СЕКРЕТЫ ОБАЯНИЯ

(ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕВУШЕК)

Софи ЛОРЕН,
итальянская киноактриса

Обаяние — это скрытая сторона красоты. Человек, лишенный обаяния, не может быть красивым. Какой бы красивой им была женщина, ее красота бесцветна, если в ней нет изюминки. Волшебство обаяния в том, что оно может сделать привлекательной даже некрасивую женщину. Физические несовершенства исчезают под действием обаяния. Если вы красивы, на вас обратят внимание, если вы умны, вас будут уважать, но если вы обаятельны, вас будут долго вспоминать.

Почему я заговорила об обаянии? А потому, что это главная составляющая красоты и как таковая заслуживает траты сил, чтобы ею владеть в совершенстве. Я заговорила об обаянии, потому что, на мой взгляд, о нем слишком часто забывают — и забывают именно в поисках красоты. Можно покупать дорогие платья, модно причесываться, делать безупречный макияж — и оставаться лишь манекеном. А обаяние — это не то, что есть, а завтра нет, что можно натянуть, как брюки, чтобы пойти в ресторан или в гости. Обаяние похоже на погоду: оно влияет на каждую минуту каждого дня, который мы проводим среди людей...

Раньше я думала, что обаяние — это врожденный дар, и если уж его нет, то надо жить без него. Мне казалось, что некоторым людям ничего не стоит быть обаятельными, а некоторые, наоборот, абсолютно не способны на это. Обаятельным людям просто повезло, считала я. Профессия актрисы открыла мне глаза.

Тот, кто снимается в кино, знает, что некоторые детали — жесты, взгляды, движения — помогают создать нужный — и обаятельный в том числе — образ на экране. Словом, существует определенная техника создания образа. Но вот бывает — актер играет прекрасно, а иллюзии обаяния нет. Только потом я поняла, что сыграть это необъяснимое качество нельзя. Что обаяние требует не столько техники, сколько искренности. Искреннего выражения самого себя. В обаянии Марчелло Мастроянни, например, которое часто обескураживает, нет ничего искусственного. Оно неотделимая часть его индивидуальности, которая покоряет всех. Даже резкость, робость или простодушие могут быть обаятельными, если они идут из глубины души. Быть обаятельным — значит быть самим собой. Скажете, просто? Вот вам пример: предположим, вы находитесь в обществе меломанов и при этом ничего не понимаете в музыке. Вам скорее всего хочется сделать вид, что вы тоже разбираетесь в ней, и вы начнете соглашаться со всем, что говорится вокруг. А лучше было бы признать, что вы не специалист, но очень рады представившейся возможности поучиться. Такой шаг, кажется, прост, но мы всегда настолько стремимся произвести впечатление и защитить себя, что его не так-то легко сделать.

Трудность еще и в том, чтобы в своей искренности не быть буквалистом. Если вы будете выставлять напоказ все ваши недостатки и пробелы в образовании, вы нагоните на всех смертельную скуку. Вы должны уяснить себе, ЧТО в вас есть стоящего, и научиться естественно это выражать. Если вы застенчивы, то не пытайтесь строить из себя весельчака. Если вы плохо танцуете, то не стоит целый вечер давить ноги партнерам. Но если вы считаете, что умеете петь, то не утверждайте обратное. Обаяние появляется тогда, когда вы раскрываете перед другими какие-то особенности вашей личности. Как это сделать, как привести в действие этот волшебный механизм?

О ХОРОШИХ МАНЕРАХ

Они — костяк любого обаяния. Я знаю абсолютно невоспитанных людей, и если даже я считаю их интересными, они никогда не смогут покорить меня.

Иногда считается, что хорошие манеры — это как карета, запряженная лошадьми: когда-то было модно, но это время давно миновало. Культура сегодня такое изменчивое понятие, что нам иногда кажется, что хорошие манеры устарели и противоречат здравому смыслу. Наверно. В любой жизненной ситуации надо уметь правильно вести себя. Когда вы привыкнете к этому стилю поведения, вы будете чувствовать себя уверенно, где бы вы ни были, и сможете внушить эту уверенность окружающим.

Советую вам заняться изучением правил хорошего тона, если ваши знания в этой области недостаточны. Почитайте какую-нибудь книжку о правилах поведения, понаблюдайте, что в других людях располагает вас. Я не призываю вас сделать это делом всей вашей жизни, но освежить свои познания никогда не вредно. Кроме того, если у вас есть дети, вы должны их хорошо воспитать. Именно в семье этого проще всего добиться. Вы увидите, насколько легче будет потом их жизнь.

