



Исследования человека в сфере социальных условий

Геннадий Цыпин

ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ТВОРЧЕСТВА

Аннотация. *Анализируются подходы к пониманию феномена творчества: свобода творчества, время творчества, особая выучка и мотивация к творчеству, необходимость в волевом действии, во внутреннем настрое, значение резонанса от творчества, хитросплетения стимулов и побуждений к творчеству. Творчество рассматривается как процесс подъема и спада духовных сил. Значение убежденности в творческой правоте, внутренняя сбалансированность в творчестве, значение общего психологического настроения, смятение чувств артиста и художника.*

Ключевые слова: *парадоксы творчества; свобода творчества; творческое волнение; установка на творчество; внутренняя позиция исполнителя; творческое озарение; амбивалентность таланта; душевное бесстрашие.*

Abstract. *The approaches to understanding the phenomenon of creativity, such as: freedom of creativity, time of creativity, special training and motivation to creativity, need for volitional action, for internal disposition, meaning of resonance from creativity, cobwebs of stimuli and motivation to creativity are analyzed. The following aspects are also analyzed: creativity as the process of raise and fall of spiritual forces, the meaning of assurance in creative rightwards, internal balance in creativity, the meaning of general psychological disposition, the dither of emotions of artist.*

Keywords: *paradoxes of creativity; freedom of creativity; creative excitement; creative attitude; inner position of the performer; creative insight; mental courage.*

Значение
сосредоточения
в творчестве

Как правило, лучше всего работает тому, кто *сосредоточен на самом процессе творчества, а не на его будущих результатах*. Кто ценит прежде всего сам акт созидания, «делания» – тот любит поиск, преодоление «сопротивления материала», открытие нового. Б. А. Печерский заметил, что истинного художника интересует не столько реальный результат творчества,

сколько сам процесс: «Ведь результат часто приносит разочарование, процесс – никогда» [1, с. 40]. К такой внутренней позиции, к такому отношению приходят со временем едва ли не все выдающиеся люди в искусстве, в любом из его видов и жанров.

Вспоминая начало жизненного и творческого пути, выдающийся русский актёр М. А. Чехов писал: «...мне был прежде всего важен результат, важен конец, было важно эффектное завершение. Я всё делал торопливо, поспешно, с волнением стремясь к намеченному мною результату. Я почти не испытывал удовольствия от *процесса* игры, спеша к её завершению<...> Теперь же при исполнении какой-либо работы я почти всегда достигаю обратного настроения. Весь интерес мой направляется на процесс самой работы, результаты же её являются для меня неожиданностью, и я предоставляю им существовать объективно, как бы отдельно от меня...» [2, с. 133]. Он писал: «*желание творческой деятельности, желание художественного самовыявления<...> желание... вечно, неизменно, оно есть святая святых художников всех времен. Оно есть то, ради чего и в силу чего живет художник*» [3, с. 35].

Конкретные
результаты
творчества редко
приносят автору
удовлетворение

Здесь к месту заметить, что конкретные творческие результаты мало кому из больших мастеров приносят удовлетворение. Чаще всего они разочаровывают, повергают в уныние. Почти никогда не бывал доволен собой С. Рихтер, всегда ощущавший какую-то дистанцию между тем, чего он реально добивался на сцене, – и тем, чего хотел бы добиться. Когда после некоторых концертов ему говорили – от чистого сердца и с полной профессиональной ответственностью – что им достигнуты уникальные творческие результаты, он отвечал – столь же чистосердечно и откровенно, *что он, и только он один знает, как это должно быть...*

Каковы причины этому – вопрос другой, и не о нём сейчас речь. Факт в том, что *итоги* творческой работы нередко обескураживают, а вот к самому *процессу* привязываются обычно чем дальше, тем больше. Наиболее опытные из людей искусства знают, что *счастье не в том и не тогда, когда получилось; счастье – это когда начинает получаться...*

Парадоксальное
явление творчества

К тому же творческие результаты, как правило, тем выше, чем меньше беспокоятся, заботятся о них, – на это парадоксальное явление обращали внимание многие музыканты, актёры, литераторы и др. А. Франс не случайно указывал в своё время, что самый верный способ создать шедевр – *«не думать о том, что хочешь это*

сделать. Не ставить просто-напросто перед собой такой задачи, «писать для муз и для себя» [4, с.187]. Из этого следует, что необходимо уйти от того, что мешает. А. Франс писал: «Забудем о самих себе: единственный враг наш – мы сами» [4, с. 129].

Только в том случае мысль художника обретает естественность, непринуждённость, подчиняется имманентно присущим ей закономерностям, только тогда она достигает (или, во всяком случае, может достичь) максимума своих возможностей, когда писатель пишет для муз и для себя, когда художник склонен повиноваться внутреннему велению. Ромен Роллан, обращаясь к истории создания романа «Жан-Кристоф», вспоминал: «Я решительно порывал со всеми условиями... Успех мало меня интересовал. Дело было не в успехе. Дело было в том, чтобы повиноваться внутреннему велению» [5, с. 373].

Есть легенда – о ней рассказывал в одной из своих работ С. Аверинцев – о древнекитайском умельце, мастере, рившим что-то из дерева: его главная проблема состояла в том, чтобы последовательно забыть, кто заказал ему эту работу, какие деньги ему за неё обещаны, наконец, как его самого зовут, – а дальше всё шло почти само собой... Тут, по сути, описывается идеальная модель творческого процесса: *дальше всё шло почти само собой*...

Творчество требует
абсолютной свободы

Разумеется, рано или поздно наступает пора, когда человеку приходится заботиться о своём детище. Композитор хлопочет, чтобы издали и сыграли его сочинение, исполнителю надо выступить с подготовленной им программой и т.д. Вопрос об успехе, о признании своего труда может не беспокоить лишь до поры до времени. Не думать, не волноваться по этому поводу практически нельзя, – в этом тоже была бы некая аномалия. *Но не в процессе самой работы!* Она должна быть абсолютно свободна от всяческих сторонних *внетворческих* примесей. Мудрый китайский мастер, о котором повествовал С. Аверинцев, забывал за работой даже свое имя. Это помогало ему обрести то незыблемое внутреннее спокойствие, ту душевную отрешённость и нерастрёвоженность, которые создают для многих наилучшую психологическую среду для творчества.

Важно вывести себя
за рамки творческого
процесса

Всё сказанное можно сформулировать и иначе, поднать на более высокий уровень обобщения. *Наиболее благоприятные условия складываются для тех, кто выводит себя, своё «я», за рамки творческого процесса.* И – наоборот. Тут, если вникнуть, важнейшая проблема – психологическая, философская, морально-этиче-

ская, жизненно-практическая, – которая имеет отношение ко всей деятельности творческого человека. От решения её зависит, если не всё, то почти всё. Большинство людей искусства рано или поздно решает для себя эту проблему. *Как* – зависит от человека; каждый раз тут индивидуальный случай. Но совсем отстраниться от этой проблемы нельзя. Нельзя, поскольку для человека, занимающегося творческой работой в любой её разновидности, существует «ужасный тормоз». По мысли Л. Толстого, это: «любовь к себе, или скорее память о себе, которая производит бессилие. Но как только человек вырвется из этого тормоза, он получает всемогущество» [6, с.200].

Мысли о себе –
главная причина
беспокойства во
время творческой
работы

Подробнее об этом будет говориться дальше. Пока же – основное: *мысли о себе, или «память о себе»,* – как говорил Л. Толстой, – *главная причина беспокойства, тревоги, нервозности во время творческой работы* [6, с. 200]. Проекция на своё «я», всегда порождает этот комплекс; тут срабатывают некие мощные психические механизмы, причём включаются они бессознательно, независимо от воли человека.

