовая к самому худшему.

Но... все прошло хорошо. Видимо, в детстве мне просто не повезло, и я попала к не очень опытному специалисту. Мне почистили лицо, посоветовали качественные средства, дали советы на будущее – и теперь я абсолютно удовлетворена тем, как выгляжу, и знаю, что делать в случае каких-то мелких проблем.

Так что мой совет девочкам: внимательно выбирайте косметолога!

Не понравился один – попробуйте другого. Хороший косметолог, как и хороший парикмахер, и хороший врач, становится «своим». И никаких «да неудобно перед человеком, что я его на другого сменила». Здоровье у вас одно!

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.