

Людмила Ивонина

Эстрадное волнение музыканта

Двадцать четыре методических эссе

УДК 781 ББК 85.3 И 17

И 17 **Ивонина, Л. Ф.** Эстрадное волнение музыканта. Двадцать четыре методических эссе / Л. Ф. Ивонина. – Екатеринбург: 000 Универсальная Типография «Альфа Принт», 2019. – 230 с.

ISBN 978-5-907080-90-4

Книга написана в основном для музыкантов и содержит рекомендации по восстановлению творческого состояния на сцене. Вместе с тем, данный опыт может быть применён в любой деятельности, связанной с публичными выступлениями.

Данное издание может быть полезно для педагогов и учащихся музыкальных учебных заведений всех уровней, а также всем интересующимся теорией исполнительского искусства.

Фото на обложке: Людмила Ивонина Фото на обложке сзади: Антон Завьялов

ISBN 978-5-907080-90-4 © 2019, Ивонина Л. Ф.

Людмила Ивонина

Эстрадное волнение музыканта

Двадцать четыре методических эссе

Моим коллегам по оркестровому цеху с огромной любовью к театру оперы и балета как уникальному центру притяжения



Содержание

| От автора | 7 |
|---|-----|
| Зачем эта книга | 11 |
| Первый шаг | 14 |
| Виктор Коноплёв. Концерт | 24 |
| «Как бы ликвидировать премьеру?» | 25 |
| Что делать за минуту до начала | 33 |
| Huapangos и/или Запретная мелодия (Musica proibita) | 43 |
| Парадокс бревна | 49 |
| Три поросёнка | 55 |
| Строим «кирпичный» дом | 61 |
| Игра в стабильность | 66 |
| Самое «страшное» | 73 |
| Самое трудное | 79 |
| Про Снегурочку, хронотоп и метод якорения | 85 |
| Самое главное | 92 |
| О доминанте | 101 |
| «Кому владеть мечом» | 111 |
| Форс-мажор | 119 |

| Розарий Ганса Селье | 127 |
|---|-----|
| Анна-Анна | 136 |
| Приключения Дон Кихота | 145 |
| Внутренняя среда музыканта | 150 |
| Метод Ключ | 164 |
| «Папа у Васи силён в математике», или Игра наизусть | 173 |
| Список Робинзона | 185 |
| Ничего нового, или Метод индукции | 195 |
| В танго не бывает ошибок2 | 209 |
| Вопрос, оставшийся без ответа2 | 222 |
| Мои настольные книги2 | 224 |

От автора

То, что возникает по ходу концерта, какая-то спонтанность, какая-то импровизация – ради таких моментов мы выходим на сцену.

Денис Мацуев, из интервью

От автора

Представляю себя и свой проект – книгу об эстрадном волнении музыканта.

На этой фотографии я в работе и в жизни. Я тут волнуюсь перед съёмкой, поэтому к разговору о чувстве волнения эта фотография подходит очень хорошо.

Впервые я назвала свою книгу проектом, потому что история её создания необычна.

Книга была задумана довольно давно и, как это часто бывает, «обросла» другими незавершёнными рукописями.



Фото А. Завьялова

Меня как перфекциониста по маминой линии всегда мучает наличие начатых и незаконченных статей, очерков, учебников и прочих начинаний.

Но однажды дочь сказала мне, что для того, чтобы какой-то творческий проект состоялся, ему нужна среда. Это всякие оформленные и неоформленные мысли, записанные по ходу дела, и наброски будущих книг и статей. Меня это несколько успокоило.

Кроме того, я прочитала нечто подобное в интервью В. Полунина, где он пролил бальзам на мою душу: «Совершенно необязательно доводить все до конца. К счастью, к результату есть очень много этапов. Вначале фантазирование, потом собирание команды, потом приготовление места, потом планирование. И самое интересное – неважно, на каком этапе вы остановитесь. На любом этапе вы можете всё бросить и идти в другую сторону. Потому что этот этап уже есть».

И далее целая формула: «У меня одновременно 50 проектов. Взял себе за правило: делаешь 10 проектов, 9 проваливаются, один выигрывает, ты всегда счастлив. Это замечательный способ быть всегда счастливым – всегда запускать кучу проектов, хоть один тебя обязательно отблагодарит. Вот формула, по которой я очень-очень много сделал»¹.

Но, словно по подсказке свыше, почти внезапно пришла идея публиковать свои краткие (по сравнению с целой книгой) заметки в интернете, в Живом Журнале. И это стало меня сильно мотивировать. Первая заметка в жанре эссе появилась 27 января 2019 г.

Я поняла, что в дело вступили неискоренимые свойства моего характера как музыканта-исполнителя: мне нужно было непременно выступать перед публикой. Моментальная публикация свеженаписанных опусов дала возможность не только оформить их в единое целое – воспринимать их как элемент структуры, но и позволить себе наблюдать за тем, как происходит в «голове» процесс создания.

Я «отделилась» от какой-то части себя, в которой, как мне казалось, происходил процесс творчества, и вступила с ней в диалог, называя эту часть моей сущности – «мозг». И автономность «мозга» стала для меня очевидной: я ничего не писала по принуждению, а только повиновалась естественному ходу создания «записок». Буквально – встаёшь утром, а в голове практически написанный текст. Как сумасшедшая, лечу к компьютеру, чтобы записать. Или, напротив, встаю и чувствую, что в голове пусто, и надо отдохнуть.

Я отложила в сторону файл, на котором было написано «книга», и решила оформлять электронную версию замысла и «выкладывать»

¹ Вячеслав Полунин: из выступления на фестивале Возраст счастья http://sobiratelzvezd.ru/vyacheslav-polunin-ne-beri-buterbrod-bolshe-chem-rot/

От автора 9

её в режиме реального времени.

Метод этот, разумеется, придумала не я. Я знаю, как минимум, двух музыкантов, которые предпочли такой режим работы (или творчества). Взяв с них пример, я стала писать небольшие эссе и сразу знакомить с материалом всех, кто пожелает. Как правило, это виртуальные «друзья», хотя многие из моих читателей – друзья по жизни.

Естественно, файл «книга» неоднократно вступал в конфликт с текстами блогов, потому что это были разные тексты: жанр диктует свои правила. Но в обоих случаях мне был интересен разговор с невидимым читателем.

Я не психолог. Но эта книга – о глубоко психологических процессах, и единственное, что оправдывает меня, как её автора, это систематическое чтение психологической литературы и наличие собственного многолетнего сценического опыта.

В старые добрые времена (очень приятный оборот речи) чрезвычайно бы ценился мой опыт интроспекции, который исчисляется годами. Привычка «смотрения внутрь» очень характерна для творческих людей, а для музыкантов-исполнителей, порой, это единственная возможность добиться некоторых результатов в профессии.

Я музыкант. Не писатель. Но мне нравится мысль, высказанная в одном британском фильме: «Садоводство начинается с увлечения и постепенно становится смыслом жизни»¹.

Среди многих задач, которые стоят перед людьми, избравшими себе путь музыканта-исполнителя, наиболее ощутимой и энергетически затратной является преодоление сценического волнения.

Проблема волнения возникает просто и естественно из ответственности перед собой и другими людьми. Стабильность в исполнении на сцене всегда привлекает и зрителей, и работодателей, и фанатов, и судей.

Но не все знают, из чего строится эта крепость стабильности. Почти всегда это – какой-то комплекс сверхусилий.

^{1 «}Фантастическая любовь и где её найти». Мелодрама режиссёра Саймона Эбауда. 2016 год.

Обо всём этом хочется рассказать на страницах книги в жанре, который можно отнести к категории нон-фикшн.

Я решила проиллюстрировать книгу фотографиями из собственного альбома. Но не потому, что мне они нравятся больше других (что естественно), а для улучшения взаимодействия с читателем.

Как-то я имела заочное общение по профессиональной линии с одним человеком, с которым мы общались по телефону и переписывались в мессенджере. У него достаточно высокий голос и нетерпеливая манера общения. Он мне представлялся худым и низкорослым мужчиной неопределённого возраста.

Когда мы наконец встретились, мне всё время казалось, что мой заочный и мой реальный собеседник – два разных человека, потому что в жизни он оказался очень крупным и неповоротливым толстяком.

Думаю, моё изображение на фото поможет читателю избежать присутствия в их жизни подобных разноликих двойников.



Фото А. Завьялова

Зачем эта книга 11

Зачем эта книга

Если кто-то найдет способ, как пережить час перед концертом – пусть позвонит мне... Не час, а два часа до концерта... Невозможно!

(Из интервью Вэна Клайберна1)

Ван Клиберн, как раньше произносили его имя в России времён Первого конкурса Чайковского, оставил нам в наследство своё ощущение того, что механизма борьбы с предконцертным волнением не существует. Вопрос, заданный пианисту («Музыканту очень тяжело за час до концерта. Какой совет Вы мажете дать?»), чувствуется, был совсем не праздным, ибо проблема эта давным-давно соперничает с многими, застывшими в статусе вечных.

Как же так? Наука движется семимильными шагами, а на такой, казалось бы, совсем простой вопрос – как научиться не волноваться на сцене и перед выходом на неё – до сих пор нет ответа.

Или есть?

Признаться, перед тем, как сесть за эту книгу, я провела небольшой и не совсем научный эксперимент с целью удостовериться в том, что вопрос об эстрадном волнении остаётся до сих пор актуальным. Результат эксперимента был для меня поразителен: на мой вопрос, волнуетесь ли вы на сцене и перед выступлением, отрицательно ответил лишь один человек! При этом он признался, что ранее волновался, но постепенно это чувство атрофировалось.

¹ Зимянина Н. Вэн Клайберн: «Исполнитель – слуга публики...». Музыкальная академия, 2011, № 3, стр. 5-7.

Остальные «испытуемые» отнеслись к вопросу с живым интересом и моментальными вспышками воспоминаний из наиболее «жутких» случаев концертной практики. При этом все участники опроса по своим ответам разделились на несколько групп.

Первые сетовали на то, что волнение настолько сильно, что при одном воспоминании о нём их каждый раз охватывает ужас.

Вторые жаловались на неудачные попытки использовать различные советы психологов, применение самовнушения и прочих хитростей.

Третьи рассказывали, что пытаются смириться со своим положением, считая, что оно «не смертельно».

Лишь одна красивая скрипачка призналась, что ей нравится испытывать волнение. Она предвкушает это событие и заранее на него настраивается, пытаясь торопить время.

Была ещё одна группа музыкантов, которые почти никак не отреагировали на вопрос эмоционально, но поделились тем, что читали книгу Ганса Селье и считают волнение на эстраде типичной стрессовой ситуацией. Они согласны с Селье в том, что, «если мы хотим избегать вредных последствий стресса и одновременно не лишать себя аромата и вкуса жизни, то следует понимать его природу и роль»¹.

Проблема эстрадного волнения, к сожалению, нисколько не потеряла своей популярности с тех пор, как о ней впервые заговорили музыканты. Достаточно открыть известнейшую книгу Леопольда Ауэра², и мы в её содержании без труда увидим очень короткую главу, которая называется «Нервы и игра на скрипке». Краткость текста, предположительно, объясняется не скудными знаниями Ауэра о проблеме, а желанием не столько осветить, столько обозначить проблему, что он и делает блестяще, приведя несколько примеров.

Так мы узнаём, что Ганс фон Бюлов перед выходом на эстраду лихорадочно потирал руки и не реагировал на вопросы, а если реагировал, то ответ был достаточно резким.

¹ Селье, Г. Стресс без дистресса; пер. с англ. А. Н. Лука, И. С. Хорола. – Москва : Прогресс, 1982.-126 с.

² Ауэр Л. Моя школа игры на скрипке. Пер. с англ. И.Гинзбург и М. Мокульской под ред. С.Л.Гинзбурга. Издательство «Тритон», Ленинград, 1933. – 136 с.

Зачем эта книга 13

Совершенно неприступен перед концертом был и Антон Рубинштейн. Он бегал взад и вперёд по артистической, «как лев в клетке», и действительно был на него похож, если учесть обрамлявшую его голову «гриву» великолепных волос.

Ауэр приводит в пример знаменитую историю с Йозефом Иоахимом, который на концерте в Парижской консерватории настолько разволновался, что «утратил власть над своим талантом» и совершенно не знал, закончил ли он первую часть сочинения.

В конце своей краткой главы о волнении Ауэр высказывает предположение о том, что молодёжь, а в его представлении это – Яша Хейфец, Ефрем Цимбалист, Тоша Зейдель, Миша Эльман – принадлежат к поколению, которое более приспособлено к борьбе с эстрадным волнением. Проверить эту гипотезу дано нам. Увы, по прошествии столетия проблема волнения не исчезает, то и дело возникая во многих интервью успешных музыкантов-исполнителей.

Посвятив всего три страницы проблеме волнения, Ауэр реализует самое главное: читатель делает вывод о том, что волнение – нормальное и естественное условие деятельности исполнителя, которое придаёт и без того значимым событиям артиста дополнительную событийность, создаёт курьёзные ситуации, которые затем в кулуарах пересказываются, обрастают легендами.

Желание создать «свою» книгу о волнении музыканта продиктовано большим личным опытом. На протяжении полувека (35 лет работы в качестве солиста-концертмейстера оркестра плюс 17 лет учёбы) приходилось испытывать и отрицательные, и положительные моменты, связанные со сценическим волнением, поэтому появилась потребность поделиться своим многолетним опытом самонаблюдения, умноженным на то, что я прочитала в книгах, что побудило определить жанр повествования как эссе.

Книга написана таким образом, что её можно читать, начиная с любой главы – они связаны между собой основной темой, но раскрывают различные подходы к проблеме эстрадного волнения.

Эссе 1

Первый шаг

Музыканты – очень интересные люди: при публике им играть страшно, а без публики неинтересно.

Быть посредником между композитором и публикой – такое понимание миссии исполнителя можно считать уже пройденным этапом. По мнению Т. В. Чередниченко, идея, наиболее соответствующая представлениям артистов о своей деятельности – это универсальность функции исполнительства в современном мире.

В исполнительском творчестве представлены в единстве все уровни музыкальной коммуникации: исполнитель – это и слушатель произведения (по отношению к автору), и создатель его (по отношению к слушателю), он и мыслитель, дающий, подобно критику и учёному, свою версию ответа на вопрос: (что значит) данное произведение¹.

Цитирую: «Исполнитель есть как бы «сама музыка», поскольку лишь в процессе исполнения музыка обретает самое себя, свою звуковую материю и смысловую осуществленность». При этом между произведением и интерпретацией существует дистанция, необходимая для того, чтобы состоялось понимание людьми друг друга².

Такое предназначение исполнителя в мире искусства, безусловно, повышает уровень ответственности профессионала и, соответственно, усложняет процесс реализации поставленной перед ним

¹ Чередниченко, Т. В. Избранное; сост. Т. С. Кюрегян. – М.: НИЦ Московская консерватория, 2012. – 360 с. С. 188.

² Чередниченко, с. 200.

задачи. Но содержится ли в данной деятельности нечто, внушающее исполнителю ощущение страха?

Если идти «от противного», то сама по себе игра на сцене не является фактором, вызывающим эмоцию страха, поскольку реальной угрозы нашему здоровью (тем более – жизни) она в себе не несёт.

В сущности, что такое – эстрадное волнение? Казалось бы, ответ прост: это волнение, возникающее по поводу выступления или во время выступления на эстраде. И всё же – эта формулировка не раскрывает всей сути этого весьма сложного явления.

Основная проблема, на мой взгляд, состоит в том, что человек, привыкший трудиться, почти всегда уверен в том, что с помощью напряжённой работы можно добиться высоких результатов. Но если целью является устранение волнения, то становится непонятно, куда направить свой труд.

Ситуация выглядит примерно следующим образом. Музыкант-исполнитель, на какой бы ступени профессионального роста ни находился, начинает работать над сочинением в условиях репетиционного процесса. Сначала он делает выбор в пользу того или иного сочинения (как правило, одновременно идёт работа сразу над несколькими сочинениями), затем всесторонне изучает его текст, в том числе и как исследователь, и как интерпретатор, и как инструменталист. Всё основное время занимает отработка исполнения сочинения во всём объёме его содержания: здесь и техническая его проработка, и поиск звучания, попытки придать необходимую форму. В конце концов, выучивание на память, выведение исполнения на уровень безупречного и т.д.

Что же получается в итоге? В назначенный день концерта, когда нужно продемонстрировать результаты своего немыслимого труда, исполнитель начинает чувствовать себя совсем иначе: его охватывает «артистическая лихорадка». Так точно определил это состояние ещё в тридцатые годы прошлого века Самуил Моисеевич Майкапар в своём труде, посвящённом творчеству музыканта-исполнителя и занявшем 73 блокнота. Подверженный лихорадке исполнитель вынужден работать совсем в другом режиме: «на преодолении». Ему приходится

преодолевать многочисленные неудобства, возникающие вследствие борьбы с разбушевавшимся волнением, и молить судьбу о том, чтобы удалось сохранить хоть что-нибудь из того, что сделано за инструментом в период подготовки к выступлению.

И даже если исполнитель был «готов» на 150 процентов, а на эстраде осталось ровно сто, то всё равно для него это громадные потери, о которых он будет долго и мучительно сожалеть.

Никому не интересно быть единственным свидетелем собственного успеха. Но и показать этот успех публике удаётся далеко не всегда. Таким образом, проблема «сохранения» результатов работы, «вынесения» их на сцену, становится болезненной темой для многих исполнителей. И она же является благодатной почвой для волнения.

Исходя из сказанного, делаем вывод: страх выхода на сцену – совсем иной, и страх страху рознь. Страх сцены не имеет ничего общего со страхом, например, высоты. Это понимают даже дети.

Кстати, существует мнение о том, что дети не волнуются. На мой взгляд, это неверное суждение. По крайней мере, по своему собственному опыту я знаю, что с момента начала игры на скрипке (6 лет) я уже волновалась за своё выступление.

Безусловно, в детстве к волнению во время игры примешивались и другие ощущения: например, нежелание выходить на сцену без взрослых, непонимание, почему ты вообще должен идти выступать, когда тебе лично это совсем не интересно. Сцена почти сразу воспринимается детьми как мир взрослых, а не игра.

Кроме того, я отлично помню, что внутренне я с самого начала ощущала себя уже достаточно серьёзным человеком. Особенно в школьном возрасте 7-9 лет, когда передо мной ставились конкретные задачи, и я пыталась их решать.

Так, одним из первых требований к себе я ставила задачу «не остановиться». Откуда такая установка приходит к юным исполнителям – момент достаточно биографический для каждого исполнителя. Если подходить обобщённо, то данный подход формируется средой. Так или иначе, но довольно долгий период музыкального детства ощущение ошибки связано именно с остановкой в игре:

«Сбился! Перепутал! Забыл!» – всё это, так или иначе, сильно расстраивает исполнителя.

Несомненно, сыграть «без остановок» – задача всегда непростая даже для профессиональных исполнителей. Она требует внимания, опыта, стабильности как черты характера, наконец. Особенно в «моторных» сочинениях очень важно уметь сохранить контроль за игровыми движениями на протяжении довольно обширного диапазона текста. Возможно, здесь «имеет выигрыш» так называемая двигательная одарённость.

Но если «взрослый» исполнитель понимает, что «остановка» – это не смертельно, и гораздо хуже сыграть вяло, неинтересно, фальшиво (для струнников особенно актуально), то юный музыкант не всегда имеет альтернативу для своей оценки. Но, главное, он совершенно чётко формулирует для себя, как выглядит сценическая ошибка (остановиться, споткнуться) и – уже боится её. С этой минуты начинается история эстрадного волнения.

Я помню, что следующим этапом после боязни «споткнуться» у меня были проблемы с «выигрыванием всех нот». Например, жуткой ошибкой я считала, если внезапно, из-за волнения, не получался какой-то технический элемент или эпизод: пассаж, арпеджио, движение шестнадцатыми нотами. Естественно, я стала бояться этих эпизодов, и они буквально диктовали мне весь сценический настрой.

Анализируя сделанные ошибки (уже в возрасте 9 лет), я искала причины сбоев в игре. Часто это были вспотевшие руки, которые тормозили движения пальцев по грифу, иногда дрожали руки и ноги (тремор), что делало невозможным возвращение к привычным ощущениям в честно выученных технических «местах».

Надо отметить, ещё довольно долго ошибки в моём восприятии носили технический характер. Наверное, потому что они были заметны для всех. И только постепенно, с возрастанием опыта, неудовлетворённость собственным исполнением (вплоть до слёз) стала основываться на чувстве, что сыграла «не так, как хотелось». И это, мне кажется, можно считать революционным переходом к новому восприятию собственной игры.

Таким образом постепенно формируется и эволюционирует феномен неудачи, который у каждого музыканта в разные этапы жизни может иметь индивидуальное выражение. При этом размер неудачи оценивается, как правило, только самим играющим. Иногда его успока-ивает утешительное мнение других, но и его он воспринимает с некоторым недоверием. Своё ощущение ему вернее всего и понятнее.

И здесь я прихожу к выводу о том, что чувство страха перед выступлением во многом базируется на предчувствии и переживании возможной неудачи. При этом – общественно зафиксированной неудачи, что крайне важно.

(Дома, играя на инструменте, мы можем ошибаться сколько угодно, но нас это не беспокоит. Мы воспринимаем это как нормальный рабочий процесс. Но стоит только появиться слушателю или включить кнопку записи, и мы начинаем процесс исполнения, который не терпит ошибок, и где-то внутри нас включается механизм мобилизации, вводящий нас в режим экстремальности.)

Мы боимся допустить ошибку, чтобы потом не переживать, не пребывать в расстроенных чувствах. По крайней мере, у меня происходит именно так.

Страх неудачи «успешно» стимулируется и средой, в которой воспитывается музыкант. Очень болезненно реагируют юные исполнители на оценку со стороны «значимых» взрослых – педагогов, родителей, профессионалов, имеющих безусловный авторитет.

Моя мама, например, считала плохой оценкой четвёрку (по пятибалльной системе). Она преподавала в общеобразовательной школе русский и литературу, и объяснить ей факт особой трудности получения «пятёрки по скрипке» было крайне сложно.

В то время, как некоторые дети спокойно относились к двойке (по общеобразовательным дисциплинам), я переживала из-за четвёрок, потому что «мама расстроится».

Кроме маминой оценки существовали ещё и обычные оценки за концерт или экзамен, которые формировали, ни больше ни меньше, положение в ученическом сообществе. Те, кто получали «пять», были на более высокой ступени, те, кто получали четвёрки – слыли серед-

нячками, что, безусловно, влияло в целом на формирование «пониженного жизневосприятия». Вопрос «кто я?» периодически возникал в моей голове. Выступая на сцене, юные музыканты, как мне кажется, продолжают позиционировать себя в обществе, и результат игры становится личностной проблемой.

Кроме того, человеку вообще неприятны всякого рода замечания, осуждения, выговоры, поучения, особенно публичное порицание. И неудачное исполнение является поводом для «получения по заслугам». Как следствие – выступление страшно уже тем, что в случае неудачи ты вынужден выслушивать претензии в свой адрес.

Помню, я приходила на занятия по общему фортепиано хронически неподготовленной. Мой педагог, чудесная Лилия Моисеевна Касымова, почти одну треть урока тратила на объяснения того, что если бы я по 15 минут в день садилась за инструмент, то я, обладающая абсолютным слухом, уже играла бы текст без ошибок. Следствием этого метода было то, что я, не желая больше слышать этих настойчивых и пространных поучений, заставляла себя сесть за инструмент, затем довольно быстро «втягивалась», любила «оттачивать движения по клавишам». В итоге, сейчас я могу, проходя с учениками школьный скрипичный репертуар, какое-то время обходиться без концертмейстера.

Итак, в большинстве случаев мы волнуемся из-за предчувствия возможной неудачи и буквально «выращиваем» в себе это ощущение на протяжении всего профессионального роста.

Чем больше, со временем, мы предъявляем требований к себе, тем менее заметны слушателям наши недостатки. Но от этого не уменьшается профессиональный перфекционизм, а неудача приобретает черты «невоплощённой идеи»: чем меньше удаётся выполнить из задуманного, тем менее удачным кажется выступление.

Как следствие, возникает несоответствие между собственной и слушательской оценкой нашей игры. (И здесь нужно отметить, что лучше, если слушатель доволен, а вы – нет, чем наоборот).

Все, кто хоть сколько-нибудь занимался вопросом эстрадного волнения, почти наверняка знакомы с именем Ганса Селье. Значимость его теории для музыканта состоит в том, что она формирует понимание: волнение на сцене является стопроцентно стрессовой ситуацией, поскольку стресс – «неспецифический ответ на любое предъявленное организму требование».

И далее – совет Селье: «мы не должны – да и не в состоянии – избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и выработаем соответствующую философию жизни»¹.

Моё «знакомство» с концепцией стресса Ганса Селье равно примерно глобальному впечатлению от книги Альберта Швейцера о Бахе. Тем не менее, я очень мало знаю людей, которые перестали волноваться, благодаря книге Селье. И сам Селье пишет: «не забывайте, что нет готового рецепта успеха, пригодного для всех. Мы все разные, и наши проблемы тоже».

Итак, если очень и очень упрощённо трактовать теорию стресса Ганса Селье, например, для нас, музыкантов, то стресс – это ответ организма на предъявленные к нему требования.

Мы все замечаем, что наш физиологический организм живёт несколько независимо от нас самих, я бы сказала – автономно, но пребываем в состоянии уверенности в том, что мы с ним единое целое. На самом деле, наш организм достаточно самостоятелен и ведёт с нами диалог, которого мы иной раз не хотим ощущать. Если бы мы могли в полной мере повелевать своим «телом», мы бы, наверное, не болели.

Музыканты, особенно инструменталисты, гораздо более других знакомы с тем, что ежедневно им приходится тренировать свой двигательный аппарат.

Когда мы готовимся выйти на сцену (или сыграть соло), наш организм говорит нам: там страшно, не лучше ли убежать? Он действует от имени природы, которая заложила в человека инстинкт самосохранения. (Представим себе, если бы человек не боялся упасть, скажем, с трёхметровой высоты?)

¹ Селье, Г. Стресс без дистресса. – Москва : Прогресс, 1982. – 127 с.

В минуту опасности человек должен быть готов к двум видам действий: бежать (уйти от опасности) или держать удар (мобилизовать все силы). Когда мы уже выходим на сцену, бежать поздно, поэтому организм даёт нам возможность мобилизоваться, но делает это не всегда приемлемым для нас способом. Но! Если наше волнение на сцене – это ответ организма на предъявленное ему требование, то это требование можно и изменить.

Рассмотрим это предположение.

Ответ – это реакция, то есть наш организм реагирует на информацию, которая поступает к нему через наши органы чувств. Так, например, если мы неожиданно услышим стук или звук, мы сначала вздрогнем, напряжёмся, затем начнём изучать ситуацию: что это за звук и насколько он для нас опасен. Убедившись в том, что звук связан, например, с порывом ветра, захлопнувшим открытое окно, мы поймём, что нам ничего не угрожает.

Если мы заходим в тёмную комнату, в которой слышим непонятный звук, то мы ещё и зрительно получаем информацию о неизвестности, мы напряжены, но только до тех пор, пока не щёлкнем выключателем и не убедимся опять же, что мы в безопасности. Как видим, наш организм реагирует не только на отрицательную информацию, но и на положительную.

Таким нехитрым способом мы можем убедить себя в том, что для правильной реакции нашего организма очень важна определённым образом «оформленная» информация. Так, если вы, выходя на сцену, настраиваете себя на то, что в зале очень много народу, а вы совсем не уверены в тексте сочинения, которое вам нужно исполнить, и ваши руки слегка дрожат, и вы ими с трудом управляете, то постепенно ваш организм включит все защитные механизмы и, вполне вероятно, приведёт вас к полной и, как говорит Селье, «изматывающей» дезадаптации (по Селье – реадаптации).

Дезадаптация, как известно, – это полное или частичное нарушение приспособления организма к условиям внешней среды, приводящее к нарушению физиологического функционирования, изменению форм поведения, развитию различных отрицательных процессов.

Что нужно делать, чтобы не привести наш организм на сцене к дезадаптации? Ну конечно же – стремиться к обратному процессу: адаптации. Большая способность к приспособлению, или адаптации, – пишет Селье, – вот что делает возможным жизнь на всех уровнях сложности. Адаптация – это основа сопротивления стрессу.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что бороться с эстрадным волнением наиболее успешно можно путём адаптации. Из двух способов выживания (борьба или адаптация) Селье советует выбирать второй: «именно адаптация оказывается вернее ведущей к успеху».

Разберём этот момент применимо к нашей ситуации: выход на сцену и исполнение.

Если мы в процессе ожидания своего выхода убедим свой организм в том, что на сцене его не ждёт ничего страшного, то он немедленно приступит к процессу адаптации. Например, вы скажете себе, а значит – своему организму, что в зале очень много народу, и это очень хорошо, потому что играть для двух человек скучно и малоприятно. Большое количество слушателей говорит о заинтересованном к вам отношении, они отложили все дела и пришли разделить с вами интерес к исполняемому вами сочинению (или целой программе).

Кроме того, из всех собравшихся в зале мало кому придёт в голову отнестись к вашему выступлению с той же повышенной требовательностью, какую вы предъявляете к самому себе. Возможно, они даже не будут особо активно вникать в содержание вашей деятельности. То, что является событием для вас, вполне может не быть таковым для других. Из всей массы публики на вашей стороне могут находиться два-три близких вам человека, и, будьте уверены, им будет лихо. Но, в отличие от вас, они никак не смогут повлиять на ход событий.

Разобравшись таким образом с социофобией, вы можете постепенно заняться приведением в порядок своего внутреннего состояния. Вы можете сказать себе, что выходите на сцену в сотый раз, и ещё ни разу не случалось ничего страшного. Вы так ждали этого события, что глупо пустить всё на самотёк, нужно выйти на сцену и начать работать, игнорируя незначительные неудобства.

Можно представить себе, что исполнитель всегда вынужден работать в зоне экстремальной ответственности. Это почётная миссия. Она повышает самооценку, помогает проявить свой профессионализм, который, как известно, никогда не исчезает при волнении.

Поднимаясь на сцену, вы как будто бы приобретаете дополнительные условия сложности. Ваша задача – в сложных условиях эстрадного выступления совершить творческое открытие, добиться собственного эстетического удовлетворения, ведь каждый выход на сцену – это ваша сбывающаяся мечта.

Таким образом, необходимо, на мой взгляд, не бороться с волнением, а научиться с ним жить.

Путь к творческой свободе на сцене – длинный или короткий – но это путь, и другим он быть не может. Не случайно Ганс Селье посвящает свою книгу «Тем, кто стремится обрести себя».

Преодоление сценического волнения является наиболее затратным видом деятельности музыканта – это надо признать. Да и «обрести себя» – путь тоже достаточно сложный и длинный; вероятно, так подумают многие. И это правда. Достаточно вспомнить ощущение, когда смотришь на объём книги, которую нужно прочесть, или нотного текста, который нужно выучить, и энтузиазм куда-то улетает сам собой.

Но не спешите закрыть эту книгу: кое-что можно сделать уже прямо сейчас и моментально.

Началом пути может быть понимание: волнение – это нормально. То есть, наш **первый шаг** – это принятие положения: эстрадное волнение – это не патология, а нормальная реакция здорового организма человека на предстоящее событие. Волнение перед публичным выступлением, в каком бы виде оно ни происходило, является настройкой организма на предстоящее напряжение, которое ему предстоит пережить.

Откуда появляется напряжение – тема следующего эссе.

Виктор Коноплёв

КОНЦЕРТ

Из цикла «Музыка»¹

Опять концерт. Концерт – есть в этом кратком слове Предчувствие конца.

Как лязг меча, свершающего казнь. Как тихо, крадучись, добрался он до горла – Мой вожделенный, мой кошмарный час!

А зал притих и ждет расправы, покровавей. Всего лишь шесть шагов и вот он, эшафот. И путь только один. За что? О, боже правый, Я знал, что этот день когда-нибудь придет.

Когда-нибудь, потом узнаю эти лица, Без сил, без мыслей, весь той музыкой объят. Я буду принимать восторги, улыбаться, Жать руки, отвечать кому-то невпопад.

Повремени! Побудь со мной, безгрешный гений! Что б ни случилось – в том мой грех, моя вина. Что музыке твоей суетные волненья? Что ей до нас, что значат наши имена?

Вот прочно я уже сижу на месте лобном. А монстр затих, следит. Вот – легкий взмах им всем. До вас мне дела нет. Мне долгий путь. В огромный, Прекрасный океан – по имени ШОПЕН.

¹ Печатается с согласия автора – моего друга по школе-десятилетке при Уральской государственной консерватории им. М. П. Мусоргского.

Эссе 2

«Как бы ликвидировать премьеру»?

Всякая неизвестность способствует ощущению неуверенности в себе. Сцена – это всегда неожиданность. Предугадать, как пойдёт концерт, практически невозможно, поэтому мы всегда чувствуем себя в ожидании неизвестного поворота событий.

Как-то в возрасте «за пятьдесят» я заново училась ездить на велосипеде. Мой взрослый сын, сопровождавший меня в этом начинании, сказал мне: «Ты должна осознавать, что когда-нибудь, хотя бы раз, ты всё равно упадёшь».

И это была мудрость.

В целом нас окружают мудрые люди. Но очень многое зависит от опыта. Опыт придаёт человеку уверенность даже в непростой ситуации. Но опыт бывает разный.

Так, например, некоторые студенты иногда мне напоминают собаку Селигмана. (Хотела так назвать главу – «Собака Селигмана», но не стала. Потому что мне всегда жаль собак Селигмана. На них ставили эксперименты с применением действия электрошока. Правда, говорят, сам Селигман их тоже жалел).

Суть в том, что с помощью собак основоположник позитивной (!) психологии Мартин Селигман обосновал теорию «синдрома выученной беспомощности».

Выученная (приобретённая) беспомощность – это состояние, при котором человек не предпринимает попыток к улучшению

своего положения, хотя имеет такую возможность. Такое состояние возникает после нескольких неудачных попыток и заключается в полном отказе от активных действий.

Селигман пришёл к выводу о том, что беспомощность вызывают не сами по себе неприятные события, а принятие человеком того факта, что от его активных действий ничего не зависит.

В качестве примера расскажу, как ведут себя иногда на сцене студенты (я думаю, говорю и пишу часто про студентов; они – моя любимая аудитория).

Итак, выходит студент, играет, а ты в этот момент думаешь: где у человека голова? На концертмейстера иной раз страшно посмотреть: студент может перескочить через целый эпизод текста, а потом вернуться обратно. Концертмейстер хладнокровно листает назад. Подсказывает цифру.

На обсуждении комиссия рассказывает тебе, педагогу, что ты должен был объяснить студенту особенности формы, стиля и т. д. У комиссии создаётся впечатление, что студент ни разу не был у тебя на уроке.

А всё очень просто: студент волнуется. Форма и стиль ему кажутся какими-то мелочами по сравнению с главной мыслью: когда это всё закончится? (Любимая фраза прошедшего во мне студенческого времени – «пятнадцать минут позора, и ты свободен»).