Творческая
деятельность требует
времени

Как бы ни был опытен человек, посвятивший себя творчеству, как бы хорошо ни владел собой, всё равно редко случается, чтобы работа «пошла» сразу, с самого начала, с первых же минут. То особое, непередаваемое состояние, когда творческая увлечённость сочетается с внутренним спокойствием, художественное ясновидение с самообладанием и точным расчётом, приходит обычно по прошествии какого-то времени. Иногда ближе к середине процесса работы, а то даже и к концу. Известно, например, что некоторые концертирующие музыканты достигали своего творческого апогея только на «бисах». Этим отличался, к слову, В. Софроницкий, что, впрочем, не мешало ему быть любимцем самых широких кругов слушателей.

Творчество на сцене
требует особой
выучки

Надо сказать, что музыкантам, как и актёрам в театре, ораторам, представителям балетного жанра и т.д. вообще приходится тяжелее, нежели тем, кому по роду деятельности нет необходимости встречаться лицом к лицу с широкой публикой. Что такое сцена, знает лишь тот, кому хотя бы раз в жизни довелось самолично побывать на ней. Как бы ни был человек хладнокровен и психически уравновешен, когда он выходит к рампе, чувствуя себя в центре всеобщего внимания, словно бы выставленным на обозрение сотен, тысяч людей, – он поневоле «зажимается». Сильный душевный спазм ощущается в этой ситуации почти каждым. И пока не

схлынет первая, самая высокая волна эстрадобоязни, пока не пройдёт психическая скованность – о подлинно творческом самочувствии можно и не мечтать.

От многих музыкантов-исполнителей приходится слышать, что само сознание того, что не имеешь права ошибиться, заставляет нервничать больше всего остального. Ведь каждый сбой исполнителя, каждая его запинка на эстраде по существу непоправимы. «Литератор, сделав что-то не лучшим образом, на завтра перепишет свою рукопись или какой-то её фрагмент. Живописец может перерисовать свою работу, композитор пересочинить или просто уничтожить написанное. У музыканта, выступающего перед публикой, такой возможности нет: в этом нелёгкая особенность его искусства»^{*}.

Впрочем, любопытно, что творцы волнуются даже наедине с самим собой, в тиши собственного кабинета. Так, А. Толстой рассказывал, что ему всегда было страшно подходить утром к письменному столу – возникало ощущение, что ему будто бы *придётся сесть писать впервые...* Примерно такие же чувства переживал и К. Паустовский: «Писать – как ледяной водой обливать-ся. Первое время жутко, потом привыкаешь» [7, с. 125].

В творчестве есть
определенная тайна

Суть здесь не только в том, что созидание, творчество – занятие само по себе *сверхважное* для художника и учёного (сверхценность, как говорят в таких случаях), но и в том, что творчество сопряжено с волнением. Тревожатся, страшатся, подходя к письменному столу, мольберту, роялю и т.д. и по другой причине. Сколько бы лет ни отдал человек своей профессии, для него всегда в ней есть тайна. Получится сейчас, сегодня что-нибудь или не получится? Пойдёт работа или не пойдёт? Этого не знает никто и никогда; здесь всегда загадка, знак вопроса; этим-то творческая деятельность и отличается от любой другой. А человеку, посвятившему себя творчеству, очень хочется, чтобы у него «получилось», чтобы работа «пошла»... Отсюда и повышенная нервозность.

Творческое волнение – тема серьёзная, сложная, многоаспектная. Пока заметчу лишь следующее. При вхождении в творческий процесс, пока не обретено хотя бы относительное душевное равновесие, пока человек, как говорится, не взял себя в руки – вполне вероятны и какие-то неточности, и пометки, и разного рода погрешности. Даже у самых опытных, искушенных профессионалов. Процент брака, как правило, прямо пропорцио-

^{*} Цит. по записи беседы автора с М. В. Плетнёвым, состоявшейся в Москве в 1986 г.

нален уровню волнения. Уже говорилось о том, что если допущена погрешность литератором или живописцем, это еще полбеда: всегда можно исправить её (переписать, перерисовать), лишь бы самому заметить её. Актёру в театре или музыканту, публично исполняющему свою программу, такого не дано; у них что сделано, то сделано; это еще одна причина, в силу которой их волнение сильнее острее, болезненнее.

Для людей сцены поэтому очень важно уметь «адекватно», без паники реагировать на случайную помарку, неточность, сбой в начале выступления. Главное, чтобы это не выбило из колеи. А так бывает, к сожалению, с чрезмерно нервными и внутренне неустойчивыми натурами. Стоит им споткнуться в начале спектакля или концерта – и остальное идёт уже чуть ли не насмарку. Поэтому В. Третьяков и говорит: «Главное здесь – не растеряться. Выпутаться, выкарабкаться, побыстрее проскочить неудавшееся место. И затем (самое важное!) не только не упасть духом, но, напротив, заиграть с еще большей энергией и подъёмом. У меня в подобных обстоятельствах всегда возникает ощущение внутреннего противодействия: нет, не поддамся этой неудаче, не дам себя сломить нелепой случайности!»*.

Особенности
сценического
волнения

От многих профессиональных исполнителей приходится слышать, что на сцене очень мешает ретроспективный анализ своего исполнения, оценка «постфактум»: «так ли у меня получилось, как я хотел, удалось ли выполнить задуманное, всё ли было в порядке?». Такой анализ нужен, но только *потом, после...*

Опытные мастера театральных и музыкальных ВУЗов учат артистическую молодёжь: не придавать большого значения помарке, вкравшейся в исполнение. Не преувеличивать масштабы «беды». Все, или почти все, входя в роль, в сценическое действие (любое!), чувствуют себя поначалу несвободно, неудобно, «не в своей тарелке», – и этот психологический дискомфорт вполне естественен. А потому тут всякое может быть...

И вообще: надо дать себе право на случайную неудачу, на те или иные перепады в творчестве. А почему, собственно, и нет? Откуда это убеждение, что художник всегда, при всех обстоятельствах, должен поставлять миру одни только шедевры? Зачем лишать себя, или кого-то еще, совершенно естественного человеческого права сделать что-то лучше, а что-то – нет, где-то победить, а где-то, быть

* Цит. по материалам беседы, состоявшейся у автора с В Третьяковым на рубеже 90-х гг.

может, временно отступить? Наполеон Бонапарт – и тот, по свидетельству историков, проиграл около трети тех сражений, в которых он участвовал...

«Сделаю всё, что смогу, а там уж как получится... что выйдет, то и выйдет...» – внутренняя ориентация такого рода приносит, как правило, большое психологическое облегчение. Возникает ощущение свободы, независимости, душевной лёгкости. *Человек в этом случае никому и ничем не обязан*, – это основное. Вся хитрость в том, что, *дав себе право на относительную неудачу, люди тем самым фактически открывают путь к удаче*. И это не просто звонкая фраза, здесь вполне реальный психологический факт.

Амбивалентность
эмоций сценического
волнения

Впрочем, не всегда начало творческого процесса в музыке, либо в других видах искусства, сопровождается сильным нервным возбуждением. Встречается и другая крайность – вялость, апатия, нежелание браться за дело. Особенно подвержены ему те, кто уже немолод, у кого накопилась хроническая усталость за долгие годы профессионального труда. Получается иной раз почти по В. Маяковскому: «Прежде чем начнётся петься, долго ходят, разомлев от брожения, и тихо барахтаются в тине сердца глупая вобла воображения» [8, с. 188].

Необходимость в
волевом действии

Тут не обойтись без волевого усилия, без преодоления себя, – всё это хорошо известно. Не ждать настроения, не искать «расположения духа»; начинать действовать, по возможности расчётливо и целесообразно; идти «от ума», «от воли», пока чувства дремлют. Настроение само, естественным образом приходит в процессе работы – как аппетит во время еды. К. С. Станиславский в своё время говорил, что действия актёра на сцене – это *капкан для его чувства...*

Добавлю лишь одно: главное – не расстраиваться, не корить себя, когда работа почему-либо «не идёт». Не проникаться удручающим безверием: мол, всё уже в прошлом и т.д. Люди опытные не позволяют себе поддаваться подобным настроениям. Они просто *не верят им*. Ибо знают, в общем, *когда нужно, а когда не нужно себе верить*.

