



Исследования человека в сфере социальных условий

Геннадий Цыпин

ПСИХОЛОГИЯ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ

Аннотация. Рассматриваются психические состояния человека, связанные с экстремальными ситуациями публичного выступления. Представлены рекомендации по преодолению стрессовых состояний из опыта выдающихся исполнителей.

Ключевые слова: амбивалентность психических процессов и состояний; психологический дискомфорт в творческой работе исполнителей; эстрадобоязнь как атрибутивное свойство артистической профессии; преодоление стрессовых состояний; гармонизация душевных процессов.

Abstract: The psychological conditions of a person, connected with extremal situations (including the situation of public performance), are viewed. Recommendations, gathered from the experience of well-known masters (musicians-performers, theatrical doers), connected with overcoming stress conditions, are given.

Keywords: ambivalence of psychical processes and conditions; psychological discomfort in creative work of performers; stage anxiety as attributive feature of artistic profession; overcoming stress conditions; «recipes» of internal processes harmonizing.

Состояния
психического
дискомфорта
человека

Специалисты знают, что в психике многих людей постоянно живёт дух противоречия, который словно бы ждёт удобного случая показать свой норов. Сомнения, неудовлетворённость, недоверие к себе, мнительность – часть нас самих. В том, что мы такие, наверное, есть свой резон. Не углубляясь сейчас в эту проблематику, заметим, что *противоречивость, амбивалентность* психических процессов и состояний – явление вполне закономерное, естественное. На что неоднократно обращали внимание З. Фрейд и другие психоаналитики.

Плохо, собственно говоря, не само наличие внутренних тормозов или каких-то иных болезненных проявлений в области психического. Плохо, когда их начинают бояться сверх меры; *когда человек боится, что он начнёт бояться*. Страх перед страхом – вот одна из причин страданий. А ведь «страх, как трусливая дворняжка, бежит только за тем, кто бежит от него...» [1 с. 170].

Конфронтация,
жёсткое
единоборство
с самим собой как
правило, обречены
на неудачу

Что же тут может помочь? Самое верное – не вступать в пререкания с «наоборотным дьяволом», таящимся в нас и постоянно провоцирующим на бесплодные раздумья, подталкивающим к болезненно-мучительной рефлексии. Не ввязываться в ненужные внутренние «диспуты», высасывающие душевные соки и, как правило, ни к чему не приводящие. Одолеть в себе дух противоречия практически невозможно. Он, как ванька-встанька: казалось бы, положишь его на обе лопатки, разобьёшь его лживые «аргументы», а он опять поднимается как ни в чём не бывало. Прямое и открытое единоборство с ним ничего не даёт. Помогает одно-единственное – *отвернуться, проигнорировать, забыть*, не думать на эту тему. Это средство «номер один».

Словом, – отвлечение. Или, вернее сказать, *увлечение другим* – обязательно чем-то интересным, привлекательным и субъективно значимым для нас, согревающим нам душу, улучшающим настроение. *Не спорить, не опровергать, а утверждать. Не противостоять, а уходить обходным маневром в сторону*. Не конфронтация, не война с самим собой, а мир. В этом вся «хитрость», здесь выход из положения, к этому должны быть направлены усилия человека, поставившего себе целью жить и работать в нормальной психологической атмосфере. И это вовсе не так уж недостижимо, как считают иные. Были бы желание, воля и настойчивость. И еще – вера в аутотренинг, понимание его значимости. И, конечно, тренировка, без которой здесь не обойтись.

«Эстрадобязнь» –
атрибутивное
свойство
артистических
профессий

Нет необходимости доказывать, что любой человек на пороге ответственного события в своей жизни (публичное выступление, участие в соревновании или что-то в этом роде) попадает в зону повышенного психического напряжения. Возникают ненужные, мешающие мысли, выползают на поверхность липкие страхи, состояние становится беспокойно-тревожным, словно почва начинает колебаться под ногами. Всё это типичная симптоматика эстрадобязни, которую не без оснований считают атрибутивным свойством артистической профессии.

Повторим рекомендацию: ввязываться в жёсткое единоборство с самим собой не стоит; ни к чему хорошему это не приведёт. Лучше попытаться изменить общую эмоциональную тональность в себе. Для этого существует набор методов аутотренинга (АТ), помогающих создать более спокойный и светлый душевный тон. На таком фоне докучливо-тягостные мысли и предательские сомнения, опасения – всё *само собой* растворится, исчезнет, как исчезают пугающие ночные призраки при свете дня. Говоря языком науки, новая положительная доминанта в коре головного мозга подавит, нейтрализует те очаги, которыми вызываются отрицательные эмоциональные состояния и реакции.

Примерно так действуют многие представители артистического цеха из числа наиболее опытных и знающих. Интуитивно, чутьём угадывая, что именно требуется им в той или иной сложной психологической ситуации, они стараются привнести в спектр своей душевной жизни мажорные краски, переключаясь с болезненно-тревожного – на приятно-успокоительное. Размышляя о методах преодоления стрессовых состояний, опытные профессионалы неоднократно обращали внимание на этот момент. Петербургский виолончелист и педагог А. Штример (учитель Д. Шафрана и других известных музыкантов) рекомендовал своим питомцам побывать накануне трудного концерта в оперетте или в цирке – развеяться, забыться, уйти от того, что берedit душу. Не всем, возможно, этот рецепт подойдёт, однако «в принципе» идея А. Штримера верна. Впрочем, при всём уважении к артистическому чутью и инстинкту, лучше всё-таки, если методы психической саморегуляции применяются осознанно, с пониманием существа дела.