Начинаем «разбор полётов»:

- Ты с волнением как-то борешься вообще?
- Да, я вот взял/а книжку, читаю. Пока не помогает.

Да, не помогает, потому что студент не верит в успех. (Да и вникает ли в проблему?). После нескольких неудачных попыток взять себя в руки он перестаёт действовать, зная, что всё когда-то заканчивается, «и это пройдёт». В результате чаще всего студент мало сопротивляется сценической панике, что и является по сути демонстрацией «выученной беспомощности».

Основная причина, по которой мы часто не можем решить проблему, состоит в том, что мы хотим быстрых результатов. А если

надо делать долго, то пусть остаётся как есть. Мы как-нибудь. Мы потихонечку. Переживём. Потерпим.

Сел «поиграть» на пианино (скрипач). Взял пьесу полегче. Ой, вот тут трудный эпизод, возьму другую. Ой, нет, тут тоже трудно. Закрывает ноты. Проблема, естественно, откладывается, не решается.

С волнением всё аналогично. Только человек начинает видеть длительность пути – весь «запал» пропадает. Лучше выпить таблетку (про таблетки, на мой взгляд, нужно просто забыть). Пьёт таблетку, которая не рекомендуется при вождении автомобиля. Результат соответствующий.

В критических, конфликтных ситуациях (по Селье) используются три тактики: 1) синтоксическая, при которой игнорируется враг и делается попытка сосуществовать с ним, не нападая; 2) кататоксическая, ведущая к бою; 3) бегство, или уход, от врага без попыток сосуществовать с ним или уничтожить его.

Аналогично, когда у нас возникает проблема, мы имеем три пути для её решения: игнорировать, попытаться решить, отложить решение. Но во всех случаях с волнением задача остаётся нерешённой. Почему?

Очевидно, мы не подходим к проблеме системно. Возможно, именно длительность пути её решения или кажущаяся в связи с этим сложность приводит к тому, что вопрос адаптации к эстрадному волнению не рассматривается во многих случаях вообще.

А ведь решение многих жизненных вопросов связано с тем, чтобы пройти определённую дистанцию, без которой нет приобретения необходимых навыков, а значит – невозможно осуществить задуманное. Легче отказаться.

Об этом подробно пишет Синити Судзуки¹: «Нет никакой заслуги в том, чтобы только размышлять о своих делах. Результат от этого точно такой же, как если не думать о чем-либо вообще. Значение имеют только реальные поступки». Судзуки советует приобрести привычку выполнять то, что задумал: «Если люди не способны немедленно претворять свои планы в жизнь, они никогда не смогут достичь своей

¹ Судзуки С. Взращенные с любовью: Классический подход к воспитанию талантов. – М.,: Попурри, 2005. – 192 с.

цели». «Если вы откладываете что-то на потом, вы никогда этого не сделаете, потому что потом возникнут другие дела».

Как правило, пытаясь справиться с эстрадным волнением, мы стремимся снять лишь симптомы (как при болезни), мешающие нам выполнить свою задачу в соответствии с максимальными требованиями к ней. В область нашего внимания попадают не только физически заметные нарушения в состоянии нашего организма (например, лихорадка), но и нежелательные сбои в работе памяти, дезорганизация музыкальной логики, потеря целесообразности действий, отсутствие осознаваемости момента, ослабление контроля над собой. Любые неприятные ощущения, а иногда – концентрация всех возможных неудобств, нам мешают выполнить поставленную задачу. И мы пытаемся бороться именно с каждым возникшим явлением отдельно: нам кажется, что что-то не так с инструментом, рукой, ногой, акустикой, текстом, памятью и т.д. И мы настойчиво и упрямо решаем эти проблемы.

Снимая лишь внешние симптомы, мы обрекаем себя на исход, при котором «видимые неудобства», быть может, исчезнут, а невидимая реакция организма останется. Недаром Г. Селье нам советует: «стресса не следует избегать. Впрочем, ... это и невозможно».

Недостатком поведения человека довольно часто является то, что он не учитывает биологических законов¹. Стремясь к комфортному состоянию на сцене, человек упускает из виду, что стресс – это генетически закрепленные комплексы реакций, имеющие адаптивное значение и осуществляющие подготовку организма к той или иной реакции до начала действия стрессора².

То есть, задача волнения – подготовить музыканта к исполнению и помочь ему адаптироваться, подстроиться к новым ощущениям. Наш организм стоит на страже нашего спокойствия и с помощью волнения предупреждает нас о том, что всякое напряжение может быть травматичным.

Один из выходов - убедить свой организм, что не происходит

¹ Чирков Ю. Г. Стресс без стресса. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 176 с. – (Наука — здоровью). Стр. 170.

² Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестник Московского ун-та. Сер.14. Психология. – 1995. – №4. – С. 54-62.

ничего страшного. Скажите своему организму, что всё-таки сцена – это не хирургическая операция. На сцене можно ошибиться. Если вы будете делать своё дело хорошо, то публика вам всё простит.

Повторим: самый лучший способ устранить эстрадное волнение – объяснить нашему организму, что публичное выступление не представляет для него никакой опасности.

Учиться играть в условиях волнения, не теряя при этом ничего из сделанного, более того, извлекая из волнения новую энергию «жизненной силы» – путь, который защитит нас от неуверенности, неустойчивости, даст возможность выполнить задачу в любых условиях.

Воспринимать волнение как более сложные условия для выполнения творческой задачи, – тактика, как нам кажется, более перспективная, чем пытаться избавиться от эволюционно приобретённой человеком защитной реакции организма.

Научившись работать в сложных условиях волнения, мы будем посылать в свой мозг сигналы позитивного характера уже в процессе подготовки. Опыт успешных выступлений, опыт преодоления неудобств, будет положительно влиять на оценку предстоящего события. Здесь работает феномен обратной связи. Он заключается в следующем.

Мы знаем, что стресс и связанное с ним эстрадное волнение возникают в том случае, когда происходит нарушение равновесия между осознаваемым требованием и возможностью справиться с этим требованием. Если правильно оценить свои силы, то такое неравновесие может быть незначительным или может вовсе отсутствовать. Обратная связь заключается в том, что не только стрессор воздействует на человека, но и положительный опыт может нейтрализовать действие стрессора.

В любом случае, начинать совершенно необходимо с искусства быть собой при любых обстоятельствах. Изменить себя или плыть по течению – личный выбор каждого.

Может показаться, что я повторяю несколько раз почти одно и то же. Во-первых, это издержки педагогической профессии.

Во-вторых, мне очень хочется, чтобы вы мне поверили.

¹ Кокс Т. Стресс. Перевод с английского. М., Медицина, 1981г. -216 с.

Подведём некоторую черту.

По мнению Селье, с какой бы трудностью ни столкнулся организм, с ней можно справиться с помощью двух основных типов реакций: активной и пассивной – либо бежать от трудности, либо быть готовым терпеть её.

Стрессорные свойства публичного выступления можно смягчить, превратив выступления перед публикой в обычную каждодневную деятельность. Но когда-то вы, так или иначе, всё равно столкнётесь с проблемой новизны, которая неизбежно приведёт к стрессу. Первое выступление в новом качестве, новое сочинение, новый зал.

Хороший пример – премьера.

Лев Абрамович Додин как-то сказал в телевизионном шоу, что всегда думает (или мечтает – не помню) о том, «как бы ликвидировать премьеру»? Как бы то ни было, премьера – это не только праздник. Это сумасшедший риск. Это полная и абсолютная неизвестность. Проверка на прочность (себя, материала, процесса подготовки, здоровья, характера и пр.).

Один мой друг, флейтист, опытный солист, как-то признался: «На премьере всегда всё плохо». Так что даже если тебя поздравляют и, действительно, всё прошло успешно (и в большинстве случаев премьера бывает действительно событием), но ты помнишь всё, что не удалось, поэтому каждый дебют – это почти всегда «испорченный замысел».

Премьера и волнение – это две совершенно неразлучные вещи. Не будет премьерного волнения – не будет и особого настроя, который бывает только перед шагом в неизвестность. Наступит следующий спектакль, который всегда, почти, бывает гораздо хуже, и это явление имеет название «феномен второго спектакля». Как у Ремарка: «Прелести новизны уже нет, а прелести доверия ещё нет»¹.

И даже тогда, когда произведение испытано на публике не один раз, на сцену выходит артист, который «всегда новый». На него может подействовать всё, что угодно. И выбить из колеи. И тогда волнение вернётся. В виде фобии «страшного» пассажа, страха потери текста, не-

¹ Эрих Мария Ремарк. Триумфальная арка.

уверенности в партнёре по ансамблю и ещё в ста головокружительных вариантах.

Человек должен бояться неизвестности, потому что страх его предупреждает. Страх его мобилизует. Нормальный страх – это голос здравого смысла.

Например, вы идёте после спектакля поздним вечером по тёмной улице с инструментом. Нормально, если вам не по себе, или лучше, когда вам всё равно?

Перед вами останавливается автомобиль, предлагает вас подвезти. Вы сядете или испугаетесь? Разумно будет не испугаться, но и не сесть. Здравый смысл вас предупреждает, что поездки в незнакомых автомобилях могут быть опасными.

Но если вы видите, что за рулём ваш сосед по лестничной площадке, то вы с удовольствием сядете рядом с ним, и страх внутри вас моментально сменится на радостное воодушевление в связи со скорым возвращением в тепло домашнего уюта.

Вывод: человек не боится, когда уверен в результате.

Модулируем. Музыкант не боится, когда уверен в себе. Когда уверен в результате. Таким образом, наша первая задача – заменить страх перед выступлением на другие средства мобилизации. Например, на умение сосредоточиться, на умение вырабатывать ощущение уверенности в себе.

Есть у вас таблетки, повышающие уверенность в себе?

Лично мне они не известны. Но средства есть.

Недавно услышала в «выдающихся мыслях человечества»: «Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство на земле» (Д. Карнеги).

И это правда. Мой педагог говорил: «когда занят работой, меньше волнуешься». И для меня это стало девизом, определяющим поведение на сцене. Решение проблемы надо искать в той деятельности, в которой она проявляется.

Так, проблему волнения у исполнителей можно переквалифицировать в проблему «ответственности за единственный дубль».

Не желая присваивать себе эту идею, я назову имя человека, от которого я услышала (прочла) эту мысль: Владимир Зисман, писатель и музыкант-исполнитель. Речь шла про естественное волнение музыканта как человека, имеющего в своём распоряжении всего один-единственный дубль.

Не только у неопытного исполнителя, но и у музыканта, играющего в год предельное количество концертов, в каждый момент, когда он находится на эстраде, есть всего один дубль. И даже если вспомнить известную фразу Н. Перельмана о том, что «ошибаться на сцене можно, исправлять ошибку – нельзя» то победит непреложная истина: сломанное не склеишь. Одна неточная нота будет «притчей во языцех», обернётся для исполнителя бессонной ночью, а может быть – потерей лауреатского звания или престижной работы.

Не будем отрицать тот факт, что существуют люди, которые чувствуют себя на сцене как рыба в воде. Но, знаю, даже они иногда испытывают дискомфорт в ситуациях, от которых неизвестно, чего можно ожидать.

Итак, сценическое волнение связано, повторим, с ответственностью единственного дубля, а поэтому будет с нами всегда. И тут уже уместно вспомнить Ильфа и Петрова, поскольку «дело помощи утопающим – дело рук самих утопающих»².

Обращаюсь ко всем, кто ещё не принял подобное решение – примиритесь с волнением в условиях единственного дубля.

Это достаточно увлекательный экстрим!

Тому, как быстро «привести себя в порядок», посвящено следующее эссе.

¹ Перельман Н.Е. В классе рояля: короткие рассуждения. Л., Музыка, Л.о., 1986. – 79 с.

² И. Ильф и Е. Петров. Двенадцать стульев, глава 34-я.

Эссе 3

Что делать за минуту до начала

Обратившись к жанру эссе, я получаю право высказывать своё субъективное мнение о проблеме, следовательно, у меня, как у автора, есть повод рассказать о себе.

Свои первые 35 лет интенсивной творческой деятельности я проработала в оркестре солистом. Здесь надо обязательно подчеркнуть – солистом, потому что это означает, что ты, сидя в оркестре, периодически обязан исполнять соло, если оно выписано в партитуре.

Всем понятно, что оркестр – это не просто профессиональный коллектив музыкантов, а большая группа единомышленников. То есть, все, конечно, мыслят по-разному, но, глядя на дирижёра, должны делать вид, что они понимают руку и понимают её одинаково. (Цеховой юмор.)

В оркестре гораздо больше солистов, чем это кажется поначалу. Каждый духовик (исполнитель на духовом инструменте) исполняет свою партию один. Значит, он – солист. Со струнными инструментами немного сложнее, поскольку они играют свою партию все вместе, и это создаёт некоторые проблемы совместного музицирования. Но в каждой группе есть концертмейстер-солист, исполняющий самые различные оркестровые соло.

Таким образом, каждый солист, удачно или неудачно сыгравший своё соло, влияет на успех исполнения всего оркестра. Сказать, что этот факт увеличивает масштаб ответственности солиста перед коллективом, в котором он работает, – значит открыть горькую правду. Выходя на сцену вместе с другими музыкантами (что в обычной ситуации существенно ослабляет страх перед публикой), солист, тем не менее, нередко мечтает о сольной игре, где он отвечает только сам за себя и перед самим собой.

В самом начале своей оркестровой карьеры я испытывала как раз подобное чувство: я предельно волновалась за групповые soli, «открытые места», исполняемые группой в унисон, будучи концертмейстером группы, и переставала волноваться, когда надлежало исполнить какое-либо соло.

Итак, ровно тридцать пять лет я проработала в оркестре концертмейстером и играла различные оркестровые соло. Естественно, у меня был коллега, с которым мы по очереди вели спектакли, потому что он был первым концертмейстером, а я – вторым. Сначала мы были коллегами, потом немного стали конкурентами, потом – и окончательно – друзьями. Конкуренция – это вообще самая ненужная вещь на планете музыки, потому что ничего не может быть прекраснее коллеги, который является профессионалом экстра-класса.



Это значит: ты не должен ничего объяснять человеку, с которым вы выполняете одно и то же дело. Это значит, что ты можешь, наконец, делать то, чему тебя учили, а не приспосабливаться к игре инструменталиста среднего уровня. Быть равным – самое величайшее достижение в профессиональной жизни. Равенство – синоним понимания.



Зачем я об этом рассказываю?

Для успешного преодоления волнения очень важно, чтобы исполнитель находился в надёжной окружающей обстановке. И в этом случае присутствие человека, который тебя может достойно заменить (характерно для оркестровой деятельности), сильно увеличивает шансы на успех.

И наоборот. Если возникает конкуренция навязчивого характера, иногда базирующаяся на несправедливом принятии решений, то любое волнение увеличивается. Человек, думающий о том, что его могут снять с должности и заменить кем-то другим, находится в ситуации гораздо более сложной, чем любой другой исполнитель.

Мне повезло с моим партнёром по игре. Мы чувствовали себя свободными, потому что знали, что в любой момент можем заменить друг друга. И поддержать. Иногда даже в прямом смысле.

Однажды во время гастролей в Америке, я не смогла справиться со своим сонным состоянием (в то время как в Штатах день, у нас, как известно, ночь) и начала, засыпая, падать вперёд, прямо на пульт с нотами. Мой концертмейстер (мы сидели за одним пультом) бросил играть и успел меня подхватить. Бывает и так.



Мы с моим концертмейстером - Засл. арт. России Борисом Михайловичем Гамусом

Теперь о соло. Итак, я играла в свой черёд соло в балетах и операх на протяжении трёх десятков лет, и каждый раз перед игрой, примерно за четыре строчки до начала соло, меня трясло от волнения так же, как в худшие школьные времена!

Можете себе представить? Полный зал зрителей, божественный Чайковский на нотном пульте, а исполнителя трясёт!

Изучая возможность стабилизировать такую ситуацию, я перечитала теорию о построении движений Н. А. Бернштейна¹ и сделала вывод о том, что во время волнения у музыканта страдает в первую очередь уровень, который обеспечивает общий тонус. (Подробно о значимости теории Бернштейна для музыкантов предполагаю поговорить в следующих главах). Так, вместо ощущения общего тонуса мышц у музыканта перед игрой начинается мандраж, выражающийся в треморе конечностей. Хорошо, если нужно начинать с какого-то яркого эпизода, где можно прижать смычок. А если legato на pianissimo, так здесь можно сказать – «туши свет» (как шутят музыканты). То есть, легато и тремор конечностей несовместимы.

Если дрожат ноги, можно периодически переносить центр тяжести тела с одной на другую, но когда дрожат руки, то придумать что-либо гораздо труднее.

Выход один: за три строчки до начала сольной игры нужно уметь привести себя в порядок, что я и делала на протяжении многих-многих лет.

Человек каждый день чувствует себя по-новому, поэтому один и тот же рецепт может не подействовать. Для того, чтобы быть во всеоружии, музыкант должен владеть несколькими методами, чтобы вернуть себя, свои руки и свою голову в нормальный рабочий режим.

Я думаю, люди, никогда не выступавшие в роли солиста-инструменталиста, до конца не в состоянии оценить всю значимость темы волнения для исполнителя. С другой стороны, для самих солистов она занимает едва ли не первое место среди множества не до конца решённых исполнительских проблем.

Для того, чтобы хоть как-то удовлетворить нетерпение тех, кому уже хочется услышать реальный рецепт борьбы с волнением, расскажу о своём опыте.

Но не сразу.

Сначала - воспоминания.

¹ Бернштейн, Н. А. О построении движений. - М., 1947. - 254 с.

Мне было всего лишь 10 лет. Я сидела в зале Свердловской специальной музыкальной школы (десятилетки) и ждала своего выхода на сцену. Всех играющих почему-то рассаживали на места в зале, и в порядке очереди выступающие на академическом концерте выходили на сцену и играли свою программу.

Помню, как сейчас, я должна была играть Вторую сонату Г. Ф. Генделя, 2 части. Не знаю, нужно ли перед выступлением слушать, как играют другие, но в реальной жизни бывает так, что нет другого выхода: приходится ожидать своего выступления, сидя в зале. (Особенно это необходимо уметь в оркестре, поскольку до своего ответственного соло исполнителю, порой, бывает необходимо сыграть два акта балета или большую часть симфонического сочинения).

Я сидела в зале и никого не слышала, думала только о том, что меня охватила дрожь.

Вообще, если говорить о состоянии озноба, то оно играет защитную роль: вследствие мышечных сокращений возрастает выработка тепла. Но в преддверии игры на инструменте, где каждое движение связано с весьма тонкими ощущениями, озноб или тремор – явление очень сильно пугающее. Любой музыкант понимает, что при дрожании конечностей легко можно потерять всякую связь с инструментом.

Итак, в свои почти детские ещё годы я сидела в зале, ожидая своего выхода, и пыталась справиться с волнением в самой его неприятной форме – лихорадочной дрожи. И я справилась! Использовала я метод «внутреннего разговора с самим собой».

В этом нет ничего удивительного для взрослого человека, но это нетипично для ребёнка, ни разу в жизни не державшего в руках ни одной книги по психологии (впрочем, в те годы на хорошие книги был самый настоящий дефицит).

Я помню из слова в слово весь монолог, который я произнесла сама себе! И волнение меня покинуло. Это был один из немногих случаев, когда я сыграла вполне удачно.

Сегодня, вспоминая историю своих школьных выступлений, я вынуждена признать, что весь мой детский опыт доказывает: человеку даны природой не только инстинкты самосохранения, к

которым относится и адаптационный синдром, но и резервы вполне сознательных методов самосохранения, самоконтроля, самообладания.

Многие из приёмов восстановления рабочего состояния я «придумала» ещё в школе, не занимаясь вплотную проблемой эстрадного волнения. Кстати, именно это обстоятельство позволяет сделать вывод о том, что обучение музыке не только выявляет и формирует художественные способности ребёнка, но и развивает адаптационные механизмы.

Моё более или менее научное отношение к проблеме волнения началось с книги «Искусство быть собой» Владимира Львовича Леви. Со времени моего знакомства с книгой Леви она переиздавалась не менее пяти раз. Кстати, В. Л. Леви – один из пионеров психологии музыкального восприятия и музыкотерапии, пишет стихи, иллюстрирует книги. А его «Нестандартный ребёнок» – несомненно бестселлер, который с удовольствием читают взрослые и дети.

Но, говоря о теме быстрых методов возвращения оптимального состояния перед игрой, сегодня я советую книгу Джеррольда Гринберга «Управление стрессом»¹.

Книга вышла в 2002 году, и она очень объёмная: 496 страниц. Однако читать её можно частями, «вытаскивая» из оглавления только то, что на сегодняшний день интересует более всего.

Я люблю и ценю юмор, поэтому не могу устоять перед соблазном кое-что из неё процитировать:

«Был приятный весенний денёк – светило солнце, дул лёгкий ветерок, температура воздуха была около 20 градусов. Это был один из таких дней, в который мне следовало бы поиграть в теннис, побегать трусцой или поучить сына кататься на велосипеде (очень нудное, но всё же необходимое занятие). Вместо этого я сидел на корточках на обочине дороги в северной части штата Нью-Йорк, и меня тошнило. История о том, как в такой славный день я оказался в таком бесславном положении, для многих может послужить хорошим уроком.

В то время я был доцентом Нью-Йоркского государственного университета в Буффало и отыгрывал свое всезнайство на ничего не

¹ Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.

подозревающих и невинных студентах. Я добился успеха в каждом из трёх направлений университетской деятельности — преподавании, исследованиях и публикациях. У меня накопилось пятнадцать публикаций в профессиональных журналах, и я подписал контракт на свою первую книгу. Это было достаточно много для преподавателя и для развития синдрома «сделать или умереть». <...>

Так почему же меня рвало? Дело было в том, что я пережил слишком много изменений за слишком короткий период времени. Я часто задумывался, так ли я хорош, как остальные, или же мне просто везёт. Я стал чувствовать стеснение, общаясь с другими людьми, а во время выступлений перед группой людей испытывал едва переносимую тревогу. Эта тревога была настолько сильна, что в один прекрасный весенний денёк, когда светило солнце и дул легкий ветерок, а я ехал в Уитфилд, штат Нью-Йорк, чтобы выступить с докладом для группы учителей, школьных администраторов и родителей, у меня прихватило желудок. Я остановил машину на обочине, пулей вылетел из неё, меня вырвало, я сел обратно в машину, приехал в Уитфилд и прочитал часовую лекцию, содержание которой до сих пор не может вспомнить никто из присутствовавших».

Не знаю, как вы, но я почувствовала себя гораздо легче, когда прочла все эти строки.

Я вдруг поняла, что тревожность – это именно то, что более всего характеризует состояние музыкантов. Поэтому из всей книги я выбрала раздел «Тревожность как черта личности и как состояние».

По Гринбергу, существует несколько техник по управлению тревожностью. Сегодня мы разберём некоторые, транспонируя их в тональность работы музыканта. Как на уроке.

Хочу напомнить и похвастаться: до всего этого я, работая в оркестре, дошла своим умом. И только лишь потом прочла в книге. И это ещё раз подтверждает мои предположения о том, что механизмы адаптации заложены в человеке, нужно только постараться их в себе открыть.

Итак:

1. Приспособление к окружающей среде

Нужно привыкнуть к тому, что вы находитесь в зоне некоторого профессионального риска. Игра на зрителе – это экстремальная ситуация. Экстрим в разумных пределах весьма интересен. Романтика сложных условий.

Например, чтение с листа может быть весьма увлекательным, если к нему относиться со спортивным интересом. Чем больше верно сыгранного текста, тем выше результат. Никакого максимализма и перфекционизма. Только дойти до финиша. Желательно вместе со всеми.

Когда я работала с Свердловском оперном театре, в концертмейстерской группе сидел пожилой скрипач. Он достаточно спокойно и немного устало относился ко всему репертуару, который шёл в театре. И только когда на пульт ставили «новый» текст, его глаза загорались, на лице появлялся интерес и молодой азарт.

2. «Переименование»

Рассматривать всё с позитивной точки зрения. Например, исполнение соло не как возможность провала, а как шанс блеснуть своими умениями. Получить удовольствие от красоты исполняемого шедевра. Эту музыку все так хотят играть! А шанс выпал только тебе!

3. Разговор с самим собой

Это самый действенный для меня метод. Им я пользуюсь в 80 процентах случаев волнения.

По методу Д. Карнеги, я пытаюсь представить худшее, что может случиться, и мысленно с этим примириться. Например: фальшиво взятая нота – это неприятно, но это не самое страшное, что может произойти в жизни. Ноту можно быстро исправить.

Дальше – опора на прежний опыт: я столько раз играла это соло и ещё ни разу не сыграла плохо. Отчего это должно произойти непременно сейчас?

Следующая тема: надо вспомнить состояние рук, при котором обычно чувствуешь себя хорошо. Уверенно и свободно. Погрузить себя в это состояние и увлечься ходом музыки.

Немузыкальные аргументы: на самом деле все заняты собой, и на тебя никто не обращает особого внимания.

Убеждение. Как только начну играть, нужно будет следить за звуком, интонацией, фразой, и волноваться будет некогда (так обычно и происходит).

Главное – дождаться первого звука, а потом выполнять всё, как задумано и отработано.

4. Остановка мыслей

Это довольно просто: если у вас начинается паника по поводу какого-то пассажа или другой сложности. Или общая паника. Без адреса. Просто начните думать о другом. Быстрое переключение. Требует небольшой тренировки, но действует.

Все четыре метода помогают заменить намечающуюся панику на положительный настрой.

Например, можно вспомнить фразу из интервью Максима Емельянычева. Он сказал: «Как правило, профессионализм не пропадает от волнения. Его видно. Люди волнуются, играя на концертах, но именно на концертах обычно получается лучше»¹.

Резюмирую: если вы профессионал, то скрыть это весьма трудно.

Так же неимоверно трудно сыграть плохо.

Разучиться играть за две минуты так же невозможно, как и научиться.

Есть одно условие: разговор с самим собой будет действенным методом, если вы будете знать, о чём говорить.

Итак, за несколько минут (секунд) до начала игры разговаривайте с самим собой и обязательно в положительном ключе!

Уверяю вас, вы будете услышаны!

А дальше я вам расскажу про Уапанго и Запретную музыку. Если вы никогда не играли уапанго, то обязательно сделайте это!

¹ Тимофеев Я. "Muzium" Максим Емельянычев: "В жизни нет ничего опасного" // http://muzium.org/interviews/maksim-emelianychev-v-zhizni-net-nichego-opasnogo

Эссе 4

Huapangos u/или Запретная мелодия (Musica proibita)

Когда я закончила публиковать в Живом журнале свою электронную версию ЭВМ (Эстрадное волнение музыканта), на мой последний, буквально, прощальный разговор с виртуальным читателем отреагировала психолог, которая работает с музыкантами.

У нас состоялся очень короткий диалог, основанный на взаимном уважении по поводу того, что мы делаем: стараемся помочь музыкантам. Психолог пожаловалась мне, что на пути к успеху в работе с музыкантами встают «невероятные препятствия в массовом профессиональном сознании, увы!».

Да, приходится с этим согласиться.

Как признавался К. Г. Юнг, в своей практике он постоянно встречался с фактом, что «человек почти не способен понять какую-нибудь иную точку зрения, кроме своей собственной, и признать за ней право на существование»¹.

Тем более – музыкант. Представьте себе: с детских лет исполнитель остаётся с проблемой волнения один на один. Так или иначе, но, чтобы выжить в профессиональном мире и сделать себе какую-никакую карьеру (в самом достойном смысле этого слова), музыканту необходимо приспособиться, выработать какие-то механизмы борьбы с «эстрадобоязнью». И когда ему предлагают посмотреть на этот вопрос

¹ Юнг, К. Г. Психологические типы (1923) // Психологические типы / под общ. ред. В. В. Зеленского. — М.: Университетская книга, 1998.

с какой-либо другой стороны, то возникает внутреннее, совершенно естественное, противодействие. По крайней мере, мне так кажется.

Первое, что приходит в голову – понять музыканта может только музыкант. Мне в этом смысле повезло: у меня есть подруга, психолог, и мы вместе с ней закончили консерваторию. Поэтому все свои проблемы (чаще всего, правда, коммуникативного характера), вызывающие стресс, я решаю легко и просто: по телефону.

Был у меня и опыт общения с психотерапевтом.

Считая себя очень эрудированной в области психологии, я пыталась на протяжении всех сеансов угадать, какую именно тактику работы со мной избрал мой «врач». И была поймана на втором же сеансе. Психотерапевт был очень хороший, поэтому сразу предложил мне отбросить все попытки ненужной здесь рефлексии и подвёл черту:

- Мы с вами психологи (он даже не улыбнулся), поэтому должны помнить о том, что психотерапевт никогда не может помочь себе сам.

К сожалению, где-то на пятом сеансе, примерно, я закапризничала и пожелала терапию прервать, но то, что в меня успел вложить этот мастер своего дела, я иногда использую до сих пор.

Основное, что мне хотелось бы отметить – это парадоксальное наличие у музыканта склонности одновременно и к интроверсии – направленности на субъективное содержание, и экстраверсии – поведенческой особенности, характеризуемой интересом ко внешнему миру.

Наверное, есть исследования на эту тему, но мне бы хотелось высказать свою версию, не претендующую на научность.

По своему характеру музыканты, обычнее всего, обладают призванием «ходить перед людьми», отмеченным Г. Г. Нейгаузом неоднократно в его книгах¹. То есть они могут и стремятся к тому, чтобы быть в центре внимания. Они чаще других испытывают потребность поделиться почти всеми впечатлениями, которые их охватывают. С другой стороны, выражая свои мысли на языке музыки, они привыкают к тому, что мысли, которые овладевают ими в процессе исполнения, всегда

¹ Нейгауз Г. Г. Размышления, воспоминания, дневники. Избранные статьи. Письма к родителям. М., Советский композитор, 1983. - 526 с. Нейгауз Г. Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. 5-е изд. М.: Музыка, 1988.— 240 с.

остаются закрытыми для слушателей. Если драматический артист может через агогику конкретизировать свои идеи, то музыкант всегда остаётся в области скрытой от всех рефлексии, если только не захочет специально сформулировать своё видение в комментариях к исполняемой программе.

Иначе говоря, за экстравертным поведением легко может скрываться интровертный психологический тип.

В принципе, со мной «согласен» и сам Юнг. Во-первых, он признаёт, что «существует поразительное множество экстравертных людей, которые занимаются каким-нибудь искусством (по большей части музыкой) не столько потому, что они особенно к этому способны, сколько потому, что они могут служить этим общественности».

Во-вторых, он отмечает: «что бы мы ни стремились исследовать с помощью нашего интеллекта, всё приведет в конце концов к парадоксальности и относительности».

В-третьих, Юнг кратко формулирует свою теорию в виде результата, который «состоит в выделении двух основных типов установки: экстраверсии и интроверсии, а также четырех типов функций: мыслительного, ощущающего, чувствующего и интуитивного, которые варьируют в зависимости от общей установки и тем самым дают в итоге восемь вариантов».

Вот эти восемь вариантов, на мой взгляд, и могут вполне спокойно уживаться в одном отдельно взятом исполнителе, и отсюда, в какой-то мере, его внутренний мир оказывается особенной «запретной мелодией», услышать которую не дано никому.

Кстати, о «запретной мелодии» - следующий рассказ.

Несколько лет назад у нас в Перми проходили дни мексиканской культуры, и в рамках этой программы мы должны были сыграть два концерта: один – классический, с оперными ариями и итальянскими песнями (солисты – Оливия Горра и Фернандо де ла Мора), второй – концерт «традиционной мексиканской музыки». Репетиции, конечно, шли «вперемешку». Дирижёр (Гуаделупе Флорес) справедливо предпо-

лагал, что с исполнением мексиканской музыки у русского оркестра возникнут проблемы, поэтому начал репетировать «вторую» программу в первую очередь.

Естественно, мы не знали, как прочитать Huapangos, поэтому дружно смеялись над каждой попыткой произнести название оркестровой пьесы. В сочетании с не менее благозвучным на русском языке Musica proibita программа концерта обещала быть интересной.

Дансон № 2 Маркеса (Arturo Marquez, Danzon No.2) мы полюбили сразу и безоговорочно, Besame mucho Консуэло Веласкеси так знали наизусть, а вот Huapangos Рубена Фуэнтеса, а также прочие мексиканские фантазии, попурри из музыки к корриде, гранады и песни марьячи, вызвали у нас множество ритмических вопросов.

Дирижёр не удивлялся, не раздражался, не повышал голос, только улыбался. Но настойчиво и терпеливо пытался нам «вдолбить», с помощью отчётливого произнесения вслух, ритм, который мы должны были сыграть.

Мы играли неверно, дирижёр останавливался, скандировал ритм, и мы начинали сначала. Наконец, до кого-то одного, кажется, до трубача, «дошло». Понимание потихоньку начинало «расползаться» по всем группам. Но всё равно в процессе исполнения «врубиться» в нужный ритм было очень трудно, потому что в нём нужно родиться. «Классический хуапанго характеризуется сложной ритмичной структурой, смешивающей дуплекс и тройной метр, которые отражают запутанные шаги танца» (из энциклопедии).

Дирижёр по-прежнему «не вылезал из фрака». Не кричал. Не топал ногами. Тем более, что совсем почти не говорил по-русски. Разве что «ха-ра-шо». Иногда он спрашивал у нас, как будет по-русски то или иное слово, потом повторял, получалось совсем не похоже, и мы были довольны. Ему непонятны наши слова, а нам – его ритм.

Короче говоря, песня итальянского композитора Станислао Гастальдона Musica proibita, которую мы исполняли с солистами в первом концерте, перешла в качестве неофициального названия во всю мексиканскую программу. Мы пели, мы прохлопывали ритм в ладоши, топали ногами, но всё равно периодически ошибались.

В театральной столовой, глядя друг на друга, на слоги «па-папа» мы пропели почти всю пьесу Уапанго.

Мы его победили!

О, что это был за концерт!

Пару номеров с нами играли-пели музыканты из ансамбля Мариачи. Они, конечно, играли и пели не по нотам, что тоже создавало сложности. Но что это в сравнении с тем счастьем, которое лилось из их глаз и улыбок!

Дансон № 2, Мариачи, Бесаме мучо, Уапанго – самая жизнерадостная музыка, которую мне, играющей всю жизнь Травиату, удалось исполнить.

И вот здесь, на вершине эйфории, я хочу вас спросить: как вы думаете, волновался ли кто-нибудь из нас?

Ни один!

Борьба с ритмом затмила всё! Музыка проникла всюду. Это было одно всё поглощающее Besame mucho!



Фотография из альбома О. Татариновой (спасибо!)

Мораль сей басни такова.

Музыкант, чтобы не волноваться, должен находиться в состоянии эйфории от музыки, события, чтобы происходила своеобразная «заместительная терапия». Восторг, ощущение счастья вместо волнения.

Из всего сказанного глобальный вывод: необходимо настраивать себя на удовольствие от исполняемой музыки.

Это должно быть первое и единственное чувство.

И вы забудете волноваться.

Следующий разговор будет про самый известный парадокс.



Эссе 5

Парадокс бревна

Очень полезная вещь - сон.

Как известно, сны - это кладезь идей1.