Значение установки
на творческое
действие

Исключительно важна внутренняя установка (самонастрой) в отношении творческой работы. Обратившись к собственной практике, попытавшись проанализировать свои ощущения, каждый может убедиться: одни установки помогают в работе, улучшают самочувствие, облегчают вхождение в творческий процесс, другие – наоборот.

К числу первых бесспорно можно отнести установку такого рода: «занимаюсь своим делом ради самого

дела, во имя тех высоких духовных радостей, которые оно несёт с собой». Что-то вроде «искусство для искусства» или «искусство ради искусства». А почему бы и нет, собственно говоря? Когда-то эту формулу предавали анафеме – может быть, это и говорит как раз в её пользу? Ведь всё зависит от позиции, из которой в данном случае исходить. С позиций *мотивационной самоориентации* человека «искусство для искусства» никаких возражений не вызывает. Напротив, такая установка во многих отношениях благотворна: она возвышает художника, даёт ему радость полного растворения в Идее, в художественной Концепции, в Образе; она уводит от гнетущих мыслей о зрителе, слушателе, читателе, более того – *уводит от мыслей о себе*. А это, как уже отмечалось, проблема первостепенной важности.

Имеют право на существование установки и иного рода: «Буду работать (писать, сочинять, рисовать, петь, играть...), дабы доставить удовольствие самому себе. И только. Чтобы насладиться звуком, краской (линией, словом, пластикой жеста и т.д.)». Действительно, иметь дело с материалом своего искусства, ощущать живую плоть его – может ли быть большее наслаждение для художника? Что же до всего остального, окружающего и окружающих, – Бог с ними, главное, чтобы не мешали, не напоминали бы о себе во время творческой работы. Не нарушали бы чистой и светлой радости общения с Прекрасным. Красноречиво и образно высказывался на эту тему Ж. Ренар, называвший свои книги письмами самому себе, которые он разрешал читать другим. Великая Г. Уланова советовала артисту, выходящему на сцену вообразить, что вокруг него не три, а четыре стены и что вообще он выступает *для самого себя*, а не для публики в зале. Как мы видим, опять всё то же – *для себя*...

«Искусство для искусства»
и «искусство для себя»

При всём кажущемся несовпадении, даже противоположности двух установок: «искусство для искусства» и «искусство для себя» – в них, по существу, больше общего, нежели отличного. Абсолютный альтруизм и откровенный, открыто провозглашаемый творческий эгоцентризм в одном (важнейшем!) пункте смыкаются. И там, и там художник внутренне отстраняется от остального мира, и ему становится хорошо, свободно, психологически комфортно. Появляется чувство лёгкости, нестеснённости, перестаёт ощущаться гнёт ответственности перед кем-то или чем-то. Ибо, если я работаю во имя высших духовных радостей, если в них для меня цель и смысл всего, – что мне до того, как меня оценят? Что скажут? Даже сами творче-

ские результаты в этом случае – и то не основное. *Основное – творческий процесс.*

Лауреат первой премии Четвёртого Международного конкурса имени Чайковского Г. Кремер рассказывал что, выступая на этом труднейшем соревновании, он настраивал себя следующим образом: на третьем туре, самом сложном, решающем – он будет играть не «на публику», а «для себя». Такой психологический расклад полностью себя оправдал; мотивационные самоориентеры оказались верными. Специалисты, которые были очевидцами конкурсного марафона Г. Кремера, свидетельствовали, что именно в финале он достиг своего творческого апогея.

Внутренняя позиция
исполнителя

Вообще, *к кому обращаться мысленно* во время публичного выступления, для кого играть, петь и т.д. – вопрос далеко не праздный с точки зрения людей сцены. Это вопрос *внутреннего самочувствия и внутренней позиции*. От некоторых прославленных мастеров исполнительского искусства приходилось слышать, что адресоваться *ко всему* концертному залу, находясь на сцене, «играть на публику» – небезопасно. Это ведёт к наигрышу, самопоказу. Хочется «блеснуть», «произвести впечатление». Теряется самое дорогое – *естественность, правдивость* музыкальных высказываний.

Так что лучше апеллировать во время выступления не ко всей аудитории, а к какому-то одному, «своему» слушателю (зрителю) – иногда реальному, а иногда придуманному, воображаемому, – подчёркивали многие мастера сцены. Е. Образцова рассказывала, например, что на концерте она может выбрать для себя среди слушателей «какую-нибудь женскую головку» и петь как бы для неё одной. Уменьшает ли действительно этот приём сценическое волнение или только создаёт иллюзию – не столь существенно, в конце концов. Важен итог, результат; важно, что с одним человеком, тем более близким, сочувствующим, всегда легче и удобнее общаться, нежели с многочисленным обществом. Так и в жизни, и в условиях публичного выступления, законы в данном случае едины.

Внутренний настрой
должен
содействовать
душевному
состоянию артиста

Бесспорно одно: каким бы ни был внутренний настрой, направленность мыслей и чувств, – всё это должно в конечном счёте *облегчать* душевное состояние человека, освобождать его от любых «зажимов», психологического дискомфорта, тревожной мнительности. Должны выдвигаться какие-то иные приоритеты перед такими *чуждыми самой природе творчества мотивами*, как обязанность, необходимость и т.п. Пишет ли

человек книгу, играет ли на концерте, создаёт ли живописное полотно или ставит спектакль, – для него это, по идее, не испытание, не экзамен. И – в аспекте чисто психологическом – не выполнение каких-то обязательств и долгов. Это, прежде всего, *праздник*. А если праздник, то всё вокруг сразу меняет свою эмоциональную окраску, свой тонус. Творческий процесс становится таким, каким ему и положено быть от Природы, от Бога – светлым и радостным.

Надо заметить в этой связи, что лозунг, еще недавно провозглашавшийся у нас на всех перекрёстках и сводившийся к тому, что творческие деяния призваны содействовать в первую очередь общественному благу, процветанию прогрессивного человечества и т.д., – лозунг этот имел, скорее, идеологическую начинку, нежели какую-то иную. Как и во всём нашем идеологическом фасаде, доминировали в нём прежде всего фарисейство и социальная демагогия. По-видимому, гораздо ближе к истине был известный американский биохимик А. Сент-Дьердьи, заметивший как-то, что, если молодой человек стремится в науку, чтобы осчастливить человечество, ему лучше поступить на службу в благотворительное общество.

Тезис «Не для себя, а для других» выглядит, конечно, привлекательно. Однако в реальной действительности все сложнее, многомернее, внутренне противоречивее.

Значение резонанса
от творчества

Да, разумеется, художник, артист, учёный, представитель какой-то иной творческой профессии – все они работают и *для других тоже*. Никто, или почти никто, небезразличен к тому, что им лично сделано и *каков резонанс сделанного*. Любой артист хочет, чтобы его искусство нравилось людям; писателю нужно, чтобы его книги читали; композитору – чтобы его музыку исполняли, и по возможности чаще; живописец мечтает о толпах народа на своих вернисажах и т.д. Едва ли не каждый учёный скажет, что результат его научных изысканий должен содействовать прогрессу цивилизации, процветанию общества, благу людей, – иначе какой прок в нём, учёном, и в его трудах! Требуются людям науки и искусства, конечно же, и признание их достижений, и слава, и успех. Мало кто совершенно нечувствителен ко всему этому.

«Главное для меня – ощутить радость от общения с Музыкой. Если это означает, по вашему мнению, что я играю для себя – пусть так. Но мне кажется, когда артист ощущает душевный подъём от соприкосновения с настоящим искусством, это передаётся и слушателям.

Хитросплетения
стимулов и
побуждений к
творчеству

Значит, я играю не только для себя?» (В. Третьяков)**.

Конечно, для себя, и только для себя, можно играть и дома, в полном одиночестве. Вконцертом или театральном зале, в присутствии публики, всё гораздо сложнее, неоднозначнее.

