

Да, ещё  
историче!



НИНА ЗВЕРЕВА  
СВЕТЛАНА ИКОННИКОВА

и зал рукоплещт



СТОРИТЕЛЛИНГ

КАК СТАТЬ  
ПОПУЛЯРНЫМ



а что  
дальше?



НАРИСОВАЛА  
АЛЛА БЕЛОВА

CLEVER  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

и легко  
заводит  
грузей



мне вот нравится  
истории из мшек!





\* Покупайте книги в нашем интернет-магазине: [www.clever-media.ru](http://www.clever-media.ru)

📍 ПРИХОДИТЕ В НАШИ ФИРМЕННЫЕ РОЗНИЧНЫЕ МАГАЗИНЫ

Наш главный магазин — ТЦ «ЦДМ» на Лубянке,  
Москва, Театральный проезд, 5, стр. 1, 3-й этаж

Адреса всех магазинов — на нашем сайте: [www.clever-media.ru/shops/](http://www.clever-media.ru/shops/)

**УДК 374**  
**ББК 77**  
**3-43**

Издание для досуга

Иллюстрации Аллы Беловой

**Зверева, Нина**

**3-43** Сторителлинг. Как стать популярным и легко заводить друзей / Н. Зверева, С. Иконникова. — Москва: Клевер-Медиа-Групп, 2023. — 152 с.: ил. — *(Навыки будущего)*  
ISBN 978-5-00154-332-9

\* В книге есть упоминания «Инстаграм»/ «Фейсбук». Деятельность компании Meta Platforms Inc., которой принадлежат «Инстаграм»/ «Фейсбук», запрещена на территории РФ, поскольку признана экстремистской.



© ООО «Клевер-Медиа-Групп», 2023

#### Издательство CLEVER

Генеральный директор  
*Александр Альперович*  
Главный редактор *Елена Измайлова*  
Арт-директор *Лилу Рами*  
Руководитель проекта  
*Надежда Комиссарова*  
Дизайнер *Заира Войцеховская*  
Корректоры *Вера Евстигнеева,*  
*Ольга Журавлёва,*  
*Наталья Гареева*

Доп. тираж 2000 экз.  
Дата изготовления: 12.2022  
Формат 70×90/16. Усл. печ. л. 11,7.  
Подписано в печать 08.12.2022.

#### Интернет-магазин:

[www.clever-media.ru](http://www.clever-media.ru)  
 [vk.com/clever\\_media\\_group](https://vk.com/clever_media_group)  
 [t.me/clevermedia](https://t.me/clevermedia)

Книги – наш хлёбъ  
Наша миссия: «Мы создаём мир идей  
для счастья взрослых и детей»

Товар соответствует требованиям  
ТР ТС 007/2011 «О безопасности  
продукции, предназначенной  
для детей и подростков».

**Издатель**, уполномоченное лицо  
по принятию претензий к изготовителю  
от потребителей по качеству  
продукции:  
ООО «Клевер-Медиа-Групп»  
Адрес: 115054, г. Москва,  
3-й Монетчиковский переулок,  
д. 16, стр. 1, мансардный этаж.  
Электронный адрес для контакта:  
[hello@clever-media.ru](mailto:hello@clever-media.ru)

Страна происхождения:  
Российская Федерация

В соответствии с ФЗ № 436 от 29.12.10  
маркируется знаком 0+

Отпечатано с готовых файлов заказчика в АО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14. Заказ № 0000.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Вступление</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1. Почему люди любят слушать истории?</b>	<b>10</b>
О чем эта глава?	10
Если люди любят слушать любые истории, может, мне и не стараться?	
Как расскажу, так и сойдет	11
А какая она — интересная история?	12
Аристотель? Но это же сложно! Вряд ли у меня получится...	13
Так что там с Аристотелем? Какая у него схема?	16
То есть хорошие истории могут быть разными?	18
Упс. Выяснилось, что я не умею рассказывать истории.	
Одно расстройство	22
Сделай сам!	23
Все понятно, а делать-то что?	24
<b>Глава 2. 10 инструментов хорошего рассказчика</b>	<b>26</b>
О чем эта глава?	26
Инструмент 1. Внятная речь	27
Инструмент 2. Интонация	30
Инструмент 3. Твои глаза	31
Инструмент 4. Слова в начале истории	33
Инструмент 5. Тайминг	34
Инструмент 6. Сдержанные эмоции	35
Инструмент 7. Паузы	36
Инструмент 8. Картинки или фотографии	37
Инструмент 9. Юмор	38
Инструмент 10. Метафоры	39
Сделай сам!	40
Все понятно, а делать-то что?	41