Когда я писала одновременно два проекта (книгу и её аналог в Живом Журнале), я иногда брала тайм-аут. Это потому, что у меня мысли переставали складываться в слова.

Бывает и похожий процесс, когда слова перестают складываться в мысли. Это немного хуже. Но в обоих случаях, по совету психологов, я ложусь спать.

Зато утром, не иначе как в пять утра, просыпаешься, а в голове у тебя, как, например, у Рене Декарта, уже в написанном виде рассказ про парадокс бревна.

Кстати, если вспомнить музыкальную педагогику, то Самуил Моисеевич Майкапар считал, что вся сделанная техническая, аналитическая и художественная сознательная работа, а также работа по выучиванию на память, начинает сама собой перерабатываться в подсознании, большей частью во время сна².

Однако не всё так просто. Подобно тому, что интуиция возникает на базе эрудиции, сны появляются тоже не на пустом месте.

¹ Микалко. М. Игры для разума. Питер, 2007. - 448 с.

² Майкапар, С.М. Музыкальное исполнительство и педагогика: из неизданных трудов профессора С. М. Майкапара. Челябинск: МРІ, 2006. – 224 с. Стр. 59.

Так, мне запомнилось высказывание Т. В. Черниговской о том, что таблица Менделеева приснилась именно Менделееву, а не его кухарке:

«Человек, совершающий творческий прорыв в науке или искусстве, находится в мутном состоянии, он не вполне в сознании, а где-то на грани. Конечно, нельзя забывать, что сон не снится кому попало. Периодическую систему увидел Менделеев, а не его кухарка, так как учёному много лет пришлось мучиться, прежде чем таблице надоело, и она решила ему явиться»¹.

Итак, с утра мной перенесён в компьютер приснившийся мне текст о «парадоксе бревна».

«Парадокс бревна», если серьёзно, описан в вышеупомянутой книге В. Л. Леви, так что лучше всего изучить его по первоисточнику. Кстати, о парадоксе бревна рассказывает также Г. М. Цыпин в своей книге про сценическое волнение². То есть, к музыкантам парадокс бревна имеет некоторое, если не сказать – прямое, отношение.

Я вам расскажу об этом парадоксе своими словами.

В музыкальной школе-десятилетке, в которой я училась, был неплохой по тем временам спортивный зал, в котором иногда, по плану занятий, устанавливалось гимнастическое бревно.

Если кто-то ни разу не видел этот специфический снаряд (ну вдруг? я же с музыкантами беседую здесь), то напомню, что это деревянный (как мне казалось) горизонтальный брус длиной в несколько шагов и шириной около 10 сантиметров, поставленный на высоте немногим более метра. Поверхность бревна немного «спилена», чтобы ходить по плоской его части.

Вы можете себе представить, что я, скрипачка, на уроках физкультуры (занятия в школе-десятилетке шли по принципу «перемешивания»: русский, математика, сольфеджио, литература, музлитература, например) могла выполнить комбинацию на бревне и даже (!) на разновысоких брусьях?

¹ http://www.sobaka.ru/prm/city/science/81388

² Цыпин Г. М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности. - М.: Музыка, 2010. – 128 с.

Упражнения на бревне мы выполняли нехитрые. Но выполняли, в этом – основной акцент. И лучше всех на бревне чувствовала себя девочка, у которой, как говорила наш преподаватель физкультуры, был талант равновесия. То есть она ходила по бревну как у себя дома.

Здесь просматривается и параллель: эта девочка вполне нормально чувствовала себя и на сцене.

Когда я спрашиваю студентов, как они думают, какая взаимосвязь у проблемы равновесия на бревне и проблемы волнения на сцене, они молчат. Дело в том, что, как я уже говорила, студенты иногда проявляют свою склонность к «синдрому выученной беспомощности». Им кажется, что если их спрашивают, то они чего-то не выучили. А их всего лишь просят подумать, поразмышлять!

Это очень хорошо, что в образовании будущего, как говорят учёные, вместо метода «запоминания» будет использоваться метод «понимания». Просто информации очень много, чтобы её запомнить, и она всегда будет «под рукой» в виде компьютерной подсказки. Мне кажется, я сразу училась в таком режиме, потому что из всех дат я всегда помню только годы жизни П. И. Чайковского. Но речь не об этом. Я всё время отвлекаюсь, а на самом деле пытаюсь рассказать про «парадокс бревна».

О «парадоксе бревна» пишут в разделе «Парадоксальные состояния», а это значит, что в большей степени речь идёт о каком-то особом явлении в сознании человека.

Итак, представим бревно, по которому испытуемому предлагается пройти. Сначала бревно лежит на полу, и «подопытный» достаточно спокойно по нему проходит.

Во второй стадии эксперимента бревно поднимают на уровень гимнастического снаряда, и испытуемый, балансируя, по нему проходит, даже испытывая некоторое удовольствие от развлечения самопроверкой.

Но на третьем этапе эксперимента бревно поднимают на высоту, превышающую рост человека. И испытуемый отказывается по нему пройти. Потому что человек – существо разумное, и понимает, что в результате падения с высоты может получить травму.

Внимание, вопрос!

Если перед нами то же самое бревно, по которому испытуемый только что с удовольствием шёл, и оно не стало уже, то почему по нему нельзя пройти на высоте?

Ответ достаточно простой: вы знаете, что без подготовки, тренировки, наличия опыта, вы не пройдёте. И не потому, что боитесь. А боитесь, потому что не верите. И если не верите, то действительно упадёте.

В первом случае вероятность падения сведена к нулю, потому что «падать можно». Во втором случае падать нежелательно, но ниче-го особо страшного не случится, в крайнем случае – можно спрыгнуть, если потеряешь равновесие.

Но в третьем случае падать опасно. Поэтому разумный человек заранее просчитывает риск и отказывается.

И если всё-таки испытуемый рискнёт пройти, то он будет испытывать самый настоящий страх, вестибулярный аппарат будет в возбуждённом состоянии, и после первого шага смельчаку уже захочется вернуться назад, чтобы ухватиться за какую-нибудь опору, от которой начинался путь.

Ещё труднее будет после второго шага, когда назад уже «далеко», а вперёд – невозможно. И если вы не в экспериментальном помещении, где всё оборудовано так, чтобы испытуемый не пострадал, а на природе, то вы вцепитесь в бревно там, где находитесь, и будете ждать, когда вас снимут.

В чём же парадокс? Цитирую В. Леви: именно то, что «нельзя падать», увеличивает вероятность падения! Подсознательно вы ощущаете, что если можно упасть, то это может случиться. Срабатывает механизм «превращения опасения в вероятность»¹.

Хотя, если продолжать мысленный эксперимент (а я очень люблю мысленные эксперименты, они не опасны), то по высоко поднятому бревну можно было бы пройти, если бы удалось отвлечься и не думать о высоте.

¹ На сайте В.Л.Леви http://levi.ru/article.php?id_catalog=0&id_position=139

Психологи считают, что пройти без подготовки по бревну на приличной высоте может человек, спасающийся от опасности. И я расскажу один случай из своей жизни.

Однажды мы с подругами гуляли в парке, который находился на низменности по отношению к улице, по которой ходил транспорт. Естественно, парк был огорожен красивой решёткой. Для того, чтобы подъём снизу был менее труден, дорожка из парка шла по длинному горизонтальному пути вместо резкого вертикального, ну, это естественно. По молодости нам не захотелось обходить, и мы решили взобраться вертикальным путём, почти как скалолазы. Пара минут, и подруги, которые были выше меня ростом и покрепче телосложением, уже были на тротуаре возле богатой на узор решётки, служащей ограждением для мечтающих упасть пешеходов.

Все выбрались, внизу осталась только я. Ну никак не могу: боюсь и падаю. Девчонки советуют, куда поставить ногу. «Ой, да ты не бойся! Вот ступай сюда! Нет, лучше сюда! Да нет, не туда!»

А я уже плакать готова. И вдруг вижу: ко мне из парка направляется толпа мальчишек и пальцами на меня показывают. Тут меня что-то подхватило, и я в несколько секунд вскарабкалась наверх как обезьянка.

Страх может человеку придать силы. Чем вам не парадокс?

Но я всё-таки против страха, я – за разумное поведение и профессиональный расчёт.

Что происходит с музыкантами на сцене, если «примерить» на них парадокс бревна?

Вообще, по случайному стечению обстоятельств, эстрада – это и есть некоторое возвышение для выступающих перед публикой исполнителей, построенное якобы исходя из аспекта создания акустического и визуального преимущества.

Выступая на эстраде, музыкант увеличивает требовательность к себе, предварительно «поднимая» для себя значимость события. Парадокс состоит в том, что вместе с повышением требовательности увеличивается вероятность ошибки.

Музыкант чувствует себя по-другому, в отличие от занятий вне сцены. Он устанавливает для себя ряд позиций, не выполнить которые «нельзя». Исполнитель поднимает себя на высоту, «падение» с которой разрушительно для его самооценки, и тем самым сокращает свои шансы на успех.

Кажущийся выход – снижение высоты на безопасный уровень. Означает ли это снижение требований и требовательности?

Мой педагог формулировал требования к исполнению достаточно просто: нужно играть так, чтобы можно было осуществить «запись с концерта». Это, разумеется, достаточно высокая планка. Помочь её «взять» помогает правильный настрой, когда ты находишься ещё «внизу», то есть в репетиционном режиме нужно «видеть» эту планку и стремиться её достигнуть. Необходимо моделировать ситуацию концерта, когда ты – единственный слушатель. По крайней мере, это – шанс.

Парадокс бревна – это не метод, это только повод для размышления. Выход со сцены, как говорят, всегда есть. И он даже не один. И в следующем эссе я расскажу вам о выступлении Ричарда Лазаруса, профессора Калифорнийского университета, на международном симпозиуме в Стокгольме, в ходе которого он рассказал сказку о трёх поросятах.

А пока давайте вспомним «канатную плясунью» А. Ахматовой:

Пусть страшен путь мой, пусть опасен, Еще страшнее путь тоски...

Примечание:

Когда я говорю о том, что буду писать дальше, я не создаю интригу, а просто обнаруживаю свои «писательские» планы. Чтобы сохранять логику повествования. Из одного должно вытекать другое.

¹ Ахматова Анна. «Меня покинул в новолунье...», 1911

Эссе 6

Три поросёнка



Я вам должна признаться, что в своём «учебном» возрасте очень сильно увлекалась романами Даниила Гранина, в которых, как известно, рассказывалось о жизни учёных. Мне очень нравился этот тип личности, эти люди, которых «не нужно заставлять работать, им нужно только не мешать».

Музыканты именно этим качеством очень похожи на учёных. Если удастся вывести ученика на путь, когда его не нужно заставлять заниматься, то можно потихоньку его оставить в покое.

Споры между учёными – это «отдельная песня», как говорят в оркестре.

Например, меня восхищает дискуссия, возникшая во время доклада, который делал в своё время Мишель Фуко.

Здесь необходима предыстория.

Мы знаем, что в середине двадцатого века возник некоторый «бум» (ажиотаж) вокруг проблемы «текст и его автор».

Изучая этот вопрос в свете теории интерпретации, я заметила, что поворотным моментом в этой теме был 1967 год. Юлия Кристева (французский теоретик постструктурализма) в этом году вводит термин «интертекстуальность» (кстати, отталкиваясь от определённых позиций М. М. Бахтина – в статье «Бахтин, слово, диалог и роман»). Она формулирует свою теорию так: всякий текст представляет собой комбинацию других текстов – «в пространстве того или иного текста перекрещиваются и нейтрализуют друг друга несколько высказываний, взятых из других текстов»¹.

Интертекстуальность Кристевой вплотную соприкасается с концепцией текста Р. Барта, который так же в 1967 году пишет своё знаменитое эссе «Смерть автора»², где произносит свою великую фразу: «Рождение читателя приходится оплачивать смертью автора».

И вот теперь, собственно, то, о чём я хотела рассказать.

Почти через два года после описанных выше событий Мишеля Фуко с нетерпением ждали на заседании Французского философского общества, где его и представили с необыкновенным почтением: «Сегодня мы имеем удовольствие видеть среди нас Мишеля Фуко», – произнёс председатель заседания. «Я вам его не представляю: это «настоящий» Мишель Фуко – Фуко Слов и вещей, Фуко диссертации О Безумии».

И Фуко выступил с ещё не опубликованным в то время докладом, который вошёл в историю как эссе «Что такое автор»³.

¹ Кристева Ю. Текст романа // Избранные труды: Разрушение поэтики / пер. с фр. Г.К. Косикова, Б.П. Нарумова. – М.: РОССПЭН, 2004. – С. 395–593.

² Барт, Р. Смерть автора. Избранные работы: семиотика, поэтика. – М.: Прогресс, 1994. – С. 384–391.

³ Фуко, М. Что такое автор? / Воля к истине: по ту сторону знания, власти и сексуальности. Работы разных лет. Пер. с франц. Составление, перевод с французского, комментарий и послесловие Светланы Табачниковой. Общая редакция А.Пузырея— М., Касталь, 1996.— 448 с.

«Можно вообразить такую культуру, где дискурсы и обращались, и принимались бы без того, чтобы когда-либо вообще появилась функция-автор. Все дискурсы, каков бы ни был их статус, их форма, их ценность, и как бы с ними ни имели дело, развёртывались бы там в анонимности шёпота. Более не слышны уже были бы вопросы, пережёвывавшиеся в течение столь долгого времени: кто говорил на самом деле? действительно ли – он и никто другой? с какой мерой аутентичности или самобытности? и что он выразил – от себя самого наиболее глубокого – в своем дискурсе? Но слышны были бы другие: каковы способы существования этого дискурса? откуда он был произнесён? каким образом он может обращаться? кто может его себе присваивать? каковы места, которые там подготовлены для возможных субъектов? кто может выполнить эти различные функции субъекта? И за всеми этими вопросами был бы слышен лишь шум безразличия: «какая разница – кто говорит».

Я привожу эту цитату, чтобы у вас ни в коем случае не появилось ощущение, что данное произведение может быть подвергнуто критике. Однако, на заседании присутствовал французский философ Люсьен Гольдманн (1913-1970) и позволил себе заметить (кстати, очень тонко использовав для этого основную идею доклада), что Мишель Фуко не является автором всего того, что он только что сказал, поскольку отрицание субъекта является сегодня центральной идеей целого философского течения.

В самом деле, даже непросвещённому читателю (например, мне) не понятно, как можно было не упомянуть, например, достижения Ролана Барта, с именем которого теперь уже навеки связано каждое упоминание обсуждаемой нами речи Фуко! («Смерть автора» и «Что такое автор» кажутся мне неразлучными).

Тем не менее, это совсем не то, на что мне хотелось бы обратить ваше внимание. Мне бы хотелось сделать акцент на реакции Фуко на не очень приятную оценку его выступления Гольдманном, а он ответил следующим образом: «И если бы не ограничивались чтением – бесспорно, нелёгким – лишь самых первых или самых последних страниц того, что я пишу, то заметили бы...» – и далее по существу вопроса.

Здесь мы видим подтверждение тому, как неприятная оценка может вызвать реакцию самозащиты, и совсем близко подходим к теме стресса.

Меня всегда интересовали пути соприкосновения музыки и «немузыки», поэтому, кроме специальной литературы, я читала труды, на первый взгляд, далёкие от игры на инструменте, а на поверку – очень даже близкие. Так однажды я «попала» на симпозиум в Швеции (международный симпозиум, организованный Шведским центром исследований в области военной медицины 5-6 февраля 1965 г., Стокгольм) в довольно старой, по нынешним временам книге¹.

Сначала меня «зацепил» юмор во вступительном слове председателя профессора Т. Сюстренда (это имя лично мне ни о чём не говорит, но я произношу его из уважения к фактам), ибо на третьем (!) заседании симпозиума прозвучало:

– Многие из нас желали бы получить компетентную информацию о самом понятии стресса. Я не думаю, что вчерашние доклады сделали это понятие ясным.

Думаю, тут в зале был смешок, но это я фантазирую.

И далее:

– Сегодня нам предоставляется счастливая возможность получить эту информацию от хорошо известного эксперта в этой области профессора $\mbox{\sc Лазаруса}^2$.

Из сказанного Лазарусом я сделала вывод о том, что основная сложность борьбы с охватившим нас волнением состоит в том, что каждый такой момент зависит от характера ситуации, особенностей психики каждого из нас, понимания нами «внешней угрозы» и попытками справиться с этой угрозой.

Здесь выделяются процесс оценки и самозащиты. Угроза, по Лазарусу, может быть понята как «предвосхищение человеком некоторого будущего столкновения с какой-то опасной для него ситуацией».

¹ Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Пер. с англ. Л.: 1970. С. 178–209.

² Ричард Лазарус, 1922-2002, американский психолог, специалист в области психологического стресса и адаптации.

Что важного для музыкантов есть в этом положении?

В самом деле, отдаём ли мы себе отчёт, чего мы боимся, выходя на сцену? Чаще всего нас охватывает безотчётное волнение. Но когда мы вспоминаем ужас происходящего во время выступления, допустим, после концерта или вообще – ночью, когда не спится после потрясения, то очень полезно порассуждать на тему, чего же мы всё-таки боимся.

Как правило, музыкант боится забыть текст, не справиться с техническими сложностями (вариантов – тысяча), попасть в сложную ситуацию (например, «разойтись» с партнёром по ансамблю), не произвести должного впечатления на слушателя (в том числе, на оценивающего авторитета) и так далее.

Очень сильным стрессором является боязнь неприятной оценки (пример которой был приведён мной выше). И здесь речь идёт не только об оценках, которые мы получаем в наши дневники, свидетельства, дипломы, аттестационные листы. В роли оценки выступают такие результаты, как, например, попадание или непопадание в число участников следующего тура (на конкурсе), утверждение или неутверждение на партию, включение или невключение в состав исполнителей, назначение или неназначение на должность и т.д. Именно этих последствий мы, исполнители, боимся в том числе.

Итак, всё, чего мы считаем возможным бояться на сцене, на научном языке называется «угрожающим стимулом» или «стрессором». Ситуация волнения, в которую мы попадаем, оценивается нами с помощью интеллектуального процесса, который называют процессом оценки.

И вот далее профессор Лазарус рассказывает на симпозиуме сказку о трёх поросятах.

«Басня Эзопа про трех маленьких поросят хорошо иллюстрирует это положение: когда волк дунул, то соломенный и деревянный домики были разрушены. Не так дело обстояло с кирпичным домиком, который был не чувствителен к такому воздействию. Отсюда, воздействие волка было неблагоприятным только для соломенного и деревянного домиков, но не для дома из кирпича. Определение неблагоприятности не может основываться только на характеристиках стимула. В той же

самой мере должны быть учтены и характеристики системы, которая взаимодействует с данным стимулом».

Основной вывод, который делаем мы вместе с профессором Лазарусом, состоит в том, что неблагоприятность обстановки во время выступления создаём мы сами. И роль интеллектуальной оценки в «возникновении и снижении стрессовых реакций» трудно переоценить.

Читаем дальше: «Если события ...рассматриваются как неопасные, то стресса не возникает. Если же они истолковываются как опасные, то возникает стресс».

Выводы:

- 1) на оценку опасности во время исполнения можно влиять, и из этой идеи вытекает возможность практического контроля за стрессом (волнением);
- 2) интеллектуальные оценки лежат в основе возникновения стресса (волнения);
- 3) выдержать натиск стрессора (страха выступления), каким бы мы его ни создали, может только «кирпичный дом».

Понятие оценки, которое рассматривает профессор Лазарус, он же подтверждает цитатой из Гамлета: «вещи сами по себе не являются ни хорошими, ни плохими. Наша мысль делает их такими» (акт 2, сцена 2).

Над чем мы должны работать, в итоге?

Мы должны учиться вырабатывать в себе отношение к выступлению как к «неопасной» ситуации, что не так легко, учитывая возможность участия в самых различных «прослушиваниях» – страшнее ничего, кажется, для музыканта придумать нельзя. Но: «как вы яхту назовёте, так она и поплывёт». Совершенно необходимо сформулировать правильно «интеллектуальную оценку» события.

И ещё мы должны быть максимально готовы к выступлению в профессиональном отношении, то есть мы должны строить «кирпичный дом», о чём мы и будем говорить на следующей странице.

Эссе 7

Строим «кирпичный» дом



Один из моих дорогих профессоров говорил: волнение – это ощущение нечистой совести.

Итак, больше волнуются те, кто плохо готов. Эта мысль и не нуждается в разъяснении. Когда мы идём на урок с невыученным произведением, мы боимся. Педагог усталым голосом скажет то, что не единожды нами было слышано и обдумано, но, порой, безрезультатно. Он скажет: для того, чтобы хорошо играть, нужно много заниматься. Немного позднее мы переформулируем этот трюизм, и он будет звучать так: те, кто хорошо играют, умеют заниматься.

Когда мы сидим на экзамене и слушаем своих учеников, приходит и следующий вариант известной всем истины: уметь заниматься – это признак таланта.

Одним словом, правильные занятия дают нам нечто, что не приходит просто так, а именно: они дают нам уверенность в себе.

Ничто не поможет нам в минуты эстрадного волнения так, как поможет уверенность в собственных силах. Поэтому, если хотите себе помочь, то повесьте себе на видном месте стикер с надписью:

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ СОЗДАЁТСЯ ПОДГОТОВКОЙ

На самом деле, это цитата из известной книги Дейла Карнеги¹.

Карнеги занимался тем, что помогал различным людям подготовиться к выступлению (выступление с речью – и сейчас достаточно востребованный вид деятельности), и прослушивал иногда около 6 тысяч речей в год. Совершенно обоснованно, следовательно, он делал вывод о том, что «хорошо подготовленная речь – на девять десятых произнесённая речь».

Исполнение музыкального произведения – это наша публичная речь. Играя на инструменте, мы высказываемся, передаём наши мысли, наше музыкальное сообщение слушателю. Настоящий профессионал не может себе позволить выйти к слушателю неподготовленным. Но для тех, кто ещё только готовится стать большим профессионалом, я рекомендую ответить себе на вопросы Карнеги: «Почему мы не готовимся к выступлениям более тщательно? Почему? Как можно рассчитывать на то, что удастся преодолеть страх и нервозность, если идти в бой с отсыревшим порохом и холостыми патронами или же совсем без оружия? Если вы хотите выработать уверенность в себе, то почему же вы не делаете то, что для этого необходимо? Совершенная любовь, сказал апостол Иоанн, изгоняет страх. То же самое делает совершенная подготовка».

Итак, какие секреты совершенной подготовки можно раскрыть?

¹ Карнеги, Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. 1956.

Многим начинающим профессионалам кажется, что подготовка начинается за неделю до концерта. Это не совсем так.

Профессионалы согласятся со мной, что подготовка к выступлению начинается с подготовки нот и уже не прекращается.

Для начала вы находите ноты сочинения, которое вам нужно подготовить, и начинаете с ним работать, углубляясь, как подобает интерпретатору, в широкий контекст содержания произведения. Это достаточно подробный временной отрезок, мы его пропустим, как само собой разумеющийся. Далее (или одновременно) исполнитель начинает готовить собственную редакцию текста, то есть готовить текст к исполнению.

Редакция нотного текста – это крайне важная вещь. И здесь я бы хотела посоветовать не упускать несколько важных моментов.

Редактируя текст, имейте в виду не только художественные детали исполнения, но и закладывайте основу для стабильного выполнения технических сложностей. Вы можете себе задать вопрос, как «поведёт себя» данный приём в условиях волнения? Достаточно ли он надёжен? Таким образом, каждое намеченное вами движение (в штрихах, аппликатуре, динамике, фразировке) должно пройти «проверку на прочность» в «доигровом» периоде.

Даже переворот страниц должен войти в начальный этап подготовки к исполнению. (Возможно, нужно распечатать лишнюю страницу текста или вообще приобрести педаль для переворота страниц в планшете).

Для скрипачей у меня есть **советы от моего профессора Л. М. Мирчина**:

- Не выбирайте сложную аппликатуру, в ситуации концерта она вас подведёт.
- Не играйте разной аппликатурой и штрихами повторяющиеся эпизоды, пусть будет больше стереотипов.
- Лучшие штрихи это не те, которые вам просто нравятся, а те, которые всегда «выходят».
- Не меняйте ничего накануне концерта. Вы выбьете себя из колеи.



Лев Моисеевич Мирчин, профессор, Засл. арт. России

Фото из архива семьи Мирчиных

- Разучивая произведение, сразу прогнозируйте трудные моменты с точки зрения исполнения в условиях волнения и уделяйте им больше внимания.
- В хроматических гаммах старайтесь выбирать ритмическую аппликатуру, потому что опора на сильные доли всегда придаёт исполнению стабильность.
- Запоминайте «ключевые» движения и ощущения сразу, например, «опорный» палец в пассаже. За счёт одного пальца иногда можно «выиграть» сложный элемент.
- Рассчитывайте всегда сразу распределение смычка. Во время волнения, как правило, пространство движений сужается, игра становится неяркой.
- Во время волнения чаще других «вылетают» мелкие движения, поэтому каждый такой эпизод должен быть под пристальным контролем со стороны осмысления мышечных ощущений.

Чтобы не превратить эту главу в рассказ о скрипичной школе Л. М. Мирчина, я себя остановлю, но скажу только, что тщательность подготовки к выступлению не должна прерываться на всех дальнейших этапах работы над сочинением.

Очень важно вовремя перейти на исполнение сочинения от начала до конца и сочетать его с постоянной проверкой текста по нотам (тоже совет от Мирчина).

Игра «целиком» должна напоминать вам исполнение на эстраде. Не нужно позволять себе небрежности и погрешности.

Готовясь к исполнению, вы работаете не только сознательно, но и закладываете всё происходящее в своё подсознание. Каждый неверно сыгранный эпизод или неточное движение, непопадание на ноты, – всё это уходит именно туда и обязательно «всплывёт» при волнении. (Об этом совершенно необходимо помнить.)

Не «шутите» с подсознанием, иначе споёте на концерте «Онегин, я с кровати встану». (Для тех, кто не знает оригинал: «Онегин, я скрывать не стану...», ария Гремина).

Тщательная подготовка текста к исполнению – это видно даже из небольшого объёма рекомендаций – поможет нам построить тот самый **«кирпичный» дом**, который спас трёх поросят, и выдержит любой смерч нашего волнения.

Даже если не удастся справиться с волнением в полной мере, «сыграть всё» мы просто обязаны. Стабильность исполнения – это бриллиант в короне музыканта, и о нём (о ней) имеет смысл поговорить в самое ближайшее время.

Итак, следующая тема – игра в стабильность.

Эссе 8

Игра в стабильность

Чтобы «оживить» изложение научной проблемы, многие учёные используют метод рассказа небылиц, басен, сказок и разных случаев, в которых используется нужная им тема.

Например, Н. А. Бернштейн в своей единственной научно-популярной книжке довольно часто прибегает к иллюстрациям и притчам, в том числе, рассказывает историю про жабу и сороконожку.

Но об этом будет следующая глава, а сейчас я расскажу «для оживления» старый анекдот в современной аранжировке.

Итак, анекдот.

В антракте в оркестровую яму, где сидят двое музыкантов – один молодой, а другой довольно в зрелом возрасте – наклоняется молодая журналистка и спрашивает:

- Здравствуйте, могу я поговорить с дирижёром?

Музыканты довольно ехидно переглянулись и, улыбнувшись друг другу, продолжили свои занятия: молодой – учить оркестровую партию, а постарше – «пялиться» в телефон.

Журналистка несколько громче повторила свой вопрос:

- Скажите, пожалуйста, здесь нет дирижёра?

Не отрываясь от телефона, «зрелый» музыкант отвечает:

- А что ему здесь делать?

Журналистка - не промах. Тоже задаёт вопрос:

- Ну, а вы тогда что здесь делаете?
- Мы готовимся к спектаклю, отвечает «зрелый» музыкант, не отрывая глаз от телефона.

И тут журналистка уже обращается, чуть понизив голос, к старшему:

– Скажите, пожалуйста, а почему, в таком случае, ваш коллега всё время играет, а вы «пялитесь» в телефон?

«Зрелый» музыкант, не поднимая глаз:

- Потому что он ещё «ищет», а я уже «нашёл».

Если вы уже «зрелый» музыкант, то вы, наверняка, имеете собственную систему достижения цели, и проблема эстрадного волнения вас волнует только в том плане, что вам хочется уловить алгоритм достижения комфортного состояния во время игры на сцене.

В связи с этим хочу оговориться, что тема стабильности затрагивает очень индивидуальные стороны исполнительского процесса и не может быть всеми воспринята одинаково. Здесь очень важно придерживаться принципа «не навреди». Поскольку «учёного учить – только портить».

Но для тех, кто, например, занимается преподаванием, тема достижения стабильности может быть весьма интересна.

В детстве мы иногда используем метод игры «без остановок»: если «сбился», нужно начинать с начала. И так пока не надоест. Результатом почти всегда бывает недоученный конец пьесы, потому что «надоедает» раньше времени.

Я, как педагог, всегда старалась вовремя устранить этот метод занятий. Иногда даже приходилось начинать заниматься «с конца». Не менее действенным был окрик: «иди дальше»! «подумаешь – споткнулся»! В этих случаях нередко ученики привыкали «идти дальше» и использовали этот метод так же в домашних занятиях, оставляя сложные «места» хронически недоученными.

В своём собственном учебном опыте я помню ощутимый переход к методу игры «целиком» с остановками на сложных эпизодах. На них я останавливалась, проучивала, затем шла дальше, до следующей сложности, опять проучивала, шла дальше, и так до конца произведения. Такой подход давал довольно качественные плоды.

На уроках у Л. М. Мирчина работа над сочинением, напротив, начиналась с самых сложных мест. И лишь затем сочинение проигрывалось целиком.

И всё же, способ «игры без остановок» не потерял для меня привлекательности, несмотря на все случаи его «порицания». Боязнь ошибиться и – о, ужас! – начать сначала очень сильно дисциплинирует и мобилизует.

Такая методика напоминает мне детскую игру, в которой нужно закатить по спирали шар наверх в лунку. В неумелых руках шарик всё время падает вниз, и его нужно снова поднимать по узенькой колее. Дойдя совсем наверх близко к лунке, попав в наиболее узкое место возле лунки, шарик срывается и падает. Нужно начинать всё с начала. В конце концов, обретается необходимая ловкость, и на то, чтобы загнать сразу три шара в лунку, уходит совсем немного времени. Кстати, после обретения необходимой ловкости многие теряют к игрушке интерес.

Тем не менее, такой масштаб сосредоточения, какой мы ощущаем в игре без остановок, не присутствует в других методах занятий. Не случайно Г. Г. Нейгауз описывает в своих «Дневниках» «маломузыкальный» метод занятий С. Т. Рихтера, который играл две страницы текста много-много раз, «от и до», не переворачивая их¹.

Я перестала смеяться над записями педагогов в дневниках учеников: «Охотник» – сыграть 10 раз. «Белочка» – играть 5 раз. Упражнения – играть каждое по два раза разными штрихами.

Такие задания-рецепты направлены на «приучение» к повторению, поскольку оно лежит в основе занятий на инструменте.

Что говорит по этому поводу наука? И чем отличается «повторение» от «зазубривания»?

¹ Нейгауз, Г. Г. Размышления, воспоминания, дневники. Избранные статьи. Письма к родителям. – М.: Советский композитор, 1983. – 526 с. С. 99.

Н. А. Бернштейном открыт феномен «повторения без повторения». «Повторения осваиваемого вида движения или действия нужны для того, чтобы раз за разом (и каждый раз все удачнее) решать поставленную перед собою двигательную задачу и этим путем доискиваться до наилучших способов этого решения». И далее: «вся суть и цель упражнения в том, чтобы движения улучшались, т. е. изменялись»¹.

С каждым повторением наши действия становятся более ловкими, а техника – более виртуозной. Ловкость, по Бернштейну – это функция управления.

Безусловно, здесь очень нетрудно сделать шаг в сторону увлечения движениями. Конечно, музыка – это не физкультура. Но музыканты не имеют другой возможности выражать свои художественные намерения, кроме как через движение, и с этим приходится считаться.

Заменим в теории Бернштейна слово «ловкость» на «виртуозность», и всё встанет на свои места. С помощью функции «найти и заменить», получаем следующий текст:

Виртуозность всегда и во все времена имела какое-то неотразимое обаяние. В виртуозности есть мудрость. Она – концентрат жизненного опыта по части движений и действий. Недаром виртуозность нередко повышается с годами и, как правило, удерживается у человека дольше всех других его качеств. Она несет на себе отпечаток индивидуальности.

Виртуозность состоит в том, чтобы суметь двигательно выйти из любого положения, найтись (двигательно) при любых обстоятельствах.

Спрос на виртуозность не заключается в самих по себе движениях того или иного типа, а создается обстановкой. В музыке нет такой задачи, которая не могла бы предъявить очень высокие требования к двигательной виртуозности. А эти условия состоят всегда в том, что становится труднее стоящая перед движением задача.

Когда мы овладеваем двигательным навыком и с его помощью подчиняем себе более или менее трудную художественную задачу, мы говорим, что мы выучили произведение. Так, во всех случаях, где требу-

¹ Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

требуется так или иначе искусное прилаживание наших движений к возникшей задаче, язык находит выражения одного общего корня со словом виртуозность.

Для чего ещё нужна игра «без остановок» и «целиком»?

Повторные решения задачи нужны потому, что в естественных условиях никогда ни внешние обстоятельства, ни сам ход решения двигательной задачи не может повториться два раза подряд абсолютно одинаковым образом. Поэтому необходимо набраться опыта для того, чтобы не растеряться в дальнейшем ни от какого, пусть и незначительного, но неожиданного, изменения самой задачи или обстановки и суметь сразу приспособиться к ним.

(Напоминаю, текст курсивом – это «транскрипция» текста Н. А. Бернштейна и его нельзя использовать в методических пособиях. Это – эксперимент).

Способствуют ли занятия, основанные на осмысленном повторении, общей стабилизации при волнении? На мой взгляд – несомненно.

Игра в стабильность – небольшой спортивный приём, который вызывает азарт самопроверки (смогу ли сыграть без ошибок? Смогу ли «попасть» десять раз из десяти, выполняя «скачок»?)

Стабильное состояние – это устойчивое функционирование системы в течение длительного срока, в заданных (неблагоприятных, неопределённых, непредсказуемых) условиях.

Стабильность музыканта – это его способность сохранять устойчивый качественный результат в меняющихся условиях профессиональной деятельности.

Не ставлю ли я тем самым стабильность выше остальных требований к профессионалу?

Думается, нет. Мне всегда казалось, что если музыкант вышел на сцену, то ему есть что сказать. (Иногда встречаются случаи «голых королей», но это всё-таки не закономерно в целом для искусства. А если на сцену выходит незрелый художник, то, возможно, страх сцены для него – повод поразмышлять о верности своего пути. Общество в таком случае избавит себя от необходимости уходить с концерта, не вернув деньги за билет).

Итак, ответы на вопросы о стабильности как личностной проблеме музыканта я прежде всего искала (и находила) в исследованиях стресса в спорте.

Например, стабильность там органично уравнивается с «помехоустойчивостью» и характеризует, в том числе, устойчивость двигательных компонентов в обычных, неэкстремальных ситуациях. Основной составляющей этого свойства является степень сформированности той системы действия, которую необходимо реализовать в экстремальной ситуации.