Аутотренинг и его
потенциальные
возможности

Будучи, например, осведомлённым о пользе мышечной релаксации или об эффекте, который даёт глубокое и ритмичное дыхание, человек, владеющий техникой АТ, будет использовать всё это в комплексе, «аккордно». И сочетать, разумеется, со словесным целевым самовнушением. Опять-таки, в тяжёлые минуты, когда волны разочарования, тоски и безверия захлёстывают с головой, не оставляя никакого просвета, человек психологически просвещённый и грамотный попробует погрузиться в то особое состояние, которое в обиходе именуется «нирваной»: полное телесное расслабление, чувство отрешённости (голова «приятно пустая», как говорит М. Бурно), ощущение тепла в руках и ногах и успокаивающее, убаюкивающее дыхание...

Искусство
саморегулирования

Кстати, некоторые музыканты-исполнители в целях успокоения и разрядки своей наэлектризованной психики считают необходимым именно в день концерта найти возможность и время для «нирваны» (или у себя дома, днём, или прямо в артистической).

Иными словами, владея искусством саморегулирования, можно использовать различные психофизические приёмы и способы защиты против внутреннего врага, не входя с ним, так сказать, в прямое и непосредственное соприкосновение. Шансы на успех при этом не так уж малы...

Но самое важное – и это знает каждый, кто знаком с теорией и практикой АТ, – *не терзать и не корить себя, если возникают какие-то проблемы со стороны психического*. Не стенать и не жаловаться на судьбу. Ибо, во-первых, внутренний дискомфорт от этого только усиливается, боль углубляется, душевный мрак сгущается. Во-вторых, явления, о которых идёт речь, вполне естественны. Они бывают время от времени у всех и каждого. В человеке, как известно, действуют многие разнонаправленные внутренние силы, стремления и побуждения. Они сплетаются, взаимопроникают, порой сталкиваются друг с другом, образуя сложные психические соединения, то положительно заряженные, то отрицательно. Причём происходит всё это на очень глубоких уровнях подсознания. А ведь оттуда, из этих глубин, и исходят подчас беспричинная тоска и душевная слабость, пессимизм и разочарование.

Парадоксальные
состояния

Надо помнить только, что вслед за днём наступает вечер, за вечером ночь, а за ночью опять рассвет, утро и день. Е. Ф. Светланов заметил однажды, что «смысл душевных мук и творческих кризисов (...) в том, что за ними следуют обычно минуты светлые и радостные. Одного без другого в жизни не бывает. «За днями радости идут печали, печали – радости залог» [2, с. 29–30].

«Мы уже не думаем, что можно провести резкую границу между здоровьем и болезнью, между нормой и неврозом», – писал З. Фрейд, считавший, что невротические черты в человеке должны рассматриваться как доказательство его несовершенств [3, с. 43].

Это касается и так называемых «парадоксальных состояний». Нам всегда кажется, что подвержены им только мы, что ни у кого другого подобных нелепостей нет и быть не может: «Это только я такой урод – не могу заснуть именно в ту ночь, когда мне это особенно надо... Это только я теряю почву под ногами, впадаю в слабость и неуверенность именно тогда, когда мне осо-

бенно нужна твёрдость и уверенность в своих силах. Это только я...».

Человек, просвещённый в психологическом отношении, знает природу и особенности парадоксальных состояний, знает об их распространённости. Ему легче. «...Чтобы не испортить какую-нибудь *работающую* систему, надо хорошо знать законы, которым подчиняется её работа. Мы это отлично понимаем в отношении любой сложно устроенной машины, но, к сожалению, иногда забываем в об этом в отношении собственного мозга» [4, с. 30].

Неврозы
и творческая
одаренность

Некоторые специалисты идут еще дальше. Они заявляют, что надо не только принимать в себе невротические проявления, но и приветствовать их, видеть в них позитивное начало. «Не искать в каждой своей душевной трудности лишь плохое, уважать в себе психастеническое», – призывает М. Е. Бурно [5, с.17].

Это положение большой важности, поскольку ведёт нас к правильному пониманию того, что происходит с нами и «внутри» нас. В конце концов, *психастеническое, невротическое (в том числе склонность к острым душевным коллизиям) нередко является оборотной стороной творческой одарённости*. Своего рода плата за неё. Понимание этого приносит изрядное облегчение.

Не станем разбирать здесь аргументы сторонников и противников известной концепции Ч. Ломброзо. Но ведь действительно, обостренная чувствительность, повышенная «реактивность» нервной системы, лёгкая ранимость и уязвимость, болезненная восприимчивость к негативным воздействиям извне, – всё это приметы тонкой и сложной душевной организации. Равным образом можно сказать, что неустойчивость настроений и полярность аффективных состояний – это проявления *подвижности, лабильности* психики.

Что стимулирует
художественную
мысль?

Пойдём далее. Меланхолия, грусть, щемящее чувство неудовлетворённости, трагедийность мироощущения, – весь этот традиционный букет невротика «дарит» ему множество тяжких, мучительных переживаний; но эти же переживания, как известно, великолепно стимулируют художественную мысль, подталкивают её к творческому действию. Навязчивые состояния («умственная жвачка») парадоксальным образом доказывают способность человека к самоуглублённости, самососредоточению. Даже мнительность, подозрительность, недоверчивость не стоит трактовать только лишь в отрицательном плане. Благодаря им в человеке появ-

ляется, как говорилось ранее, склонность всё проверять и перепроверять, а это в итоге оборачивается большими плюсами в творческой работе.

Надо принимать себя такими, какие мы есть, не сетуя на то, что мы чего-то лишены...

Дадим себя право на какие-то «психические аномалии»! На душе после этого станет и спокойнее, и светлее. Кстати, многие болезненные состояния в результате такой внутренней позиции сами собой ослабевают, отступают, уходят. Казалось бы, человек спасовал перед невротическим, прекратил борьбу, но на деле он идёт самым верным путём.