<b>Глава 3. Чудесный алгоритм студии Pixar</b>	<b>44</b>
О чем эта глава?	44
То есть придумать историю можно строго по алгоритму?	
А как же творчество?	45
Алгоритм студии Pixar	46
Я вроде так и рассказываю истории! То есть я молодец?	49
Сделай сам!	58
Все понятно, а делать-то что?	58
<b>Глава 4. Как рассказывать байки?</b>	<b>60</b>
Чем истории отличаются от баек?	61
То есть иногда байка лучше истории?	62
Для рассказывания баек тоже есть своя технология?	63
А можете привести пример байки? Ну, чтобы понятнее было	65
Кажется, байки рассказывать проще, это так?	68
Сделай сам!	70
Все понятно, а делать-то что?	<b>70</b>
<b>Глава 5. Как рассказывать про себя?</b>	<b>72</b>
О чем эта глава?	72
А почему история «про себя» может быть скучной?	73
Так что, вообще про себя не рассказывать?	74
Как переделать? Приведите пример, чтоб было понятно!	75
Как понять, какие детали о себе рассказывать, а какие нет?	77
А как долго должна длиться история про себя?	
Например, 10 минут — это много?	78
А я точно успею рассказать за 5 минут все, что хотел?	79
Хочу рассказать, как круто я делаю сальто. Но не будет это выглядеть, словно я хвастаюсь?	80
Сделай сам!	81
Все понятно, а делать-то что?	82

<b>Глава 6. Как рассказывать истории без сюжета?</b>	<b>84</b>
Почему так трудно придумывать описания?	85
Ну и как можно интересно рассказать про здания?	86
Дело в деталях	88
А как найти эти детали? Откуда я знаю, что слушателям интересно, а что нет?	90
О, я вроде бы уловил суть! Но можно еще пример?	91
Сделай сам	92
Все понятно, а делать-то что?	93
<b>Глава 7. Как рассказывать истории в незнакомой компании?</b>	<b>96</b>
О чем эта глава?	96
Мне в лагере осваиваться проще, чем в чужой компании. Почему так?	97
Что делать, когда я приду в компанию, где все друг друга хорошо знают?	98
А что делать, когда я окажусь в компании, где никто никого не знает?	100
Какие истории подходят для первого дня в лагере?	102
Все равно как-то страшновато первым начинать рассказывать истории...	104
Я что-то не очень понял. Можно пример?	106
А еще когда не стоит рассказывать истории?	107
Сделай сам!	108
Все понятно, а делать-то что?	108
<b>Глава 8. Откуда берутся сюжеты для историй?</b>	<b>110</b>
О чем эта глава?	110
Ну а правда, про что мне рассказывать?	111
Ну а что я могу увидеть от дома до школы? Приведите пример!	114
А можно рассказывать только про то, что я видел сам?	116
Но я же не брал интервью ни у каких легендарных личностей! Как быть?	118
Про бабушек-дедушек я тоже не знаю ничего интересного...	119
Сделай сам!	120
Все понятно, а делать-то что?	120

<b>Глава 9. Как истории могут разрушить дружбу?</b>	<b>122</b>
О чем эта глава?	122
Я же всего лишь пересказал историю, которую друг рассказывал сам! Из-за чего обижаться?	123
А на чем еще может проколотся рассказчик?	125
А ведь можно еще обидеть человека, если смеяться над его весом или физическими особенностями	126
А можно рассказывать друзьям или подружкам про то, что в меня кто-то влюбился? Очень хочется!	129
То есть получается, рассказывать почти ни о чем нельзя?	131
Сделай сам!	132
Все понятно, а делать-то что?	132
<b>Глава 10. Я стесняюсь. Что делать?</b>	<b>134</b>
О чем эта глава?	134
Я боюсь, что меня не будут слушать	136
Я боюсь, что меня будут перебивать и спорить со мной	138
Я боюсь, что надо мной будут смеяться	139
Я боюсь, что нас что-нибудь прервет на середине и я не успею досказать историю	140
Я просто боюсь, и все	141
Так что делать, чтобы избавиться от страха выступлений?	142
Сделай сам!	144
Все понятно, а делать-то что?	144
<b>Истории</b>	<b>146</b>
Куда делся папа?	146
Собака и тореадор	147
Поющая блузка	149
Первая зарплата	150
<b>Заключение</b>	<b>152</b>
Рассказать тебе еще одну историю?	152