Исследователи используют термин «соревновательная мотивация». В соревновательной мотивации отражается состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче¹.

Так почему бы не использовать соревновательную мотивацию (с самим собой) в «игре в стабильность»? Не является ли она моделью эстрадного выступления?

Игра в стабильность позволяет проверить себя, при этом не пострадав. (Это же игра без свидетелей). Самопроверка позволяет выявить «тонкие» места, которые «порвутся» на эстраде.

Здесь необходимо весьма серьёзное предупреждение. Думаю, при повторениях текста в завышенном темпе все сталкивались с ситуацией «забалтывания». Она возникает в тех случаях, когда не соблюдается режим «гигиены темпов». Избежать «заигрывания» помогает правильное чередование «сдержанного» (но не медленного!) и «настоящего» темпа.

Ярко сформулировал эту проблему В. Л. Леви: «Всё есть яд, и всё – лекарство. Тем или другим делает только доза».

¹ Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Москва, 1983.

Некоторые исследователи считают, что изучение собственного поведения в условиях, приближённых к условиям предстоящего события, может быть ценным способом самопонимания. Так, психолог Иствуд Атватер и модель и телеведущая Карен Даффи считают, что «мы не всегда можем заранее знать, чтО мы в состоянии сделать, пока не сделали этого»¹:

«Каждый раз, когда мы успешно справляемся с освоением чего-то сложного, наша вера в себя возрастает. Небольшая неудача сегодня может предохранить нас от более крупного крушения в будущем. Слишком мало стресса – и человек становится скучным и ленивым. Слишком много – и мы становимся напряженными, делаем ошибки. Управляемый стресс придаст вашей жизни остроту. Хорошее управление стрессом во многом похоже на игру на струнном инструменте. Прижали слабо – и струны стонут и плачут. Слишком сильно – лопаются. Но найдите необходимую степень усилия – и вы получите прекрасную музыку».

В конце авторы немного переборщили, или подвёл перевод, но так даже смешнее.

А дальше нужно поговорить о самом страшном. На сцене, конечно. Мы будем действовать от имени жабы.

¹ Атватер И., Даффи К. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: учеб. Пособие. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 544 с.

Эссе 9

Самое «страшное»

Одним из самых распространённых страхов, которые способствуют волнению на сцене, как мы уже говорили, является страх неудачи. У музыкантов он приводит к последствиям двух типов: полная дезориентация на сцене или частичные потери в исполнении. В обоих случаях, тем не менее, это не вселенская катастрофа. (Оба варианта для слушателя и зрителя иногда бывают почти незаметны.)

К неудаче приводит довольно часто нарушение, которое можно назвать ошибкой контроля. Контроль бывает недостаточным или, наоборот, чрезмерным. В последнем случае может выручить умение снять действие с контроля и довериться рукам. Эпизоды, когда «руки вывозят», встречаются в опыте почти всех исполнителей.

Своё знакомство с психологией исполнительского процесса я начала после мастер-класса Игоря Семёновича Безродного в нашей консерватории. Тогда ещё мастер-классы назывались открытыми уроками и проводились в форме творческой встречи.

Я не помню, задавались ли Безродному вопросы конкретно о волнении, только он достаточно красочно рассказал про один эпизод в классе А. И. Ямпольского, у которого он учился и которого, видимо, боготворил.

Однажды один из учеников Ямпольского (фамилию его Игорь Семёнович не назвал по этическим соображениям), замечательно игравший скрипичный концерт Брамса, подходит к педагогу перед своим выступлением и говорит: «Абрам Ильич, у меня не получается пассаж перед пятой цифрой». На лице у скрипача неприкрытая паника.

Ямпольский спокойно так берёт его за плечо, отводит слегка в сторону и приятельским тоном ему говорит: «Скажи, пожалуйста, ты сегодня завтракал?». «Завтракал», – отвечает ученик. Абрам Ильич: «А можешь точно вспомнить, что ты ел?». Ученик смущённо: «Ну, помню. Яичницу, хлеб с маслом, чай... А что?».

Ямпольский: «Сделай одолжение, ты когда будешь играть этот пассаж, перед пятой цифрой, вспомни в деталях, что ты ел на завтрак. Обещаешь?» Ученик пожимает плечами и, удивлённый, даёт обещание.

Исполнение концерта прошло блестяще, в том числе, злополучный пассаж прозвучал как нельзя лучше.

Безродный привёл пример этой истории в качестве подтверждения того, что Ямпольский был не только прекрасным педагогом, но и тонким психологом.

Сам Безродный был увлечён секретами нашего подсознания и рассказывал о том, как занимается проблемами мышечных ощущений. «Вы должны чувствовать каждую точку в своём теле и уметь ей управлять». Для того, чтобы в нужный момент знать, «чем» вы, например, играете стаккато. «Вот вы сейчас чувствуете тепло в мизинце правой руки?», – обращался Безродный к залу. «Вы должны так тренировать себя, чтобы «находить» и чувствовать любую точку в своём организме в один момент, вплоть до ощущения пульсации и чувства теплоты».

Некстати, от Безродного я впервые услышала «Нежность» Анри Барбюса на этом мастер-классе. Узнав, что читали не все, а, возможно, все не читали, он рассказал нам эту новеллу, чем довёл ползала до слёз. Наверное, он рассказывал в подтверждение каких-то своих выводов о содержании исполнения, этого я уже не помню. Помню только «Мой милый Луи!».

Вернёмся к тактике «снятия с контроля». Для того, чтобы ей

овладеть, нужно очень отчётливо представлять себе процесс выучивания музыкального произведения (и здесь нет ничего смешного).

То, что мы вырабатываем в процессе занятий, Н. А. Бернштейн называет высшими автоматизмами. «Слух воспитывает руку пианиста, и она становится «слышащей» рукой, а игровые ощущения, связываясь со слышимым результатом игровых действий, делают руку компонентом слуха», – так представляет нам работу пианиста С. И. Савшинский¹.

Мы уже говорили о том, что Н. А. Бернштейн выдвинул и обосновал принцип «повторение без повторения», который означает, что при отработке навыка человек не заучивает одно и то же действие, а постоянно варьирует его в поисках оптимальной «формулы» движения. При этом осознанию процесса принадлежит очень важная роль. Бернштейн был пианистом и экспериментировал на себе, наблюдая за прогрессом собственной фортепианной техники. Доказывая, что механическое заучивание гораздо менее эффективно, чем «сознательное», Н. А. Бернштейн пришёл к выводу о том, что управление двигательным аппаратом нашего тела – многосложная задача, даже в наиболее упрощенном варианте едва-едва разрешимая для самой мощной техники нашего времени². Как ни странно, выучивая произведение с «двигательной» точки зрения, мы преодолеваем огромный избыток степеней свободы, которыми насыщено наше тело. Мы вынуждены «распределять внимание между десятками и сотнями видов подвижности и стройно согласовывать все их между собою». Координация движений, необходимая нам для того, чтобы исполнить как простые, так и сложные элементы музыкального произведения, по Бернштейну, есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов движения, т. е. превращение их в управляемые системы.

Обучаясь игре на инструменте, мы, безусловно, длительное время и на основе принципов постепенности один за другим осваиваем базовые навыки игры. Но вопрос координации наших действий обусловлен тем количеством комбинаций звуков, которое соответствует бесконечности музыкальных идей, осуществлённых композиторами

¹ Савшинский С И. Пианист и его работа. — М.: Классика-XX1, 2002. — 244 с. С. 65.

² Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с. C.53.

всех эпох. То есть, каждое произведение требует новых скоординированных усилий. Двигательный навык, по теории Бернштейна – это освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи. В музыке движение подчинено художественной задаче, поэтому каждый элемент должен быть не просто выполнен, а выполнен в соответствующем темпе и встроен в общую музыкальную ткань.

До тех пор, пока движения нам не подчиняются, мы сознательно разбираем их состав, разучивая, как правило, в медленном темпе, разглядывая как бы в увеличительное стекло. По мере продвижения к необходимому темпу движения всё более автоматизируются и, наконец, эпизоды с ними воспринимаются нами как «выученные».

К тому времени, когда мы можем произведение «играть», то есть соединить все его элементы в соответствии с темповыми задачами, многие двигательные задачи решаются нами автоматически, то есть без участия сознания. Движения автоматизируются, как правило, для того чтобы освободить сознание для решения более сложных задач.

Вместе с тем, музыканты очень часто прибегают к переключениям от автоматического исполнения к осознаваемому, контролируемому. Этого требует режим «проработки» эпизодов, которые, по той или иной причине, не удовлетворяют исполнителя. Переходы действий с осознаваемого уровня на неосознаваемый, или то же в обратном порядке, характерны почти для всех этапов работы над произведением. Однако, в этом кроется и основная опасность, поскольку иногда мы под воздействием волнения забываем об известной притче о сороконожке. Коротко расскажу, как её описывает Н. А. Бернштейн¹.

Однажды жаба позавидовала сороконожке, ловко кружившейся на ярком солнце и выписывающей на песке сложные фигуры.

С коварной улыбкой жаба подошла к сороконожке и спросила:

Открой мне тайны твоего искусства! Скажи, что делают твои восемнадцатая и тридцать девятая ножки в тот миг, когда поднимается двадцать третья? И затем: какие ножки движутся у тебя в такт с четырнадцатой и что помогает тридцать первой, когда седьмая делает свой изящный бросок вперёд?

¹ Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с. C. 239.

Сороконожка задумалась и не могла вспомнить, что делают упоминавшиеся жабой ножки. Она вознамерилась показать вновь свое мастерство пляски и проследить заодно, что же, в самом деле, предпринимают ее двадцать и тридцать такие-то ножки, о которых она никогда не задумывалась до этих пор.

И к ужасу своему, сороконожка увидела, что она не в силах сделать ни одного связного движения. Чем больше и настойчивее думала она о каждой из них и о том, в каком порядке нужно двигать ими, тем больше они запутывались, напрягались и беспомощно вздрагивали, не сдвигаясь с места. Наконец в изнеможении она опрокинулась на спинку в глубоком обмороке.

А жаба, естественно, удовлетворила свою злобу.

«Жабой» в этом случае Бернштейн предлагает считать стремление сознательно контролировать уже наладившиеся автоматизмы движений. Когда автоматизмы уже выработались, и произошло удаление их из поля сознания, контроль за ними приводит к деавтоматизации и «сбивает» исполнителя. По мнению Бернштейна, нужно оказать доверие автоматизированным движениям. Внимание нужно уделять тем процессам, которые контролируются сознанием и отвечают за общий успех.



Рисунок из книги Н. А. Бернштейна

По мнению Бернштейна, таким образом, деавтоматизация, т. е. разрушение автоматизации, уже достигнутой исполнителем, большой и опасный враг, и против неё необходимо в достаточной степени вооружиться.

И об этом трудном «вооружении» мы постараемся поговорить в следующем эссе.

Эссе 10

Самое трудное

Прежде, чем идти дальше, хочу озвучить два момента.

Первое. Некоторым из вас может показаться, что мы говорим здесь только о движениях и впору начинать листать учебники по физиологии. На самом деле, я как раз «фанат» психологии.

Учение Н. А. Бернштейна, на которого я постоянно ссылаюсь, «встроено» в психологическую теорию деятельности, разработанную А. Н. Леонтьевым и С. Л. Рубинштейном на основе «культурно-исторического подхода» Л. С. Выготского.

Более чем «внятно» теория деятельности представлена Юлией Борисовной Гиппенрейтер в прекрасной (и, как правило, красной) её книге «Введение в общую психологию»¹, а Н. А. Бернштейн «рекомендован» нам ею как «психологически мыслящий» физиолог.

Ничего не поделаешь, но у музыканта, вышедшего на сцену, есть только два средства общения с публикой: это – движение и акустика. (Но это лишь «язык» искусства, главное, разумеется, в содержании.)

Второе. Речь пойдёт о «самом трудном», поскольку то, о чём мы будем в настоящей главе говорить, создаётся и тренируется только в условиях публичного выступления, во время игры на концерте или на экзамене.

¹ Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. М.: ЧеРо, при участии издательства "Юрайт", 2000. - 336 с.

Мои друзья, которые учились у знаменитых педагогов, рассказывают, что их уроки походили на публичные концерты, потому что в классе (или малом зале) постоянно сидела публика. При этом, заметьте! – профессиональная публика. В связи с этим каждый урок для студентов превращался в выступление.

В классе Л. М. Мирчина, у которого мы учились, тоже всегда кто-нибудь сидел и слушал. Это были либо ученики, ожидающие своей очереди, либо бывшие ученики, пришедшие «поиграть» по старой памяти, либо ещё какие-то люди, интересующиеся обучением игре на скрипке. Лев Моисеевич и сам «использовал» нас как слушателей. Говорил: присядь, я тебе поиграю. Я слушала и даже, потом, рисковала высказывать какие-то замечания, на что «шеф» с заинтересованным видом откликался.

Основная трудность, повторяю, заключается в том, что натренировать сценические навыки мышления можно только в условиях концертной ситуации, и учиться этому на обычном уроке – всё равно, что дирижировать оркестром без оркестра. Многие педагоги в связи с этим организовывают для ученика «систему обыгрываний» перед ответственным выступлением. Одним из методов «сценической тренировки» являются, например, «выезды» с концертами-лекториями в детские учреждения, или концерты класса для родителей учащихся. В них, как правило, участвуют все ученики, даже те, кто не представляет ценности для мирового исполнительского искусства. Такие «домашние» концерты очень помогают ученикам в приобретении сценических качеств, в том числе, позволяют тренировать навыки «правильного» мышления во время исполнения.

Таким образом, играть бабушкам, дедушкам, мамам, папам, друзьям, товарищам, коллегам – очень полезный опыт, и нужно его использовать.

Итак - самое трудное.

На сцене нам приходится себя слушать (и слышать) в изменённом окружении. И в этом смысле необходимо знать, как работает система «обратной связи», которую описал Н. А. Бернштейн.

Любому исполнительскому действию, как и любому движению, предшествует мыслительный процесс. Вначале исполнитель оценивает проблемную ситуацию с помощью своих органов чувств – слуха, мышечных ощущений. Далее определяется цель: к какому звуковому результату необходимо прийти. Происходит мысленное создание модели желаемого звучания, которое трансформируется в двигательную задачу.

Во время игры, таким образом, музыкант постоянно учитывает и анализирует информацию о состоянии двигательного аппарата, о непосредственном ходе движения и, главное, о звуковом результате собственной игры. Эта информация поступает к исполнителю извне через органы чувств, поэтому получила название «сигналов обратной связи».

Каждый «комплект» двигательных импульсов, по теории Бернштейна, прибывающих из мозга в двигательный аппарат, оказывается прямой причиной возникновения новых импульсов, текущих уже в обратную сторону – от чувствительного аппарата в мозг. Там этот поток чувствительных сигналов анализируется и подвергается коррекции, чтобы снова из мозга отправиться в двигательный аппарат. Перед нами, таким образом, замкнутый кольцевой процесс – то, что в физиологии называется рефлекторным кольцом. Разрыв такого кольца в любом месте приводит к полному распаду движения.

Применимо к игре на инструменте принцип обратной связи действует следующим образом. Постоянно текущая в мозг через слух и двигательный аппарат информация заставляет музыканта делать постоянные поправки своих движений в процессе достижения необходимого результата.

Принцип внесения непрерывных поправок в движение на основании информации от органов чувств называют принципом сенсорных коррекций. Когда музыкант занимается, он не всегда осознаёт, что совершает разные движения, потому что он следит лишь за соответствием их его внутреннему звуковому представлению, но при этом он не просто ищет необходимые движения, но и запоминает внутренние их ощущения, принесшие более подходящий звуковой результат. Мы корректируем высоту звука, громкость, темп, тембровую выразительность и многие другие элементы, с помощью которых обеспечивается

исполнение.

В условиях выступления привычная, казалось бы, корректировка действий происходит в несколько ином режиме, потому что музыкант попадает в иную акустическую среду. Грубо говоря, он слышит себя совсем иначе. Но это, как говорится, полбеды. Он ещё и ощущает себя иначе под воздействием концертного состояния. Опыт новых смысловых, интонационных, двигательно-слуховых коррекций, пригодных для актуальной, текущей, ситуации, таким образом, приобретается непосредственно «по ходу игры».

Нередко как раз в условиях новой акустической среды у музыканта возникает состояние дезадаптации. (О нём мы уже говорили в самом первом эссе.). Этот термин совершенно правильно понимается как отсутствие адаптации. Но термин адаптации не так прост, как кажется. Как заметил Ю. М. Орлов (кстати, автор теории оздоравливающего мышления, о которой мы будем говорить в дальнейшем), понятия приспособления и адаптации не различаются даже учёными. Термину «адаптация», по его мнению, присваивается смысл приспособления, что нарушает понимание. На самом же деле адаптация – как раз неэффективное приспособление, и выражается, собственно, в состоянии тревожности¹.

То есть, когда мы говорим о «дезадаптации», то предполагается отсутствие в данном поведении приспособления. Дезадаптация на сцене заключается в том, что играющий не может приспособиться к условиям среды и не в состоянии в полной мере выполнить поставленную перед собой задачу.

Мы уже говорили о том, что случаи дезадаптации в исполнительской деятельности не означают полного провала. Как правило, это происходит примерно так: ученик или студент выходит на сцену, чтото играет, а потом с трудом может вообще вспомнить, как и что происходило. О попытках как-то влиять на процесс исполнения при таком состоянии не может быть и речи.

Такое поведение в большей степени напоминает состояние транса. Транс – один из видов изменённого состояния сознания,

¹ Орлов, Ю. М. Эмоциональный стресс. М.: Импринт-Гольфстрим, Б. г. (1997). - 27 с.

в котором снижается степень сознательного участия в обработке информации. Транс характеризуется внутренним фокусом внимания, поэтому принятие внешних сигналов для музыканта, находящегося в состоянии транса (или состояния, похожего на него), становится затруднительным. Возьму на себя смелость предположить, что с помощью транса музыкант как раз адаптируется на сцене, но это приспособление нельзя назвать эффективным.

Примером дезадаптации является также рассмотренная нами выше ситуация частичной деавтоматизации движений. Дальнейший разговор пойдёт об устранении дестабилизации (уж очень много терминов, но мы же анализируем!) путём правильной организации управления движением.

Есть несколько книг, которые обладают настолько исчерпывающей информацией по какой-либо избранной теме, что после них почти никто не рискует взяться за эту тему вновь. К таким шедеврам, на мой взгляд, принадлежит книга английской пианистки Лилиас Маккиннон «Игра наизусть» 1. Причиной написания книги явилась проблема эстрадного волнения, которое вызывало потерю текста при игре наизусть, и пианистка решила поделиться своим опытом преодоления негативных моментов, связанных с сценическими выступлениями.

«Обычно считают, – пишет Маккиннон, – что артист должен расплачиваться за привилегию самовыражения муками эстрадобоязни. Однако есть солисты, для которых эстрадное выступление является источником особого наслаждения, а присутствие публики – дополнительным вдохновляющим стимулом. Согретые внутренним творческим горением, они, как хорошие актёры, владеющие своей ролью, доверяют своей памяти, и память не подводит их».

Во вступлении к своей книге Маккиннон пишет, что в годы студенчества ей казалось, что работа над произведением и исполнение как таковое – это две разные проблемы, и они являются сферой двух родов деятельности – сознательной и подсознательной. Подсознательная деятельность, как ей казалось, лежала в основе первой, подготовительной, стадии работы, а сознательная, собственно, связана с исполнением. Но однажды на неё «сошло вдохновение», и она поняла, что в

¹ Маккиннон Л. Игра наизусть. Издательство: Классика-ХХІ, 2006 г. –152 с.

основу системы должно быть положено как раз обратное соотношение: сознание ответственно за первую, подготовительную часть работы – выучивание произведения, а подсознание – за исполнение.

Безусловно, с позиции сегодняшнего дня всё не так просто (книга Маккиннон писалась в 1938 году). И всё же самое главное и самое трудное выделено автором, на наш взгляд, абсолютно верно: работа над произведением и исполнение как таковое отличаются по доминантным процессам в мышлении. Суть принципа доминанты состоит в том, что в деятельности создаются условия, при которых выполнение какой-либо одной функции становится более важным, чем выполнение других функций.

По мнению А. А. Ухтомского¹, доминанта является тем, что определяет направленность человеческого восприятия. Переводя учение Ухтомского на ситуацию сценического волнения, можно сказать следующее: чтобы овладеть сценическим опытом, чтобы овладеть самим собою, чтобы направить в определённое русло поведение на сцене, надо овладеть доминантными уровнями в процессе исполнения.

И это – самое трудное. Что именно является доминантным в сценическом исполнении – в следующем эссе.

Впрочем, наверное, через одно. Надо сделать музыкальную паузу. Я вам расскажу историю со «Снегурочкой».

¹ Ухтомский, А. А. Доминанта. - С-Пб. : Питер, 2002. - 448 с.

Эссе 11

Про Снегурочку, хронотоп и метод якорения



У музыканта есть приобретённые проблемы со временем. Хотя кажется, что должно быть наоборот. Во всяком случае, при определении длительности звучания произведения я даю 1 (один) приблизительно верный ответ из 30 (тридцати). И то, если раньше сталкивалась с данным произведением при составлении программы.

Я это говорю к тому, что когда мы обсуждали рефлекторное кольцо, мы потратили на это довольно много реального времени – но на самом деле это происходит очень быстро. Почти моментально. Я как музыкант точно сказать не могу, как быстро это происходит.

Ну вот пример.

Когда ты выходишь на сцену и встаёшь перед зрителем, ты успеваешь подумать о том, что левый верхний фонарь всё же светит прямо в глаз, хотя обещали. Успеваешь проверить, хорошо ли стоят ноты на пульте. Не спутаны ли страницы. Подумать, как долго вертит свой стул концертмейстер. Просит поставить крышку рояля на «коробок». Играет вступление в «своём» темпе. Подвигаешь. Думаешь о том, что звучит иначе, чем на репетиции. Вспоминаешь, что её не было. Чувствуешь, что «сел» смычок. Мечтаешь подтянуть волос. Вспоминаешь, что пауз нет. Ни одной. Вырабатываешь новый штрих, применимый к игре спущенным волосом. Думаешь о том, как можно было вообще написать такую музыку? Зрительница в первом ряду потянулась за платком. Наверно, прослезилась. Мысленно кладёшь цветы на могилу композитора, написавшего шедевр. Не мечтаешь о скорой с ним встрече. Пугаешься перехода в пятую позицию. Играешь всё в третьей. Менее красиво, зато надёжно. Зрительница, потянувшаяся за платком, кашляет, прикрываясь платком. Хочется верить, что кашляет без намёка. Её внук смотрит в телефон. Кульминация. Выдать всё, что есть. Уйти на коду. Умиротворить. Затихнуть. Постоять для приличия. Выслушать аплодисменты. Уйти в нужную кулису.

Для сравнения: Чайковский, Мелодия – 3 минуты 17 секунд. Венявский, Каприс ля минор – 2 минуты 19 секунд. Фибих, Поэма – 3 минуты 6 секунд с выходом и уходом. Пьяццолла, Либертанго – 3 минуты 46 секунд. Идти от дома до театра – 8 минут 46 секунд. На каблуках – 12 минут 15 секунд.

Но если говорить серьёзно, то время – гигантский повод для размышления и, тем более, для исследований, потому что абсолютно вся деятельность музыканта связана со временем.

В музыке время лежит в основе её течения. Время является главнейшим выразительным средством. Оперирование музыканта временем формирует его индивидуальный стиль.

Музыкальное время проявляет разные свойства в зависимости от принадлежности к той или иной области исполнительского искусства. Например, скрипачи мыслят очень свободно. Тактовые черты, рав-

но как и дирижёрская рука, для них лишь ориентир. Любимый приём – «запаздывание». С его помощью создаётся эффект необыкновенной певучести, насыщенности, плавности движения. Горизонтальное движение смычка как будто бы происходит параллельно со временем и не требует «точечного» совпадения с вертикалью.

Оркестровая игра – это поэма времени. Как могут одновременно и единовременно мыслить несколько оркестровых групп при том, что каждый музыкант по-своему интерпретирует дирижёрский жест – величайшая тайна.

Есть очень красивые слова об единстве пространства и времени (хотя в них нужно немного вдуматься): «Художественное время и пространство, необратимое и устойчиво архитектоническое, в соотношении с оплотнённым временем жизни приобретает эмоционально волевую тональность и включает как таковые и вечность, и вневременность, и бесконечность, и целое, и часть; все эти слова для философа имеют ценностный вес, то есть эстетизованы. <...> И внутреннее время фабулы, и внешнее время её передачи, и внутреннее пространственное видение, и внешнее пространственное изображение имеют ценностную тяжесть – как окружение и кругозор, и как течение жизни человека»¹.

В одной из своих статей я обратилась к понятию хронотопа, как известно, введённого в свои исследования А.А. Ухтомским и подхваченного затем М. М. Бахтиным, распространившим его в литературоведении. Когда я выступила со своим докладом на конференции, то мне из зала задали вопрос: зачем столько новых терминов?

Я ответила вопросом на вопрос: ну а как ещё одним словом обозначить тесную взаимосвязь времени и пространства?

В искусстве исполнителя пространство проявляется себя наиболее ярко в двух видах: как пространство звука и как пространство произведения. Каждое произведение имеет начало и конец, и всё, что находится между этими двумя точками, есть пространство музыкального произведения.

Каждую ноту, звучащую в актуальном времени, исполнитель

¹ Бахтин М.М. Автор и герой. Санкт-Петербург, «Азбука», 2000. Стр. 9-10.

соотносит с прошедшим музыкальным событием и с будущим, следуя форме музыкального сочинения. Исполнитель как бы всё время следит за тем, чтобы каждый элемент занимал своё место в пространстве музыкального сочинения, определяя его движение относительно созданного заранее плана. Исполнение, таким образом, происходит в условиях абсолютного единства времени и пространства, но главное – в реальном времени.

Как известно, этот феномен совершенно гениально определил В. Ю. Григорьев в своей теории кодовой формы музыкального произведения¹. На эстраду исполнитель выходит, в буквальном смысле, вынося сочинение композитора в сжатом виде: он может окинуть единым взором всё, что ему предстоит исполнить. В реальном времени он начинает его разворачивать, последовательно выполняя все детали в соответствии с тем же исполнительским планом. По Григорьеву, исполнитель имеет дело с двумя временными пластами: в одном развёртывается непосредственно процесс исполнения, в другом – процесс осмысления, переживания и воплощения содержания. И как результат (добавляю уже от себя) – музыкант совершенно выбивается из времени реального!

Особенно ярко этот феномен проявляется в состоянии волнения. Одни исполнители при волнении увеличивают темп, другие – замедляют. Есть вероятность объяснения этого явления с помощью психологии индивидуальных различий. Возможно, темперамент играет не последнюю роль. Так, по мнению Е. Федорович², перевозбуждение нервной системы может выражаться в её агрессивном состоянии или, напротив, эстрадном «ступоре». Многое зависит от типа нервной системы. Люди с сильным типом нервной системы испытывают скорее агрессивное состояние, и их игра вследствие этого может быть слишком резкой (и, возможно, более подверженной ускорению темпа – Л.И.). Люди со слабым типом нервной системы испытывают оцепенение и вялость (и, возможно, замедление темпа – Л.И.).

¹ Григорьев, В. Ю. Вопросы исполнительской формы и пути её реализации // Музыкальное исполнительство и современность: Сб. статей. М.: Музыка, 1988. Вып. 1. - С. 69-86.

² Федорович Е. Н. Основы психологии музыкального образования: учебное пособие - Москва: Директ-Медиа, 2014.

Однако все знают, насколько зависит успех исполнения от правильно взятого темпа! Разумеется, и в техническом, и в художественном отношении. Точное «попадание» в темп и характер исполняемого сочинения – практически залог успеха.

Многие исполнители пользуются для определения темпа штампами. Например, темп менуэта легко способен нам напомнить знаменитый Менуэт Л. Боккерини, вальс – какой-нибудь из вальсов И. Штрауса, марш – если угодно, Марш деревянных солдатиков П. И. Чайковского и так далее. Я знаю музыкантов, у которых целая «азбука» музыкального метронома. Например, «Болеро» – это метроном 72, увертюра к «Кармен» - 116. Лично для меня – это запредельный номер, но, говорят, многим помогает.

Запоминать можно и нужно не только темп, но и характер звука, мышечные ощущения – всё, что в состоянии волнения может быть утеряно, и это выбьет из колеи.

В таком случае может помочь метод, который можно назвать техникой якорения. «Якорь» – это некоторое впечатление, памятный эпизод, который при воспоминании о нём стимулирует определённую реакцию у человека. Техника якорения – один из «скрытых» методов, с помощью которых психологи вызывают у нас нужные эмоции и реакции. Но мы, музыканты, можем использовать её «открыто».

Как мы можем использовать «якорь»? На мой взгляд, с помощью «якорения» мы можем спасти себя от возможных темповых и художественно-смысловых отклонений, уводящих нас от исполнительского плана. Так, например, многие запоминают интервалы, тональности, темпы, штрихи, опираясь на «зацементированные» нашим мозгом звуковые и образные штампы.

Более того, внутренние ориентиры помогают настроиться на работу, выполнение исполнительского плана, способствуют стабилизации самоконтроля, да и воздействуют на общее состояние исполнителя. Таким образом, своеобразная техника якорения присутствует в работе музыканта как элемент подготовки и помогает ему на эстраде.

Кроме того, используя якорь, мы можем отвлечь себя от волнения.

В качестве примера рассказ про «Снегурочку».

Главный действующий герой – Серёга. Те, кто знают меня, те знают и Серёгу, но дольше на немного лет.

Когда я пришла в театр, меня посадили с Серёгой за один пульт. Четвёртый. «Испанские миниатюры», балет. Серёга сел слева, чтобы переворачивать ноты. Как мужчина. Здесь нужно сказать для не очень просвещённых в оперной проблематике, что в оркестре не главное – сыграть всё, главное – НЕ сыграть в паузу.

И вот Серёга, перед переворотом страницы мне говорит: «Сейчас будет аккорд!».

Я спрашиваю: «Где?»

Оркестр и моя группа, в том числе, играет аккорд. Я смотрю на Серёгу.

Серёга: «Вот этот».

•••

Так вот этот Сёрёга – очень добрый и непритязательный человек. Однажды он съездил с нами на гастроли в Москву, так и не сыграв спектакль. Просто он пришёл на работу, и его не впустили в театр. И не потому, что он был выпивши, причём – вчера. А потому что он забыл паспорт в гостинице. Впрочем, в аэропорту на обратном пути оркестранты шутили: «Отряд не заметил потери бойца».

Но однажды Серёга был просто героем. Есть такой детский спектакль – «Снегурочка», который идёт 4 (четыре) часа. Это приблизительно. Кто эти герои, которые находятся в зале, меня до сих пор удивляет.

В четвёртом акте у группы первых скрипок на второй странице есть одно сложное место. А до него все уже прослушали нудную арию царя Берендея с не менее интересным виолончельным соло. Расслабились. И вот – начинается пассаж, где нисходящие хроматические гаммы с повторяющимися звуками на два легато идут в быстром темпе (любимый вердиевский приёмчик, заимствованный у него Римским-Корсаковым). Пассаж исполняется soli, то есть «открыто», одной группой, без прикрытия оркестра.

Спектакль вёл третий помощник второго концертмейстера (как у Ролана Быкова – «четвёртый гриб во втором составе») и он, естественно, растерялся. И вот Серёга, с четвёртого пульта, в-одиночку, «залимонил» этот пассаж во всей красе. И что интересно – вовремя, чем немало удивил дирижёра.

Историю эту мне рассказывал муж, затем подтвердили её истинность ещё несколько музыкантов. Но с тех пор, уже будучи концертмейстером оркестра, я в этом эпизоде ни разу не ошибалась, потому что не волновалась. Благодаря тому, что вспоминала соло Серёги, и меня внутренне трясло от смеха. И поэтому я использовала эту историю в качестве «метода якорения».

Но это у нас был музыкальный антракт, а теперь мы можем поговорить о самом главном.



Симфонический оркестр Пермского театра оперы и балета им. П. И. Чайковского. Дирижёр – Валентин Урюпин. 2016 г. Фото А. Завьялова.

Эссе 12

Самое главное

Мышление человека – это тайна, и, скорее всего, останется таковой навсегда (Джон Холт). Мышление музыканта – тем более, совершенно открытый космос. Очевидно, поэтому Д. К. Кирнарская (музыкальный психолог) и Т. В. Черниговская (нейробиолог) считают, что занятия музыкой меняют мозг человека.

«Данные томографов показывают, что некоторые части мозга у музыкантов работают более активно, чем у остальных людей, потому что при занятиях музыкой происходит тонкая настройка нейронной сети. Музыка учит обращать внимание на детали, и это подготовка к любой когнитивной работе. Когда человек играет на фортепиано, правая его рука выполняет одну работу, левая – совершенно другую, и это страшное напряжение мозга. И это если ничего не говорить про смыслы, эмоции» 1.

Мне довольно трудно в это поверить, но Т. В. Черниговская сообщает нам, что у людей, которые играют на скрипке, та часть мозга, которая отвечает за моторику руки со смычком, в два раза больше, чем та, которая отвечает за сторону, на которой держат инструмент.

Тем не менее, нет сомнений в том, что мышление музыканта действительно связано с очень тонкими механизмами двигательной и слуховой коррекции. Кроме того, в сознании исполнителя всё время

¹ Источник: http://www.sobaka.ru/prm/city/science/81388

присутствует оценка отношений, вынуждающая его применять систему «слежения» за отклонениями от той или иной величины.

На одном мастер-классе был задан вопрос, каким упражнением достигается необходимый навык (речь шла о смене смычка). Ведущий мастер-класс Павел Милюков (скрипач) не без иронии ответил, что такого слова («упражнение») он вообще не знает. Для того, чтобы выработать тот или иной навык (например, качество смены смычка), за «этим» надо просто следить.

Если вникнуть в смысловое значение действия, «следить» – это значит концентрировать своё внимание на каком-либо объекте, процессе, с тем чтобы контролировать его. То есть, например, следить за сменой смычка – значит контролировать, держать под контролем движение, «следить», чтобы оно было правильным, соответствовало поставленной задаче.

От себя добавлю, что после того, как то или иное вырабатываемое действие занимает устойчивое положение, «укореняется», оно переходит в статус навыка, то есть автоматизируется, и музыкант может позволить себе «следить» за чем-то другим, более важным на данном этапе своего развития или процесса выучивания произведения.

Главное в том, что существование в мире соотношений (отношения звуков, интервалов, динамики, темпов, элементов формы) делает музыканта крайне чувствительным к понятию эталона и отклонения от него. Скажем, всем понятно, что mp – это громче, чем просто piano. Но насколько громче? Или allegro moderato спокойнее, медленнее, чем просто allegro, но насколько именно медленнее? Список вопросов можно продолжить, ясно одно: ответы на них даёт музыкант в своём исполнении, поскольку через все эти различия он выражает свои музыкальные мысли. При этом величина отклонений зависит и измеряется с помощью сложной системы ценностей, которой является художественный вкус музыканта – понятие в высшей степени невыразимое. Фраза о том, что в искусстве «чуть-чуть» решает всё (об этом говорили К. П. Брюллов, Ф. И. Шаляпин) периодически повторяется в методической литературе, но, к сожалению, не делает процесс соотношений более лёгким.