Общение с собой – подлинное искусство

Вывод из сказанного один. Общение с самим собой – это подлинное искусство, требующее и гибкости, и изобретательности, и склонности к интроспекции, и умения приспособливаться к себе. Грубые, силовые методы взаимодействия со своим «Я» мало что дают. Аутотренинг предлагает принципиально иные пути...

Разумеется, владение методами АТ само по себе таланта не создаст. Талант – он от Бога, от Природы. Но вот помочь таланту обеспечить оптимальные условия для его жизнедеятельности, выявить лучшие его свойства и грани – на это система психологической саморегуляции способна. Её можно было бы сравнить со стартовой площадкой для творчества, надёжной и удобной. А это уже немало. Поэтому не будет преувеличением сказать, что человек, занимающийся творческой работой и игнорирующий при этом основные рекомендации АТ, обкрадывает себя.

В конце концов, что такое знаменитая система К. Станиславского как не система психологической самонастройки на творческий процесс?

«Система сберегает актёру его силы»

Михаил Чехов, один из глубоких знатоков и последователей К. Станиславского, имел все основания написать: «система сберегает актёру его силы, указывает ему пути, по которым следует направлять свой талант с наименьшей затратой сил и наибольшим успехом для дела. Она, безусловно, предостерегает от многих сложных путей и открывает актёру глаза на те ловушки, которые в огромном количестве расставлены на его пути. Настоящая, единственная цель системы – дать актёру в руки самого себя, научить его в каждую минуту понять свою ошибку и суметь помочь себе» [6, с. 50].

Между тем, многие из людей искусства опасаются самовнушений – одного из методов саморегулирования. Они полагают, что любое искусственное вторжение в таинственный и загадочный мир подсознательного может лишить их непосредственности, искренности, полноты переживания.

Чистейший предрассудок! Те, кто рассуждает таким образом, просто плохо осведомлены. И конкретные приёмы АТ и вся система психической саморегуляции в целом произрастают на почве вполне обычных, естественных, присущих каждому человеку психофизиологических процессов и состояний. АТ акцентирует и развивает то, что уже есть в нас, помогает опереться во время работы на себя самого, подсказывает, как лучше это сделать. М. Е. Бурно утверждает: «В каждом существует природная сила самовнушения, надо научиться лишь сознательно ею пользоваться» [7, с. 5–6].

Большинство теоретиков и практиков психотерапии, начиная с Э. Куэ и И. Шульца, подчёркивали, что благодаря самовнушению и аналогичным методам воздействия человек становится самим собой – в истинном смысле этого слова. А что может быть важнее в жизни и в творчестве?

Феномен
сценического
волнения

Сценическое волнение... Тема эта настолько интересна и важна, у неё так много различных аспектов и граней, что имеет смысл специально обратиться к ней.

С размышлениями о природе и сущности волнения, возникающего у человека, который делает что-то «прилюдно», на глазах у многочисленной аудитории, с высказываниями эту тему можно встретиться еще в трактатах далёкого прошлого, не говоря уже о временах более близких.

Обратимся к тем материалам (артистическим мемуарам, суждениям специалистов в области музыкальной педагогики и психологии), которые могут представить интерес для сегодняшнего читателя.

Специфика
эстрадного волнения

Большие неприятности доставляло волнение А. Г. Рубинштейну. Сам он вспоминал, что в молодости ему всё было нипочём. Однако в дальнейшем ситуация изменилась. Стала подводить память. *Точнее даже не память, а опасения за неё.* «С тех пор, как она начала слабеть, я начал испытывать робость <...>. Вещь, которую я должен исполнить, я знаю очень хорошо. Но появляется какая-то раздражительность, какое-то нервное состояние, возбуждение, думаешь о том, что остановишься, раздражаешься, нервничаешь. Это пытка, страшнее которой и инквизиция не могла бы выдумать. Сидишь у фортепиано и дрожишь на каждом такте, вот-вот лопнешь. Никто и не подозревает об этих мучениях» [с. 8, с.69].

Трудно сказать, действительно ли неполадки с памятью были причиной сценических стрессов у А. Г. Рубинштейна; или, напротив, эти неполадки явля-

лись не причиной, а следствием невротических состояний, доставлявших столко мучений пианисту. Скорее всего, тут следовало бы говорить о диалектически изменчивых, взаимодействующих и перекрещивающихся в глубинах психики процессах, разобраться в которых самому человеку, испытывающему подобные состояния, вряд ли возможно.

Синдром
сценической
нестабильности

Интересная попытка исследовать феномен сценического волнения была предпринята немецким пианистом и педагогом В. Бардасом. Привлекая внимание к тому очевидному факту, что особо подвержены синдрому сценического волнения люди с нестабильной, легко возбудимой нервной системой, он тут же ставил вопрос: а кто из «прирождённых» художников не принадлежит к легко возбудимым натурам? «Ведь всякого рода художественная одарённость обычно выражается в утончённости нервной системы» [9, с. 48]. По убеждению В. Бардаса, хуже другое – когда врождённая, природная возбудимость умножается на *амбициозность* и «*болезненное самолюбие*», не менее распространённые в художественно-творческой среде, нежели нервозность и эмоциональная возбудимость. «В этом случае, – пишет В. Бардас, – каждый вдумчивый педагог должен стараться всеми доступными ему средствами излечить эту болезнь» [9, с. 48]. Совет, не вызывающий возражений. Хотя дать такой совет, правду говоря, куда проще, чем «излечить эту болезнь».

