

## ТЕХНОЛОГИЯ МАСТЕРСТВА

УДК 78.07

doi: 10.17223/26188929/5/7

*Виталий Максимов*

### К ПРОБЛЕМЕ СЦЕНИЧЕСКОГО ВОЛНЕНИЯ

В статье рассмотрены причины разрушительного «волнения-паники» у выходящих на сцену музыкантов, актеров и предлагаются пути преодоления его.

*Ключевые слова:* «волнение-паника», «волнение-подъем», сосредоточенность на исполнении, аутотренинг.

Выступление любого исполнителя перед публикой непременно связано с проблемой волнения перед выходом на сцену и во время исполнения. Проблема эта слишком серьезна, чтобы относиться к ней как к второстепенной. От ее решения во многом зависит успех или неудача выступления [4, 5]. Существует большой исполнительский опыт известных музыкантов, актеров, где вопрос о волнении ставится ими и разрешается с разной степенью успеха. Перед вами попытка автора обобщить мнения хотя бы части видных исполнителей, здесь же я использую и свой многолетний опыт выступлений на сцене.

Говоря о типах эстрадного волнения, уместно использовать удачную терминологию отечественной теории исполнительства Г.М. Когана. Он различал «волнение-подъем» и «волнение-панику» [8, с. 38]. На практике эти два типа существуют одновременно у каждого артиста, но в разных пропорциях. Абсолютное спокойствие перед выходом на сцену должно настораживать. Это плохое предзнаменование. Значит, нет мобилизации духовной и физической, нет собранности, нет вдохновения. Об опасности полного спокойствия, граничащего с безразличием, говорил, в частности Д.Ф. Ойстрах [2, с. 34].

Г. Коган, анализируя причины панического волнения, отбрасывает в сторону случаи нервного заболевания или недоученности произведения. Нетвердое знание играемого сочинения, его текста, не должно иметь места у серьезного музыканта.

Не совсем просто делать категорические выводы при разговоре об особенностях нервной системы артиста. Всегда ли мы можем определить четкую границу между нервной болезнью и тонкой невротической натурой художника? Известный психотерапевт М. Бурно призывает «не искать в каждой своей душевной трудности лишь плохое, уважать в себе психастеническое» [6, с. 134]. Музыкальный психолог Г. Цыпин развивает это: «В конце концов, психастеническое, невротическое – обратная сторона талантливости. Своего рода плата за неё... Обостренная чувствительность, повышенная реактивность нервной системы, легкая ранимость и уязвимость её, болезненная восприимчивость к негативным воздействиям извне – всё это приметы тонкой и сложной душевной организации... Меланхолия, грусть, щемящее чувство неудовлетворенности, трагедийность мироощущения – великолепно стимулируют художественную мысль, подталкивают её к творческому действию» [1, с. 79].

Следовательно, нужно учиться психологической самонастройке на творческий процесс, используя методы аутотренинга, самовнушения.

В чем, всё-таки, корни «волнения-паники»? Г. Коган утверждает, что паническое волнение возникает не от неверия в свои силы, а от переоценки события самого себя, своего предстоящего выхода на сцену: «Неотступные мысли о себе и есть причина волнения» [8, с. 37]. Речь идет о ситуации, когда исполнитель занят оценкой себя вместо сосредоточенности на своей работе. Если же не оценивать предстоящее выступление как суперважное событие – волнение само собой ослабевает, теряет остроту. Необходимо переключить свое внимание на то, что тебе предстоит сейчас на сцене сделать, взвесить еще раз трактовку произведения, поразмышлять о темах, о фразировке и т.д. Это очень мощное средство борьбы с ненужным, разрушающим волнением.

«Волнуйся не за себя, а за композитора!» – такой плакатик видел когда-то в артистической комнате Ленинградской консерватории. И тогда наступает прекрасное и необходимое «волнение-подъем», которое делает чудеса.

Большие артисты часто говорят о раздвоении на сцене. Они «волнуются в образе», но с холодным самоконтролем. Ф. Шаляпин писал так: «Когда я пою, воплощаемый образ передо мной всегда на смотру... Я пою и слушаю, действую и наблюдаю. Я никогда не бываю на сцене один. На сцене два Шаляпина. Один играет, другой контролирует» [3, с. 87]. Пианист Д. Башкирев настоятельно требовал от своих учеников, чтобы они во время игры слушали себя [7, 9]. «Волнение в образе» как высшая форма сосредоточенности на исполнении является лучшим средством отвлечь исполнителя от панических мыслей о себе, влить в его душу творческое спокойствие», – писал Г. Коган [8, с. 37].

И ещё несколько полезных рекомендаций...

Уже в детстве надо развивать в ребенке привычку охотно музицировать при посторонних [8, 10]. С самого начала выступления должны быть радостными, праздничными событиями для исполнителя. Это должно культивироваться и во время обучения в училище и консерватории.

Очень важна память о первом выступлении – психологи утверждают, что успех производит положительные структурные изменения в психике человека и наоборот.

Необычайно важен фактор поддержки публики.

Выступления должны быть частыми, регулярными.

Не заостряйте слишком своё внимание на трудных технических местах. Музыкальный психолог В. Бардас писал: «Чтобы отвлечь себя от пугающей трудности, надо направить свое внимание на второстепенное, например, на малозначащую фигуру в аккомпанементе» [1, с. 97].

Режим дня перед концертом и в день концерта для каждого исполнителя индивидуален. Но и здесь важно не преувеличивать значения предстоящего выступления. Надо попытаться создать спокойный и светлый душевный фон.

Полезно заняться аутотренингом, мышечной релаксацией, почувствовать тепло в руках и ногах, наладить спокойное дыхание. Так поступают многие большие артисты.

Проблема сценического волнения требует фундаментального, пристального и глубокого изучения. Я пытался лишь приоткрыть пути к решению этого вопроса.

**Использованные источники**

1. *Цытин Г.* Психология музыкальной деятельности: проблемы, суждения, мнения: М. : Интерпракс, 1994.
2. *Юзефович В.* Давид Ойстрах. М. : Советский композитор, 1960.
3. *Шаляпин Ф.* Сборник материалов : в 2 т. / сост. Е. Грошева. М. : Искусство, 1960.
4. *Воспоминания о В. Софроницком* / сост. Я. Мильштейн. М. : Советский композитор, 1970.
5. *Гофман И.* Фортепианная игра. М. : Музгиз, 1961.
6. *Бурно М.* Самовнушение и аутогенная тренировка. М., 1975.
7. *Леви В.* Искусство быть собой. М., 1977.
8. *Коган Г.* У врат мастерства. М. : Советский композитор, 1958.
9. *Станиславский К.* Моя жизнь в искусстве. М. : Искусство, 1941.
10. *Цытин Г.* Обучение игре на фортепиано. М. : Просвещение, 1984.

**Vitaly Maximov****TO THE PROBLEM OF SCENIC EXCITEMENT**

*Musical almanac of Tomsk State University*, 2018, no. 5, pp. 77–80. doi: 10.17223/26188929/5/7

The article considers the causes of destructive "anxiety-panic" in musicians and actors on the stage and suggests ways to overcome it.

*Keywords:* "excitement-panic", "excitement-rise", focus on performance, auto-training.