Предметное содержание деятельности исполнителя, если

можно так сказать, – двойственное, поскольку музыкант имеет дело с двумя предметами: музыкальным произведением и музыкальным инструментом. С другой стороны, по А. Н. Леонтьеву, деятельность по самой своей природе является предметной. Вот в этой естественной и одновременно усложнённой предметности и обнаруживается вся специфика деятельности музыканта как творца. Он творит через другой предмет (музыкальное произведение) и имеет своё орудие труда (музыкальный инструмент). Вот эта самая «удвоенная» предметность и увеличивает количество процессов, за которыми должен во время игры следить исполнитель.

Казалось бы, какая взаимосвязь между количеством задач, решаемых исполнителем, и проблемой волнения? Самая прямая. Дело в том, что во время волнения происходит сужение поля внимания (Джон Холт²), и музыкант утрачивает возможность контролировать достаточно большое количество процессов. А если исполнителя охватывает «волнение-паника» (термин П. М. Якобсона³), то наблюдается состояние, которое характеризуется как «ощущение отрыва от всего прежнего опыта» (тоже Д. Холт), а именно: «ничего не получается, ничего не помню». Те, кто читал великолепную книгу Г. М. Когана «У врат мастерства»⁴, а таких, я думаю, большинство, знают, что «волнению-панике» противопоставляется «волнение-подъём» (тоже термин П. М. Якобсона).

Кроме того, «волнение-паника» в небольших дозах сопутствует каждому выступлению, но оно преходяще, прекращается вместе с началом игры, потому что далее вступают в силу законы профессионализма: чем больше занят, тем меньше отвлекаешься на ненужное. Тем не менее, музыканты, страдающие всплеском паники, очень «умно» строят концертную программу: на начало выступления «ставят» те сочинения, которые выдерживают 9 баллов шторма «артистической лихорадки», как её называет С. Я. Майкапар.

¹ Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / Избр. психол. произв. : в 2-х т. – М.

[:] Педагогика, 1983. - Т. 2. - 320 с.

² ХолтДжон. Залог детских успехов. СПб: «Дельта», 1996. - 480 с.

³ Якобсон П. М. О процессе работы актера над ролью. //Вопросы психологии труда и искусства. Труды института психологии. М., 1950.

⁴ Коган, Г. М. У врат мастерства. - М.: Классика - XXI, 2004. - 134 с.

Вернёмся к проблеме сужения зоны внимания.

Н. К. Чуковский (сын автора «Мухи-Цокотухи») в своём романе «Балтийское небо» рассказывает о гражданском лётчике, вынужденном «переучиваться» летать в условиях военных действий. В первом бою главный герой под воздействием ситуации реального боя почти растерял все свои намерения следовать военной дисциплине, необходимой для ведения тактики успешного боя. В результате он нарушил несколько важных инструкций и потерял ориентацию в воздушном пространстве.

После происшествия, в спокойной обстановке, он анализировал свои действия и обнаружил, что в суматохе боя он мало что заметил. Но его товарищи, для которых воздушные бои были тяжёлыми военными буднями, видели весь ход битвы, и если битва главному герою представлялась «сплошной сумятицей», то товарищам она «казалась чем-то стройным, подчинённым единому плану, расчленённым на отдельные звенья, имевшим начало и конец, и они могли обстоятельно рассказать всё, что происходило».

Мало того, каждый из них ясно представлял себе всю авиацию как нечто единое и отчётливо понимали те различные задачи, которые стояли перед каждой отдельной группой летчиков. Хотя во время боя они видели лишь самолеты друг друга, ни одно мгновение они не чувствовали себя одинокими, оторванными.

Постепенно, с каждым боем, главный герой начинал всё больше «видеть» происходящее в бою, что говорит о расширении зоны его внимания в экстремальной ситуации и достигается по мере приобретения опыта.

Все музыканты знают, что во время игры они вынуждены следить одновременно сразу за несколькими процессами. Создаётся впечатление, что исполнитель создаёт себе план действий, который имеет форму партитуры. При этом к такому выводу пришло сразу несколько авторов научных работ почти одновременно и независимо друг от друга.

Принцип партитурной организации состоит в расположении

¹ Чуковский Н.К. Балтийское небо. – Л.: Лениздат. 1957. – 535 с.

самостоятельных смысловых линий (партий, голосов) друг над другом с целью обеспечения вертикальной синхронности линейных процессов.

В этой партитуре действий исполнителя каждому уровню контроля отведена динамическая (изменяемая) линия. Например, линия громкостной динамики, линия темповых отклонений, линия акустики (тембровое различие звуков), линия музыкальной драматургии (планирование кульминаций и т.п.), линия формы (в соответствии с содержанием исполнения) и т. д.

Нотный текст музыкального произведения в этой партитуре занимает центральную строчку, поскольку с ним согласовываются все остальные линии. Он обеспечивает вертикаль, то есть, один звук произведения рассматривается исполнителем с точки зрения выполнения задач всех уровней: с точки зрения целостности формы, динамики, агогики и т. д. В то же время, каждый звук находится в пространстве длительности звучания произведения. Здесь форма произведения и длина звучания как бы образуют некоторое единство.

Таким образом, исполнитель всё время позиционирует каждый звук в особой системе координат (единство вертикали и горизонтали), которую сам же и создаёт.

Во время волнения, как сказано выше, поле внимания сужается, поэтому исполнитель «лихорадочно» начинает выбирать, за какой же строкой его мысленной «партитуры» ему в большей степени следить. Разумнее всего, как ему кажется, следить за текстом – и это самое неправильное, и об этом речь пойдёт в последующих главах. Мы разбирали также выше ошибки контроля, связанные с несвоевременным переключением внимания на автоматизированные процессы (эффект сороконожки). На чём же целесообразнее всего сосредоточиться музыканту?

Мы знаем, что мышление выполняет роль регулятора всех сознательных действий¹. Мышление музыканта, следовательно, регулирует действия во время исполнения, поэтому многие исследователи сценического волнения говорят о необходимости развивать в себе навык распределения внимания и сосредоточенности.

¹ Клименко В. В. Психологические тесты таланта. «Фолио», Москва, 1996. - 142 с.

(О сосредоточенности как средстве избежать неприятностей, которые создаёт эстрадное волнение, писал ещё С. М. Майкапар почти 90 лет тому назад. Кто не читал, найдите, пожалуйста, время почитать его «Артистическую лихорадку», там всего 12 страниц текста).

«Особо важное средство борьбы с приступами волнения во время самого исполнительского процесса, – считает Майкапар, – тренировка своей внутренней сосредоточенности». Эта внутренняя сосредоточенность должна быть такой степени углублённости, что «в этом процессе растворяется безостаточно всё существо исполнителя», и в его психике не может оказаться места волнению.

О сосредоточенности говорит и Г. М. Коган, однако «увязывает» сосредоточенность с навыком распределения внимания¹. Он предлагает сосредоточиться на «интерпретации целого», чтобы разгрузить сознание от технических подробностей. По его мнению, характер сосредоточенности во время исполнения видоизменяется по сравнению с первыми этапами работы над сочинением: сосредоточенность опирается на достигнутую автоматизацию, благодаря этому она отлично «уживается» с распределением внимания.

Кроме того, Г. М. Коган вводит свои термины: «волнение в образе» и «волнение вне образа». Первое – это такое состояние, когда исполнитель взволнован чувствами «того, кого играет», а второе – когда исполнитель волнуется за себя, за то впечатление, какое он произведет на зрителей (здесь Коган советует читать Станиславского). Предпочтительнее, естественно, первое.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что необходимо учиться искусству сосредоточения, с одной стороны, и тренироваться (прямо на сцене) в умении расширять зону внимания – с другой стороны. И здесь можно задать себе вопрос: на чём должен сосредоточиться музыкант в своей мысленной партитуре действий?

Для того, чтобы ответить, как правило, нужно понять процесс. Понять процесс – это уже половина успеха (вторая половина состоит в тренировке достигнутого умения).

Но нам понятно также и то, что игровое движение для

¹ Коган, Г. М. У врат мастерства. - М.: Классика - XXI, 2004. - 134 с.

музыканта – это его художественный язык. **Если мы хотим высказать мысль, то мы должны владеть языком.**

Понять «звуконаправленный» художественный язык движений музыканта помогает теория Н. А. Бернштейна об уровнях построения движений. Теория очень доступно рассказана писателем и врачом-нейрореабилитологом В. Л. Найдиным в журнале «Наука и жизнь»¹.

Своим студентам я рассказываю эту теорию в рамках лекции о координации движений скрипача, поэтому мы называем их координационными уровнями.

Теория о построении движений опирается на выдвинутый Бернштейном принцип физиологии активности: всё живое рождается с активной программой деятельности и всеми силами стремится её выполнить.

Далее, по теории Бернштейна, любой двигательный акт строится, проходя через пять уровней построения движения, при этом в построении любых движений участвуют в основном все уровни. Один уровень всегда ведущий, он распространяет свой контроль на все фоновые уровни, участвующие в данном движении.

Первый уровень – «А» – обеспечивает необходимое, подсознательное состояние мышц, которое называют мышечным тонусом. Он характеризует готовность мышц к выполнению действия. Существование этого уровня легко объясняется необходимостью каждого музыканта «разыграться». Часто занятия на инструменте посвящены именно поддержанию этого необходимого тонуса мышц, обеспечению текущей готовности к исполнению. Негативные для исполнения процессы, такие как мышечная дрожь, также происходят на этом первом уровне. Этот же уровень руководит и движением вибрато, чем объясняется непроизвольное ускорение или замедление этого, казалось бы, чисто художественного элемента.

К первому уровню относится и постановка – рабочая поза музыканта, без которой невозможно не только исполнение, но и собственно игра и формирование игровых навыков. Без постановки невозможно ни одно многоступенчатое игровое действие.

¹ Найдин, В. Л. Чудо, которое всегда с тобой // Наука и жизнь. – 1976. – № 4–6.

Таким образом, основная функция первого уровня (уровня «А») – создание фона, необходимого для различных действий, тонуса мышц, необходимого для всей двигательной системы.

Следующий уровень – «В» – получил название уровня штампов. Он выполняет функцию координации, которую в исполнительском движении трудно переоценить. Кроме того, данный уровень обеспечивает точность воспроизведения движения при его повторении, от чего и получил название уровня штампов. Этот уровень также позволяет осуществлять движения независимо от меняющейся внешней ситуации, нейтрализует влияние внешней среды. Если бы верные движения не запоминались исполнителем, то игра на инструменте вряд ли была бы возможна.

Так же важно для понимания специфики исполнительских действий, что именно с помощью второго уровня действия автоматизируются, предоставляя возможность музыканту сосредоточиться на более сложных музыкально художественных целях исполнения.

Вместе с тем, второй уровень также фоновый, поскольку не работает вне конкретной обстановки, эти задачи выполняются на третьем уровне – «С», который назван Н. А. Бернштейном уровнем пространственного поля.

Если уровни «А» и «В» связаны с внутренними ощущениями, то уровень «С» связан с внешней средой движения – пространством. На него «работают» зрение, слух, – всё, что увеличивает объем и качество поступающей к исполнителю информации. На данном уровне осуществляются два качества исполнительского движения – метричность и геометричность: оценка расстояний, формирование меткости и точности, – всего, что так необходимо в освоении инструментальных навыков. Движения этого уровня имеют целенаправленный, «переместительный» характер, приспосабливая движения к пространству. Кроме того, для данного уровня характерна возможность варьировать действия без ущерба для конечного результата. Здесь чаще всего приводят пример об исполнении сочинений на другой струне, в случае если внезапно порвётся одна из них.

Четвёртый уровень, называемый уровнем действий, уровень

«D», охватывает смысловые или предметные действия, в то же время выполняет их в автоматическом режиме, без активного контроля сознания, что, собственно, объясняет формирование исполнительских навыков путём упражнений и повторений.

Другая особенность этого уровня связана с различием в действиях правой и левой руки, что особенно важно для скрипачей, деятельность рук которых имеет разную функциональную направленность: левая рука связана с звуковысотными параметрами исполнения, а правая – со звукоизвлечением.

Все описанные уровни построения движений объединяются руководством ведущего уровня – уровня «Е». Он создает мотив для двигательного акта и осуществляет его основную смысловую коррекцию. Он окончательно приводит результат игрового движения в соответствие с поставленной звуковой задачей.

Блиц-описание процесса: тонус (A), координация и автоматизация (B), пространство (C), смысловое действие (D), мотив и коррекция (E).

Для чего нам понимание координационных уровней? Для того, чтобы построить систему сосредоточения на главном. По Бернштейну, контролировать нужно тот уровень, который приносит максимальный успех движения. В мышлении музыканта успех связан не с уровнями «фона» – А, В и С, а со смысловыми действиями, которые будут опираться на остальные уровни.

Повторим, контролировать нужно самое главное.

Именно поэтому на следующем «собрании», как говорил С. М. Майкапар, мы поговорим о доминанте.

Эссе 13

О доминанте

В среде музыкантов иногда происходят недоразумения, возникающие из-за терминов, которые можно понять только в контексте. Так, например, если педагог говорит, что у ученика плохая интонация, то, если он обращается к скрипачу, это значит, что речь идёт о звуковысотной интонации. То есть, ученик играет фальшиво. Неточно ставит пальцы левой руки. Не исправляет неверно взятый звук.

Но если педагог говорит пианисту, что он плохо интонирует, то это, как правило, означает, что он невыразительно играет.

Ещё хуже дело обстоит с аппликатурой. Если педагог по общему (обязательному) фортепиано скажет ученику-скрипачу, что нужно играть пятым пальцем, то у скрипача может случиться когнитивный диссонанс (состояние, вызванное столкновением конфликтующих представлений). Дело в том, что, как ни странно это слышать нормальному человеку, у скрипача всего лишь четыре игровых пальца левой руки. А пальцы правой вообще не нумеруются. Зато правая рука знает, что такое «плотное кольцо» и что подразумевается под понятием «фингерштрих».

Или, например, если педагог говорит, что в исполнении не хватает динамики, то дальше необходимо уточнение: либо ученик играет статично, и игре не хватает движения, либо ученик не выстроил ди-

намический план и не использует нюансировку от пиано до форте и между ними.

А мы собирались говорить о доминанте, что означает, что у ста процентов музыкантов возникло внезапное ощущение пятой ступени лада.

Тем не менее, мы говорим о том, что является главным в «живом» исполнении и какие процессы нужно контролировать, чтобы не поддаваться внезапно возникшим приступам волнения.

Во время публичного исполнения музыкант, умеющий преодолеть симптомы волнения, обычно действует по принципу **доминанты** – выделяет аспекты, которые ему представляются более важными, чем другие, попадающие в его поле зрения в процессе игры.

Понятие доминанты мы связываем с именем русского физиолога (опять – физиолога!) Алексея Алексеевича Ухтомского, который разрабатывал учение о доминанте с 1911 года, основываясь на работах других физиологов, работавших в этом направлении.

Для Ухтомского доминанта была тем, что определяет направленность выбора. Ухтомский считал, что все отрасли человеческого опыта подвержены влиянию доминант, при помощи которых выбираются впечатления, образы и убеждения¹.

У Ухтомского мы читаем:

В понятии доминанты скрывается та мысль, что организм человека представляет из себя более или менее определенный энергетический фонд, который расходуется в каждое мгновение преимущественно по определенному вектору, и тем самым снимаются с очереди другие возможные работы. Необходимо при этом помнить, что в отдельные моменты жизни энергетический фонд организма непостоянен: с одной стороны, он расходуется на процессы, идущие сами собой, с другой стороны, он в самом процессе работы может восполняться за счет процессов вынужденных.

Принцип доминанты, по Ухтомскому, является основой акта внимания и предметного мышления, и, кроме того, объясняет феномен избирательности художественного мышления. В связи с этим мы

¹ Ухтомский, А. А. Доминанта. - С-Пб.: Питер, 2002. - 448 с.

используем учение о доминанте для обоснования эффективного мышления музыканта в процессе исполнения. Повторим: принцип доминанты – это выбор, который определяет наиболее важные направления деятельности для эффективного решения задачи. Этот выбор создаёт условия, при которых выполнение какой-либо функции становится более важным, чем выполнение других функций.

Мы говорили о том, что мышление музыканта в рамках исполнения музыкального произведения организовано по партитурному принципу: линейные процессы расположены друг над другом с целью обеспечения синхронности (единовременности). Среди этих линий – «строк» мысленной партитуры – нотный текст произведения занимает центральную строку солиста (по аналогии с оркестровой партитурой). И, если говорить об отношениях между всеми линиями, то можно все «остальные строки», кроме нотного «композиторского» текста, назвать «исполнительскими». Или линиями средств выражения.

Причины условного «отделения» нотного текста от средств выразительности можно найти в истории исполнительского искусства, когда почти автономно существовали «задачи сочинения» и «задачи исполнения». Свет на эту проблему «пролили» представители аутентичного исполнительства, благодаря которым были вскрыты многочисленные противоречия между правилами нотации, которыми пользуются музыканты «сегодня», и традициями, которые существовали «тогда». Но и это ещё не всё.

Требования композиторов прошлого к исполнению своих сочинений были, с одной стороны, основаны на принципах доверия к исполнителю, и, как правило, исполнитель не выходил за рамки общепринятых установок. Иначе говоря, композитор рассчитывал на определённое исполнение сочинённого им текста, а исполнитель этой определённости соответствовал.

С другой стороны, можно предположить, что акустическая версия сочинения не была предметом ответственности композитора, привыкшего к ситуации, когда «произведение исполняется не так, как оно сочинено»¹.

¹ Катунян, М. И. Посткомпозиция XVI века: на пути к авторскому опусу // Искусство музыки. Теория и история. – 2012. – №3. – С. 3–14.

В большей степени точность воспроизведения партитуры волновала как раз исполнителей. (Именно потребностями практики, а не требовательностью композиторов объясняется появление исполнения basso continuo с полностью нотированным аккомпанементом).

Оставим, однако, в стороне исторический аспект, для сути нашей темы необходимо понимание, откуда берутся все остальные «линии» исполнительской партитуры.

Для композитора процесс нотированной записи сочинения связан с невозможностью «записать» то, что он слышит. «Мою музыку записать крайне сложно», – говорил Паганини (из биографической версии Марии Тибальди-Кьеза¹). Для исполнителя «уготовлен» обратный процесс – расшифровка записи и передача текста в звук. Таким образом, имеет место зеркальный процесс: перевод звука в знак и обратно – знака в звук. Но процесс этот не воссоздающий, а трансформирующий.

В связи с этим в литературе, посвящённой исполнительскому искусству, появилась тема «нотированного и ненотированного». Н. И. Мельникова отмечает, что возникло мнение, согласно которому выразительная сторона исполнения почти вся сводится к ненотированному. Такое суждение относится, безусловно, к крайностным, но здесь необходимо согласиться с автором: «роль ненотированного действительно велика»².

С точки зрения «видимого» текста нотированный вариант музыкального произведения представляет собой уникальный вариант и не предполагает альтернативы. Ненотированный текст, в сравнении с ним, не может быть исследован по линии «видимости», но доступен со стороны прослушивания.

Можно провести мысленный эксперимент: представить себе, что с помощью компьютерных технологий осуществлена нотно-графическая запись акустического («живого») исполнения музыкального

¹ Тибальди-Кьеза, М. Паганини [пер. с итал. И. Константиновой]. – Москва : Молодая гвардия, 1981. – 303 с. (ЖЗЛ : серия биографий).

² Мельникова, Н. И. Генеративная поэтика исполнительского текста: анализ одной шутки // Художественный образ в исполнительском искусстве: IX Российские педагогические ассамблеи искусств в Магнитогорске: Тезисы и материалы. – Магнитогорск, 2004. – С. 11 -19.

произведения с детальным отображением всех ненотированных линий. То есть, графически «расписаны» все, даже минимальные, исполнительские (темповые, громкостные, звуковысотные, тембральные, агогические, артикуляционные и др.) действия. Полученный текст необходимо сравнить с нотированным композиторским текстом. В результате такого эксперимента мы получим данные, которые будут поразительными: весьма значительная часть того, что содержится в «живом» исполнении, в нотном композиторском отсутствует.

Здесь я опять вспоминаю Даниила Гранина, эпизод, когда его герой (учёный, естественно) произносит фразу: «Вы доказываете, что они есть, тем, что их у вас нет» 1 .

То есть, существование звучащего ненотированного мы доказываем тем, что его нет в незвучащем нотированном тексте.

Всё это я подробно описываю затем, чтобы сказать: доминантой внимания исполнителя на сцене, во время публичного исполнения, на мой взгляд, должны быть линии ненотированного текста произведения.

Почему мне кажется более эффективным методом контроль за ненотированной частью произведения?

Во-первых, музыкант слишком рано «отрывается» от нот, поскольку занят решением вопроса, «как это будет звучать». Чем ближе момент выступления, тем меньше исполнитель занят текстовыми проблемами, так как основные инструментальные сложности в целом играются уже в автоматическом режиме. Исполнитель всё менее думает о «земном» и всё более о «возвышенном». Возвращение к контролю текста может не принести удачи на сцене.

Во-вторых, ненотированная часть текста «накрепко» присоединена к нотам в виде звуков, поэтому при контроле звучания и выразительности (никак не зафиксированных в нотах) автоматически в зону контроля попадают и ноты, но не на уровне сознания.

В-третьих, доминирующее внимание к звучанию даёт возможность услышать себя как бы «со стороны», этот метод характеризуется как «слушательское восприятие собственной игры», что очень положи-

¹ Гранин. Д. Иду на грозу. СПб.: Азбука-классика, 2009 г. – 512 с.

тельно сказывается на общем качестве выступления.

На практике использование принципа доминанты не выглядит как пребывание в облаках всеобщей гармонии. Это – элементарная «размётка» исполнительского текста. В качестве примера приведу неординарный случай из собственной исполнительской практики.

Однажды мне, профессору по классу скрипки, пришлось дирижировать камерным оркестром на ответственном концерте. Я решила ничего не менять в своей манере подготовки к выступлению. Для начала я отметила в партитуре вступления оркестровых групп и исполнителей на духовых инструментах. Особо важные вступления, которые надо было обязательно «показать», отметила более жирным штрихом карандаша.

Затем я выделила в партитуре необходимые темповые отклонения. Нарисовала, где и «на сколько» дирижировать. Подчеркнула важные элементы динамики. Разобрала главный и второстепенный тематический материал. (Отметила.) После этого я проанализировала сложные групповые эпизоды, которые нужно было проработать с оркестром на репетиции. Практически одновременно с этим выделила проблемные ансамблевые фрагменты. Во время общего анализа партитуры обнаружила необычные ритмические структуры, которые могли вызвать затруднения у оркестрантов. Таким образом создался план репетиции.

На первой репетиции выявились все «незапланированные» трудности. Они тоже «попали» в партитуру «на карандаш». Они были отработаны на следующей репетиции. На генеральной репетиции я устроила себе «прогон». Старалась не останавливаться на деталях. В день концерта во время оркестровой (акустической) репетиции – небольшой акцент на нескольких моментах условностей (договорённостей) по ходу исполнения. Перед выходом вспомнила, как Д. Ф. Ойстрах говорил: «Как у скрипача у меня есть конкуренты, как у дирижёра у меня их нет» (цитирую по памяти).

Когда я вышла к оркестру на концерте, передо мной лежала «приготовленная» партитура, а в голове звучала музыка, которую я знала почти наизусть. Волнения не было. И была величайшая награда за труд в виде наслаждения музыкой, которая «выходила» из моих рук.



Фото Сергея Денисова



Правда, солисты-инструменталисты, которым приходится иногда дирижировать оркестром, говорят, что дирижировать гораздо легче, чем играть самому.

Итак, перестройка внимания нуждается в тренировке. При этом важно помнить наставление Синити Судзуки: главное – не исправление своих недостатков, а создание новых навыков¹.

Как обеспечить условия для тренировки внимания, если текст ещё ни разу не «обыгран» на сцене? Прежде всего, не создавать проблем себе самому. Думаю, здесь нужно обратиться к примерам из жизни.

Музыканты по жизни очень скромные люди. (По крайней мере, я много таких встречала.) К сожалению, часто скромность проявляется в следующем: они не хотят никого утомлять своей игрой. Так, на репетициях с участием оркестра часто пропускаются каденции солиста под эгидой правила «семеро одного не ждут». А солисту необходимо приспособиться к игре соло, даже если слушатели – коллеги. Выход: играть.

Как-то на репетиции в театре я сыграла каденцию перед балетным соло в приблизительно-ускоренном варианте, чтобы сократить вынужденную паузу у всего оркестра. Дирижёр (Вадим Мюнстер) остановил репетицию и сказал укоризненно: «Что с тобой? Сыграй нормально». Пришлось повторить «как на спектакле». Сделала вывод: не нужно думать за других.

Другой пример. Дирижёр Валентин Урюпин. На генеральной репетиции симфонической программы, планируя репетицию, спросил:

- Вам нужно «пройти» ваше соло?

Я с радостью согласилась, поскольку чувствовала себя неуверенно, но считала, что это моя проблема. Но дирижёр – концертирующий кларнетист по второй профессиональной линии, и это заметно в его отношении к музыкантам.

Безусловно, всё очень индивидуально. Чаще всего мы прислушиваемся к своим ощущениям. Что-то лучше не играть перед концертом, что-то, наоборот – сыграть. Кроме того, у каждого есть свои «нара-

¹ Судзуки С. Взращенные с любовью: Классический подход к воспитанию талантов. – М.,: Попурри, 2005. – 192 с.

ботки» режима, влияющего на качество игры и создающего ощущение вдохновения. Так, однажды перед концертом Сергея Стадлера я обратилась к нему с просьбой пропустить на репетицию студентов, на что он ответил: «Разумеется, я ничего не имею против студентов, но я буду играть «в полруки». Имеет ли им смысл слушать?»

В плане подготовки к концерту особенно полезно почувствовать, как неинтересно играть без слушателя. Представить слушателя в пустом зале могут не все, поэтому интерес к выразительной игре на репетиции часто пропадает. Именно поэтому на репетиции уместно «заняться» акустическими вопросами (а не текстовыми, например). По крайней мере, «почувствовав зал», можно с уверенностью сказать, что одним неизвестным в задаче концертного выступления стало меньше.

Таким образом, обсудив несколько моментов, мы можем вернуться к обсуждению вопроса, что нужно контролировать, чтобы обеспечить успех исполнения.

С точки зрения современной теории интерпретации любой художественный текст рассматривается с позиции множественности его смыслов. Не вдаваясь в глубину семиотических дискуссий, отметим только, что в музыкальном исполнении так же, как и в других видах искусства, можно найти «третий смысл». Ролан Барт, основоположник указанной выше концепции, выделяет три уровня¹: естественный смысл (информационный уровень), открытый смысл (сюда можно отнести художественный замысел) и третий смысл, в котором проявляется, по Барту, собственно «фильмическое» (речь идёт о фильмах С. М. Эйзенштейна), то есть качество, присущее исключительно фильму (в отличие от других искусств). В нашем случае «третий смысл» – это то, что принадлежит только музыке.

«Третий смысл» хорошо «поддаётся» выявлению, если исполнитель чувствует себя нарратором, рассказчиком. Каждое музыкальное произведение – это музыкальная речь, обращённая к слушателю. Сосредоточенность на нарративе, на речи, возможно, должна быть доминантой мышления музыканта, тогда, быть может, удастся выйти на

¹ Барт, Р. Третий смысл: Исследовательские заметки о нескольких фотограммах С. М. Эйзенштейна // Строение фильма [: сб статей] / сост. К. Разлогова. — М.: Радуга, 1984.

уровень, когда «присутствие слушательской массы, обстановка концертного зала изменят всё самочувствие: творческая энергия, её невидимый ток окажутся сразу включёнными, и исполнитель окажется в полном обладании всеми своими техническими и художественными ресурсами» (С. М. Майкапар¹).

¹ Майкапар С.М. Музыкальное исполнительство и педагогика: из неизданных трудов профессора С. М. Майкапара. Челябинск: МРІ, 2006. - 224 с.



Оркестр Пермского театра оперы и балета Дирижёр – Валентин Урюпин Январь 2016 Фото Антона Завьялова

Эссе 14

«Кому владеть мечом»

Когда я училась в школе-десятилетке, мы довольно много участвовали в больших правительственных концертах. Это были очень масштабные мероприятия, посвящённые какому-либо значимому событию, например, годовщине Октябрьской революции. Особенностью этих концертов было то, что там принимало участие очень много коллективов, которые охватывали огромную массу участников.

Привлекать детей к таким мероприятиям тоже любили, поэтому мы выступали много и в хоре, и, самое интересное, – в ансамбле скрипачей. Большие ансамбли скрипачей были тогда в тренде. Но особенно выделялись мероприятия, где принимали участие вообще все скрипачи нашего города: школа, училище, консерватория и, возможно, артисты оркестров (в этом я не уверена, потому что была ещё слишком мала, чтобы дифференцировать взрослых людей по профессиональному признаку). Когда мы шли на концерт или репетицию к назначенному времени, то к зданию, где проходил концерт, все участники шли со скрипичными футлярами, с разных сторон, и казалось, что на скрипках играет весь город.

Репетиции длились мучительно долго. Репетировались «выходы» и «уходы». Играть казалось второстепенной задачей. Сохранилось впечатление, что всё основное время мы ждали своего выхода. И время этого ожидания мы тратили, как все дети, на изучение помещения, где мы выступали. Так, однажды мы выступали в оперном театре, а всем

известно, что закулисная часть театра – это довольно опасный лабиринт.

И вот однажды, пройдя по какой-то пожарной лестнице мы обнаружили голову. Она была очень большой. Ну крайне большой. Это теперь я понимаю, что это была голова из «Руслана». А тогда мне казалось, что страшнее этого зрелища ничего не может быть.

И вы думаете, что мы убежали? Правы те, кто говорит: конечно, нет.

Мы заходили в тёмное пространство за лестницу, смотрели на голову и в ужасе бежали назад. Там, где не было темноты и туда-сюда ходили люди, было уже не страшно, но мы, задыхаясь от восторга, рассказывали друг другу, какой ужас – эта огромная голова. Нас туда тянуло за острыми ощущениями. Испытав их, мы с испуганным видом бежали в безопасное место и получали колоссальное удовольствие от этой абсолютной безопасности.



Сейчас, когда я вспоминаю и пытаюсь анализировать те ощущения, мне кажется, что нас всё же не столько привлекала острота охватывающего моментально ужаса, сколько последующее ощущение безопасности и уверенность в нём. Когда есть куда вернуться, то можно и ещё раз испытать – или чувство, или себя. По крайней мере, когда чувствуешь настоящую опасность, то возвращаться туда не хочется совсем.

Уже во взрослом возрасте я довольно долго решала вопрос, почему дети любят страшилки? И еще, почему детские сказки такие жестокие, что надо придумывать другой финал? Одно дело – любить «страшилки», в них абсолютно ясен момент игры, а другое дело – переживать смерть героя. Пусть даже это козлик, зайчик или колобок.

Психологи отвечают на этот вопрос следующим образом. В сказках содержится жестокость и печаль для того, чтобы дети учились переживать тяжёлые события, зная, что это не «настоящая» история. Правдивы переживания, но не реальные действия. Закрываешь книгу – и в реальности всё хорошо. Таким образом, опыт переживаний есть, а реального стресса нет. По крайней мере, при правильном чтении, желательно с пояснениями от взрослых. То же – в переживаемом в детстве чувстве страха. Правильнее говорить не чувство, а эмоция страха.

Но мы отвлеклись от «головы», с которой начался этот разговор.

Как известно, голова эта принадлежала витязю-великану, старшему брату знаменитого своим маршем карлика Черномора. Братья решают найти волшебный меч, от которого одному из них суждено волею судьбы погибнуть. Чтобы не дать сбыться роковому предсказанию, братья решают завладеть мечом (и, соответственно, своей судьбой). Но, когда меч усилиями брата-великана найден, между братьями разгорается ссора за право владеть мечом. Старший брат, естественно, оказывается большим и доверчивым и, когда младший, Черномор, предлагает ему прекратить спор и довериться жребию, соглашается с ним. Карлик приглашает брата лечь на землю и ожидать, когда раздастся звон. Кто первый услышит – того и меч.

Дальше, как известно, события разворачиваются в следующем порядке: Черномор ложится первым, и великан следует за ним. Ждёт, когда раздастся звон. Великана было бы жалко

вдвойне, если бы он не признался в том, что хотел совершить хитрость: обмануть, что он слышит звон, и заполучить меч. Однако, карлик опережает брата-великана и, изловчившись, отрубает ему голову.

Окончание истории известно: голова охраняет меч, а затем отдает его Руслану для того, чтобы он мог осуществить месть.

Пересказывать Пушкина – дело неблагодарное и малополезное. Но в рамках нашей темы, думаю, допустимо.

В рассказанной истории оба брата не безупречны. В списке цитат Франсуа де Ларошфуко есть: «Вернейший способ быть обманутым – это считать себя умнее других». Братья из сказки хотели перехитрить друг друга и, как мы знаем, оба лишились своей силы.

Пытаясь победить волнение, мы ищем пути для его устранения. И никакой выгоды особенно не преследуем, просто хотим спокойного творчества. Но волнение тоже борется за выполнение своей миссии, ищет возможность приспособиться к нашим хитростям и нередко побеждает. Кто же из нас «будет владеть мечом»?

Так, если исполнитель решает для спокойствия играть по нотам, то волнение приходит в виде других неудобств. «Если вы играете по нотам, – пишет Бузони, – то боязнь эстрады принимает другие формы: прикосновение делается неуверенным, ритм неточным, темп торопливым». Если бросаем силу на координацию движений, то случаются потери в тексте. И так далее. И даже возникают теории о том, что «артист должен расплачиваться за привилегию самовыражения муками эстрадобоязни»¹.

Вступая в борьбу с волнением, мы должны вспомнить одну мудрость: «Если не хочешь, чтобы ноги болели от колючек – покрой всю землю ковром. Но легче и дешевле купить пару башмаков» (индийская поговорка). Один из исследователей стресса предлагает задуматься: «Вспомните свое поведение: не строите ли вы планы покрыть всю землю ковром?»².

¹ Маккиннон Л. Игра наизусть. Издательство: Классика-ХХІ, 2006 г. -152 с.

² Пергаменщик Л. А. Список Робинзона: Психологический практикум. Минск, 1996, – 128 с.

В самом деле, желая победить волнение, рассчитываем ли мы свои силы? На стороне волнения – длительная эволюция организма человека. На нашей стороне – эволюция разума. Но не лучшим ли выходом будет – просто приспособиться? Идти путём преодоления (термин Лазаруса, о котором мы говорили выше).

«Я думаю, что человек... может разумно согласовывать свои поступки с законами природы», – говорит Г. Селье. «Побеждать природу можно, только повинуясь ей... – Ч. Дарвин¹.