И всё же основной, ведущий мотив деятельности истинного художника или учёного – в другом. В сложном хитросплетении клубка стимулов и побуждений, который движет человеком, всегда есть что-то наиболее важное, существенное, корневое – вне зависимости от того, отдадут себе отчёт в этом или нет. Можно сказать, не боясь преувеличения, что большинство действительно даровитых и неординарных деятелей науки и искусства трудится во имя единственных в своём роде, ни с чем не сравнимых радостей, которые несёт с собой творческая работа. Трудится самозабвенно, увлечённо, бескорыстно, не думая в ходе созидательной деятельности ни о чём, кроме неё самой. Путь к цели для таких людей обычно важнее самого факта достижения её; *процесс важнее результата. Движение само по себе интереснее, чем итог*. Гарсиа Маркес говорил о мгновениях абсолютного счастья, которые он испытывал во время работы. У. Фолкнер сказал в одном из интервью: «Если у человека есть работа и можно утром встать и сразу начать писать, тогда ничего в мире не страшно» [9, с. 288]. М. Врубелью, по его словам, «легко и хорошо жилось лишь тогда, когда он с утра до ночи работал или думал о работе» [10, с.151]. «Рисовать, – вспоминал К. Чуковский о И. Репине, – было для него всё равно что дышать... И вряд ли был на земле человек более счастливый, чем Репин, когда быстро-быстро, с неизменной удачей, он лепил карандашом на бумаге рельефы человеческого лица. В это время у него в глазах было такое выражение счастья, будто он всю жизнь того лишь и ждал, чтобы воспроизвести именно это лицо» [11, с. 596].

Радость
в творчестве

Здесь следует обратить внимание на один весьма существенный момент. *Радость – вполне нормальная, естественная реакция человека на творческий процесс*. Это душевное состояние, можно сказать, заложено в психологической структуре творческого акта, закодировано в нём. Более того, не будет преувеличением сказать, что только та работа истинна – истинна в том смысле, что осуществляется в согласии с внутренними, имма-

* Цит. по материалам беседы, состоявшейся у автора книги с В. Третьяковым.

нентными закономерностями психической жизнедеятельности человека, – которой сопутствует удовольствие, «мажорная» душевная окраска, чувство радостной приподнятости.

Положительная, «мажорная» эмоциональная окраска – своего рода индикатор того, что человек в процессе работы на верном пути, что усилия его творчески продуктивны, что все психофизиологические механизмы функционируют нормально. Некоторые художники вообще считают, что лишь тогда можно рассчитывать на успех в своём деле, когда работаешь с хорошим настроением, «всласть», «в охотку». И наоборот: трудиться безрадостно, с натугой, с тягостными чувствами – значит трудиться без особых шансов на удачу. «Для плодотворной художественной работы необходимо чувство удовольствия, смакования», – утверждал Н. К. Метнер. А потому: «Улыбаться и не расстраиваться по пустякам. Играть на фортепиано со вкусом и удовольствием» [12, с. 21, 28]. С аналогичными суждениями можно встретиться и у Б. Пастернака. Отвечая на письмо О. Фрейденберг, он следующим образом излагал своё кредо в отношении творческого процесса: «Как я себя чувствую? Да наисчастливейше, по той простой причине, что чувство счастья должно сопровождать мои усилия; для того, чтобы мне удавалось то, что я задумал, это неустранимое условие» [13, с. 241].

Борение с
материалом
в процессе
творчества

Конечно, можно возразить, что творческая работа отнюдь не всегда доставляет одну только радость. Сплошь и рядом эта работа протекает в виде мучительно трудных борений с материалом: бывают тут и жестокие кризисы, и сокрушительные неудачи, и тупиковые ситуации, от которых легко прийти в отчаяние. Мало кому удавалось уйти от всего этого*. Ибо сам по себе поиск оптимального решения в творческом процессе – скажем, нужного исполнителю звукового или агогического нюанса, нужного композитору интонационного

* Кое-кому, правда, удавалось – если верить воспоминаниям людей, близко стоявших к некоторым знаменитым писателям, композиторам, живописцам, актёрам. Г. Козинцев писал о Д. Шостаковиче: «О таком понятии, как муки творчества, он и представления не имеет. Работает. То, что написал, обычно самому нравится, слушать исполнение доставляет ему радость. Видимо, невыносимо трудна подготовка, сбор материалов... муки жизни, страдания, испытанные от жизни. Это он знает в крайней мере, испытывает в крайней степени... Перелистывая его письма, записки многих лет, не нахожу ни одного слова о сложности творческого процесса. Цит. по: Советская музыка, 1990, № 7, (август), С. 95.

Творческие
озарения

рисунка, нужного слова писателю, нужного штриха или колорита живописцу, – сопряжен, как правило, с предельным напряжением сил, с упорным преодолением того, что называют «сопротивлением материала».

Неожиданные творческие озарения, являющиеся художнику или учёному подобно счастливому дару небес, в общем редки; гораздо чаще приходится изнуряюще долго и трудно пробираться сквозь частокол различных препятствий – психологических, профессионально-технических и проч. Кому из людей искусства не знакомо томительное, болезненно напряжённое душевное состояние, когда общий смысл того, что нужно сказать, более или менее ощущается, а вот «адекватных» средств выражения нет и нет. В мучительной, ни на мгновение не прекращающейся работе пребывает подсознание; в недрах, в потаённых глубинах его перебирается множество различных вариантов – отбрасывается одно, испытывается другое, чтобы в свою очередь тоже вскоре быть отброшенным. И так час за часом, день за днём, пока наконец искомое решение не находится (если, конечно, оно находится вообще). Причём обнаруживается это решение зачастую совсем не там, где его ждали... Наивно полагать, что замысел художественного произведения складывается легко и спокойно, рассказывал о своей работе Г. Козинцев. Куда чаще, по его словам, бывает иное: «Шараханье из стороны в сторону, бешенный «перегиб палки» в каком-то направлении, забредание в тупики так, чтобы расшибить лоб в кровь, прийти в отчаяние от собственной тупости, неумения, бездарности... И из тысячи опытов вдруг вытянуть клеточку какого-нибудь художественного мотива. Только из множества отрицаний, проверенных на собственной шкуре, в чём-то утвердиться» [14, с.102].

Творчество – процесс
подъёма и спада
духовных сил

Не будет преувеличением сказать, что вся жизнедеятельность человека, посвятившего себя научному или художественному творчеству, это сплошная, непрерывная, интенсивно вибрирующая цепь напряжений и ослаблений. Подъём – спад, нарастание – затухание, усиление – ослабление, неизвестность – относительная ясность – и вновь неизвестность...

При всём том, общая стратегическая позиция людей творческих профессий остаётся обычно непоколебимой: «Работаю, потому что мне *нравится*. Потому что *хочу*. Потому что *интересно*».

Такие слова, с теми или иными вариациями, не раз произносились людьми, причастными к творчеству –

Значимость
потребности
заниматься своим
делом

научному или художественному значения в данном случае не имеет.

Из сказанного понятно, как важно для людей творческих профессий ощущение «хочу» заниматься своим делом. Это не означает, однако, что «надо» может или должно быть полностью отсечено как мотив творческой деятельности. В жизни сплошь и рядом случается – каждый знает это по собственному опыту – что человек делает что-то не потому, что ему *хочется*, а потому, что *надо*. Надо выполнить ту или иную работу, которая была заказана, надо где-то выступить – спеть, сыграть, станцевать, надо соблюсти все условия ранее заключённого контракта, надо третье, четвёртое, пятое... Кое-кто даже любит, чтобы *надо* выступало бы в качестве дисциплинирующего фактора. Некоторые не прочь, чтобы взятые ими на себя обязательства как-то стимулировали, «подстёгивали» их. «Приемлемые заказы на производство не только не связывали меня, но, напротив, вдохновляли меня, – вспоминал А. Глазунов. – Например, я с особым рвением и подъёмом в довольно короткий срок сочинил балет «Раймонда» [15, с.457].