Значение
первопричины
стабильности –
нестабильности

Продолжая свои рассуждения, В. Бардас высказывался о том, что ощущения «уверенности – неуверенности», «стабильности – нестабильности», испытываемые исполнителем во время игры, *не могут не зависеть от общего состояния организма*. Имеют значение все факторы, так или иначе, прямо или косвенно влияющие на самочувствие и расположение духа музыканта: «В конечном итоге, вопрос всегда сводится к первопричине явления» [9, с. 63].

Далеко не всегда первопричины могут быть очевидны для самого исполнителя. Впрочем, если говорить о больших, многоопытных мастерах, входящих в *элиту* исполнительского искусства, то никакие внешние или внутренние обстоятельства («первопричины», по В. Бардасу) не сказываются на результатах их творческой практики. Во всяком случае, не сказываются *заметно для окружающих*.

Значение ясной
и точной звуковой
картины

Естественно, В. Бардас давал и советы относительно оптимизации игры. Он полагал, что нужно исходить из *внутреннеслуховых представлений* о «совершенном

исполнении», то есть исполнении, лишённым каких-либо технических погрешностей. Иными словами, *только то может быть ясно и точно сыграно, что существует в виде ясной и точной звуковой картины («представления») в голове исполнителя.*

В. Бардас разумеется, прав: существование такой «картины» есть принципиально важное, но далеко не единственное условие хорошей игры.

Значение ритма и игровой ритмики

Сходный круг вопросов рассматривал современник В. Бардаса, известный российский пианист, педагог и композитор С. Майкапар. Необходимым условием, придающим музыканту уверенность в своих силах и ставящих его игру на прочную основу, он считал *точность и выровненность ритма.* Он писал: «Плохой, неточный ритм, ничем не оправданные ускорения, недосчитанность пауз, длинных нот – все эти недостатки во время исполнения имеют еще ту особенность, что сами по себе вызывают <...> волнение; спокойствие и самообладание исчезают под влиянием этих неровностей и появляется именно то волнение, которое я назвал злым гением исполнителя» [10, с. 103]. С. Майкапар указывал на то, что возникает своего рода «заколдованный круг»: *игровая ритмика усиливает волнение; оно, в свою очередь, ведёт к дальнейшим ритмическим неточностям.*

Значение упорядоченного дыхания

Наряду с «ритмическим фактором» нормальному сценическому самочувствию помогает правильно поставленное, *упорядоченное дыхание.* Неспособность следить за своим дыханием во время исполнения приводит, по словам С. Майкапара, к неблагоприятным последствиям: учащается сердцебиение, усиливается напряжённость, ужесточается «артистическая лихорадка». Разумеется, далеко не каждый эпизод исполняемого произведения позволяет музыканту вспомнить о дыхании. Чаще всего исполнителю просто «не до этого». Тем больше оснований прислушаться к советам С. Майкапара: «Приучая себя сознательно в таких местах к медленному, равномерно глубокому дыханию уже в домашней работе, исполнитель в большой мере обеспечивает предотвращение неприятных и мешающих его творчеству приступов волнения на эстраде» [10, с. 53].

Условия сохранения энергетического потенциала музыканта

С. М. Майкапар полагал, что в интересах сохранения энергетического потенциала музыканта-исполнителя самое правильное для него – по возможности *отвлечься, отключиться от мыслей о предстоящем выходе на сцену.* Многие коллеги С. Майкапара разделяют это убеждение. Среди них, к слову, был известный российский пианист и педагог В. Сафонов. Его

ученик М. Пресман вспоминал: «За два дня до экзамена нам работать строго запрещалось, а для того, чтобы кто-нибудь не соблазнился и не сел играть, Сафонов назначал у себя дома сбор всему классу в восемь часов утра. Сам он, как бы ни был занят, тоже на этот день освобождался.

На всех нас у него была заготовлена еда, и он вместе с нами отправлялся за город <...>. За городом мы проводили целый день, домой возвращались настолько утомлёнными, что никому и в голову не могло придти сесть играть. Играли мы только на следующий день; вечером накануне экзамена была репетиция, а на следующий день – экзамены» [11, с. 273].

Выполнение на сцене не зависит от профессионализма

На протяжении всей своей жизни сильное волнение испытывал на сцене Ф. Шаляпин. По его собственным словам, волновался он, даже исполняя свою роль в театре в сотый раз. Возможно, причиной тому был не вполне удачный дебют в роли Руслана в Мариинском театре (1895), оставивший болезненно-горестный след в душе артиста и послуживший толчком к возникновению у него синдрома сценического волнения. На сцену Мариинского театра он вышел на «ватных от страха ногах», поглощённый единственной мыслью – «как бы не наврать». Естественно, что раскрыть полностью свой талант он не смог. Не смог и забыть своих мучительных переживаний: «Мне несколько дней после спектакля было просто совестно ходить по улицам и приходить в театр» [12, с. 90].

Но нет худа без добра, – писал он позднее. «У начинающего артиста <...> есть очень опасные враги – домашние поклонники, которые настойчивыми голосами говорят ему об его необыкновенном таланте <...>. Молодой артист теряет линию собственной оценки и начинает радоваться тому, что он представляет собою в искусстве нечто замечательное» [12, с. 90–91].

Вокруг самого Ф. Шаляпина вскоре начали бушевать бури восторгов; он оказался в эпицентре всеобщего обожания. Однако он не переставал испытывать жестокую душевную тревогу перед каждым выходом к публике.

Однако в мемуарах Ф. Шаляпина нет и намёка на какие-либо сетования по этому поводу. Скорее наоборот. Сцена без волнения, по-видимому, не представлялась ему настоящей сценой...