В литературе о стрессе мне встретилось остроумное выражение: «ветеринаризация медицины». Понимать это нужно как отношение к больному как биологической особи. Не говоря даже о том, что чувство юмора всегда способно вернуть нас к жизни, в данном подходе есть большой выигрыш: иногда совершенно необходимо отнестись к себе как к биологическому организму. Особенно, если речь идёт о механизмах адаптации к окружающей среде.

Вполне понятно, что феномен стресса существовал всегда, дожидаясь того момента, когда его опишет врач, сын врача, и разработает гипотезу «общего адаптационного синдрома». Создав свою теорию стресса, Ганс Селье обнаружил, что к стрессу начали относиться как абсолютно негативному явлению. В связи с этим своим главным детищем Селье считает книгу, в которой он обосновывает наличие «разного» стресса: «Стресс без дистресса»² (предисловие автора к русскому изданию написано в 1977 году).

По мнению Селье, слово «стресс», так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Любая нормальная деятельность, например, игра в шахматы, по мнению Селье, может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Вредоносный или неприятный стресс Селье определяет понятием «дистресс».

¹ Цитата по: Чирков Ю. Г. Стресс без стресса. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 176 с.

² Селье, Г. Стресс без дистресса. - Москва: Прогресс, 1982. - 127 с.

По мнению Ганса Селье, мы не должны – да и не в состоянии – избегать стресса. Мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизмы и выработаем соответствующую философию жизни. (Об этом мы уже говорили в предыдущих главах).

К философской системе Селье мы обратимся в следующей беседе, а сейчас выделим некоторые главные моменты из теории стресса.

В главе, которая называется «континуум опыта» (очень важная модель для музыкантов, «модель взаимоотношений между стрессом и жизненным опытом»), рассказывается о том, что великий французский физиолог Клод Бернар во второй половине XIX в. – задолго до того, как стали размышлять о стрессе – впервые чётко указал, что внутренняя среда живого организма должна сохранять постоянство при любых колебаниях внешней среды. Он провозгласил, что «именно постоянство внутренней среды служит условием свободной и независимой жизни».

Через полвека американский физиолог Уолтер Б. Кеннон ввёл термин «гомеостазис», который Селье предлагает перевести как «сила устойчивости».

Для того, чтобы оградить свою «внутреннюю среду» от внешнего воздействия, необходимо владеть тактикой поведения в отношении стрессора.

По теории Селье, постоянство внутренней среды поддерживается двумя основными типами реакций: синтоксической (вместе) и кататоксической (против). То есть, в процессе эволюции живые существа научились защищаться от всяческих нападений с помощью двух основных механизмов: сосуществовать с агрессором (синтоксические) либо уничтожить его (кататоксические).

От выбора тактики зависит успех.

«...Решение оказать сопротивление, – пишет Селье, – может привести к выигрышу или проигрышу, но в наших силах отвечать на раздражитель с учетом обстановки, поскольку мы знаем правила игры».

«Правила игры» по Гансу Селье, думается, таковы:

Каждый должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее «комфортно», какое бы занятие он ни избрал.

Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела или постоянной чрезмерной перегрузкой.

По мнению Селье, стресс связан с любой деятельностью, и избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. В связи с этим, главный теоретик стресса предлагает создать кодекс поведения, которому он посвящает вторую половину своей знаменитой книги.

Так почему бы нам не создать кодекс поведения музыканта?

Кодекс – система правил или принципов, управляющих поведением членов определенного сообщества, нередко используемая для повышения эффективности деятельности. В нашем случае кодекс поведения будет направлен на регламентирование принципов, которые способствуют созданию благоприятной атмосферы для ведения активной творческой деятельности, в рамках которой создаётся и стабилизируется «внутренняя среда» музыканта.

Но об этом в следующей главе, а сейчас – в роли кадансового оборота небольшая зарисовка из жизни музыкантов.

Готовлюсь играть Двойной концерт Брамса. Виолончелист, об игре с которым можно только мечтать, немного нервно постукивает пальцами по грифу.

Я ему говорю:

- Ничего, минуту поволнуемся, и пройдёт.

Он:

- Я за эту минуту знаете, сколько всего успею «накидать»?

Я понимаю всю нелепость сказанного мной, потому что концерт начинается с каденции виолончели. Но знаю, что не «накидает». Просто кокетничает. Он мастер именно каденций. Когда оркестр не мешает, всё немного проще. А если «накидает», то никто не заметит даже. Поэтому отвечаю:

– Ничего, потом две минуты вдвоём поиграем, и у нас останутся ещё 30 минут для того, чтобы словить кайф.

Нас объявляют. Я делаю шаг в сторону сцены. В боку что-то начинает покалывать. Нога на шпильке чуть дрожит. Я делаю шаг сквозь смелый разрез концертного платья и двигаюсь к оркестру. Где-то там приготовлен пульт для меня (я давно не играю наизусть). Но я знаю, что такой шанс мне выпадает редко. И вспоминаю, как пианист, с которым мы играли Пятый Бранденбургский, перед выходом на сцену сказал: «Мечты сбываются!».

Я иду и думаю: «Вот этот момент, вот прямо сейчас, как странно...»

А дальше нет мыслей, потому что вступает оркестр.



После исполнения Двойного концерта Й. Брамса Дирижёр - Ренат Жиганшин Виолончель - Юрий Поляков

Эссе 15

Форс-мажор

Волнение музыканта иногда меняет своё внутреннее содержание. То есть, оно возникает не из-за страха возможной неудачи на концерте, а иногда направлено вообще не на выступление, а на всякие сопутствующие процессы.

Например, начинает казаться, что ты перепутал дату или время концерта. Действия: ты постоянно смотришь в телефон, в записи, делаешь звонок другу, ищешь афишу – совершаешь множество ненужных действий до тех пор, пока все десять источников не скажут тебе одно и то же.

Или кажется, что непременно будет пробка на дороге. В результате ты приходишь за час и выматываешь себя ожиданием.

Иногда возникает страх, что ты что-нибудь забудешь. С утра ты начинаешь пересчитывать количество обязательных вещей: инструмент, туфли, ноты, концертный костюм, телефон, ключи. Не исключено, что открывается несколько раз футляр с инструментом и «до одурения» рассматриваются все необходимые аксессуары. Струны (вдруг порвётся?), второй смычок (вдруг сломается?), канифоль, тряпочка, мост, глушитель (сурдина такая), запасной колок, карандаш (?). Потом окажется, что нужно было взять тапочки, потому что на каблуках сдохнуть можно.

Иначе говоря, музыкант всегда найдёт, чем вымотать себе нервы.

Все эти вещи, которые беспокоят музыканта, можно заранее обозначить термином «форс-мажор» и обдумать, по возможности, раз и навсегда. (У меня это не получается.)

Тем не менее, во-первых, форс-мажорные обстоятельства грамотными организаторами вписываются в контракт.

Например, модное слово «блекаут» (наступление темноты, связанное с отключением электроэнергии).

Однажды на зарубежных гастролях во время спектакля у нас в яме выключился свет. То есть, он, очевидно, выключился вообще везде, но мы заметили, что он отключился на нотных пультах. Естественно, мы в этот момент играли какой-то из номеров балета. Мы героически продолжали играть наизусть. Ну – это в принципе нормально, учитывая ту степень автоматизма, на которой обычно идут балетные спектакли.

Мы играли; долго ли, коротко ли, но наконец настал момент, когда каждый из нас задал себе вопрос: а сколько мы ещё будем это делать? Наиболее разумные в полной тьме смекнули, что если мы такие умные, то зрителю всё равно ничего не видно. И продолжать играть для балета, который не видно, наверно, не совсем правильно.

Когда, наконец, затих последний звук, оркестр потихоньку начал разговаривать со своими невидимыми коллегами по пульту. Начался гул, к которому присоединился гул зрительного зала. Такое ощущение, что телефоны в яму брали ещё не все. Постепенно начали включаться всевозможные фонарики и экранчики. И в тот момент, когда уже все размечтались, что всё отменится, и можно будет пойти по магазинам, свет включился. Дальше уже не так интересно.

Так вот, это был – блекаут.

Во-вторых, одним из способов преодолеть боязнь форс-мажорных обстоятельств является, конечно же, знание законов Мерфи, которые формулируются под общим девизом:

Всё, что может пойти не так, пойдёт не так.

Как известно, все эти законы сочинил некий инженер Эдвард Мерфи, но с тех пор они подверглись творческой переработке. Кроме того, существует удивительно уместный комментарий Л. Каллагена (премьер-министра Великобритании), который звучит коротко и ясно:

Мерфи был оптимистом.

Вот прямо сейчас я сочинила несколько законов Мерфи, которые касаются музыкантов.

А именно:

- Тот, кого не должно быть в зале, обязательно окажется там.
- Дирижёр, про которого вы скажете, что у него непонятные руки, всегда стоит сзади вас.
- Рвётся не там, где тонко, а там, где вы ни разу никогда не ошибались.
- Самая удобная аппликатура на сцене оказывается самой дурацкой.
- Думать оказывается всегда либо рано, либо поздно.

Если вы ещё не повесили в своём скрипичном футляре (или над рабочим столом) несколько изречений инженера Мерфи, то почитайте книгу Артура Блоха¹.

Итак, форс-мажор, как известно – непредсказуемое событие, независящее от исполнителя, но «ведущее к невозможности выполнения обязательств по контракту». Совершенно ясно, таким образом, что если произойдёт что-то непредвиденное, то это никто – ну совсем никто – не мог предвидеть. Становится понятным, что беспокоиться об этом заранее абсолютно бесполезно. Хотя мы и стараемся всё предусмотреть.

У форс-мажора есть много преимуществ перед обычным концертом. Так, например, если вы просто сыграете, скажем, концерт Мендельсона с оркестром, то об этом может никто нигде и ничего не сказать, даже если вы сделаете это потрясающе.

¹ Блох А. Закон Мерфи. — Минск: Попурри, 2005. — 224 с.

Но вот если у вас во время исполнения лопнет струна или на сцену выбежит собака или кошка, то об этом будет написано во всех новостях.

Я скажу с полной уверенностью, что каждый из вас хотя бы раз видел, как у скрипача рвётся струна во время исполнения концерта. В таких случаях предусмотрено, что солист берёт у концертмейстера оркестра скрипку и продолжает играть.

Кстати, я всю жизнь оспариваю эту традицию. Я, например, беру скрипку (смычок, мост, ноты и т. п.) у музыкантов с последнего пульта. Основания: во-первых, взять скрипку у концертмейстера – значит «обезглавить» группу; во-вторых, лучше взять тот инструмент, о котором ты хоть что-нибудь знаешь. Исходя из этих аргументов, я обычно подхожу к последнему пульту, беру у них то, что надо, и отпускаю со спектакля домой. Кстати, они бросают на меня благодарный взгляд.

Итак, непредсказуемые ситуации.

Однажды мы репетировали спектакль «Аида» с обаятельнейшим и прекраснейшим дирижёром Александром Михайловичем Анисимовым. Для удобства дальнейшего рассказа будем обозначать его как А.М.А. Или – А. А.

А. А. в нашем оркестре знаменит тем, что он обычно уважает музыкантов и рассказывает о них всякие интересные истории. В один из приездов к нам он сказал на репетиции: «Я ничего не понимаю! Оркестр – это самый образованный коллектив в театре. И я несколько раз должен объяснять, что я этот фрагмент дирижирую на два». Через минуту помолчал, вспомнив, видимо, что-то, и добавил: «И самый остроумный!» (про оркестр). Последние слова он подкрепил рассказом об одном оркестре, наверное, в своём любимом Минске. Рассказал следующее.

Один из дирижёров в этом оркестре был очень скромным и тихим человеком. Никогда и ни с кем не конфликтовал и вообще был патологически незаметен. И вот однажды на каком-то банкете что-то с ним случилось, и он попал на новостную страницу газет.

Утром следующего дня оркестр вывесил стенную газету (раньше было естественным реагировать на происходящее в

«местной» стенной газете, их иногда делали ночами под водку и хохот). Эта газета выглядела так: огромный белый чистый лист (пустой) и в верхнем углу – маленькая вырезка заметки из газеты об инциденте, произошедшем с дирижёром.

Ещё А. А. известен тем, что из всякой партитуры может сделать удивительную музыку. Как-то мы ездили на «Маску» (фестиваль в Москве) с балетом «Корсар». Ну, не знаю я музыкантов, которые могут любить «Корсар», который написан неизвестно кем. Но А. А. на спектакле там из нас «вытащил» такую музыку, что Вагнер явно бы позавидовал. Я поняла, что если в балете есть хотя бы одна кантиленная тема, то А. А. превратит этот балет в трогательную симфоническую картину.

Как-то у нас ставили «Спартак». Играли знаменитое адажио Спартака и Фригии (это эпизод, где Арам Ильич предписал скрипачам «залезать» к подставке на «баске», то есть играть высоко у самой подставки на самой низкой струне. Музыка, кстати, потрясающая. Какой шикарный гобой!)



Александр Михайлович Анисимов, 80-е годы, Пермь



А. А. после адажио перелистнул страницу партитуры и сказал: «Дальше опять громкая музыка». Заглядывает ещё через несколько страниц: «И ещё громкая музыка! Боже, сколько громкой музыки!...»

Или: партитура Чайковского. А.А. также смотрит в конец: «Тоника! Тоника! И ещё раз тоника! И ещё одна тоника!». И через пару секунд: «Ну а почему бы и нет?»

Кстати, вот очень характерный жест:



Итак, А. А. на репетиции «Аиды» пропустил «танцы» и стал репетировать всё, что связано с Аидой, которую «вводили». При этом он, перелистывая партитуру, произнёс неосторожные слова: «Танцы не пойдут». (Опытные люди уже догадываются о дальнейшем развитии событий.)

Итак, часть оркестра вынесла из репетиции очень важное предупреждение, что «танцы не пойдут», и с этим явилась на спектакль.

То, что танцы иногда «не идут» – явление в театре нередкое, потому что балет часто бывает на гастролях, а «Аида» не короткий спектакль, и закончить его на несколько минут пораньше «улыбается» почти всем.

Естественно, такие случаи в нотах обозначаются купюрой (изъятый, вырезанный фрагмент текста), которая, в зависимости от обстоятельств, то «открывается», то «закрывается».

Когда опера подошла к эпизоду с танцами, часть артистов оркестра решила, что «танцы не пойдут», и лихо перевернула страницу.

Вторая часть оркестра, увидев, что вышел балет, «открыла» купюру и стала исполнять соответствующий симфонический отрывок. Не знаю, что в этот момент слышал и делал балет, но какофония в оркестре была достойная музыки середины 20-го столетия.

Никто не бросал играть, но все пытались разобраться, что происходит. Когда, наконец, всем всё стало ясно, то те музыканты, которые играли с купюрой, вернулись к началу и стали исполнять пропущенные ими «танцы».

Та часть оркестра, которая играла «правильно», тоже не осталась в стороне и решила сделать купюр, чтобы соединиться в экстазе с остальной частью музыкантов.

Я смотрела на А. А. – он был невозмутим. А что делать? Цифру кричать? Наверное, он, как опытный дирижёр, знал законы Мерфи и предполагал, что все проблемы, в конце концов, решаются сами собой.

(Кстати, один раз на каком-то спектакле с А. А. контрабасист вдруг заиграл поперёк всего оркестра. А. А. спокойно повернулся «к нему лично» и показал совершенно ясным жестом, что «раз» – это

вниз, «два» – это влево, «три» – вправо, а «четыре» – вверх. И всё наладилось. А то оркестр тоже уже начал сбиваться, почувствовав сильную долю в середине такта. Если что, оркестранту главное – знать, где «раз».)

Итак, все играют в разных местах партитуры «Аиды». Ситуация вышла из-под контроля. И тут!

Флейтист Федя, который в этот момент должен был играть соло на пикколке, поднял свой инструмент и заиграл. Тема эта известна всем и означает переход к дальнейшему тексту оперы. Это было спасение! Услышав пикколку, все перевернули страницы в нужное место и с радостью влились в единый ансамбль. Такого эмоционального подъёма музыка Верди, наверное, на себе не испытывала.

Вот это и есть - форс-мажор.

В следующей главе мы обсудим «Розарий» Ганса Селье, а потом я расскажу ещё один форс-мажорный случай, не переключайтесь.

Эссе 16

Розарий Ганса Селье



Не все люди любят постепенные процессы. Я терпеть не могу, например, сериалы, потому что с детства стремилась прочитать быстро весь роман. Читаешь, читаешь, днём, ночью, пока, наконец, не перелистнёшь последнюю страницу.

Пока я публиковала в интернете эту книгу в её онлайн-версии, меня многие спрашивали, когда я закончу писать книгу, чтобы её уже можно было почитать в бумажном варианте. Я отвечала: хотела бы я сама это знать.

Опишу процесс. В ходе написания у меня «в очереди» часто стояли две-три главы, которые уже созрели в моём мозгу, а писала я почти каждый день. Например, утром мозг начинал писать следующую главу, а у меня ещё было не дописано две предыдущих. То есть, он (мозг) постоянно вёл в счёте – опережал меня на две или три главы. Я думала: когда мне удастся сделать хотя бы «по нолям», я отдам книжку своему любимому корректору.

Хотя книга – как ремонт. Его нельзя закончить, его можно только прекратить.

Итак – розарий Ганса Селье.

Однажды Селье провел вечер в Калифорнии в роскошном доме врача с богатейшей частной практикой. Они сидели перед огромным, во всю стену, окном в гостиной и смотрели на цветник из роз, который освещался поочередно красным, зеленым, голубым и всеми остальными цветами спектра, если нажимать кнопки на панели возле кресла. «Это довольно дорогое и хитроумное устройство, часто нуждающееся в ремонте, но после утомительного рабочего дня здесь можно отдохнуть, любуясь чудесным зрелищем», – сообщил хозяин гостю.

Селье поначалу расстроился, что не может позволить себе нечто подобное. Но потом решил, что его «розарий» – это институт экспериментальной медицины и хирургии (теперь – Международный институт стресса). И эта «площадка для развлечений» досталась ему даром, и ему даже платят за то, что он на ней «играет»¹.

Смысл сказанного, разумеется, ясен, но есть желание его раскрыть применимо к деятельности музыканта. Относиться к своему делу как к «розарию» – не значит пассивно себе сказать: у меня всё в порядке, цветы цветут, я на них смотрю, и мне больше ничего не нужно.

Розарий нужно создавать, за ним нужно ухаживать, для этого нужно совершенствовать свои знания, внедрять новое, анализировать опыт. Ремонтировать оборудование (в переносном смысле, конечно).

Успешная деятельность, по мнению Селье, какой бы она ни была напряжённой, не вызывает стресс и почти не приводит к дистрессу. Отрицательный стресс приносит неудача. Бороться с мыслью о неудаче легче всего с помощью воспоминаний об успехах. Они способствуют восстановлению веры в себя, необходимой для дальнейшей деятельности.

Чтобы избежать дистресса, можно создать для себя кодекс поведения (мы говорили об этом выше), в котором были бы обозначены требования к себе, не вызывающие негативных реакций нашего организма.

¹ Селье, Г. Стресс без дистресса. – Москва : Прогресс, 1982. – 127 с.

В обществе продвижение человека зависит от его достижений. По мнению Селье, связь между стрессом и достижением цели несомненна. Поэтому для предупреждения негативного стресса очень важно правильно сформулировать свои цели.

Главная цель жизни человека, во всяком случае, по теории Селье, – раскрыть себя наиболее полно, выявить своё предназначение и добиться чувства уверенности в себе. Но нет готового рецепта успеха, пригодного для всех.

В связи с этим необходимо признать, что в каждом событии есть своя вершина, и нужно ценить радость каждого достижения. Селье советует: «Берите пример с солнечных часов – ведите счёт лишь радостным дням» (немецкая пословица).

Сделать достижение совершенства своей целью, по мнению Селье, – значит заранее обрекать себя на дистресс и неудачу. В связи с этим он «зарифмовал» для себя философское изречение и повторял его каждый раз, когда что-нибудь угрожало его душевному равновесию, или возникали сомнения в правильности поведения:

Стремись к самой высшей из доступных тебе целей. И не вступай в борьбу из-за пустяков.

Напротив, достижение высокого мастерства – прекрасная цель, к тому же она приносит уважение. Далее Селье рассказывает притчу.

Однажды выдающемуся римскому государственному деятелю и философу Катону-старшему его друг сказал:

«Позор, что до сих пор в Риме не воздвигнута твоя статуя! Я хочу создать специальную комиссию».

«Не нужно, – отвечал Катон. – Пусть лучше спрашивают, почему нет статуи Катона, чем удивляются, зачем она здесь стоит».

Всё бы было прекрасно, если бы не тонкая пограничная перегородка между достижением профессионального мастерства музыканта и стремлением к совершенству. Противоречие состоит в том, что оценочное отношение к собственной игре формируется у музыкантов с детства, и это абсолютно верный настрой, поскольку слуховой контроль – основная платформа деятельности музыканта. Первое, чему учат музыканта – «услышать у себя».

Когда начинаешь слушать себя, то, оценивая, сравниваешь с неким эталоном, и он существует. Когда слушаешь великолепных музыкантов, то становишься почти уверен в том, что совершенство есть. (Есть оно и в других произведениях искусства. Если только не трактовать совершенство как предельное мастерство.)

Нет сомнений в том, что если есть примеры совершенства, то стремиться к ним кажется естественным побуждением. И вот здесь возникают два нежелательных явления, которые, вроде бы, не являются аналогом стремления к совершенству, но, в то же время, близко с ним связаны, и именно они создают ситуацию негативного стресса. Самыми «страшными» спутниками волнения являются максимализм и перфекционизм.

Мы говорили о том, что основным фактором волнения музыканта является страх неудачи, который часто спровоцирован свойствами личности. Оба качества – максимализм и перфекционизм – у музыкантов формируются благодаря стремлению к достижению высоких результатов и неприятию ни одного варианта выступления, кроме победы. Максимализм часто сопровождается также чувствительностью к профессиональной оценке: страх заниженного мнения со стороны авторитетных людей, занятия низкого места в «табели о рангах».

Публичное выступление всегда имеет статус личностно-значимого события, и главная причина, вызывающая стресс – общественно свершившийся неудачный результат. То есть публичное событие становится самой настоящей агрессивной средой. Всё, что мы сделаем на публике, одномоментно переходит в последующую оценку наших действий, рождая один из видов страха – страх несостоятельности.

Учитывая все эти сложные переплетения, в том числе, трудности исправления свойств личности, целесообразно, как нам думается, перестроиться на процесс развития способности к приспособлению или адаптации, который, по мнению Селье, «делает возможным жизнь на всех уровнях сложности». То есть, необходимо приспособиться как к положительному, так и отрицательному результату опыта наших выступлений. Это основа поддержания постоянства внутренней среды (об этом будет разговор в одной из следующих глав) и сопротивления стрессу.

В предисловии к своему первому трактату о стрессе Селье выразил эту мысль так:

«Приспособляемость – это, вероятно, главная отличительная черта жизни». При этом, адаптация, по Селье, может достигать разных степеней совершенства.

Напомним, стрессовая реакция, впервые описанная в 1936 г., получила название общего адаптационного синдрома, который имеет три фазы:

- 1) реакция тревоги,
- 2) фаза сопротивления,
- 3) фаза истощения.

Подставив в эту формулу такое значение, как эстрадное волнение, мы получим краткое описание концертного выступления:

- 1) предконцертное волнение,
- 2) процесс выступления,
- 3) состояние после концерта.

На мой взгляд, из трёх перечисленных стадий для музыканта самая травматичная – последняя, потому что в ней находит отражение упомянутый выше «общественно свершившийся результат». Но если говорить о вопросах, которые обычно задаются по эстрадному волнению музыканта, то в основном они сосредоточены на предконцертном и собственно концертном волнении, а отнюдь не на состоянии после концерта.

Оценке значимости состояния после концерта посвящены ценные страницы трудов: В. Ю. Григорьев, Исполнитель и эстрада¹; Г. М. Цыпин, Сценическое волнение (33 очерка)².

¹ Григорьев, В. Ю. Исполнитель и эстрада. - Москва: Магнитогорск, 1998. - 153 с.

² Цыпин Г. М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности. - М.: Музыка, 2010. – 128 с.

Вернёмся на минуту к концепции психологического стресса, разработанной Р. Лазарусом¹. Волнение (стресс) связано с угрозой, которая представляет собой предвосхищение опасной ситуации. Создаётся эта угроза в ходе интеллектуального процесса, который Лазарус называет процессом оценки.

То есть, страх выступления в большинстве случаев является результатом самовнушения.

Волнение, например, вполне может быть связано с известным размышлением на тему: «Ах, боже мой! Что станет говорить княгиня Марья Алексевна!». (Волнение иногда представляется мне ярко выраженным «горем от ума».)

Чаще всего музыкант себя «накручивает», повышая «оценку опасности стимула», и оказывается, что в основе волнения лежит не игра музыканта на сцене, которая сама по себе не так уж страшна, а предвосхищающая её оценка события. Оценка ущерба от предполагаемой неудачи.

Напомним, по Лазарусу: если события рассматриваются как неопасные, то стресса не возникает. Если же они истолковываются как опасные, то возникает стресс. Если мы изменим оценку, то мы изменим и характер стресса.

Мы уже говорили, первый шаг – это понимание того, что волнение перед публичным выступлением, в каком бы виде оно ни происходило, является настройкой организма на предстоящее напряжение, которое ему предстоит пережить.

Некоторые педагоги успешно пользуются формулой: «Не волнуются только дураки». При всей действенности это утверждение безосновательно.

Действительно, есть люди, которые не волнуются, выступая публично. Причина этого явления в том, что публичное волнение не является для них стрессором по самым разным объективным причинам. Но единственное, что мы можем себе позволить, – это постараться по-

¹ Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Пер. с англ. Л.: 1970. С. 178-209.

понять, по каким именно причинам то, что является стрессовой ситуацией для одного человека, не является таковой для другого. И не думаю, что причиной отсутствия волнения может быть отсутствие интеллекта. Скорее – наоборот. Но это – отдельная тема. Впрочем, каждый из нас может проанализировать ситуации, когда и почему он не волновался.

Но, к сожалению, типичной ситуацией как раз является то, что какими бы тренингами мы ни овладели, всё равно приходится выполнить свою задачу на фоне неудобств, потому что публичное выступление не является средой, обычной для жизни человека.

Выступление на сцене, сильная сосредоточенность – это напряжение, а всякое напряжение вполне может быть травматичным. И это – плохая новость. Поэтому, если мы хотим чувствовать себя на сцене «как рыба в воде», то стоит направить свою энергию на учёное слово гомеостаз – «сила устойчивости», заняться решением задачи сохранения внутренней среды (об этом позднее). Для этого нужно выработать, вслед за Г. Селье, свой «кодекс поведения в процессе подготовки и проведения публичного выступления».

Многие музыканты отмечают, что для того, чтобы снизить волнение, нужно чаще выступать. Частые выступления, действительно, приводят к тому, что восприятие нами самого факта выступления меняется: мы начинаем к нему относиться как к чему-то обыденному. Психологами это объясняется таким образом: при повторном воздействии сила стрессора снижается; следовательно, снижается и степень реагирования. И это – хорошая новость.

Но состояние спокойствия, вызванное частыми выступлениями, нельзя назвать стабильным. Стоит только измениться ситуации (например – возрастёт степень значимости мероприятия, следовательно, мера ответственности также изменится), и вновь возникнет волнение, казалось бы, ушедшее навсегда.

Именно поэтому наиболее действенным, на наш взгляд, будет метод преодоления волнения с помощью защиты внутренней среды. (О внутренней среде музыканта – одна из следующих глав.)

Многие считают, что человек сознательно стремится к экстре-

мальным условиям. «Когда вы наслаждаетесь покоем и комфортом, кто-то – добровольно! – в это же время плывет в одиночку по горбам Тихого океана, норовя (уж в который раз!) соединить Старый и Новый Свет, или на собачьей упряжке упрямо движется по ледяным просторам Гренландии»¹.

Честное слово, сложные спектакли меня всегда увлекали. Преодоление сложностей повышает самооценку.

Повторю сказанное выше: пытаться играть в условиях волнения, не теряя при этом ничего из «сделанного», извлекать из волнения новую энергию «жизненной силы», стремиться выполнить задачу в любых условиях, чувствовать затрату сверхусилий, романтику сложности, когда ответственность тебя «подогревает», лёгкий адреналин добавляет уверенности в себе, значит – чувствовать себя профессионалом, то есть человеком, который может выполнить что-то не на среднестатистическом, а более высоком уровне. Профессионализм – это знания и опыт, добытые интересом к своему делу.

Я люблю цитировать очаровавшие меня однажды слова, принадлежащие лётчику-испытателю Сергею Александровичу Корзинщикову, которые в оригинале звучат так: «Настоящий лётчик-испытатель должен свободно летать на всем, что только может летать, и с некоторым трудом на том, что, вообще говоря, летать не может»².

Мне кажется, исполнитель на сцене должен быть именно таким. Поэтому, как бы ни хотелось нам иногда снять волнение какой-нибудь волшебной таблеткой, искать лекарство приходится в недрах собственного профессионализма.

Итак, наш розарий – это наша профессия, это – сцена. Мы, если приглядеться, трудимся для того, чтобы выйти к слушателю. А на сцене не могут быть только удачи. Как говорят теннисисты, спортсмен не может всё время выигрывать. Один из двух, как правило, проигрывает.

Да, искусство – не спорт. Тогда – другие примеры. Александр Блок объяснял временный перерыв в своем творчестве тем, что уж слишком хорошо он умеет писать стихи. А. И. Герцен предупреждал: «Хрониче-

¹ Чирков Ю. Г. Стресс без стресса. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 176 с.

² Галлай, М. Л. Встречи на аэродромах: Документальная повесть. Очерки. Статьи. М., 1963; Галлай М. Л. Третье измерение. — М.: «Советский писатель», 1973.

ского счастья так же нет, как нетающего льда». Психологи отмечают, что один из парадоксов жизни состоит в том, что погоня за положительными эмоциями приводит в итоге к эмоциям отрицательным. И наоборот, переживания и ошибки могут в итоге обернуться крупными положительными сдвигами¹.

Профессия музыканта очень поэтична. Поэтому немного настроения из Ю. Визбора:

...И мы выходим в мир суровый этот, Где суждено не каждому пройти, Где видно, как качаются планеты На коромысле млечного пути.

...Но вечно будем мы туда стремиться – К возвышенным над суетой местам, Поскольку человеку, как и птице, Дана такая радость – высота².

А в следующем эссе мы попробуем сформулировать Кодекс поведения музыканта.

¹ Все примеры из: Чирков Ю. Г. Стресс без стресса. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 176 с.

² Визбор Ю. Песня альпинистов.

Эcce 17

Анна-Анна

Мешающее волнение во время исполнения сильно снижает качество нашей профессиональной жизни. Желая избавиться от него, мы часто совершаем типичную ошибку: мы не связываем эстрадное волнение со всей «остальной» нашей жизнью.

Ганс Селье в книге, которую мы разбирали выше, убеждает нас в том, что очень многое, в том числе уровень стресса в нашей жизни, зависит от философской основы нашего поведения. Селье предлагает очень интересный кодекс поведения, основанный на принципе «альтруистического эгоизма».

Невозможно вообразить мир, в котором живые создания не защищали бы самих себя. Но так же немыслим мир, в котором ведущим принципом поведения был бы разнузданный эгоизм с полным пренебрежением к чужим интересам. На мой взгляд, альтруистический эгоизм есть единственная философия, которая превращает все агрессивные эгоистические импульсы в альтруизм, не снижая их защитной ценности¹.

Если попытаться прокомментировать философскую позицию Селье, то она покажется достаточно взаимоисключающим

¹ Селье, Г. Стресс без дистресса. – Москва: Прогресс, 1982. – 127 с.

Эссе 17. Анна-Анна 137

требованием: быть эгоистом и в то же время альтруистом, посвятить себя интересам других. Для воплощения в жизнь данной философской системы Селье предлагает следовать определённому кодексу поведения. Именно система балансирования между взаимоисключающими понятиями, на мой взгляд, способна обеспечить тот оптимальный уровень стресса, – комфортный, как пишет Селье, – который мог бы способствовать реализации жизненной программы.

Однако, каждая профессия, в том числе профессия музыканта-исполнителя, содержит в себе специфические проблемные ситуации, решение которых формирует наши цели и, следовательно, воздействует на наше поведение. И прежде, чем мне удастся сформулировать примерный кодекс поведения музыканта, обеспечивающий комфортное состояние на сцене, мне бы хотелось поднять наиболее острые проблемы, которые влияют на мотивы деятельности музыканта и формируют его внутреннее состояние.

Мой близкий друг, коллега и учитель, профессор, преподающий в настоящее время в Академии музыки в Колумбии Дмитрий Павлович Петухов работает в области философии музыки. По его убеждению, именно в этом направлении у нас, музыкантов, большие пробелы.

Так, мы знаем, что, исследуя интерпретацию, мы отвечаем на вопрос «что?». Что мы хотим сказать через содержание этой музыки, например.

Если мы изучаем теорию исполнительского искусства, то отвечаем на вопрос «как?». Как добиться максимально точного выражения смысла, воплощения замысла через творческий акт исполнения.

Философия музыки отвечает на вопрос «зачем?». И здесь нам, как правило, нечего сказать.

Выходя на сцену, мы путаемся в самом главном вопросе, который сформулирован Дж. Холтом: «К чему ты стремишься и чего ты этим добился?»¹. Мы легко впадаем в ошибку, – отмечает Холт: средства для достижения цели становятся у нас самой целью.

¹ Холт Д. Причины детских неудач. / Пер. с англ. – СПб: «Кристалл», «Дельта», 1996, – 448 стр. (Глава четвёртая).

Самым простым примером является наше отношение к самому факту волнения. Мы много усилий тратим на то, чтобы овладеть способами устранения этого неприятного состояния, но то, чего мы хотим этим добиться, иногда ускользает от нашего внимания. А именно – музыкальное событие.

Волнение, как уже говорилось выше, связано с процессом оценки. У музыкантов самооценка буквально «вплетена» в процесс управления своими действиями на сцене. В связи с этим, на мой взгляд, философские вопросы «кто я», «зачем я исполняю музыку», «с какой целью я выхожу на сцену» являются определяющими уровень стресса, возникающий во время выступления.

На формирование самооценки музыканта легко влияют люди, сопровождающие процесс подготовки, а также влияющие на самопознание исполнителя. Своеобразная ноосфера музыканта (здесь – пространство, управляемое разумом) содержит в себе систему ценностей, которая строится на самопознании, но чрезвычайно чувствительна к постороннему влиянию.

С одной стороны, самопознание – это «работа, которую каждый должен делать самостоятельно»¹. С другой стороны – культура самопознания приобретается в изменчивой среде, где, например, на ребёнка большое влияние оказывают «значимые взрослые» (педагоги, родители, профессионалы).

В качестве примера приведу довольно актуальную проблему профессиональных приоритетов. В неё оказываются «втянутыми» три категории населения планеты: дети, родители и педагоги. То есть, так или иначе, вопрос «уровней в профессии» оказывается отнюдь не на периферии.