«Приемлемые заказы» – обратим внимание на это словосочетание. Оно, по сути, ключевое в том, что сказано А. Глазуновым. Ибо подлинные ценности создаются тогда – и А. Глазунов подтверждает это, – когда «надо» оказывается в подчинении у «хочу», а не наоборот; когда «хочу» вбирает в себя «надо», всецело доминирует над ним; короче, когда «хочу» первично, а «надо» вторично.

Превращение
«надо» в «хочу»

Мудрые, опытные мастера владеют обычно важным секретом: они умеют при необходимости превращать «надо» в «хочу». *Если надо сделать то, что не очень хочется, остаётся одно – захотеть то, что надо...* И это не пустая игра слов, не броский парадокс, как может показаться на первый взгляд. При умении обращаться с собой всё это не так уж и невозможно.

Творческая молодёжь, к сожалению, этим важным умением зачастую не обладает. У неё в экстремальных условиях сценического выступления явно преобладает *надо*. На память приходят слова известного московского музыканта С.Л.Доренского. «У них – имею в виду молодых музыкантов-исполнителей – не ощущается, как правило, удовольствия от самого процесса игры – говорит С.Л.Доренский. – Особенно в ответственных для них ситуациях – на конкурсах, отборочных прослушиваниях, экзаменах... А если не испытывает удовольствия от игры сам артист, что же говорить о публике?» [16, с.246].

Хочу – как особое психологическое состояние – важно и еще в одном отношении. Если трактовать его в том смысле, о котором говорилось выше, если «хочу» сориентировано на процесс, на «делание», а не только на какой-то сугубо практический результат, оно, в принципе, стимулирует у человека такое качество, как уверенность в себе, в своих силах. *НАДО*, напротив, зачастую чревато сомнениями, различными отрицательными переживаниями. Особенно когда что-нибудь *очень надо*. Надо во что бы то ни стало. «А вдруг не сумею, не смогу? А ведь так надо!..» Беспокойное, тревожно-мнительное состояние в такие моменты – обычное явление. И это легко понять.

Хочу, коль скоро оно не носит гипертрофированного характера, подобных психологических коллизий не знает. Оно, как правило, уходит своими корнями глубоко в сферу интуитивного, подсознательного, смутно различимого для человека. «Хочу, и всё тут...» В такой ситуации люди обычно не рефлексируют, не умствуют понапрасну. Говоря языком физиологов, очаг возбуждения в коре головного мозга подавляет альтернативные нервные центры (то есть, другие возможные очаги возбуждения).

Надо чаще всего активизирует эти центры. Особенно «надо» в чистом виде, без примеси «хочу».

Значение
убежденности
в творческой правоте

Сказано будто бы прямо в адрес тех, кто посвятил себя творческой деятельности в искусстве. Ибо тут, в этой сфере, особенно хорошо видно, как уверенность в себе – подобно мощному тарану – прокладывает путь к успеху. Люди, которым посчастливилось находиться близ больших мастеров, наблюдать за ними с короткой дистанции, не раз отмечали присущую многим из них убежденность (совершенно искреннюю, органичную убежденность!) в собственной *творческой правоте*. Да и сами эти мастера подчас без особого стеснения высказывались на этот счёт. «В искусстве я прав», – гордо заявлял П. Гоген. В качестве одной из многочисленных вариаций на эту тему можно указать на высказывание О. Мандельштама, утверждавшего, что поэзия *этосознание собственной правоты...*

Если важна вера в своё перо у литераторов, в свой резец или кисть у скульпторов и живописцев, то еще больше возрастает значение этой веры увсценических видах искусства. Публика, как известно, склонна принимать с доверием лишь тех актёров, музыкантов, ораторов, у которых нет и тени сомнения в правильности того что они говорят или делают.

«Есть музыканты, постоянно мучающие себя мыслями, что они чего-то не смогут, в чём-то оплошают, где-то сорвутся и т.п. И вообще, мол, что им делать на сцене, когда в мире есть много замечательных мастеров... С подобными умонастроениями на эстраде лучше не появляться. Если слушатель, находящийся в зале, не ощущает уверенности в артисте, он невольно теряет уважение к нему. Тем самым (это хуже всего) и к его искусству. Нет внутренней убеждённости – нет и убедительности. Сомневается, колеблется исполнитель – засомневается и аудитория»^{*}.

«Так и только так!»

«Так и только так, и никак иначе...» – этим буквально веет от большинства мастеров концертной и театральной сцены. Слово «веет» употреблено не случайно. Часто можно слышать разговоры о сценических «токах», «флюидах», об индивидуальном артистическом магнетизме и проч. Трудно сказать, насколько реальны все эти явления. И какова их подлинная природа. Но то, что зрители и слушатели всегда ощущают, прочна ли, надёжна ли почва под ногами у того, кого они видят на сцене, это безусловно.

Способность всецело доверять себе

Некоторые психологи считают, что способность всецело доверяться себе, своему творческому «я» может быть отнесена к структурным компонентам художественной одарённости. Трудно полностью и безоговорочно принять эту точку зрения. Или, во всяком случае, возвести её в ранг всеобщей закономерности. Не так уж редко приходится сталкиваться здесь с исключениями, о чём разговор ещё впереди. Но и отрицать известную закономерность такой постановки вопроса тоже нельзя. Причём проявляется эта завидная особенность – доверие к себе, к своему внутреннему голосу, – как правило, с ранних лет. Г. Нейгауз как-то сказал: «Чувство уверенности в том, что нужно именно так понимать и передавать музыку, именно так, а не иначе – это было у меня с детства. У меня всегда была большая убеждённость и упрямство страшное» [17, с.62]. Нелишне заметить, что дать себе подобную характеристику мог бы не только Г. Нейгауз.

Есть, впрочем, у этой проблемы и другая сторона. Вряд ли кто-нибудь станет спорить, что чем сильнее уверенность в себе, тем более необходима человеку – в качестве некоего психологического противовеса – способность сомневаться, подвергать проверке на прочность всё и вся. Иначе всего один шаг до самонадеянности,

^{*} Цит. по материалам бесед, состоявшихся у автора книги с М. В. Плетнёвым.

самоуверенности, но уже в негативном смысле этого слова. Когда-то Сальвадор Дали, отвечая на заданный ему вопрос – в чём разница между ним и художниками-сюрреалистами? – заявил: разница в том, что настоящий сюрреалист – это он, Сальвадор Дали.

Сказано великолепно! Бесподобная убеждённость в собственной правоте, в самоценности и непогрешимости своего творческого «Я»! Однако то, что вправе был позволить себе Сальвадор Дали, вполне могло бы оказаться губительным для дарования не столь яркого и значительного.

Внутренняя
сбалансированность
в творчестве

Возможно, что здесь – самое тонкое, самое деликатное в творческих процессах: внутренняя сбалансированность, взаимозависимость между верой и неверием, убеждёностью и сомнением, самоутверждением и самокритикой, между «да» и «нет». Казалось бы, речь тут идёт о вещах в принципе несовместимых: «верю – не верю», «да – нет». Как всё это может сочетаться, коррелировать друг с другом? Разве полярные по своей заряженности внутренние состояния не дадут короткого замыкания в процессах творческого мышления? Разве их *сосуществование и взаимодействие* не нонсенс с точки зрения формальной логики?

Однако у больших мастеров своя логика. У них такой своеобразный психологический «симбиоз» не то что возможен, он абсолютно необходим. «Верю – не верю» пребывают у них в сложном диалектическом единстве, в синтезе; взаимоотношения между тем и другим во многом определяют общий характер их деятельности.