## ГЛАВА 1

# ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЛЮБЯТ СЛУШАТЬ ИСТОРИИ?

### О ЧЕМ ЭТА ГЛАВА?

Эта глава поможет разобраться: а зачем вообще рассказывать истории? Может, они вовсе тебе не нужны?

Честное слово, мы знаем людей, которые за всю жизнь не рассказали ни одной истории. И ничего, они живут, и их все любят. Правда, эти люди — младенцы. И они вообще не умеют разговаривать. А вот среди тех, кто оказался в возрастном промежутке «от пяти до ста пяти лет», мы пока ни одного человека без историй не встречали. Кто-то рассказывает их хорошо, кто-то — не очень. Но даже истории «не очень» самые терпеливые слушатели все равно стараются дослушать.

В этой главе ты узнаешь, почему нам всем так нравятся истории.



## ЕСЛИ ЛЮДИ ЛЮБЯТ СЛУШАТЬ ЛЮБЫЕ ИСТОРИИ, МОЖЕТ, МНЕ И НЕ СТАРАТЬСЯ? КАК РАССКАЖУ, ТАК И СОЙДЕТ

Представь себе ситуацию: вы вышли с урока, стоите себе на перемене, и твоя одноклассница начинает долго и нудно рассказывать, как у нее вчера вечером заболела нога, а потом прошла. Будешь ли ты слушать эту историю?

Наверное, только самое начало. Потом, поняв, что ничего интересно-го впереди не предвидится, или перебеешь ее и расскажешь что-то свое, или сбежишь в другую компанию, где рассказывают более интересные вещи.

А теперь представь другую ситуацию: поздним вечером ты читаешь книгу или смотришь кино — и в этой книге или в этом кино настолько закрученный сюжет, что ты готов не спать всю ночь, лишь бы дочитать или досмотреть до конца. Оторваться невозможно!

И то и другое — история. Но первую историю, которая длится максимум две минуты, ты слушать не будешь, а вторую, растянувшуюся на несколько часов, готов проглотить за один вдох. Все-таки качество истории очень важно.



## А КАКАЯ ОНА — ИНТЕРЕСНАЯ ИСТОРИЯ?

Наверняка ты изучал в школе, кто такой Александр Македонский. Великий завоеватель, политик, стратег. В детстве у него был учитель (и дай бог каждому из нас таких учителей) — Аристотель. Так вот, Аристотель описал схему, по которой строится любая интересная история. Любая.

Он жил 24 века назад. Представляешь, сколько хороших историй было рассказано, написано, снято с IV века до нашей эры по нынешний XXI век? И все эти истории строились по схеме, которую описал Аристотель.

Давай только сразу определимся. Когда мы говорим «хорошая история», это вовсе не означает, что она хорошо заканчивается. Хорошая история может быть бесконечно трагической. Но она хороша тем, что слушатель, читатель или зритель сопереживает ее героям, он видит их как живых, он радуется и страдает вместе с ними.

Точно так же «плохая история» — не та, где все плохо кончилось. Плохая — та, которую нам скучно слушать. Та, где герои кажутся картонными, а сюжет — банальным.

Аристотель говорил, что в любой истории важен катарсис — момент, когда слушатели начинают сопереживать герою так, будто история происходит с ними самими (а может, и сильнее). И наш рассказ о том, как рассказывать истории, тоже во многом будет строиться на теории Аристотеля.