Наиболее близким по контексту мне показался сюжет либретто оперы-балета К. Вайля – Б. Брехта «Семь смертных грехов», к которому оказался причастным не менее именитый Дж. Баланчин и замысел которого возник в тяжёлое для всего мира время переоценки ценностей – 1933 год.

Мне наиболее знакома версия «Семи смертных грехов» в поста-

¹ Клименко В. В. Психологические тесты таланта. «Фолио», Москва, 1996. – 142 с.

Эссе 17. Анна-Анна 139

новке Пермского балета (хореография Раду Поклитару), где «линия семьи» как заказчика высоких результатов развития ребёнка выведена особенно ярко. На языке психологов это формулируется как стремление родителей воплотить в ребёнке свои нереализованные амбиции.

Напомню, Анна I (поющая – «практичная и рациональная») и Анна II (танцующая – «художественно одарённая и непредсказуемая») представляют собой два «голоса» одного человека, две стороны его личности. Поведение Анны «второй» препятствует движению к получению материального богатства. Семья Анны мечтает о постройке дома за счёт успехов Анны, которую они «командируют» на путь профессионального (в итоге – личностного) становления, но основная цель – собственное благополучие членов семьи, символом которого выступает «дом на берегу Миссисипи».

В каждом из городов, в которые по сюжету попадает героиня, она сталкивается с различными (общеизвестными) смертельными грехами, и по высокой цене страданий Анны-Анны семья получает вожделенный дом (в Пермской постановке члены семьи в буквальном смысле «носятся» по сцене с моделью дома в руках). Итог – семья получает дом, но теряет, в сущности, Анну.

В мои задачи совсем не входит порицание действий родителей: подавляющее их число, безусловно, действуют в интересах собственного ребёнка. Главной причиной возникновения не совсем правильных мотивов-целей у родителей является недостаток информации о том мире, в который они иной раз необдуманно «толкают» своего ребёнка.

В фокус моего внимания постоянно попадает дилемма «солист или оркестрант», поскольку я связана с областью деятельности музыкантов, играющих на оркестровых инструментах. В понимании некоторых родителей «солист» – это вершина профессионального олимпа, «оркестрант» – это средняя ступень, на которую можно согласиться при условии местонахождения оркестра где-нибудь в столице или за рубежом. Ну, и совсем «за плинтусом» – «учитель» в музыкальной школе или, как теперь принято называть, педагог дополнительного образования.

Разумеется, ситуация мной несколько обострена для большей выразительности смысла.

Первый вопрос, который у меня возникает: откуда берётся подобная табель о рангах? (Возможно, исходя из общего приоритета известности и славы как показателя успешности.)

Второй вопрос: откуда берётся понимание коллективного творчества как более низкого? Всё с той же позиции достижения славы? (Ну, оркестр-то – это ведь «толпа»!)

Третий вопрос: как повышать культуру восприятия профессиональной иерархии?

Иерархия в профессиональных коллективах, безусловно, существует. Без неё нет порядка, нет дисциплины, но без неё нет и главного – распределения функций!

Рассуждая таким образом, я пришла к выводу, что самым менее затратным по времени способом объяснить родителям разницу в «стульях» в оркестре является объяснение задач, которые решает каждый из артистов оркестра. То есть, объяснить, что у них разные трудовые функции, соответственно, разные должностные обязанности.

А у наших детей от природы есть **предрасположенность** к выполнению тех или иных трудовых функций. Поэтому не каждый ребёнок в будущем сможет (и захочет!) выполнять функцию солиста оркестра, потому что за каждой должностью закреплены соответствующие обязанности. Иначе говоря, для выполнения функции концертмейстера-солиста, например, музыкант должен обладать явными лидерскими качествами, которые есть не у всех музыкантов, прекрасно владеющих инструментом. (И это примерный ответ на третий вопрос.)

Коллективное творчество для исполнителя на оркестровых инструментах (второй вопрос) в любом его профессионально-жанровом воплощении – оркестр, камерный ансамбль, квартет – в первую очередь связано с областью репертуара. То есть, солист-скрипач, как бы ему этого ни хотелось, не может сыграть Трио, например, Д. Д. Шостаковича, не став при этом, пусть на время, исполнителем камерной музыки.

Более того, солист, который безмерно любит, например, Шестую симфонию Чайковского, не сможет принять участие в её исполнении, иначе как влившись в один из симфонических оркестров. Именно этим

Эссе 17. Анна-Анна 141

объясняется появление дирижёров «из числа солистов». Любой солист на каком-то этапе своего творчества начинает тянуться к управлению оркестром, и в этом, на самом деле, вскрывается желание интерпретировать ту музыку, которой ты в статусе солиста-инструменталиста попросту лишён.

С помощью «репертуарного» подхода мне иногда удаётся убедить родителей в том, что артист оркестра – это не «неудавшийся солист», альтист – это не «неудавшийся скрипач», а педагог – это призвание. Иными словами, профессиональные предпочтения – это, прежде всего, выбор репертуара и места деятельности.

И, наконец, первый вопрос. Откуда берётся мифическая табель о рангах, где виртуоз – это высшая ступень, а, например, артист квартета – средний уровень? Думается, здесь – вопрос всего лишь финансового благополучия, достигаемого с помощью этих разных творческих направлений, и этот вопрос неразрешим.

Очень и очень трудно убедить людей, что материальное превосходство – это не та, вернее, не совсем та цель в жизни. Как говорил маэстро Евгений Владимирович Колобов, как бы печально это ни звучало: «И у дирижёра Свердловской оперы, и у дирижёра Метрополитен-опера на кладбище будет однокомнатная квартира».

Тем не менее, исходя из позиции, изложенной выше, я объясняю родителям, что профессиональные статусы – это разница в репертуаре, не более того. А внутри одного репертуара – разные трудовые обязанности. Играть соло – это, прежде всего, ответственность, которую один из солистов на себя берёт. А «второй» – он, как правило, не хуже, и должен быть готов взять на себя эту ответственность в случае, если «первый» не может выполнить свои обязанности по любой из уважительных причин.

Кстати, работая с родителями и студентами, я сталкиваюсь ещё с необходимостью разъяснения разницы между двумя видами музыкального слуха: абсолютным и относительным. Однозначность восприятия родителями этих «наименований» по принципу «хороший» и «не очень хороший» меня пугает до сих пор.

Подталкиваемая этим «ужасом», я написала целый труд, где

обосновала принцип: абсолютный и относительный слух – это всего лишь разные способы восприятия и оценки высоты звуков¹. Они вырабатываются в самом начале музыкальных занятий и зависят от индивидуальных особенностей слухового анализатора, то есть от природных данных. Слуховое раздражение, преобразованное в нервное возбуждение, по слуховому нерву идет в кору головного мозга, где происходит высший анализ звуков. В ходе слухового анализа одни музыканты пользуются одним видом музыкального слуха, другие – другим, потому что мозг – это очень сложный персональный компьютер. Это – всё!

Иногда я подтверждаю свою «речь» фрагментом из книги М. С. Старчеус², где она, в свою очередь, цитирует Артура Шнабеля:

- Как вы считаете, совершенный слух это достоинство или недостаток?
- Это достоинство, но без него можно обойтись. Я полагаю, что вы имеете в виду абсолютный слух. Достаточно просто хорошего относительного слуха, он даже более важен.

Теперь, когда мы, надеюсь, «сняли» некоторые проблемы профессиональных приоритетов, мы можем приступить, наконец, к формулировке Кодекса поведения музыканта, призванного создавать комфортный уровень стресса в условиях концертного волнения.

Вот несколько идей от Захара Нухимовича Брона:

- Как бы мы ни относились к этому, но единственное, через что может передаться душа, идеи, даже новые идеи это звучание.
- Красота не должна противоречить естественности.
- Самый элементарный звук требует техники.

¹ http://lyudmilaivonina.ru/books/ivonina_lyudmila_absolutepitch.pdf

Ивонина Л.Ф. Абсолютный слух как психолого-педагогическая проблема. Методический очерк: методическое пособие для студентов и преподавателей средних и высших музыкальных учебных заведений, педагогов музыкальных школ и школ искусств. Перм. гос. ин-т искусства и культуры. - Пермь, 2007. – 84 с.

² Старчеус, М. С. Слух музыканта. – М.: Моск. гос. консерватория им. П. И. Чайковского, 2003. – 640 с. С. 190.

Эссе 17. Анна-Анна 143

• С детьми заниматься нужно по-взрослому, но только в определённом направлении. Не забывая, что он ребёнок.

- Никто специально не играет плохо и некрасиво.
- Самое сложное это развитие самокритерия.
- Первое научиться слышать «у себя», тогда начинается прогресс. Этому я начинаю учить с самого начала.
- У детей очень здоровая конкуренция. У родителей не всегда¹.

Можно создать и «свой» кодекс поведения музыканта, основываясь на теории Ганса Селье, например:

Кодекс поведения музыканта

Кодекс поведения музыканта помогает найти «комфортный» уровень стресса, поскольку стресс существует в любом виде деятельности.

Кодекс поведения музыканта – это система принципов, которая создаёт творческую атмосферу деятельности.

Ценностные ориентиры:

- Цели должны быть высокими, но достижимыми
- Самая прекрасная цель достижение высокого мастерства
- Мудрый не вступает в борьбу из-за пустяков
- Соревноваться с самим собой интересно
- Изучать себя необходимо
- Чужой опыт полезен
- Собственный опыт бесценен
- Нет готовых рецептов, подходящих для всех
- Выступление не может быть всегда удачным
- Результат события не всегда является прямым следствием качества игры

¹ Источник: авторская программа Ирины Никитиной «Энигма». Эфир от 21 февраля 2019 года. Захар Брон.

- Система хороша тогда, когда это своя собственная система
- Быть первым хорошо, но лучше быть среди равных

Музыкант должен:

- Оберегать свою «внутреннюю среду» от внешнего вмешательства
- Быть готовым к работе или выступлению
- Иметь свою систему преодоления волнения
- Поддерживать исполнительский аппарат в хорошем состоянии
- Уважать состояние и потребности организма
- Отсекать всё лишнее
- Стремиться раскрыть себя наиболее полно
- Понимать и проявлять свою индивидуальность
- Поддерживать чувство уверенности в себе
- Обеспечивать оптимальный уровень волнения на сцене
- Развивать себя в таком темпе и направлении, которые соответствуют способностям и интересам
- Быть уверенным в том, что сделал всё, от тебя зависящее
- Не преувеличивать значимость события
- Ставить ближайшие задачи и намечать перспективу
- Не придавать значения случайностям
- Воспринимать неудачу как движение к успеху
- Ценить радость каждого достижения

Есть ещё один принцип, которым я пользуюсь и который мне был подарен одним прекрасным дирижёром:

«Музыкантов нельзя заставить играть!».

Но об этом – в следующей главе.

Эссе 18

Приключения Дон Кихота

В ходе написания своих эссе я обещала рассказать ещё один форс-мажорный случай. И фигурирует в нём тоже дирижёр. Вообще дирижёр – это главная фигура в жизни оркестрового музыканта, потому что он создаёт атмосферу в том месте, где работают музыканты.

И даже если, например, дирижёра на данный момент в репетиционном помещении нет, то его аура всё равно присутствует, потому что с ним связана вся организация оркестровой работы. Он незримо присутствует в репертуаре, афише, карандашных пометках в партиях, и так далее.

Когда я опубликовала в своём живом журнале вот это эссе, то его прочитал главный герой рассказа – дирижёр Вадим Мюнстер, и сказал, что я его сильно перехвалила, но главное не это. Самое интересное, что он этого случая совершенно не помнит. Ну и хорошо, – подумала я. Главное – помним мы: и историю, и Мюнстера. (Зато у него появился повод рассказать мне несколько захватывающих историй про дирижёров).

Итак, форс-мажорная история.

Почти десять лет наш театр возглавлял Вадим Германович Мюнстер. По внешности он – совершенно уникальный случай идеального типажа дирижёра. И сейчас я попробую это доказать.

Вот это Балдуин Баас – немецкий актёр, снявшийся в фильме Федерико Феллини «Репетиция оркестра» (1978).



А вот это – Вадим Мюнстер, «официальное» фото со всех страниц в интернете.



Кроме внешнего «попадания» в профессию, Мюнстер казался мне ещё и человеком, который просто родился дирижёром. Настолько органично он существовал на своём месте.

Оркестр Мюнстера любил, и это мягко сказано. Каждый просто готов был «разбиться в лепёшку», если его о чём-то просил Мюнстер.

Кстати, оркестранты его так и звали в любой ситуации – Мюнстер. Человек-город. Судите сами: Вадик – фамильярно, главный –

слишком официально, Вадим Германович – слишком длинно, а по фамилии – в самый раз.

Не знаю, как сейчас, но в эпоху правления нашим театром, Мюнстер очень не любил репетировать. (Не дирижёр, а осуществившаяся мечта музыкантов.) Здесь, конечно, надо уточнить: он репетировал, если была необходимость, и не репетировал, если таковой не было. Всё просто и ясно. В тактику занимать оркестр просто так, «чтобы не болтались», он, видимо, просто не верил.

Так, в один сезон мы никак не могли выйти из отпуска. Пришли в назначенный день – не готов нотный материал, нас отпустили на неделю. Пришли через неделю – яма не готова. Ещё «гуляем». В следующий срок инспектор и вообще всех «обзвонил», что «явка» назначена ещё на неделю позже.

На спектаклях Мюнстер полностью держал весь процесс под контролем. Если кто-то из оркестра ошибался, он всегда приводил всё в полный порядок, моментально указав всем «озадаченным», где нужно играть.

Везде и всюду я говорю о том, что показывать вступления дирижёр должен обязательно. Смысл не в том, что музыкант не знает, где играть (за исключением редких случаев музыки второй половины 20 века музыкант всегда знает, где надо «вступать»), а в том, что он ждёт от дирижёра подтверждения своего вступления. Всегда.

Лично мои «взаимоотношения» с Мюнстером на спектакле заключались в следующем. Если он видел, что я точно вступаю, то он мог просто посмотреть. Если Мюнстер видел, что я отвлеклась, он жестом предупреждал: сейчас будет вступление. Если видел, что я намереваюсь вступить раньше, чем нужно, то держал палец в режиме «внимание», «подожди» – и в нужное время давал вступление.

Но вся полнота этой информации играет другими красками, если вспомнить о том, что во время спектакля я в оркестре не одна! То есть, такое внимание уделялось каждому!!!

Может быть, кому-то покажется, что все дирижёры делают именно так, но – отнюдь, не все и не всегда.

Итак, Мюнстер привносил в нашу жизнь ощущение правильно-

сти, значимости и профессиональной самодостаточности.

Ничего серьёзнее спектакля в этой жизни, казалось, не было.

Хотя были и смешные, и курьёзные случаи, которые с удовольствием пересказывались в оркестровой комнате.

Так, однажды на гастролях Мюнстер дирижировал большой балетный дивертисмент. Предпоследним номером была, кажется, «Спящая», адажио с 4 кавалерами. Музыка достаточно значимая, с жизнеутверждающей темой медных и с «заключительным» характером действия.

Мюнстер отдирижировал, а когда раздались аплодисменты, привычным жестом положил палочку и пошёл к выходу. Артисты из группы ударных инструментов выстроились «стенкой», загородив выход из ямы, и говорят: Вадим Германович, у нас ещё один номер! Мюнстер постучал неодобрительно по своей голове и не спеша вернулся за дирижёрский пульт.

Короче говоря, была эпоха любви и творчества. И вот теперь обещанный форс-мажор.

Шёл спектакль «Дон Кихот». Как во всех театрах, где есть балет.

Садимся играть II акт. Мюнстер поднимается за дирижёрский пульт, его приветствует публика, он делает поклон, поворачивается к оркестру и вдруг жестом обращается к инспектору оркестра: двумя пальцами показывает на свои глаза и следующим жестом на дирижёрский пульт. Достаёт из кармана ключи от своего кабинета, отдаёт их инспектору и показывает ауфтакт оркестру. Начинаем играть. Выход Китри и Базиля.

Инспектор, позвенев связкой ключей Мюнстера, выходит из ямы. Если учесть сказанное в самом начале об отношении оркестра к Мюнстеру, то надо полагать, что Макс (инспектор) пошёл «разбиваться в лепёшку».

Танец Эспады. Макса всё нет. Мы играем, Мюнстер дирижирует. И тут я начинаю понимать, что у него нет партитуры! И он послал инспектора за ней!

Танец Мерседес дальше, кажется. Макса всё нет. Наконец, дверь в яму открывается, входит Макс и кладёт на пульт Мюнстеру ... очки!

Те, кто видел, раскрыли рты. Если бы Мюнстер был обычным человеком, то он бы выразился по-русски, со всеми вариациями. Но он – немец и интеллигент в пятом поколении. Поэтому за него нужные слова сказали другие. Те, кто понял ситуацию.

И Макс снова пошёл. На сей раз за партитурой. Видимо, Мюнстер забыл её в кабинете, а возвращаться после аплодисментов, естественно, не представлялось возможным. «Мальчиков на побегушках», которые приносят на пульт партитуру и открывают её на нужном месте, как у некоторых других дирижёров, у Мюнстера не было.

Цыганский танец. Мюнстер наклоняется ко мне: «Что дальше?». «Цыганский», – шепчу. Кивает головой, показывает оркестру начало.

Наконец приходит Макс с партитурой. И дальше уже всё без приключений.

Тёмный антракт. Мюнстер показывает, какой он испытал ужас. Мы с облегчением смеёмся, прикрывшись скрипками. Начинается «Сон», «Амурчики» и всё прочее. Заканчивается акт. Мюнстер спускается с дирижёрского пульта и, проходя, говорит мне: «И вот ведь знаю наизусть, но только когда лежат здесь» – показывает на партитуру на дирижёрском пульте.

Возможно, это не последняя история о Мюнстере на страницах моих воспоминаний. Главное – это то, что Мюнстер привносил в работу: уважение к оркестру. И молодым дирижёрам он говорил: «Дело в том, что музыкантов нельзя заставить играть».

Выводов из этой истории, по крайней мере, два. Во-первых, не нужно бояться непредвиденных ситуаций (об этом уже говорили), потому что они обязательно станут историей.

Во-вторых, оркестр всегда поддерживает дирижёра и даже иногда «выносит» его на себе. Но! Одно дело, когда оркестр готов на всё во имя «настоящего» – есть такой универсальный термин. Другое дело, когда он вынужден «тащить» на себе дирижёра из уважения к музыке и к себе.

И это, как говорил один из моих любимых профессоров, Наум Абрамович Шварц, когда-то ученик П. С. Столярского, это, – говорил он, – две большие разницы.

Эссе 19

Внутренняя среда музыканта

Как я уже рассказывала, мой мозг всё время меня опережал и настойчиво пытался начать писать главу о внутренней среде музыканта, видимо, намекая мне, что это очень важно. Но я его останавливала под предлогами: 1) надо ещё проработать некоторые научные источники для аргументации, 2) необходимо закончить две начатые главы.

Сегодня, я, наконец, отпустила мозг, и он начал писать совсем не оттуда, откуда пытался размышлять раньше. И начал он с воспоминаний.

Когда я училась в специальной музыкальной школе или, как мы говорили, «спецмузшколе» (в трамвае контролёр иногда нас переспрашивала: «спецмаш...что?»), то весьма важным событием в жизни каждого инструменталиста был техзачёт или технический экзамен. (Студенты наиболее поздней эпохи называют это событие «техосмотр»).

По сути, это такой срезовый дифференцированный (с оценками) зачёт типа «теорминимума» великого Ландау. Например, каждый скрипач на определённом возрастном этапе должен уметь играть несколько основополагающих технических элементов. И если он их не умеет исполнять, то исследуются причины «торможения» профессионального роста и вырабатывается тактика преодоления проблем.



(Это, на самом деле, не фотография, а заметка в газете.

На этой фотографии все «состоявшиеся» скрипачки из одного класса «А»: Тамара Сидорова (Россия/Германия), Галина Агалакова (Екатеринбург), Ольга Золотарёва (Россия/Бельгия), Людмила Ивонина (Пермь). То есть, недоразумение с хвостиками на фото справа – это я. Фотография абсолютно постановочная, делалась для очередного юбилея школы-десятилетки.)

Итак, техзачёт.

На каждом таком зачёте дети, как правило, пытаются сыграть какую-то одну гамму, доведённую «до блеска», пару этюдов наизусть, а потом долго ждут результатов обсуждения.

Ждали результатов и мы. Сначала в коридоре десятилетки, потом в коридоре консерватории, но всегда это были чудесные часы (!) общения с «товарищами по несчастью».

Что касается обсуждений, то сейчас я уже понимаю, что, наверное, педагоги, уединившись в классе для обсуждения, не столько гипертрофированно вникали в технические недостатки каждого из нас, сколько обсуждали какие-то текущие проблемы.

На технический экзамен приходили профессора из консерватории и, наверное, проводили там свои небольшие методические совещания.

Сейчас, когда я и сама довольно часто принимаю участие во всяческих обсуждениях, я готова подтвердить, что не всегда на них речь идёт о выступлениях учеников. Преподаватели – обычно очень занятые люди. Они рады каждому поводу пообщаться друг с другом: обсуждают спектакли и концерты, а иногда даже рассказывают анекдоты.

Например, знаменитый анекдот про одного великого педагога в УГК (Уральской государственной консерватории).

Рассерженный профессор своей студентке:

- Играй!
- Не могу!

Профессор удивлённо:

- Почему?
- Скрипка у Вас.

Итак, собственно, рассказ не о техзачётах, а о том, какая обстановка их сопровождала. Выглядело происходящее примерно так. Во всех углах стояли скрипачи, и каждый играл своё. В школе стоял гул, и я не помню, кстати, чтобы кто-то из педагогов выходил из своего класса и отгонял разыгрывающихся детей подальше от «своих» дверей.

Вопрос: каким образом каждый играющий ученик среди общего гула и слуховой «антисанитарии» умудрялся сделать так, что его собственный слух ориентировался только на свою игру?

На это есть и ответ. Уже в детском возрасте, музыканты умеют «отгородиться» от всего внешнего, слушая собственную игру. Умение «отключиться», абстрагироваться от внешнего мира вообще очень характерно для детей и музыкантов. У оркестровых музыкантов это умение, порой, доводится до совершенства. Все мы не раз наблюдали, как происходит настройка в оркестре. После того, как гобой даёт «ля», все музыканты настраиваются каждый в своей манере. Духовики играют

свои излюбленные «разыгрывания» – у каждого индивидуальное, струнники успевают проверить сложные моменты из партий, которые предстоит исполнить. Иначе говоря, играя «каждый своё», музыканты и слышат только «своё». То есть, находятся каждый в своей внутренней среде. И делают это филигранно.

Проблема, которую я собираюсь обсудить с вами в данной главе, состоит в том, что в момент возникающего эстрадного волнения музыканты иногда теряют контроль над этой самой «внутренней средой». Вернее, им кажется, что они его теряют. Происходит явление, о котором мы уже говорили выше и которое обозначали как «отрыв от прежнего опыта». Иначе говоря, музыканту начинает казаться, что он ничего не помнит, плохо ощущает инструмент и не может действовать так же, как раньше. Здесь нужно подчеркнуть, что ему это только кажется! На самом деле, шила в мешке не утаишь, и весь наш прежний опыт никуда исчезнуть просто не может.

Что происходит на самом деле? Как мы уже говорили, наш организм выдвигает на первый план механизм защиты от внешнего воздействия и делает недоступной прежде всего внутреннюю среду музыканта, в которой как раз «базируется» весь наш накопленный опыт. Поэтому каждый музыкант, прежде всего, должен научиться сам беречь свою внутреннюю среду, а не передоверять этот процесс защитным механизмам нашего организма.

Для того, чтобы «вернуть» спокойствие внутренней среды, многие употребляют метод «ключ». Очень интересная техника, которой, наверное, пользуется большая часть музыкантов, но не знает об этом. Но на ней мы подробно остановимся в следующей главе. А сейчас наша важнейшая задача (тех, кто заинтересовался) – выяснить, что составляет внутреннюю среду музыканта.

Когда мы говорим о внутреннем мире человека, хочется поэзии. Наверное, потому что это – личное, наверное, потому что это – тайна.

Следующие два стихотворения написаны почти в одно и то же время. Возможно, в этом нет ничего случайного и странного.

Людей неинтересных в мире нет.

Их судьбы — как истории планет.

У каждой всё особое, своё,
и нет планет, похожих на неё.
...У каждого — свой тайный личный мир.
Есть в мире этом самый лучший миг.
Есть в мире этом самый страшный час,
но это все неведомо для нас.

(Е. Евтушенко, 1961)

Мы порой чужих пускаем в душу – В дом, построенный с таким трудом... Как легко чужим наш дом разрушить, Как построить трудно новый дом. (Ю. Друнина, 1962)

Но если немного отойти от лирики, то внутренний мир музыканта – довольно осязаемая вещь, поскольку, как мы уже говорили выше, деятельность музыканта ярковыраженно предметна и связана с управлением движением. Правильнее говорить, наверное, в этом случае не о внутреннем мире, а именно о внутренней среде.

Я бы осмелилась сказать, что внутренняя среда музыканта охватывает три области.

Первая область одинаковая для всех людей и характеризует музыканта как обычного человека.

Вторая область связана с музыкальным мышлением, она переполнена музыкальными знаниями, впечатлениями, в ней происходит постоянная работа музыкально-слухового комплекса, который является саморазвивающейся системой. Мозг музыканта практически не отдыхает. Там всё время происходит какое-то движение музыкальной материи.

Третья область, пожалуй, самая уязвимая, она касается

инструмента. Иногда её называют областью, обеспечивающей внешние процессы – то есть инструментальные движения музыканта. Но я бы обратилась к словам Г. Г. Нейгауза: здесь нужно говорить о «технике в узком смысле», то есть об овладении музыкальным инструментом «как инструментом, как механизмом»¹. Иначе, говоря, внутренняя среда исполнителя, весомая её часть, – это область, связанная с инструментом.

И если мы говорим о том, что на сцене необходимо беречь внутреннюю среду, то я бы озаботилась именно вот этой, третьей областью, как бы она ни была связана с двумя другими. Необходимо признать, что именно от спокойствия ноосферы музыканта, которую мы определили выше как пространство, управляемое разумом, от той её области, которая связана с инструментом, зависит успешность игры на инструменте.

Как образно заметил Г. Г. Нейгауз, «Игра большого артиста – та же плавающая льдина, о которой говорит Хемингуэй: видна только верхушка, остальное скрыто под водой»².

Когда музыкант выходит на сцену, он вместе с собой приносит художественное произведение, которое ему надлежит раскрыть, рассказать, показать, развернуть, сообщить слушателю. Согласно теории В. Ю. Григорьева, о которой мы уже говорили, музыкальное произведение существует в сознании музыканта в сжатом виде, в виде кодов, а во время исполнения разворачивается в реальном времени. Получается так, что музыкальное произведение имеет «две временные характеристики». Процесс мышления, - делает вывод В. Ю. Григорьев, - использует в основном сжатые коды, а деятельность – полные. Таким образом, в музыке проявляется «механизм двойного времени». Опираясь на данные психофизиологии, свидетельствующие о том, что двигательная информация также кодируется мозгом в двух планах – полном и сжатом (при этом сжатая программа используется для планирования, полная – для развертывания процесса деталях), В. Ю. Григорьев делает вывод о том, что и сам исполнитель существует как бы в двух временных измерениях.

¹ Нейгауз Г.Г. Размышления, воспоминания, дневники. Избранные статьи. Письма к родителям. М., Советский композитор, 1983. - 526 с. С. 85.

² Там же, с. 98.

Дирижёр Василий Петренко говорит даже о трёх временных потоках: музыка, звучащая внутри, «воображаемая музыка», затем музыка, которая спустя несколько долей секунды начинает звучать в оркестре. Желание максимально приблизить к идеальному звучанию в голове рождает «третье время»: будущее. Дирижёр пытается руководить временным процессом, совместить «все эти три времени – воображаемое в голове, реальное и то, что будет происходить через долю секунды, то, над чем ты имеешь хотя бы небольшое влияние». Таким образом, наблюдается «практически жизнь в трёх временах»¹.

Музыкальное сочинение для исполнителя представляет собой некий смысловой пространственный ряд, имеющий законченную форму, разворачивающуюся во времени, и мысль музыканта постоянно «позиционирует себя» в том или ином пространственно-временном отрезке. Каждую деталь – как текста, так и исполнительского плана – инструменталист соотносит со всем сочинением сразу, представленным одномоментно.

Например, темповые изменения неизбежно осознаются и выполняются в контексте общего замысла – для этого исполнитель просто обязан помнить и сравнивать различные эпизоды произведения, представляя себе произведение целостно, «целиком». Нечего и говорить про исполнение наизусть, поскольку, садясь за инструмент, исполнитель «приносит с собой» выученное произведение и последовательно начинает его воспроизводить.

Всё достигнутое в процессе работы за инструментом фиксируется в памяти исполнителя в виде готового продукта – выученного произведения, как мы уже говорили, в «компрессированном» виде. Можно говорить о единовременном сочетании гармонии музыки и гармонии действий: «Наш мозг ... может задумать, рассчитать сложнейшую партитуру действий, и тогда по воле невидимого дирижёра слаженно и гармонично звучит симфония движения – хирургической операции, труда скульптора, танца балерины и игры пианиста. Творится великая гармония действий, владение которой – поистине одно из чудес света». (Я цитирую В. Л. Найдина².)

¹ Тимофеев Я. Василий Петренко о дирижировании. https://www.classicalmusicnews.ru/interview/vasily-petrenko-2017/

² Найдин, В. Л. Чудо, которое всегда с тобой // Наука и жизнь. – 1976. – № 4–6.

Если бы мы могли быть всегда уверены, что «это чудо» всегда с нами!

Те, кто любят и умеют заниматься «без инструмента», знают, что внутри нас «действуют» те же ощущения, что и наяву. Мы буквально ощущаем струну, смычок, клавиши, аппликатуру, движение рук. Единственное, что мы не можем – быть уверенным в том, что внутреннее музыкальное время совпадает с реальным. Но это, иногда мне кажется, не так уж важно.

С точки зрения психологии¹, внутренняя деятельность имеет принципиально то же строение, что и внешняя деятельность и отличается от нее только формой протекания, происходит из внешней, практической деятельности путем процесса интериоризации (перенос действий в умственный план). Отличие состоит в том, что действия производятся не с реальными предметами, а с их образами, а вместо реального продукта получается мысленный результат. То есть, мы играем «про себя», в уме.

Особенно важным для деятельности музыканта-исполнителя является тот факт, что «в уме» отдельные действия сокращаются и весь процесс протекает гораздо быстрее, что даёт возможность охватить весь процесс «одним взглядом».

На сцене у исполнителя происходит обратный процесс – экстериоризации, процесс перехода внутренних действий во внешние. И, к сожалению, это не просто возвращение интериоризированных внешних действий на «видимый» (слышимый) уровень, а преобразованный их вариант, поскольку музыкант на сцене действует, как говорилось раньше, в изменённой среде (акустика, присутствие зрителей и т.д.).

Внутренняя деятельность, казалось бы, имеющая задачу обеспечивать сохранность достижений, полученных на практике, на самом деле, не гарантирует полного обеспечения необходимых результатов.

Что делать? (Исконно русский вопрос.) Как ни странно, выручает музыканта техника.

¹ Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. М.: ЧеРо, при участии издательства "Юрайт", 2000. – 336 с.

В процессе теоретического осмысления многих явлений, с которыми сталкивается исполнитель, я пыталась решить, в том числе, проблему техники, даже написала статью¹.

Первое, на что я натолкнулась – существование множества определений техники. Мне интереснее было читать - и это естественно скрипачей. Так, по теории О.Ф. Шульпякова², техника – сформировавшееся исполнительское умение, основу которого составляет совершенная координация движений, заключающееся в способности передавать средствами своего инструмента идейно-образное содержание воплощаемого произведения. Понятие «техника», по мнению Шульпякова, включает в себя не только уровни владения инструментальным мастерством, такие как развитие моторики и беглости, достижение технического совершенства исполнения, умение подчинять моторные навыки художественным целям, владение определённой совокупностью исполнительских выразительных средств, но и способность музыканта решать с помощью исполнительских средств творческие задачи. Кроме того, техника существует в двух ипостасях: «как специфическое средство выражения конкретной музыкальной интонации (мысли) и как обобщение результатов всей исполнительской деятельности».

Такое определение мне показалось слишком развёрнутым, и я создала собственное (естественно, снабдив его аргументированным обоснованием): исполнительская техника – это система организации исполнительских движений, обеспечивающая осуществление исполнительской деятельности.

Для понимания «моего» определения, как я почувствовала, нужно было знать основы психологической теории деятельности, чтобы верно ориентироваться в том, что подразумевается под категориями «исполнительское движение» и «исполнительская деятельность».

Разбирая этот вопрос, я наткнулась на изречение А. Н. Леонтьева о том, что «в любом определении – что бы мы ни определяли – содер-

¹ Ивонина Л.Ф. Когнитивное пространство исполнительского искусства как проблемное поле инструментальной педагогики // «Диалоги о культуре и искусстве». Пермь, 2015. – 450 с. С. 360-376.

² Шульпяков О.Ф. Скрипичное исполнительство и педагогика. – СПб.: Композитор, Санкт-Петербург, 2006, стр. 230.

жится некоторое высказывание, которое не может исчерпать существа определяемого»¹. Это меня сильно озадачило.

Далее, читая о школе Л. С. Ауэра, я прочла: «Техника рассматривается в ней (в школе Ауэра – Л. И.) исключительно как материал, который сам по себе мёртв и нем, пока рука художника не оживит его и не заставит его говорить»².

Кроме того, у Г. Г. Нейгауза я нашла парадоксальную мысль: «Можно без особого преувеличения сказать, что именно гениальному исполнителю всегда не хватает техники: полного совершенного претворения «плоти в дух». В природе гения лежит требование невозможного...»³.

Нейгауза «поддержал» Ф. Крейслер: «Для меня техника — нечто внутреннее, а не подготовка рук»⁴.

И. Менухин в своих «Шести уроках» высказал мысль о том, что признаёт за техникой роль средства, «без которого вы беспомощны и не способны раскрыть вашу музыкальную концепцию»⁵.

И уже совсем ультимативно «высказался» К. А. Мартинсен: «Я требую, чтобы первое ежедневное упражнение за фортепиано было как бы заново посвящено установлению связи существа исполнителя с инструментом»⁶.

Не трудно догадаться, что почти естественно возник вывод о том, что моему определению явно не хватало главного: связи техники (как системы) с человеком! Именно поэтому я внезапно сформулировала краткую версию:

Техника - это владение инструментом.

Итак, мы должны вернуться к проблеме внутренней среды музыканта, весомое место в которой занимает техника. Техника как

¹ Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. - М.: Смысл, 2000.

² Лесман И. А. Скрипичная техника и её развитие в школе проф. Л. С. Ауэра. СПб, 1909.

³ Нейгауз Г. Г. Размышления, воспоминания, дневники. М., Советский композитор, 1983.

^{- 524} c. C. 103.

⁴ Ямпольский, И. М. Фриц Крейслер. - М.: Музыка, 1975. - 160 с. С. 79.

⁵ Менухин, И. Скрипка: шесть уроков скрипичной игры; пер. с англ. – М. : Московская консерватория, 2009. – 168 с.