Основная заповедь
в творчестве

Основная заповедь, делающая возможным само существование подобного «симбиоза», – *нельзя создавать и критиковать себя одновременно*. Ибо это функции по сути взаимоисключающие друг друга. Или – или. Или созидание, творчество, или критическая оценка сделанного. Если пустить из двух кранов в одно и то же время горячую и холодную воду, пойдёт не горячая и не холодная вода, а нечто среднее – тёпленькая. То же и в творческой работы: либо «горячее», либо «холодное». В противном случае «кран» просто может выйти из строя. Особенно важно знать место и время для включения «холодного крана» тем, кому в силу особенностей их профессии приходится погружаться в стихию творчества, так сказать, прилюдно – на глазах у публики: актёрам, музыкантам-исполнителям, мастерам художественного слова, ораторам. Тем, кто фактически лишён права на запинку, сбой, остановку, поправку. Самокритика в момент публичного выступления для

них прямо-таки самоубийственна.

Ничто так не мешает в процессе исполнения, можно слышать от профессиональных исполнителей концертантов, как мысленная оглядка назад, на сделанное; ничто не выбивает так из колеи во время выступления как ретроспективный анализ своей игры, оценка «пост-фактум» – так ли у меня получилось, как было задумано, всё ли было в порядке...

Важность общего
психологического
настроения

Итак – всячески поощрять, культивировать, поддерживать, «тренировать» в себе ощущение – «всё в порядке... всё хорошо...» и т.д., делая что-либо на сцене, да и вообще *прилюдно*.

Иное дело – потом, при подведении итогов. Для большинства настоящих артистов мысленный возврат к тому, *что* и *как* было сделано ими, критическое осмысление и подытоживание сделанного сопряжено с сильными и далеко не всегда приятными переживаниями. Даже если выступление вроде бы прошло успешно, «на уровне». «После концерта, ложась спать, артист, как в кошмаре, представляет своё исполнение – каким оно было и каким оно могло быть, – рассказывал П. Казальс. И продолжал: – Как только я лягу спать, я вновь начинаю мысленно проигрывать весь концерт, представляю себе совершенно точно, как он проходил, не пропуская ни единой ноты. Я не могу уснуть без такого пересмотра, взыскательного и мучительного» [18, с.262].

Отсроченная оценка, «взыскательная и мучительная», согласно П. Казальсу, многое определяет в жизнедеятельности людей искусства. Ради такой оценки, вернее, *самооценки*, иногда надолго расставались с творческой работой. Отходили от неё, дабы спокойно, трезво (холодно!) разобраться в своём творческом хозяйстве, подвергнуть ревизии то, что устарело, пришло в негодность. На долгие годы, к примеру, расставался с эстрадой В. Горовиц. А затем вновь выходил к публике, чтобы опять, даже больше чем раньше, ощущать уверенность в себе и своём искусстве.

Так что формы симбиоза «творческое действие – критическая самооценка», могут быть различными и многообразными. Всё зависит от профессии, от обстоятельств, от характера человека.

Значение
уверенности в себе

Ранее говорилось – есть люди, которым такое счастливое свойство характера, как вера в себя, в свой талант, даруется от природы. Однако не меньше, если не больше, людей иного склада. Колеблющиеся, сомневающиеся, постоянно недовольные собой, страдающие разного рода комплексами, – кто скажет, сколько их в мире

искусства, в любом из его видов и жанров? Причём, объективно рассуждая, далеко не всегда они находятся в арьергарде. Потому-то, повторим, трудно согласиться с утверждением, что уверенность в себе – один из обязательных психологических компонентов таланта. Слишком уж много тут исключений из правила...

Еще мудрецы древности говорили, что *сомневаться – значит мыслить*. Это, безусловно, верно. Но верно и то, что мыслить, постоянно и во всём сомневаясь, значит мыслить трудно, болезненно. Да и не всегда продуктивно. «... Я создаю себе муку из каждой страницы, фразы, слова, да так, что мои терзания, кажется, накладывают отпечаток даже на запятые, – сетует один из героев романа Э. Золя «Творчество», писатель М. Сандоз. – И на смертном одре меня будет мучить страшное сомнение во всём, что я сделал, я буду спрашивать себя, то ли я делал, что надо, не должен ли был пойти влево, когда шёл вправо, и моим последним словом, последним посмертным хрипом будет желание всё переделать...» [19, с.230].

Понятно, что у тех, кто мыслит подобным образом, работа протекает не только трудно, но и *неровно*: удачи у них перемежаются неудачами, великолепные творческие взлёты – спадами и поражениями. Отчаяние тогда ведёт к душевным кризисам, кризисы – к новым приступам отчаяния. «Из всех помех работе самая страшная – нервы. Ничто так не развинчивает темп, ритм работы, как нервы» [12, с. 66].

Значение типа
нервной системы

При всём том надо сразу и со всей определённой заявить: слабость нервной системы, психастенический склад натуры – не помеха занятиям художественно-творческой деятельностью. Может быть, даже наоборот, как утверждают некоторые весьма авторитетные умы.

Действительно, слабость, незащищённость внутреннего мира художника, лёгкая ранимость его, нежность и хрупкость душевных движений, даже склонность к «самокопанию», к тягостным переживаниям, к состояниям фрустрации, – всё это оборачивается иной раз не только минусами, но и плюсами. Люди, именуемые невротиками, обычно крайне чувствительны к внешним воздействиям; обладая тонкой восприимчивостью, они улавливают легчайшие веяния «извне» и «изнутри»; у них живое, отзывчивое, быстро возгорающееся воображение, чего лишены зачастую люди с более устойчивой нервной организацией. Характерна для невротиков и капризная смена настроений, богатство и нежная переливчатость эмоциональной нюансировки, неожиданность и парадоксаль-

ность ассоциативных связей. Вряд ли надо говорить, сколько ценно всё это в искусстве. У художников такого склада неизменно высок «вольтаж» душевных переживаний, вследствие чего они реже подпадают под мертвящую власть штампа в творческой работе, держась, по словам К. Юнга, в стороне отисхоженных путей.

Произведения людей с тонко организованной, «невротической» психикой часто проникнуты страданием, кровоточащей экспрессией. Создатели этих произведений, по известному выражению, словно бы носят рану в своём сердце. Зная боль в себе, они чутко ощущают её и в окружающей их жизни. Лишь им под силу передать остродраматические коллизии бытия, трагическую расщеплённость души человека, ибо нельзя построить прочного здания в искусстве, не скрепив его своей кровью и слезами... Э. Дега и М. Врубель, Э. Мунк и В. Ван-Гог, Ф. Достоевский и В. Гаршин, П. Верлен и Ф. Кафка, А. Блок и Л. Андреев, А. Ахматова и М. Цветаева, Г. Берлиоз и Р. Шуман, П. Чайковский и С. Рахманинов, Д. Шостакович и А. Шнитке – в их произведениях можно встретить и нежную меланхолию, чарующую своими красиво колышущимися вуалями, и мощный трагедийный пафос – всю гамму человеческих чувств между этими полюсами.

Амбивалентность
таланта

Художники такого склада зачастую неуравновешенны, внутренне дисгармоничны; многие из них отличаются эксцентричностью, склонностью то к ипохондрии, то к душевной экзальтации, кразного рода аффектам; и они сами, и их произведения излучают тревогу, лихорадочную возбуждённость, нервную наэлектризованность. Но ведь еще Аристотель говорил, что *не существует великого ума без примеси безумия*.

И еще одно свойство людей психастенического типа идёт, сколько это ни парадоксально, во благо их работе. Они обычно любят всё проверять и перепроверять. Невротик, как правило, недоверчив, мнителен, подозрителен, суеверен; болезненно воспалённая фантазия вечно рисует ему всевозможные подвохи, сбои и неурядицы. Боясь каких-то просчётов, перестраховываясь от *воображаемых* ошибок, он нередко избегает ошибок и просчётов вполне *реальных*. Среди людей пунктуальных, склонных к навязчивому самоконтролю, не так уж мало невротиков: слабость нервно-психической организации они компенсируют усиленной самодисциплиной, мобилизацией всех своих внутренних контрольных функций.

Словом, те качества психики, которые доставляют так много неприятностей и даже страданий в быту, в

Феномен крупных дарований

научном и художественном творчестве, оказываются «мощным двигателем».