Каждый день вам предоставляются безграничные возможности продемонстрировать свои способности в умении себя вести. Вот, например: вы знакомите кого-нибудь. Очень часто, представляя своих гостей друг другу, хозяева ограничиваются тем, что называют их имена. Это не позволяет людям завязать между собой разговор. Они тупо смотрят друг на друга, как фарфоровые статуэтки, и чувствуют себя ужасно скованно. Я особенно хорошо это ощущаю, когда меня представляют людям, которые знают обо мне все, но о которых я не знаю ничего. Ведь совсем другое дело, когда говорят: «Это Мария, она только что вернулась из Гонконга», или: «Это Джон, он недавно стал папой». Тогда открываются необъятные просторы для беседы. Если вы будете соблюдать это правило и знакомить своих гостей в самом начале вечера, все они будут чувствовать себя у вас непринужденно.

БЕСЕДА

Для многих поддерживать разговор означает рассказывать забавные истории и анекдоты, концентрируя на себе всеобщее внимание. Но если эти истории и придают разговору пикантность, они никак не могут служить его основой. Уметь слушать не менее важно, чем уметь говорить. По определению беседа — это обмен высказываниями, и поэтому она не может существовать, если один человек говорит весь вечер.

Ричард Бартон (знаменитый английский актер театра и кино) отличался особым умением вести беседу. Я познакомилась с ним летом 1973 года, когда он жил в нашем доме в Марино. Мы должны были исполнять главные роли в фильме Витторио де Сика «Поездка». Ричард хотел скрыться от фотографов и журналистов, чтобы отдохнуть перед съемками. Мы болтали часами. Ричард был умным и очень образованным человеком. Для того чтобы проиллюстрировать свои слова, он цитировал разных писателей, ссылался на героев древности. Он столько всего знал, что я ему завидовала. Он совсем не интересовался сплетнями. Ему больше нравилось обсуждать мысли, чем людей,— этим качеством я восхищаюсь.

Вам никогда не случалось испытывать страх перед тем, что вам нечего будет сказать в разговоре? У некоторых людей такая свободная речь, что они, наверное, не могут и представить себе, что с ними такое случится. Для других же — и я принадлежу к их числу — минимальная подготовка к встрече облегчает дело. В дороге, перед зеркалом вы можете подумать о возможных темах разговора. Это может вам показаться несколько натянутым, но на самом деле речь идет просто о здравом смысле. Я подозреваю, что очень многие так и поступают, просто не признаются в этом. Недавно прочитанная статья, книга, которая вам понравилась или не понравилась,— все это может стать предметом обсуждения и оживить беседу.

РОБОСТЬ! Я — ЗА

Прежде чем закончить разговор на эту тему, я непременно должна выступить в защиту робости. Я сама очень робкая и знаю, что значит прийти туда, где полно незнакомых людей. Я чувствую себя буквально на грани истерики. Можете мне не поверить, принимая во внимание мою профессию, но там не менее это правда.

Я считаю, что быть робким — в этом нет ничего плохого, и не надо стыдиться этого качества. Вся хитрость состоит в том, чтобы суметь с честью преодолеть этот барьер. Некоторые предпочитают бороться с застенчивостью, полностью изолировавшись от всего света. Другие безуспешно пытаются скрыть свою робость под маской горохового шута или зануды. Ни один из этих методов не может принести успеха.

Если вы излишне застенчивы, пользуйтесь каждым приглашением в гости, чтобы потренироваться, даже если вам больше хочется остаться дома и почитать книжку. Бывают моменты, когда общество людей необходимо, поэтому надо уметь наслаждаться встречами с новыми людьми и использовать любую возможность для расширения круга знакомств. Надо приходить в гости в хорошем расположении духа. Убедите себя в том, что вам будет весело, и тогда вам действительно будет весело. Не прячьтесь в углу там, что никто не захочет к вам подойти. Не входите в комнату с таким видом, что вы с удовольствием были бы в другом месте. Не думайте, что вас примут за важную особу, если вы будете вести себя свысока или снисходительно. Будьте уверены в себе, скажите себе, что вам есть что предложить людям, и эта уверенность создаст вокруг вас ореол, который будет притягивать окружающих.

ГОЛОС

Однажды Чарли Чаплин сказал про меня:

— Что ждать от девушки, выросшей между оружейной фабрикой и действующим вулканом!

Когда я начинала свою карьеру, я очень стеснялась своего голоса и подумала, что он на это и намекает. Я была страшно огорчена. Какое же я испытала облегчение, когда узнала, что он имел в виду мой темперамент!