Если Ф. Шаляпину сильное волнение не мешало демонстрировать на публике всю мощь и блеск своего уникального дарования, то другие исполнители несли в аналогичных ситуациях серьёзные потери. К примеру,

К. Н. Игумнов. Его ученик и биограф Я. И. Мильштейн писал, что К. Н. Игумнов « всю свою жизнь страдал от этого волнения, и так и не смог преодолеть его » [13, с. 338]. Несомненно, тут давали о себе знать генетически предопределённые черты и особенности нервно-психической конституции музыканта. Однако имело значение и другое. К. Н. Игумнов был в первую очередь педагогом, и лишь затем концертирующим музыкантом, а педагоги на сцене волнуются, как правило, больше остальных. Их слушают, за ними пристально наблюдают ученики. Причем, не просто наблюдают, а обсуждают, комментируют их игру, что резко осложняет психологическую ситуацию для выступающих. Они как бы *не вправе быть не на высоте* – отсюда и повышенная нервозность. Ведь почему на эстраде бывает страшно? – размышлял К. Н. Игумнов – и сам же отвечал: « Потому, что думаешь: а вдруг не удастся! <...> Волнуешься оттого, что боишься быть ниже себя... » [13, с. 338]. « Быть ниже себя » в присутствии и на глазах знакомых, коллег и, главное, учеников, действительно, крайне неприятно для тех, кто оказывается в подобном положении.

В то же время К. Н. Игумнов видел и оборотную сторону медали: « Когда исполнение становится стандартизированным, то и волнения не бывает. Но будет ли такое исполнение живым – не знаю... Когда не ошибаются, то уже не живут » [13, с. 338].

Позитивная сила волнения

Перекликаются со словами К. Н. Игумнова и высказывания другого известного пианиста, Г. Р. Гинзбурга. Он считал, что когда музыкант, выступая перед публикой, перестаёт ощущать волнение, « наступает спокойное и безответственное отыгрывание нот » [14, с. 231]. Для Г. Р. Гинзбурга, как, впрочем, и для большинства его коллег, было важно чувствовать реакцию публики на его игру: « Когда я играю на эстраде, мне может быть сначала трудно – я еще не разыгрался, а, главное, я еще не знаю – как ко мне слушатель относится » [14, с. 231]. Однако с того момента, когда пианист начинал ощущать настроение зала, когда, по его словам, возникал « ток » между ним и слушателями, самочувствие его быстро менялось. Волнение становилось « страшно приятным, вы чувствуете, как любое ваше намерение, вот это звучание, эти образы – всё это полностью доходит, вас до конца понимают, вам делается еще приятнее, и вы играете всё лучше и лучше » [14, с. 231].

Значение сценического самообладания

От некоторых исполнителей порой приходится слышать, что сценическое волнение не только не составляет для них каких-то проблем, но и вообще практически не

знакомо им. Однако именно с такими «храбрецами» и происходят чаще всего разного рода сценические казусы и накладки. Известный российский педагог и методист С. И. Савшинский обращал внимание своих коллег, что подобные умонстроения молодых музыкантов (а бравирует своим бесстрашием, как правило, именно молодёжь) до добра не доводят. Хвастливо уверяет начинающий артист, «что совсем не волнуется. Храбро выходит на эстраду и уверенно начинает играть. Но дальше он начинает всё больше и больше волноваться. Ему не только не удаётся войти в эмоциональный строй музыки, но и техника начинает ему отказывать, и память начинает шалить. Налицо все признаки смятения чувств» [15, с. 102–103].

Опыт публичных выступлений

Сцена по-разному действует на дебютантов и «старожилов». Опыт публичных выступлений приобретается лишь со временем. Подчас это горький, трудный опыт, который является своего рода ценой за ошибки и заблуждения. Это обстоятельство также не прошло мимо внимания С. И. Савшинского. Молодые исполнители, указывал он, слышаны о вдохновении, читали о нём в мемуарах и воспоминаниях о знаменитых музыкантах, знают, как воодушевляет публику вдохновенная игра концертанта. Мечтая об этом, они готовы любое состояние нервного возбуждения, экзальтации, душевного «восторга» принять за вдохновение. «Тяжёлым бывает похмелье после такого восторга, – резюмировал С. И. Савшинский. – Выясняется, что исполнение, казавшееся пламенным, на самом деле было сумбурным, что слушатели остались не только равнодушными, но и оскорблёнными тем, как исполнитель, утративший самоконтроль и распустивший свой темперамент, «рвал в клочья» замечательное произведение [16, с. 116].

Выработка сценического самообладания

С. И. Савшинским было сделано множество верных наблюдений, высказано много дельных советов учащимся исполнительских классов. Так, для выработки сценического самообладания и контроля за своими действиями он рекомендовал в преддверьи публичного выступления поупражняться в небыстрой, негромкой, предельно выровненной игре. Такая игра «тормозит взрывчатый по своей природе процесс возбуждения, который при эстрадной нервозности, провоцирует на громкую игру и самопроизвольное убыстрение темпа» [15, с. 107].

Репетиции в новых, непривычных условиях (другой рояль, другой интерьер помещения, другая акустика, и т.д.) всегда добавляют опыта. Ибо не так уж мало юных и не очень юных пианистов, которые неплохо

выглядят, когда музицируют на «своём» инструменте, в «своём» классе, в присутствии «своих» близких и «своего» педагога, но теряются (вплоть до того, что забывают текст), когда оказываются в новой, малознакомой ситуации. С такими исполнителями желательно проводить специальную работу не от случая к случаю, а по возможности постоянно и регулярно.

Стрессовые
состояния на эстраде

С. И. Савшинский касался и некоторых других проблем, связанных со стрессовыми состояниями на эстраде. Рассматривал, в частности, ту крайне неприятную, болезненную ситуацию, когда память выступающего даёт неожиданный сбой и текст забывается. Ученики в таких случаях предпочитают вернуться назад, чтобы повторно, «с налёту» проскочить предательское место. С. И. Савшинский резонно советовал не оглядываться назад, а стараться «перепрыгнуть на точку опоры впереди». Возвращение вспять опасно, – указывал он, – «нередко память снова отказывает в том же месте» [15, с. 101].