## АРИСТОТЕЛЬ? НО ЭТО ЖЕ СЛОЖНО! ВРЯД ЛИ У МЕНЯ ПОЛУЧИТСЯ...

Во-первых, это совсем не сложно. Наверняка ты уже пользовался схемой Аристотеля (только не знал об этом). Ведь был же у тебя случай, когда ты что-то рассказывал, а тебя все слушали затаив дыхание. А во-вторых, если такого случая ни разу не было — он будет!

**👉** ВСПОМНИ СВОИХ ОДНОКЛАССНИКОВ, ДРУЗЕЙ, УЧИТЕЛЕЙ, РОДСТВЕННИКОВ. КТО ИЗ НИХ УМЕЕТ РАССКАЗЫВАТЬ ИСТОРИИ? ПОДУМАЙ, ЧЕМ ИХ ИНТЕРЕСНЫЕ ИСТОРИИ ПОХОЖИ? А ЧЕМ ОНИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ СКУЧНЫХ И НУДНЫХ ИСТОРИЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?



У нас на курсах занимался замечательный парень по имени Денис. Ему было 15 лет, он был интересным собеседником, но при этом очень робким. Встать и рассказать историю — для него это было сродни подвигу. Но рассказывать-то надо! И однажды Денис решился. Точнее, помог случай: на занятия Денис пришел с перевязанной рукой.

— Что случилось? — Мы не могли не заметить его повязку.

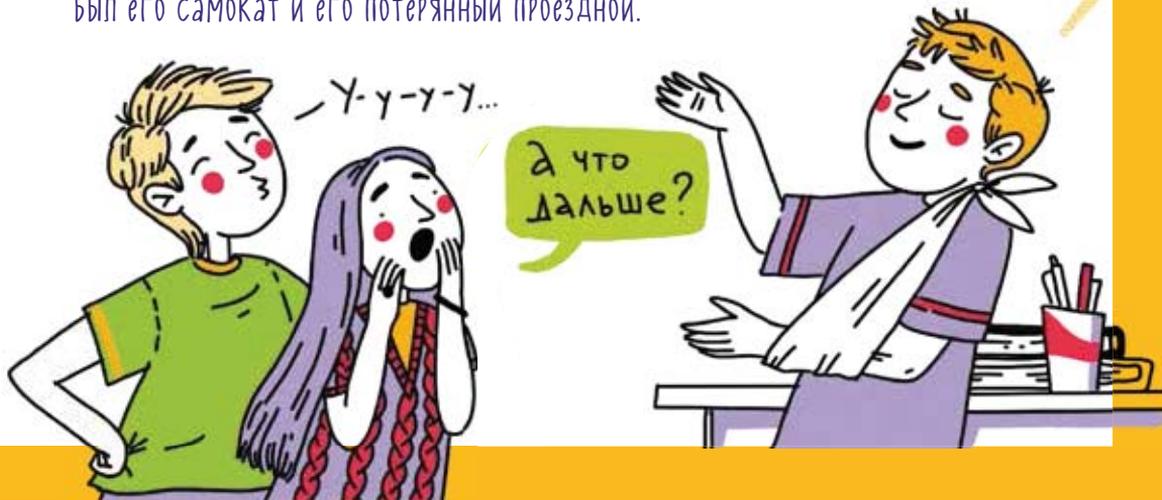
— Я попал в историю, — ответил Денис.

И за полторы минуты рассказал, как катался на самокате в парке экстремальных развлечений, как неудачно упал на рампе, как самокат его сломался чуть ли не пополам — и как он пять километров от парка до дома тащил самокат на себе, потому что «черная полоса если приходит — накрывает собой все. И теряет мой проездной».

Эта его последняя фраза произвела фурор. Мы все хохотали, но при этом очень сочувствовали Денису. Потом он признавался, что по дороге на курсы решил для себя: раз уж случилась с ним эта история, он просто обязан пересилить свою робость и рассказать ее так, чтобы самому остаться довольным. И всю дорогу репетировал свое выступление.

— Сложно было начать, — делился Денис впечатлениями, — а под конец даже возник кураж. Можно я и к следующему занятию подготовлю рассказ?

**👉** Как ты думаешь, почему всех так зацепила история Дениса? Ведь это был его самокат и его потерянный проездной.



Наверняка ты догадался: нас цепляют чужие истории, потому что они на самом деле про нас. У каждого из нас когда-то ломался самокат. Или велосипед. Или случилось что-то непредвиденное, что рушило все планы.