Как актриса я много внимания уделяю тембру и модуляциям своего голоса, так как это один из инструментов моего искусства. Случалось с вами, наверное, такое, что, войдя в автобус, вы вдруг слышите только один голос, который перекрывает все остальные! Наверняка этот голос был либо особо громким, либо очень пронзительным. Главное, что нужно знать о голосах: выделяются всегда те, которые неприятны для слуха. Если же голос приятный, то на него как раз и не обращают внимания. Притягивает только сила слов.

Предлагаю простой способ услышать ваш собственный голос. Откройте журнал, уткнитесь в него и произнесите несколько слов. Звуки эхом вернутся к вам, и вы сможете представить себе, как окружающие воспринимают ваш голос. (Советую вам проделывать этот эксперимент в одиночестве!) Вас обязательно удивит то, что собственный голос вы узнаете с трудом. Еще можно записать себя на магнитофонную пленку во время обычного разговора со знакомым. Когда вы будете прослушивать пленку, вы обратите внимание на модуляции и темп речи, о которых вы никогда не подозревали. Так вы сможете обнаружить, что вы неправильно выражаетесь, повторяете многие слова, говорите слишком быстро.

В начале моей карьеры мне пришлось учиться понижать голос. Он был такой пронзительный, что раздражал даже меня. Усилием воли я заставляла себя приглушать голос, смягчать его, и в конце концов мне это удалось.

Самый «слышный» — спокойный, сдержанный голос. Вы, конечно, обращаете на это внимание, когда смотрите телевизор. Беседуют два человека: если один из них говорит пронзительно и слишком быстро, то он сразу же начинает раздражать вас, какие бы правильные вещи он ни говорил. И наоборот, тот, кто говорит спокойно, всегда завоюет симпатию зрителей. Надо обязательно иметь это в виду, особенно если вы собираетесь спорить с кем-либо.

Там хорошо я разбираюсь в этом вопросе, потому что сама обладаю вспыльчивым неаполитанским темпераментом. Когда меня заносит, мой голос становится просто невыносимым. Я очень надеюсь когда-нибудь полностью совладать с собой, но пока что мне приходится делать невероятные усилия, чтобы не повышать голоса.

О МНОГОМ ДРУГОМ

Если мы хотим быть более обаятельными и подчеркнуть нашу индивидуальность, то давайте не забывать и о жестах. Ведь они характеризуют нас так же четко, как наша речь. Когда они уместны и грациозны, они усиливают наше очарование. Они могут подчеркнуть наши слова, привлечь к ним внимание. Могут помочь обрести внутреннее равновесие, когда мы излишне нервничаем.

Я не призываю вас полностью изменить ваше естественное поведение. Наоборот. Во многих ситуациях бывает необходимо владеть собой, сдерживать себя именно для того, чтобы остаться собой. Вы заметите, что, подчинив свое тело, вы станете более уравновешенной. Мне особенно приходится помнить об этом, когда я выступаю на телевидении. Там я всегда борюсь с желанием теребить что-нибудь в руках. Я знаю, что это отвлекает внимание зрителей. Когда мне удается успокоить руки, я сразу же перестаю нервничать.

Мы все знаем людей настолько симпатичных, предупредительных, что просто не хочется расставаться с ними.

Существует, несомненно, множество способов проявить добрые чувства. Вы можете сделать приятное знакомому, выразив свою признательность запиской или сувениром. Если же что-то приятное сделали вам, не ограничивайтесь молчаливой благодарностью, а дайте знать, насколько вы тронуты. Простое слово, сказанное вовремя, бывает гораздо более ценным, нежели дорогой подарок, посланный с опозданием. А тем более, если это слово сказано с юмором!

Юмор позволяет сообщать свои мысли и взгляды максимально непринужденно. Он, как музыка, помогает незнакомым людям завязать знакомство и стать друзьями. Иногда кажется, что у вас нет ничего общего с каким-нибудь человеком. Это ощущение исчезает, как только вы вместе засмеетесь одной и той же шутке. Сколько замечательных друзей подарило мне чувство юмора! Когда я репетировала «Гордость и страсть» с Гэри Грантом (известный голливудский актер) и Фрэнком Синатрой (известный американский певец и киноактер), шутки не утихали на съемочной площадке. Я не очень хорошо их понимала, так как только начинала тогда учить английский. Но я так хотела быть с ними, что старалась смеяться в подходящие моменты. Со мной был один итальянский друг. Он понял мои трудности. Однажды, когда я смеялась со всеми, наши взгляды встретились. В ту минуту мы поняли, что смеемся просто так, и засмеялись пуще прежнего. С того момента мы смеялись со всеми при каждом взрыве хохота, но наш смех был обращен на самих себя. Мы были искренни.

Перевела с французского
В. СТАРОВОЙТОВА