С. И. Савшинский опубликовал ряд работ, в которых касался различных аспектов проблемы сценического волнения. «Ни практика, ни наука не предлагают надёжных способов, которые помогли бы если не устранить волнение, то хотя бы ослабить его вредные последствия» [15, с. 104].

С этим пессимистическим утверждением трудно согласиться. И проблема волнения человека в экстремальных условиях, и психологический дискомфорт, связанный со сценической деятельностью, и генезис этого явления – всё это уже становилось объектом научных исследований (Б. М. Теплов, Г. М. Коган, А. Л. Готсдинер, В. Ю. Григорьев и др.). Что же касается практики, то отрицать её заслуги в данном случае было бы несправедливо. И концертирующими артистами, и педагогами накоплено так много интересных и полезных наблюдений, самонаблюдений, советов, рекомендаций и прозорливых суждений, что остаётся лишь пожелать, чтобы о них знали, брали бы их на заметку, пользовались ими так, как они заслуживают. Работы самого С. И. Савшинского, к слову, опровергают его упреки в адрес практики.

Анализ проблем
сценического
волнения

Да и наука, – если понимать под ней *осмысление и профессиональный анализ* данных практики, сделала не так уж мало для понимания и решения проблемы сценического волнения. И то, что к советам психологов и психотерапевтов прислушиваются не слишком внимательно и не вполне серьёзно, – не вина людей науки.

Иное дело, что сама психофизиологическая природа стрессовых состояний настолько сложна, в ней так много таинственного, уходящего корнями в глубины подсознания, подходы к решению проблемы публичного волнения настолько индивидуальны и «ситуативны», что ожидать тут каких-то упрощённых схем и установок было бы наивным. Зато присмотреться к опыту авторитетных музыкантов, прислушаться к их советам, вникнуть в их суть и смысл – это, безусловно, пойдет на пользу делу.

Опыт помноженный
на знания

Известный российский музыкант Г. Г. Нейгауз писал: «Вопрос, как готовиться к публичному выступлению, естественно, интересует многих педагогов и учащихся. Дать тут общий рецепт очень трудно, даже невозможно, учитывая разнообразие характеров, дарований и жизненных обстоятельств учеников» [17, с. 232].

Самого Г. Г. Нейгауза интересовали не столько теоретические выкладки, сколько реалии повседневного учебного обихода и концертной практики. Из собственного опыта и опыта своих коллег он знал, что музыкант наилучшим образом готов к встрече с эстрадой (и всеми её психологическими аксессуарами, включая волнение), когда выученное им произведение исполняется публично – и откладывается на какое-то время; затем вновь исполняется – и вновь откладывается. Каждый раз в промежутках между публичными исполнениями ведётся дополнительная работа над материалом: укрепляется технический фундамент, развивается и обогащается интерпретаторская концепция произведения, шлифуются его звуковые поверхности. Произведение как бы дозревает в сознании и под пальцами исполнителя, что отчётливо проявляется в его игре.

Г. Г. Нейгауз полагал, что надо стараться по возможности чаще выпускать учащихся на сцену (для этого существуют закрытые концерты, классные вечера, академические прослушивания и т.п.).

Феномен эстрадного
самочувствия

Что касается самого Г. Г. Нейгауза, то он утверждал, что его эстрадное самочувствие почти всецело зависит от того, что он называл образом жизни: «... Для меня важной предпосылкой удачного концерта является предварительный отдых, бодрое, хорошее состояние здоровья, свежесть души и тела... [отсутствие] чувства утомления, от которого я иногда так страдаю в Москве, где я завален педагогической работой» [17, с. 236].

Г. Г. Нейгауза нередко называли «нервным исполнителем». Сам он не соглашался с такой характеристикой, считая её поверхностной и ошибочной. То, что со сторо-

ны могло показаться «нервностью», на самом деле было результатом хронического переутомления, постоянных перегрузок; было следствием «душевной изношенности» (выражение самого Г. Нейгауза), тормозящей «свободу художественного волеизъявления» [17, с. 137].

Г. Нейгауз был уникальным музыкантом – Художником и Интеллектуалом одновременно (сочетание, откровенно говоря, нечасто встречающееся среди его коллег). Не щадил он себя ни в классе, ни на концертной сцене. Он был Г. Нейгаузом – этим сказано всё. В то же время его высказывания о переутомлении, перегрузках, о душевной изношенности, искажающих нормальное самочувствие на эстраде и поднимающих градус сценического волнения – все это следовало бы воспринимать со всей серьезностью. Тем более, что явления эти не единичны и относятся не только к педагогам, перегруженным занятиями с учениками.

Проблема стрессовых состояний музыкантов

Не обходил вниманием проблему стрессовых состояний музыканта-исполнителя и другой видный российский специалист, педагог и методист Л. А. Баренбойм. Объектом его наблюдений были учащиеся разных возрастных категорий. Основываясь на своём богатом профессиональном опыте, он выделял типовые, наиболее часто встречающиеся недочёты и негативные последствия потери эстрадного самообладания: провалы в памяти, деформации темпо-ритма, утрату ощущения музыкальной формы, рыхлость исполнения и технические огрехи («скомканные пассажи, неверные ноты, разного рода игровые промахи и т.п.).