Сейчас в нашей речи появилось не очень грамотное, но очень часто употребляемое выражение — «мне это отзывается». Так вот, хорошая история — это то, что «отзывается».

Любая хорошая история — та, про которую человек может сказать: «Ой, а у меня тоже похожее было!» И любая хорошая история — та, которая будит в слушателях множество мыслей и эмоций.



Черная Полоса если приходит — накрывает собой все. И теряет мой проездной.

Кот, тебе все смешно, а ему больно!



## ТАК ЧТО ТАМ С АРИСТОТЕЛЕМ? КАКАЯ У НЕГО СХЕМА?

Схема его описана довольно сложным языком, но мы коротко перескажем тебе ее основные моменты. Так вот, в любой истории есть герой. И во время истории с ним всегда что-то случается, причем случается неожиданно. Плохое, хорошее, веселое, трагическое — любое. Главное, чтобы неожиданно. При этом даже не нужны слова!

Погугли «фильмы с Чарли Чаплином». Этот гениальный актер и режиссер снимал свое кино в 20–30-е годы XX века, когда фильмы шли без звука. Зрители видели только черно-белое изображение и слышали музыку — в кинотеатре ее играл на пианино специально нанятый музыкант.

Но даже истории без слов трогали зрителей настолько, что они выходили из кинотеатра в слезах. Они бесконечно сопереживали героям Чарли Чаплина, смешным и нелепым. Герои вечно попадали в передряги, за ними гонялись злодеи. Зрители так сильно переживали и страдали, что равнодушных среди них не оставалось.



Кроме героя, в любой истории есть конфликт. Вовсе не обязательно, чтобы кто-то с кем-то спорил или дрался. Например, в истории Дениса конфликт был между его желанием отлично покататься на самокате и, собственно, самокатом, разбитым об рампу. Да еще и рука пострадала. Как герой выпутался из этого конфликта? Нам всем интересно!

И в любой истории есть кульминация и финал. Иногда они могут совпадать (например, в анекдотах кульминация и финал — это одно и то же), но чаще кульминация возникает почти перед финалом.

Если можно было бы измерить интенсивность всех эмоций, которые испытывают люди, когда слушают истории, то самые сильные эмоции были бы как раз на кульминации. А финал — это как выдох после нее.

Если все это есть — значит, история удалась. И совершенно не важно, трагическая она, комическая или романтическая.



## ТО ЕСТЬ ХОРОШИЕ ИСТОРИИ МОГУТ БЫТЬ РАЗНЫМИ?

Наверняка ты знаешь такое понятие, как жанр. Жанры и правда бывают очень разными. Давай проверим, к какому из них тяготеешь ты.

**👉** представь ситуацию: однажды летом две девочки-подружки приехали на дачу и пошли гулять... что с ними случилось дальше?

Будет лучше, если к этому заданию ты привлечешь друзей. Предложи, например, трем своим приятелям придумать продолжение истории. А через пятнадцать минут сравните ваши результаты.



Вы удивитесь, насколько разные окажутся у вас истории. Кто-то сочинит романтическую историю про то, как девочки встретили классных парней и на ровном месте вдруг возник любовный многоугольник (если два парня влюбились в одну девочку или две девочки — в одного парня). Кто-то — историю-триллер про то, как подружки заблудились в лесу и три дня жили на ягодах, пили росу, но не потеряли присутствия духа и выбрались из леса. А кто-то сочинит веселую историю, как девочки решили искупаться, долго плавали в реке и случайно вышли на берег на соседнем пляже. И не смогли найти свои вещи! Долго их искали, ужасались тому, что домой придется идти в купальниках и босиком, спрашивали всех загорающих: «Вы тут желтое полотенце не видели?» И только под вечер сообразили, что их пляжик — совсем рядом, за кустами.



Кстати, история про пляж совершенно реальная! Кто-то сочинит трагедию, кто-то — лирическую зарисовку, кто-то — детектив... Почему нет? Есть мастера, которые могут отлично придумывать и рассказывать истории в разных жанрах. Но большинство людей тяготеют к какому-то одному.