В прошлом не раз высказывалось мнение, что любое крупное дарование в науке или искусстве является собой – с точки зрения общепринятых представлений о «норме» – некую аномалию. Продолжая и развивая мысль Аристотеля, известный учёный В. Ланге-Эйхбаум брался доказать, что около 80 % гениев не подпадают под категорию психически здоровых людей. Еще дальше шёл Ч. Ломброзо, утверждавший в своём труде «Гениальность и помешательство», что патологические явления у людей выдающейся одарённости – *неотъемлемая и зачастую самая существенная часть их натуры, их естества*.

Противники В. Ланге-Эйхбаума и Ч. Ломброзо возражали: разве не встречались среди мировых знаменитостей и вполне гармоничные, сбалансированные, душевно устойчивые натуры? И.В. Гёте, А.С. Пушкин, Э. Золя, А.П. Бородин, Н.А. Римский-Корсаков, С.С. Прокофьев... Возражение, конечно, небезосновательное. Хотя, надо заметить, психологическая стабильность человека бывает в большей мере кажущейся, нежели реальной. Те же художники, что были перечислены, знали, конечно же, и душевные диссонансы, и острые внутренние конфликты. И на них находили (наверное, чаще, чем им хотелось бы) минуты слабости, сомнений, колебаний...

Трудно сказать, в какой мере были правы В. Ланге-Эйхбаум и Ч. Ломброзо. Но то, что идеально здоровая психика встречается не чаще, если не реже, чем идеально здоровое тело – факт. На этом настаивает большинство авторитетных медиков и психологов. А потому хорошо, когда рядом с невротиком есть кто-то, способный приободрить, поддержать в нелёгкую минуту. Ведь люди с шаткой нервной системой – что часы с ослабевшей пружиной: их требуется постоянно подзаводить.

Влияние эмоций на состояние духа исполнителей

Среди музыкантов-практиков нередко возникают споры относительно самовнушений, разного рода самонастроев на предстоящее публичное выступление. Противникам целенаправленных и осознанных самовнушений – а такие иногда встречаются – можно напомнить, что *при отсутствии положительных воздействий на психику человека их место с лёгкостью захватывают отрицательные эмоции*.

В художественно-творческой среде, как уже неоднократно отмечалось, никогда не было недостатка в людях, склонных к ипохондрии, к болезненным самососредоточениям, к навязчивым мыслям, разного рода

«комплексам». Им и в обычной, будничной обстановке живётся несладко, а что же и говорить о ситуациях действительно трудных и ответственных... Терзания их возводятся в этих случаях в «квадрат». Кто из актёров или концертирующих музыкантов не испытывал хотя бы однажды леденящего душу страха: «А вдруг я на сцене спутаюсь, собоюсь, остановлюсь?...», и так далее, со всеми возможными вариациями и нюансами.

Место аутогенной
защиты в творческой
деятельности

Если счастливые обладатели прочной психики так или иначе справляются с подобными переживаниями, то для невротиков они сущий кошмар. *Им-то в первую очередь и требуется аутотренинг.* Ибо единственный способ противодействовать атакам сил ада внутри нас – если, конечно, не считать медикаментозных средств и вмешательства врачей, – это АТ, аутогенная защита. Да поможет каждый себе сам...

Факт есть факт: как бы умело ни воздействовать на самого себя, какие бы усилия здесь ни предпринимать – стопроцентной гарантии от душевных невзгод, увы, всё же не получить. Они всё равно будут – и состояния болезненной, обезоруживающей неуверенности в себе, и приступы меланхолии, и различные депрессивные синдромы, и мрачные мысли, дурные настроения. Будут даже у тех, кто числит себя оптимистом, не говоря уже о пессимистах; разница даст тут о себе знать лишь в силе, продолжительности и большей либо меньшей повторяемости этих состояний. Душевные процессы протекают у нас по своим имманентным законам. Подчиняясь им, маятник нашего внутреннего самочувствия постоянно колеблется, отклоняясь то в сторону Рая, то в направлении Ада, как сказал бы специалист-психотерапевт. Скорее всего есть некая цикличность в чередовании светлых и чёрных дней, только она обычно не фиксируется нами, не попадает в поле зрения.

Иной раз душевный мрак так сгущается, что не в силах бывает помочь и самый высококлассный аутотренинг. Во всяком случае, в течение какого-то времени. Все попытки воздействовать на себя оказываются безрезультатными – даже у людей, умеющих обычно справляться с собой.

Приемы оказания
себе помощи
и поддержки

Единственное, что оказывается действенным в таких случаях, это *отвлечение*. Отвернуться от своих мыслей и переживаний, от того, что происходит внутри, забыться, переключиться, занять ум чем-то другим, – по существу это и означает выйти из кризисной полосы. Иного варианта просто нет. А потому, когда человек чувствует, что борьба с собой становится изнуряюще бессмысленной,

лучше всего перестать бороться. Но как?! Отвлечься, не думать на ЭТУ тему... Но каким образом? Путь единственный: постараться переключить внимание на что-то другое. Сделать так (и это практически возможно, хотя, может быть, и не сразу, не с первой попытки), чтобы концентрация на одном уступила бы место концентрации на чём-то другом. Одно самососредоточение может быть вытеснено только другим.

Значение отвлечений
для разрешений
душевных коллизий

Отвлечение есть вообще универсальный метод разрешения душевных коллизий, выхода из сложных психологических ситуаций. Симптоматично, что опытный артист в преддверии ответственного выступления, когда на него обрушивается тяжкий ком сомнений, страхов, предчувствий, когда волнение проникает во все поры его существа, старается прежде всего отгородиться от мыслей, связанных с предстоящим событием, переключаясь на что-то иное – на прогулки, книги, посторонние занятия. На что угодно, лишь бы это было приятно для души, успокоительно подействовало бы на неё. Такая тактика надёжнее любых самоуговоров и самоубеждений.

«Лишь бы было приятно для души...» Это не просто дежурный словесный оборот. Отвлечение, как правило, приносит свои плоды, когда человек обращается мыслями и чувствами к чему-то светлому, приятному для него. К тому, что доставляет удовольствие. Тут требуется, как говорят психологи, создать *конкурентное переживание с положительным знаком*. Обязательно с положительным! Это повышает шансы на успех.

Смятение чувств
артиста
и художника

Еще один характерный пример «отвлекающих» действий. Многие из людей, имеющих дело со сценой, подтвердят, что в состоянии сильного стресса – непосредственно перед выступлением, а то и во время такового, – возникает неожиданная и острая потребность проверить себя: «Всё ли я знаю? Всё ли помню? Не забуду ли, не дай Бог, чего-нибудь?». С мучительной неотвязностью пульсируя в растревоженной психике артиста, эти мысли-ощущения повергают его чуть ли не в панику; и он начинает лихорадочно «соображать»: какие он должен будет взять ноты, какие «там», впереди, модуляции и переходы, на каком аккорде заканчивается произведение и т.д.

Естественно, ничего, кроме вреда, это не приносит. Всё, что усугубляет нервозность и неуверенность в себе, усиливает опасения и страхи – чистейший вред, это совершенно очевидно. Что же касается сверхконтроля во время исполнения, то с этим еще хуже: избыточное, болезненно обостренное внимание к тому, что должно

делаться *само собою*, ведёт к нарушению сложившейся системы автоматизированных действий, к дезорганизации игрового процесса. Пропадает увлечённость и непосредственность художественного переживания; боязнь сделать что-то «не так» приводит к тому, что человек действительно начинает делать «не то» и «не так». Приказы же самому себе: «Не думать об этом!» – практически ничего не дают. Напротив, состояния, от которых хотелось бы избавиться, становятся еще более назойливыми, прилипчивыми, неотвязными...