Эстрада высвечивает наиболее уязвимые стороны исполнителя

Рассмотрев и проанализировав исполнительские погрешности, Л. А. Баренбойм сделал логический вывод: эстрада обостряет и высвечивает «наиболее уязвимые стороны исполнения ученика: все те недочёты, которые в классе можно было рассмотреть лишь в «увеличительное стекло», на эстраде стали заметны «невооруженному глазу» [18, с.173]. А потому педагогу не следует забывать, что любая мелкая погрешность ученика в классе или на репетиции грозит «многократным увеличением» в условиях сценического стресса. Задача педагога, – резюмировал Л. А. Баренбойм, – «укреплять в текущей работе наиболее уязвимые (но скрытые) стороны исполнения ученика» [18, с. 172].

Значение психологической подготовки

Примерно также рассуждал и пианист и педагог Г. М. Коган. Соглашаясь с Л. А. Баренбоймом в том, что любые риски в игре учащегося должны быть по возможности предусмотрены, любые сомнительные эпизоды должны быть дополнительно проработаны и упрочены,

Г. М. Коган считал, что те или иные «сюрпризы» на эстраде неизбежны. От них не застрахованы даже опытные мастера, не говоря уже о новичках. «Оберечься от них (каких-то технических неполадок, случайностей и т.п. – Г. Ц.) – такая же утопия, как оберечься на улице от ветра» [19, с. 172]. Задача педагога не в том, чтобы помочь ученику воздвигнуть несокрушимо прочную звуковую конструкцию (такая задача практически нерешаема!) задача в том, чтобы психологически подготовить своего воспитанника к возможным игровым «сюрпризам», неполадкам, случайностям и сбоям. Нужно внушать: если даже и произойдет на эстраде что-то непредвиденное, – не паниковать (мол, «конец всему...»), не опускать руки в прямом и переносном смысле слова. Иной раз способность не растеряться и уверенно продолжать игру даже «прибавляет очков» ученику. «Кто всегда готов к подобным изменениям, – писал Г. М. Коган, – у кого хорошо развиты быстрота реакции, находчивость, фантазия – тому не страшны никакие случайности, они могут даже сослужить ему хорошую службу...» [19, с. 172–173].

Навыки эстрадного самочувствия

Понятно, что сказанное прямо и непосредственно относится к проблеме эстрадного самочувствия, которое во многом – очень во многом! – зависит от того, как реагирует исполнитель на разного рода погрешности, без которых не обходится ни одно (или почти ни одно) публичное выступление.

Значение похвалы

Г. М. Коган рассматривал сквозь призму психологического анализа и другие вопросы. Напоминая, как много душевных сил, нервно-физической энергии уходит у исполнителя на подготовку к выступлению, он указывал, что именно обессиленность (особенно у людей немолодых) и рождает подчас тревожно-мнительные ощущения неуверенности, депрессии и страха. Едва ли не наиболее действенное средство помощи исполнителю в этой ситуации, согласно Г. М. Когану, – похвала. Сказанная в нужный момент, идущая от человека, который пользуется доверием и уважением исполнителя, она многое может изменить в его внутреннем самочувствии. *Похвала нужна исполнителю*, более того, она необходима «для компенсации, для возмещения той невероятной, доводящей до опустошения, до полного изнеможения, затраты нервов и сил» [19, с. 174], которая сопутствует у многих музыкантов подготовке к ответственному выступлению.

Призывая не скупиться на похвалы, Г. М. Коган имел в виду не каждого из тех, кто выходит на сцену, – даже если человек довёл себя до состояния нервного изнеможе-

ния, – а лишь тех, кто имеет реальное право на похвалу.

В рамках своего подхода к проблеме сценического волнения Г. М. Коган констатировал, что многие люди искусства увлекаются самодиагностикой, а по сути навязчивым самокопанием: «талантлив я или бездарен?... достигну успеха или нет? ... верно ли выбрал свой путь?» и т.д. Терзаться мыслями такого рода не только бессмысленно, но и вредно: они травмируют психику, ослабляют волю, расшатывают веру в себя.

Характеристика профессионала

Согласно Г. М. Когану, именно люди, склонные к подобным «выяснениям отношений» с самим собой, обычно больше волнуются, ибо дилемма «талантлив или бездарен?», таящаяся в недрах подсознания, бросает свой отблеск на всю их жизнь, на их творческую практику. Г. М. Коган считал такие внутренние диалоги приметой дилетантизма, так как профессионал – тот, кто, забывая о себе, начинает оценивать только дело, *что и почему* вышло хорошо, а что плохо, оценивать трезво, видя и достоинства, и недостатки сделанного» [20, с. 222].

Взгляды Г. М. Когана практически полностью совпадают с точкой зрения композитора А. Г. Шнитке, который в одном из интервью заявил, что заниматься выяснением «значимости собственной персоны, сосредотачиваться на самооценке, на выяснении своей роли в искусстве и т.д. – дело и бесполезное, и мешающее нормальному существованию. У каждого <...> должно быть какое-то табу в отношении самого себя, должны быть темы, на которые лучше не думать, зоны, в которые лучше не входить. Я твёрдо знаю, что должен думать только о своей работе, и ни о чём другом. Остальное просто не моё дело» [21, с. 287].

Необходимость в балансе значимых качеств

Одна из главных проблем для исполнителя, резко обостряющаяся на сцене, – нахождение определённого баланса между увлечённостью игрой и контролем за своими исполнительскими действиями. «Погонишься за одним – потеряешь другое, говорил С. Т. Рихтер. – А надо иметь и то, и другое» [22, с. 194].

У самого С. Т. Рихтера, если не считать раннего периода его концертно-исполнительской практики, было в игре «и то, и другое». Найти и сохранить баланс, о котором говорил С. Т. Рихтер, очень непросто. Требуется не только опыт, талант, мастерство, но и безотказное самообладание.

С. Т. Рихтер не раз признавался, что испытывает сильное волнение перед выходом на сцену: «Мне всегда очень страшно. И я считаю это нормальным...» [23, с. 126]. Обычно пугает то, что можно «споткнуться» или, хуже того,

забыть текст. С. Т. Рихтер признавался: «Я всегда боюсь забыть в самых простых пьесах» [24, с. 209]. Чтобы этого не произошло, С. Т. Рихтер советовал не концентрировать внимание на тех эпизодах, фрагментах, элементах фактуры, которые вызывают какие-либо опасения, а мысленно «уходить», отстраняться от них, полагаясь всецело на пальцевые автоматизмы («память пальцев»). «Если думать о пальцах, то гораздо хуже получается – сразу нарушается движение» [24, с. 209–210].

Итак, не вторгаться мыслью в игровые процессы, которые должны осуществляться автоматически, на уровне подсознания, – такова суть позиции С. Т. Рихтера. И это полностью совпадает с тем, что говорилось по этому поводу большинством его коллег, исполнителей-практиков.

С. Т. Рихтер принадлежал к «сильно волнующимся» музыкантам. Однако (момент принципиально существенный!), волнение рождало в нём уверенность в своих силах: появлялась «какая-то новая энергия и колоссальное желание сыграть как можно лучше, преодолеть все трудности и победить самого себя» [23, с. 126].

Возможно, именно эта особенность С. Т. Рихтера и помогла ему стать пианистом экстра-класса – тем Рихтером, каким его знала публика в пору его наивысшей творческой зрелости.

Объективно существуют разные виды и разновидности сценического волнения. Применительно к С. Т. Рихтеру или В. С. Горовицу, Д. Б. Шафрану или Л. Б. Когану, М. Л. Ростроповичу или Н. А. Петрову (перечень имён можно увеличивать и увеличивать), правильнее было бы говорить не столько о волнении, сколько о своеобразном *артистическом возбуждении* с присущей ему наэлектризованностью чувств, сильной душевной энергетикой, яркими протуберанцами эмоций.

Другие ощущают в аналогичных ситуациях скорее волнение-страх, волнение-панику, волнение-депрессию, равно как и другие разновидности сценических фобий.

Эти *полярные модусы волнения иной раз «наслаиваются» один на другой, взаимопроникают*. Или, что тоже не редкость, чередуются друг с другом. Состояния откровенного страха и неуверенности, владеющие многими перед выступлением, сменяются воодушевлением и тревожно-радостным душевным подъёмом при непосредственном соприкосновении с аудиторией.

Л. Маккиннот замечает в этой связи, что «исполнение на публике страшнее в перспективе, чем в реальности» [25, с. 125]. В ряде случаев это действительно так.

Волнение поддерживает состояние уверенности

Биполярная природа волнения

Полярные модусы волнения

Л. Маккиннон утверждала, что исполнители, излишне много работающие перед концертом, рискуют выглядеть на эстраде эмоционально опустошёнными, творчески безынициативными и могут, соответственно, выступить не лучшим образом. Она специально писала о сценических неудачах музыкантов-исполнителей, резонно замечая, что если спокойно и хладнокровно проанализировать причины неудач и подумать о том, как нейтрализовать их, то неудача может пойти на пользу.

Думаю, с этим мнением следует согласиться.

Следует вести счет своим достижениям

Следует, однако, заметить, что сколь бы тщательно ни проводить анализ сценического волнения, всегда здесь будет оставаться тайна. Тайна сия велика есть...

1. *Леви В.Л.* Искусство быть собой. – М., 1977.
2. *Цыпин Г.М.* 15 бесед с Евгением Светлановым. – М., 1995.
3. *Фрейд З.* Леонардо да Винчи. – Ростов-на-Дону, 1990.
4. *Давиденко С.Н.* Неврозы и их предупреждение. – Л., 1955.
5. *Бурно М.Е.* Письма психотерапевта к пациентам. – М., 1978.
6. *Чехов М.А.* Об искусстве актера // Литературное наследие: в 2-х т. – Т.2. – М., 1986.
7. *Бурно М.Е.* Самовнушение и аутогенная тренировка. – М., 1975.
8. *Рубинштейн А.Г.* Литературное наследие: 2-х т. – Т. 1. – М., 1983.
9. *Бардас В.* Психология техники игры на фортепиано. – М., 1928.
10. *Майкапар С.М.* Музыкальное исполнительство и педагогика. – Челябинск, 2006.
11. *Алексеев А.Д.* Русские пианисты. – М.; Л., 1948.
12. *Шаляпин Ф.И.* Маска и душа. – М., 1989.
13. *Мильштейн Я.И.* Константин Николаевич Игумнов. – М., 1975.
14. *Гинзбург Г.* Статьи. Воспоминания. Материалы. – М., 1984.
15. *Савшинский С.И.* Режим и гигиена работы пианиста. – Л., 1963.
16. *Савшинский С.И.* Пианист и его работа. – Л., 1961.
17. *Нейгауз Г.Г.* Об искусстве фортепьянной игры. – М., 1958.

18. *Баренбойм Л.А.* Фортепианная педагогика. – Ч. 1. – М., 1937.
 19. *Коган Г.М.* Работа пианиста. – М., 1963.
 20. *Коган Г.М.* Избранные статьи. – Вып. 2. – М., 1972.
 21. *Цыпин Г.М.* Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения. – М., 1994.
 22. *Мильштейн Я.И.* Вопросы теории и истории исполнительства. – М., 1983.
 23. *Рихтер С.Т.* Музыкальное исполнительство и современность. – Вып. 2. – М., 1997.
 24. *Вицинский А.* Беседы с пианистами. – М., 2004.
 25. *Маккиннон Л.* Игра наизусть. – Л., 1967.
-