Единственное, что может тут помочь – всё то же отвлечение. *Переориентация внимания. Какие-то замещающие (отвлекающие) представления.*

Необходимость
вникать в логику
сценического
действия

К. С. Станиславский рекомендовал актёрам возможно глубже вникать в логику сценического действия, сосредотачиваться на развитии художественного образа, что уводит, согласно его учению, от ненужных, мешающих мыслей. Очень похоже выглядят рекомендации В. Спивакова: «Артисту надо совершенно точно представлять, что он должен сделать на сцене. По возможности яснее видеть свои творческие цели и задачи. Сосредотачиваться только на них. Это – прежде всего. Если перед началом выступления удаётся мысленно собраться на том, что собираешься сделать на эстраде («здесь я сыграю так-то, а тут – так-то»), уже избавляешься, и заметно, от болезненной нервозности. Входишь в нужное творческое состояние»^{*}.

Иными словами, по В. Спивакову, действовать надо по формуле: *лучший способ не думать о чём-то, это думать о другом*. «... Если же артист начнёт размышлять, как важно для него предстоящее выступление, как много поставлено на карту; если будет представлять себе переполненный зал, ярко освещённую сцену, воображать чьи-то лица, – ему, право же, не позавидуешь. Думать, в принципе, следует о конкретных исполнительских проблемах, и только о них. А выйдя на эстраду, заставлять себя усилием воли воплощать всё намеченное в жизнь»^{**}.

Знать и уметь

К сказанному можно присовокупить лишь, что психологические приёмы, о которых шла речь выше, должны *предварительно* осваиваться, отрабатываться, – без этого они могут и не сработать. Тут недостаточно *знать*, необходимо еще и *уметь*. В. Бардас писал: «Нужно

^{*} Цит. по материалам бесед автора книги с В. Т. Спиваковым.

^{**}

Необходимость
душевного
бесстрашия

упражняться, только в этом случае оно (умение отвлечься, переакцентировать внимание, переключиться и т.п.) может быть применено» [20, с. 68].

Короче, сосредоточение против сосредоточения. Одно против другого, *позитивное вместо негативного*. Клины вышибают клином, как гласит русская пословица.

Тут действительно важный момент, поэтому имеет смысл сказать о нём еще несколько слов.

В каждом или почти в каждом человеке живёт дух противоречия – таинственный, загадочный, недобрый. «Наоборотный дьявол», – называл его В. Леви; это и образно, и точно. Стоит нам сильно захотеть чего-то, увлечься чем-то, загореться желанием что-то сделать, как он тут же напоминает о себе: «Нет! Нет, и всё тут! Не получится, не выйдет...» И – словно бы включаются какие-то внутренние тормоза, мешающие действовать и чувствовать. Увлечение спадает, настроение портится, радостная приподнятость сменяется безверием, угрюмой апатией и разочарованием.

К. С. Станиславский, описывая эти состояния, говорил о «душевных буферах», которые словно бы «выставляются вперёд, упираясь в творческую цель, и не дают приблизиться к ней» [21, с. 149].

Необходимость
в уверенности

Часто такие отрицательные душевные состояния принимают форму сомнений – не в чём-то определённом, а *сомнений вообще*: в себе, в своих возможностях, в том, *что и как* делаешь. «Смогу ли? Наверное, не смогу...». М. Чехов сравнивал то, что он ощущал в подобные минуты, с юрким чертёнком – неуверенностью: «Я сомневаюсь и даже сам не знаю толком, в чём именно. И лишь чувствую, что сомневаюсь решительно во всём» [3, с. 359]. Ясно, что такое «сомневаюсь решительно во всём...», никак не улучшает настроения во время творческой работы, равно как и в других ситуациях. Перед выходом на концертную или театральную сцену оно, это «сомневаюсь», может доводить до полуобморочного состояния...

Неотвязные
рефлексии на себя –
синдром
антитворчества

У некоторых людей вдруг возникает неодолимое желание помудрствовать, покопаться в себе, причём именно тогда, когда требуется не размышлять, не рефлексировать, а действовать. Потому-то это состояние и называют *болезненным мудрствованием*. Непрерывный и тягостный самоанализ, вернее *самокопание* («А как я это делаю? А что это такое? и т.д.), постоянное и утомительное всматривание в себя – это всё тот же *синдром антитворчества*, но только уже в другой его ипостаси. Прямое порождение его – патологический самоконтроль за собой, за своими действиями, о котором уже упоминалось.

Негативные
психические
состояния
уничужают
творчество

Психотерапевты называют обычно эти состояния парадоксальными. Почему? Потому что возникают они, как правило, тогда, когда меньше всего ожидаешь их, когда, казалось бы, им совсем не место. Нужно действовать, отдаваться непосредственному чувству, интуиции, не думая ни о чём постороннем, собрав волю в кулак, – и вот тут-то и является Некто по имени «Наоборот». Является, чтобы помешать, навредить, отравить, испортить...

Особенно нелегко приходится людям со слабой психикой. Именно они подвержены в первую очередь ощущениям беспокойства *вообще*, тревоги *вообще*, неуверенности *вообще*; они постоянно чувствуют в себе те «душевные буферы», которые так мешают импульсивным порывам и увлечениям, сводят на нет хорошее творческое настроение, мешают жить, любить, работать, выступать перед публикой.

Многие из тех, кто испытал на себе эти состояния, начинают их отчаянно бояться. Что вполне понятно – переживания не из приятных. Причём вся загвоздка в том, что чем больше их боятся, тем легче они возникают, болезненнее проявляют себя; чем решительнее пытаются оттолкнуть их от себя, тем меньше это удаётся, тем более грозными выглядят нападки со стороны «наоборотного дьявола».

Здесь не место исследовать генезис и природу такого рода явлений. Это прерогатива медиков, возможно – философов. Вопрос в данном случае стоит по-другому: что следует сделать, чтобы уменьшить, приглушить воздействие подобных состояний на творческую работу? На работу артиста, в частности. Какой линии поведения следует придерживаться?

(Продолжение следует)

1. Печерский Б.А. Экспромт-фантазия: Афоризмы о музыке. – М., 2008.

2. Чехов М.А. Воспоминания. Письма. // Литературное наследие: В 2-х т. – Т.1. – М., 1986.

3. Чехов М. Об искусстве актёра. // Литературное наследие: В 2-х т. – Т. 2. – М., 1986.

4. Франс А. Завтра. Собр. соч.: В 8-и т. – Т. 8. – М., 1960.

5. Роллан Р. Жан-Кристоф: Собр. соч. в 14-и т. – Т. 6. – М., 1956.

6. Толстой Л.Н.: Собрание соч. в 22-х т. – Т.21. – М., 1983.

7. Паустовский К.Г. Цит. по: Слово о книге. – М, 1974.
 8. Маяковский В.В. Облако в штанах: Полн. собр. соч. в 12-и т. – Т. 1. – М., 1939.
 9. Фолкнер У. Статьи, речи, интервью, письма. – М., 1985.
 10. Врубель М.А. Письмо к А.А. Врубель от апреля 1883 г.
 11. Чуковский К.И. Илья Репин. // Современники. – М., 1963.
 12. Метнер Н.К. Повседневная работа пианиста и композитора. – М., 1963.
 13. Борисов В., Пастернак Е. Материалы к творческой истории романа Б. Пастернака «Доктор Живаго» // Новый мир. – 1988. – № 6. – С. 205–248.
 14. Козинцев Г.М. Из рабочих тетрадей // Искусство кино. – 1976. – № 7. – С. 102–118.
 15. Глазунов А.К. Письма, статьи, воспоминания. Избранное. – М., 1958.
 16. Цыпин Г.М. Музыкально-исполнительское искусство: теория и практика. – СПб, 2001.
 17. Нейгауз Г.Г. Беседы с Б. Тепловым и А. Вицинским / Вопросы фортепианного исполнительства. Вып. 4. – М., 1976.
 18. Корредор Х.М. Беседы с Пабло Казальсом: Пер. с исп. – Л., 1961.
 19. Золя Э. Творчество: Собр. соч. в 18-и т. – Т. 11. – М., 1957.
 20. Бардас В. Психология техники игры на фортепиано. – М., 1928.
 21. Станиславский К.С. Моя жизнь в искусстве: Собр. соч. в 8-и т. – Т.1. – М., 1954.
-