⁶ Мартинсен, К. А. Методика индивидуального преподавания игры на фортепиано. Предисловие и комментарии Л. И. Ройзмана. – М.: Классика-XX1, 2002. – 120 с.

потенциал (здесь: совокупность всех имеющихся возможностей), который раскрывается музыкантом на эстраде.

Музыкант выходит на сцену с целью реализовать свои творческие планы. Как мы уже говорили, музыкальное произведение существует в мышлении исполнителя в кодовой форме, в том числе, содержащей в интериоризированной форме игровые ощущения. Но при воздействии «мешающего» волнения (термин С. М. Майкапара), возникает конфликт между «заготовленными» внутренними ощущениями и реальными, появившимися в результате воздействия негативных факторов агрессивной среды, который совершенно необходимо устранить. И единственный способ борьбы – вернуть привычные комфортные ощущения техники как единства исполнителя и инструмента.

Напомним, определение наличия внутренней среды, осуществлённое французским физиологом Клодом Бернаром, было величайшим достижением эволюции. Он провозгласил, что внутренняя среда живого организма должна сохранять постоянство при любых колебаниях внешней среды и «именно постоянство внутренней среды служит условием свободной и независимой жизни»¹.

По мнению исследователей, внутренняя среда обеспечила барьер, который отделил организм от контакта с внешним миром. При этом отмечается (и важность этого момента для музыкантов очень сильна), что внутренняя среда способна противостоять воздействующим на неё внешним силам только потому, что строится из нестойких веществ (об этом говорит французский физиолог Ш. Рише²). Это свойство позволяет организму изменять своё поведение, сообразуясь с внешними обстоятельствами.

Далее американский физиолог С. Мельтцер (не путать с И. Мельцелем, создавшим метроном!) выдвинул положение о том, что организм построен по «щедрому», а не экономному принципу. Избыточность тканей и механизмов, а также дублирование многих функций обеспечивают относительную безопасность и стойкость системы.

У. Кеннон сделал следующий шаг в развитии представлений о постоянстве внутренней среды: ввёл в науку понятие «гомеостаз», ко-

¹ Селье, Г. Стресс без дистресса. – Москва: Прогресс, 1982. – 127 с.

² Об этом: Чирков Ю. Г. Стресс без стресса. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 176 с.

торое современные исследователи предлагают понимать как «сила устойчивости».

Кеннон, его книга называется «Мудрость тела», считал, что задача внутренней среды, обеспечивающей устойчивость, – освободить высшие отделы мозга человека для более важной деятельности – для мышления¹.

Таким образом, техника музыканта должна играть роль «силы устойчивости», обеспечивать абсолютное слияние музыканта с инструментом, чтобы сохранить внутреннюю среду музыканта при внешнем воздействии на неё и обеспечить свободу мышления.

И здесь необходимо вернуться к мнению О. Ф. Шульпякова, который говорил о технике как «обобщении результатов всей исполнительской деятельности»². Именно обобщённость техники создаёт её гибкость, способность подстраиваться под изменённые условия, по Мельтцеру – обеспечить избыточность внутренних механизмов и дублирование функций.

Как наиболее ясно представить себе такую технику? Предлагаю отвлечься от музыки и перейти на достаточно бытовой пример, предложенный В. В. Клименко, который можно назвать «Учение без обучения»³.

Суть в следующем. Наш организм владеет такой «наукой», которая называется «психомоторный перенос». Это – транскрипция информации от одного наученного органа, на другой. (Например, от одной руки к другой.)

Предлагается посмотреть на механизм письма. Как правило, мы пишем какой-то одной рукой. Допустим, правой. При необходимости мы вполне можем написать какие-то слова и левой, то есть той рукой, которой мы не учились писать. И хотя отличие между письмом той и другой руки заметно («не пишущая» рука действует довольно неуверенно), всё равно возникает вопрос: кто учил левую руку писать? Левая рука использовала психомоторный механизм регуляции движений,

¹ Чирков Ю. Г. Стресс без стресса. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 176 с.

² Шульпяков О. Ф. Скрипичное исполнительство и педагогика. – СПб.: Композитор. Санкт-Петербург, 2006. – 496 с.

³ Клименко В. В. Психологические тесты таланта. «Фолио», Москва, 1996. - 142 с.

выученный «пишущей» рукой. Его создала правая рука при обучении и передала левой. Таким образом, по В. В. Клименко, создаётся способность к транскрипции опыта.

Сделаем для себя вывод: техника музыканта должна быть настолько универсальной, чтобы обеспечивать указанную транскрипцию опыта. Выходя на сцену, музыкант должен в своей внутренней среде иметь те механизмы, которые безошибочно обеспечивают не столько выполнения действия, сколько его результат.

Не могу привести примеры из другой исполнительской сферы, но у скрипачей есть понятие ощущения струны, контакта со струной, ощущения грифа, «владения» грифом – те параметры, которые характеризуют состояние внутренней среды скрипача. И нужно сказать, что добиться контакта со струной бывает от ученика достаточно сложно. А это значит, что мы можем говорить о технике совершенной и несовершенной.

В итоге, техника должна обеспечить через «владение инструментом» воплощение образного содержания, которое создано в музыкальном мышлении исполнителя. Техника должна помочь исполнителю выразить свои мысли в реальном звучании инструмента, в реальном исполнении музыки. Музыкант выходит на сцену, «вынося» музыкальное произведение в виде завершённой картины, которая ощущается им с помощью феномена «слышания». И порицаемое некоторыми критиками убеждение «я так слышу» очень важно для исполнителя именно в момент выступления. Музыкант опирается на внутреннее слышание и конструирует из него «живое» исполнение.

Известны случаи потери «слышания», в этом заключается наиболее травмирующее следствие колебания устойчивости внутренней среды музыканта. Возврат к прежнему (или обновлённому) «слышанию» необходим. И здесь спасает только музыка, услышанная со стороны. И это нужно научиться делать вовремя.

Примерно так я понимаю внутреннюю среду музыканта.

«В ней что-то чудотворное горит, И на глазах её края гранятся. Она одна со мною говорит, Когда другие подойти боятся».

(Анна Ахматова. Музыка. 1958)



Фото Сергея Денисова

Эссе 20

Метод Ключ

Мы живём в такое время, когда сбывается почти всё, о чём мечтали, что придумывали писатели-фантасты. Далёкий 21 век наступил неожиданно. Но в воздухе витает некогда любимая мной фраза Э. М. Ремарка: «Наука преодолела всё. Только людям не удалось стать друг другу ближе...»¹.

Чего ещё «не умеет» 21 век?

На мой взгляд, разрыв между наукой и практикой продолжает увеличиваться, и это понятно – мы живём в мире беспрецедентного информационного потока. Так, например, «стрессология», по мнению исследователей, неимоверно разрослась. Только самим Гансом Селье и его последователями опубликовано около двух тысяч работ.

Как остроумно заметил Том Кокс, автор монографии о стрессе, созданной в отделе психологии университета в Ноттингеме (Англия), если бы проблему стресса неожиданно изъяли из литературы, которая пишет о жизни и здоровье человека, то в ней бы произошли решительные сокращения².

Итак, наука идёт вперёд, и, более, чем когда-либо, кажется, что

¹ Ремарк Э.М. Избранное. СПб. Питер 2003. - С. 31.

² Кокс Т. Стресс. Перевод с английского. М., Медицина, 1981г. – 216 с.

творчество, искусство, всегда вне времени (и, возможно, вне науки), если почитать, например, Сафо:

Сладкое яблочко ярко алеет на ветке высокой – Очень высоко на ветке; забыли сорвать его люди. Нет, не забыли сорвать, а достать его не сумели¹.

Чего же мы, музыканты, хотим получить от науки? (Возможно, вопрос некорректен.)

Представим себе, например, ситуацию, что с помощью методов саморегуляции все музыканты могут легко привести своё состояние на сцене к максимально комфортному уровню. Какие резервы открывает этот путь? Так ли легко дойти от простого сценического «спокойствия» до уровня вдохновения?

Если временно «выключить» проблему эстрадного волнения и разобраться в стадийности состояний музыканта на сцене, то можно выделить, на мой взгляд, три основных архетипа (здесь – общечеловеческий символ):

ученик - профессионал - гений.

Я намеренно расположила их линейно, потому что они не обозначают уровни мастерства. Речь идёт именно о состояниях, в которых, в силу особенностей профессии исполнителя, попеременно пребывает музыкант. Рассмотрим данный тезис.

По мере освоения профессии музыкант приобретает довольно высокий (требуемый) уровень техники, которую в предыдущей главе мы определили как «владение инструментом», учитывая, что техника основывается на опыте, накопленном за всё время деятельности, начиная с этапа обучения. В результате музыкант является носителем техники, выражаясь терминами лингвистики.

Как правило, такой представитель музыкальной профессии

¹ Сафо. Лира, лира священная / Пер. с древнегреческого В. В. Вересаева.

отличается тем, что начал заниматься музыкой в раннем детстве, обладает хорошей музыкальной интуицией, естественными инструментальными навыками, незаурядной беглостью пальцев (развитием специфической инструментальной моторики), глубоко компетентен, принадлежит к сообществу узких специалистов в своей области.

Вместе с тем, деятельность каждого исполнителя связана со спецификой публичных мероприятий, где немалое место занимает изучение (обновление) репертуара и игра на публике. В результате каждый опытный музыкант-исполнитель пребывает периодически в трёх разных ипостасях, перечисленных выше. Исполняя впервые только что выученное произведение, даже музыкант-мастер находится на уровне ученика: он овладевает новыми приёмами, неизвестным ему ранее текстом, стилем и т. п.

В те моменты, когда произведение перестаёт быть новым, входит в репертуар, музыкант ощущает себя в стабильном состоянии профессионала: специалиста, имеющего высокую квалификацию, глубоко знающего своё дело.

И только в особых случаях профессионалу удаётся выйти на ступень необыкновенного творческого подъёма, когда вдохновение как бы «накатывает» под воздействием обстановки, и тогда музыкант поднимается на уровень «гения». Такой творческий всплеск поражает всех: и публику, и самого профессионала, но удержать его, сделать «каждодневным» событием, бывает очень сложно. Иногда, если выступление перестаёт быть событийным, происходящим на уровне гениальных взлётов, исполнитель перестаёт получать чувство удовлетворения, несмотря на то, что выполняет свою работу на высоком уровне.

Сейчас речь идёт не о том, что музыкант время от времени, как всякий художник, испытывает кризисные состояния, так называемые «творческие муки», а о том, что в процессе борьбы с эстрадным волнением могут уничтожаться и предпосылки для звёздных мгновений. Именно мгновения позволяют подниматься на уровень «гений» (на который способен подниматься, уверяю вас, каждый солист, иначе он бы не стал таковым).

Обычно «пик вдохновения» приходится на одну из первых репетиций нового сочинения или проекта, когда, наконец, ожидаемое становится действительностью. Естественно, этому явлению свидетелей оказывается довольно мало. Например, первая репетиция с партнёром по ансамблю, концертмейстером, репетиция с оркестром создаёт необыкновенное состояние подъёма, в котором вдруг исполняемая музыка открывается нам с другой, не предполагаемой нами, стороны.

Реально слышимая нами музыка, которую ранее представляли только мысленно, производит на нас самих впечатление (вот оно: истинное предназначение композиторской идеи!), которого, как ни странно, мы не ожидаем. У нас, исполнителей, возникает чувство восторга от возникшего ощущения свободы и внутреннего наполнения случайно возникшими переживаниями, не запрограммированными нами в процессе подготовки текста произведения.

Эта первая реакция, к сожалению, почти никогда не повторяется. Или мы уже перестаём её замечать, или повторение «первого опыта» просто исключено. Но могут быть другие стимулы открывающегося вдохновения. Один прекрасный фаготист признавался мне: «Если на меня что-то «найдёт», то я сыграю, а если нет – то получится «как обычно». (Вот вам пример колебаний от уровня «гения» до уровня «профессионала».)

Среди факторов, способствующих возникновению творческого состояния, находится и эстрадное волнение, от которого мы с «упрямством осла» (это я адресую себе лично) пытаемся избавиться.

Из воспоминаний И. Д. Ойстраха: «Как истинного артиста, отца согревала сцена, сам процесс игры на публике будил в нём вдохновение». И ещё цитата из этой же книги В. А. Юзефовича¹:

«То, что мы репетировали у него дома, и то, что звучало в наших концертах, – это была очень разная музыка, – вспоминает пианистка Фрида Бауэр, – Больше того: стоило появиться на репетиции двум-трём людям, как скрипач преображался, озаряясь вдохновением».

¹ Юзефович В. А. Давид Ойстрах. Беседы с Игорем Ойстрахом. М., Советский композитор, 1985. – 384 стр.

Можно сделать вывод, что присутствие публики было для Давида Фёдоровича некоторым ключом, который открывал ему «двери вдохновения». Такой ключ к самому себе можно и нужно искать, чтобы научиться открывать в себе источник творческого подъёма.

Известен метод, разработанный в начале 1980-х годов врачом-психиатром Хасаем Магомедовичем Алиевым, который так и называется «Ключ».

Суть метода состоит в овладении навыком управления состоянием. (Музыканты, мне кажется, очень знакомы с термином «состояние».) Кроме решения многих важных задач, с помощью Ключа вырабатывается превентивно (предупреждающе, заранее) стрессоустойчивость с помощью вызываемого состояния, например, уверенности в поведении в ответственных ситуациях. Считается, что метод оптимален для любого вида творчества и обучения.

Несмотря на то, что с помощью метода Ключ были достигнуты большие результаты¹, его автор считает, что Ключ дается только через особенное состояние организма, и одним пониманием механизма вызвать это состояние каждый человек не может. По крайней мере, на первый раз нужен тренер. Дело в том, что метод Ключ основан на частичном использовании элементов техники гипноза.

Многие боятся и самоустраняются от всякого гипноза. Если честно, боюсь гипноза и я, так как присутствовала на массовых лекциях, которые проводили различные гипнотизёры (раньше это было популярным явлением), и видела весь ужас происходящего. Мои подруги, тоже музыканты, с закрытыми глазами ходили по аудитории и срывали с воображаемых деревьев воображаемые фрукты. Мне это казалось не демонстрацией возможностей гипнотизёра-специалиста, а издевательством над людьми.

Однако после того, как я прочла книгу С. Горина², то поняла, что в любом подходе или методе есть элементы, которые можно использо-

¹ Работая в Центре подготовки космонавтов, Х. М. Алиев научил космонавтов, испытавших ранее состояние невесомости, воспроизводить его с помощью саморегуляции, находясь на Земле.

² Горин С. А вы пробовали гипноз? (Практическое руководство по применению гипнотических психотехник в бизнесе и медицине, рекламе и пропаганде, торговле и повседневной жизни). – СПб.:,1985. – 208 с.

вать в своей деятельности.

Х. М. Алиев так и пишет: «я убежден, что основную деятельность человека возможно превратить в источник его здоровья. Полностью эта идея может осуществиться, конечно, только при условии любимой работы, когда каждый человек будет иметь возможность реализовывать свои творческие побуждения и способности, применять свои практические умения. Моральное удовлетворение от этого, несомненно, будет служить его общей гармонизации»¹.

В то же время Алиев предупреждает: не следует применять конкретизированные формулы (методы саморегуляции – Л.И.) в ответственных ситуациях с возможным неожиданным изменением события. Здесь лучше использовать общие, мобилизующие установки, повышающие внимание на неожиданность, оптимизирующие самочувствие и работоспособность.

Что касается творческих людей, как считает Х. М. Алиев, то можно допустить, что в момент творческого вдохновения человек находится в состоянии, близком к гипнозу. Вместе с тем, есть разница. Состояние творческого вдохновения обладает высокой эффективностью, которая гораздо выше обычного привычного уровня. В этом состоянии, «как по мановению волшебной палочки», вспоминается вдруг «всё то, что имеет отношение к предмету, как бы глубоко оно ни было зарыто в памяти». По Алиеву, в творческом состоянии все органы чувств переключены в направлении творческого поиска. Поэтому творческий процесс – это не гипноз, а гармонизирующее и развивающее состояние, направленное на поиск решения.

Что же касается гипноза, по мнению Алиева, то в нём всё направлено не на поиск решения, а на его реализацию. Здесь повышенная готовность организма настроена не на поиск, а на то, чтобы воплотить заданное решение. В связи с этим отличием творчески одарённый человек (находящийся в постоянном состоянии поиска) иногда трудно обучаем саморегуляции.

Итак, метод Ключ используется для преодоления стресса и перегрузки с помощью идеомоторных движений. Ключевые приёмы – это

¹ Алиев Х. М. Ключ к себе : Этюды о саморегуляции. - М. : Мол. гвардия, 1990. – 223 с. (Если хочешь быть здоров).

комплекс упражнений, осуществляемых по идео-рефлекторному принципу, когда воображаемое движение выполняется рефлекторно. Самым простым приёмом, который доступен большинству людей и выполнение которого легко контролируется самим человеком, является в системе Ключа образ расходящихся или сходящихся рук, предварительно вытянутых перед собой. С помощью этого приёма человек вводит себя в так называемое «нейтральное» состояние, в котором организмом самопроизвольно восполняются дефициты, связанные со стрессовыми нагрузками и переутомлением, и включаются процессы оздоровления.

Можно предположить, что музыканты, даже не знающие сущности метода Ключа, используют в своей деятельности элементы этой системы.

Например, в известной книге Пласидо Доминго им описывается интересный метод исполнения сложных эпизодов.

... я впервые спел Каварадосси в «Тоске». ...У меня сложился обычай разучивания партий, которого я придерживаюсь до сих пор. Когда встречается особенно сложный пассаж – той трудности, которая пугает меня – я репетирую его совсем немного. Если снова и снова пропевать его дома, не достигая должного эффекта, на публике можно совершенно растеряться, просто остолбенеть. Для меня удобнее учить такое место мысленно. На репетициях я его пою лишь вполсилы, а полностью выкладываюсь только на спектакле. Когда выходишь к зрителю, то даже чисто психологическое состояние рождает сильный внутренний импульс, который помогает спеть хорошо любой пассаж. В тот самый нужный момент возникает четкое ощущение неизбежности выбора – тебя ждёт либо взлёт, либо падение. Я решительно атакую трудное место и в большинстве случаев добиваюсь успеха. Считайте, что это действует адреналин, или самоуверенность, или концентрация воли, срабатывают мои внутренности – расценивайте это как хотите, но это мой метод. Правда, если в данном случае вообще можно употреблять слово «метод». Итак, выходя на сцену впервые в роли Каварадосси, я фактически ни разу ещё не пел в полный голос некоторые места этой партии. ...Я говорю об этом вовсе не потому, что считаю такой способ работы пригодным для любого певца. Думаю, что у меня он появился благодаря глубокой внутренней вере в судьбу.

(Выделено мною - Л.И.)

На мой взгляд, здесь налицо два элемента: идеомоторная (мысленная) подготовка и «ключ», основанный на памяти состояния уверенности, «концентрации воли».

Таким «ключом» пользуются многие музыканты, например, восстанавливая по памяти ощущение свободы рук. Поддаётся «вспоминанию» и состояние публичного «куража» (эмоция, связанная с предчувствием успеха). Хорошо запоминается чувство тембра, звука, прикосновения, если специально над этим работать.

Можно сказать, при выучивании текста музыкального произведения исполнитель запоминает не только действия, реализующие воспроизведение, но и состояния, ощущения, которые способствуют исполнению. При выходе на сцену эти состояния могут быть вызваны исполнителем целенаправленно, что напоминает действие метода «ключ».

Итак, сделаем выводы. Суть метода Ключ заключается в овладении навыком управления состоянием. Для музыканта (если он не занимался целенаправленно с тренером и не владеет методом Ключа в полном объёме) это может означать умение вспомнить и использовать состояние, при котором он чувствует себя наиболее комфортно, ощущает психофизическую свободу, отсутствие напряжения, осознаёт большие внутренние ресурсы. Таким «ключом» может быть состояние, возникшее на каком-то конкретном выступлении, или момент в каком-либо музыкальном произведении, фрагмент которого связан с ощущением свободы и раскрепощения. Это может быть памятный эпизод совместного творчества с профессионалом, обладающим высоким уровнем харизмы, и возникшее на этом фоне состояние. Наконец, это может быть просто ощущение единства с инструментом, однажды «уловленное» и врезавшееся в память. (Кстати, потребность в «разыгрывании» перед выступлением говорит о желании «проверить», на месте ли «ключ».)

И ещё короче. Вы выходите на сцену, вспоминаете состояние, в котором у вас «всё получается», при котором присутствуют полная ясность ума и прекрасный звук инструмента, и приступаете к раскрытию своего замысла, то есть – к исполнению.

Это особое состояние внутренней и физической свободы и есть ваш ключ. Погружая себя в необходимое состояние, вы включаете механизмы саморегуляции, с помощью которых вы решаете возникающие на эстраде – как поставленные в ходе подготовки, так и возникшие вновь – задачи.

По определению X. М. Алиева, в основе действия самых различных методов лежит один и тот же механизм – возникающее особое психофизиологическое состояние, в котором происходит психологическая разгрузка (снятие стресса) и переключение мозговой доминанты (как «перезагрузка» в компьютере).

Для того, чтобы как-то разрядить обстановку, расскажу вам шутку, описанную Х. М. Алиевым в его книге, но сначала напомню, что в основе его тренинга лежит самый простой приём, доступный большому числу людей. В нём используется образ расходящихся или сходящихся рук, поднимающихся или опускающихся (при определённой мысленной установке), предварительно вытянутых перед собой.

Шутка звучит в виде диалога тренера и «пациента»:

- А всегда ли Ключ помогает убрать стресс?
- Да, всегда!
- Как это?
- Очень просто! Раньше у вас было много самых разных проблем, а теперь одна: поднимется рука или не поднимется!

Если «странспонировать» шутку на ситуацию, когда у вас внезапно перед выступлением перестаёт получаться пассаж, то можно легко себе сказать: ничего страшного, раньше у меня не получалось довольно много сложных эпизодов, а теперь не получается всего лишь один пассаж!

Ну, уж если и это не поможет, тогда скажите себе незабываемым голосом О. Янковского-Мюнхгаузена мудрые слова Г. Горина:

«Я понял, в чем ваша беда – вы слишком серьёзны. Серьёзное лицо – ещё не признак ума, господа! Все глупости на земле совершались именно с этим выражением лица.

Улыбайтесь, господа... Улыбайтесь...»

Эссе 21

«Папа у Васи силён в математике», или Игра наизусть

Как вы уже заметили, параллельно с написанием этой книги я слежу за автономной литературной деятельностью своего мозга, которому вздумалось попробовать себя самостоятельно в стиле нон-фикшн и «научпоп». В мои задачи входит теперь – не мешать и записывать.

Как-то утром мозг, невзирая на то, что вечером я недавно поставила точку в 20-м эссе, сказал мне: буду писать про музыкальную память, а точнее – про игру наизусть. Пришлось с ним согласиться и сесть стучать по клавиатуре (компьютерной, естественно).

Когда на лекциях со студентами мы приступаем к теме «Музыкальная память», почти всегда разговор уходит в тему «Игра наизусть», хотя, согласитесь, это немного разные области проблемного поля. Но в обществе исполнителей происходит внезапное переключение на вторую тему, что напоминает мне ситуацию «оговорки по Фрейду»: я имею ввиду проявление в этом переключении явно «неразрешённых подсознательных конфликтов».

Итак, нас, исполнителей, в большей степени интересует игра наизусть. Более того: не просто игра наизусть, а игра наизусть в условиях публичного выступления, потому что страх потери текста является безусловным лидером в рейтинге фобий у музыкантов.

Любая тема беседы – это повод поговорить о себе (как часто говорят про «чужие юбилеи»). Меня периодически спрашивают

¹ Фрейд 3. Психопатология обыденной жизни, 1901.

(думают, что я всё знаю), как я решаю вопрос с исполнением наизусть. Я отвечаю, что всё очень просто: на сцене я всегда играю по нотам. С этого места поговорим подробнее.

Парадокс в том, что игра по нотам может быть противопоставлена самой игре по нотам. Меня мой профессор учил всегда знать наизусть то, что исполняется по нотам. Я думаю, так делают многие исполнители. Не факт, что те, кто выходят на сцену без нот, не играют по нотам «внутри себя». Загадки нашего мышления опираются на многие внутренние механизмы, в которых проявляется индивидуальность человека.

У меня, например, сильная зрительная память, но, если психологи позволят так сказать – избирательная. А именно – я зрительно запоминаю только нотный текст. Это и хорошо, и плохо. Память фотографирует не только содержание, но и расположение написанного текста. При этом память «на расположение» у меня превалирует: я помню, где написано, но не помню, что написано.

В качестве лирического отступления выскажу предположение о том, что все библиотекари оперного театра, наверное, крайне боялись отсутствия на месте нот первого пульта первых скрипок, потому что играть по «чужим» нотам я просто физически не могла. И дело не в том, что там какая-то аппликатура (боже упаси написать в оркестровой партии аппликатуру – убьют), а именно детали расположения текста: например, «в третьей строчке снизу». В связи с этим, не увидев на месте «своих» нот (первого пульта), я ставила на уши всех библиотекарей, и иногда мне, прямо во время спектакля передавали «по головам», от пульта к пульту, найденные ноты.

Далее. Если проверить, то я знаю наизусть более десятка скрипичных концертов (из числа наименее сложных), десятка два скрипичных миниатюр, примерно столько же частей из сольных сонат и партит И. С. Баха (выборочно, разумеется), все, когда-либо мной исполняемые, оркестровые соло, не считая произведений педагогического репертуара, который не дают мне забыть ученики. Весь педагогический репертуар я знаю наизусть на уровне, необходимом для того, чтобы подсказывать ученику из зала.

Иначе говоря, при необходимости я могу выйти на сцену и сыграть наизусть. Но не хочу. Ноты на пульте дают мне свободу, и я ей пользуюсь. В моих нотах записан не только текст произведения и необходимые детали исполнения, например, аппликатура, штрихи, нюансы. В нотах я отмечаю всё, что может нести важную информацию об исполнительских приёмах, которые я использую во время игры. Бывают такие отметки, которые расшифровать кроме меня никто не сможет. Именно поэтому ноты – это предмет глубоко личного пользования, по крайней мере, мне так кажется.

Всё сказанное ни в коем случае не может быть ориентиром. Просто интервью. Просто спросили. Просто ответила.

Дело в том, что повседневная обычная практика, безусловно, вносит свои коррективы в наше мышление. Так, оркестровый музыкант в качестве неотъемлемого атрибута своей деятельности должен иметь оркестровый пульт с лежащими на нём нотами. Я по характеру своих творческих потребностей – оркестровый музыкант, более того – театральный оркестровый музыкант. Это моя воплощённая мечта. Именно поэтому, чтобы не отрываться от комфортной среды, я на сцену выхожу с нотами и пультом (пюпитром, как говорят ведущие концерта).

Будем считать этот «разговор о себе» небольшим «введением» в тему и, наконец, поговорим об игре наизусть. Дело в том, что каждый музыкант в течение своей профессиональной жизни должен принимать условия формата мероприятия. И все знают, что обязательным условием выступления на конкурсах, квалификационных и зачётных мероприятиях является исполнение сочинений наизусть. И здесь уже не действует вопрос осознанного выбора.

Теперь, немного шагнув в сторону, приведу пример из воспоминаний Б. В. Асафьева¹. Асафьев рассказывает о том, как он напряжённо готовился к экзамену по методологии истории. По его словам, подготовка требовала не столько запоминания, сколько процесса мышления. Профессор, преподававший предмет, был крупнейшим ученым, который «заковывал свое отточенное мышление в прочную броню

¹ Асафьев, Б.В. О себе // Воспоминания о Б.В. Асафьеве / Сост. А.Н.Крюков. Л.: Музыка, 1974. - С. 317-508. С. 427.

силлогизмов, отлично суммировавших выводы». Это был курс лекций «рыцаря науки», где силлогизм следовал за силлогизмом: «Подумай сам, ПОЙМИ И пробейся. Не можешь – как угодно!».

Экзамену предшествовали «недели полторы подготовки почти без сна». Явившись на экзамен, Асафьев почувствовал желание «сбежать», потому что из аудитории один за другим выходили «удручённые студенты». Собрался с духом, взял билет, и далее от первого лица: «... смотрю и ничего не понимаю, из сознания ушло всё. Чисто, ясно и зато пусто в мозгу».

«Моя очередь. Голос профессора: «Приготовились?» Заикаюсь: «Да, то есть нет, всё знал и вот... ничего». Смотрю в серьёзные, проницательные, внимательные глаза и слышу поддерживающий во мне смелость голос: «Понимаю, забыли, ладно, попробуйте сами себе задать вопрос на тему билета и расскажите вслух, как бы вы ответили на него себе, если бы для вас это стало необходимостью»¹.

Выход на сцену с игрой наизусть всегда имеет форму некоторого экзамена, и в этом, на наш взгляд, – основные причины проблем работы памяти на эстраде. И здесь автоматически возникает вопрос подготовки: что мы сделали для того, чтобы память на сцене нас не подвела?

Проблемы памяти в сценических условиях неоднократно рассматривались исследователями в «нашей» исполнительской литературе. Во-первых, конечно, С. М. Майкапар, выделивший в отдельную статью вопрос «Обрывы исполнения, отказы памяти, кружение на месте и другие инциденты во время публичных выступлений музыкального исполнителя; их причины»².

По мнению Майкапара, причиной «кружения на месте» является сила инерции в области построения музыкальной формы крупных произведений. Для того чтобы преодолеть её, необходимо «прибегнуть к ясному сознанию и определённому усилию воли и таким образом сломить силу инерции».

¹ Асафьев, Б.В. О себе // Воспоминания о Б.В. Асафьеве / Сост. А.Н.Крюков. Л.: Музыка, 1974. - С. 317-508. С. 427.

² Майкапар, С.М. Музыкальное исполнительство и педагогика: из неизданных трудов профессора С. М. Майкапара. Челябинск: МРІ, 2006. - 224 с. Стр. 58-66.

Вспомните великолепный рассказ В. Ю. Драгунского из цикла «Денискины рассказы»: «Где это видано, где это слыхано». Это история о друзьях, которым было поручено выступить дуэтом с сатирическими куплетами на концерте. Мальчики долго репетировали, но во время выступления Мишка разволновался и три раза повторил первый куплет. Тогда вожатая попросила Дениску продолжить за Мишку со второго куплета, но Дениска тоже пропел первый куплет:

Папа у Васи силен в математике, Учится папа за Васю весь год. Где это видано, где это слыхано, – Папа решает, а Вася сдаёт?!

Но вернёмся к нашей теме.

Майкапар упоминает, что «в эстрадной практике имеют место иногда непроизвольные пропуски отдельных отрывков или даже целых частей формы». И далее замечание, которое меня совсем не оставляет равнодушной:

«В тех случаях, когда сам исполнитель этого не замечает (!!!), это нисколько не нарушает свободы исполнения и не отражается на его самочувствии и творчестве. Если же во время исполнения он это заметит и именно тогда, когда пропуск только что произошёл, то от того, что он это заметил, в процесс исполнения неожиданно вторгается чуждый этому процессу элемент сознания, в результате чего исполнитель может испытать шок, могущий ослабить или даже приостановить работу его творческой функции».

(Выделено мной. Замечательно написано, правда?) Но есть ещё и дальше:

«Небезобиден также такой случай, когда исполнитель, только начав исполнять крупное произведение, **из-за пропуска попадает сразу в конец его.** Такое непроизвольное сокращение формы большого произведения, конечно, лишает это произведение всего его содержания. Произойти это может тогда, когда в композиции одна и та же часть формы повторяется в начале и перед самым концом, но исходный отрывок после неё в начале ведет к дальнейшему развитию формы, исходный же отрывок во втором случае непосредственно приводит к концу. Попав случайно во 2-й исходный отрывок уже в самом начале, исполнитель волей-неволей вынужден преждевременно закончить всё произведение».

Заманчиво пересказать здесь всю книгу Майкапара, но я приведу здесь лишь его совет подготовки к выступлению и окончательно отправлю вас к первоисточнику.

С. М. Майкапар предлагает не выносить на эстраду выученную вещь примерно две недели. В это время должна быть «прекращена всякая сознательная работа над произведением», и, главное, произведение не должно исполняться. Майкапар советует «полностью забыть о его существовании» (!!!). По его мнению, вся сделанная работа, в том числе, заучивание наизусть, начнет сама собой перерабатываться в подсознании, «большей частью во время сна». Затем, по совету Майкапара, нужно возобновить работу над сочинением и исполнять несколько раз целиком, чтобы получить гарантию «от нежелательных инцидентов во время процесса публичного исполнения».

Как минимум, это очень интересно.

Теперь о том, существует ли вообще проблема игры наизусть, или это на сто процентов вопрос недостаточной подготовки?

Отчасти мне близок второй ответ. Пояснить я это могу только тем, что на протяжении почти всей жизни я общаюсь с учениками, жалующимися на проблемы памяти, но мы оба (и я, и ученик) знаем, сколько на решение этого вопроса потрачено времени. То есть, крайне мало.

Почти всегда в тех случаях, когда есть проблемы с текстом, ученик учит наизусть в последний момент, а до этого ждёт, что материал «уложится» в голове сам собой. Но «сам собой» – значит автоматически, неосознанно.

На мой взгляд, если произведение будет исполняться на сцене наизусть, подготовку к этому «трюку» нужно начинать сразу после

первого знакомства с сочинением (в этот этап входит всё прочитанное о сочинении и подготовка исполнительской редакции, а не просто беглый просмотр нотного текста).

Все знают, что есть непроизвольное и произвольное запоминание. В работе над выучиванием наизусть допустимо, на мой взгляд, только произвольное, осознанное, запоминание. При этом необходимо заставить себя попытаться запоминать текст, не откладывая эту работу в «долгий ящик». Заучивание наизусть помогает произвести тщательный анализ формы сочинения, способствует целостному отношению к исполняемой музыке, что помогает верно фразировать, выстроить логические кульминации и т. п.

Чем быстрее мы выучим наизусть, тем быстрее выучится само сочинение, так как мобилизуются все системы игрового аппарата.

Я выучиваю наизусть просто для того, чтобы была возможность заниматься в различных условиях: в антракте, в перерыве между часами оркестровой репетиции, в любых других ситуациях, когда нет условий встать за нотный пульт.

Занятия без нот помогают мне сосредоточиться на звучании, акустике помещения, можно смотреть в зеркало, следя за своими движениями. Вспомним цитату из О. Ф. Шульпякова: «Как удивительно совпадает правильная игра с красотой!» – восклицал Михаил Израилевич (Вайман)¹.

Игра наизусть даёт свободу в занятиях. Но на сцене она эту свободу отбирает, если ты не уверен в тексте.

Что меня больше всего удивляет в людях, которые жалуются на свою «музыкальную» память? Это то, что они не понимают, что выучивание наизусть – это отдельная работа над собой. Специальная, требующая внимания, терпения и знаний.

Ничего не хочу сказать плохого о студентах (неоднократно заявляла, что люблю я их, своевольных негодников), но подавляющее их большинство жалуется на трудности игры наизусть, даже не прочитав

¹ Михаил Вайман - исполнитель и педагог: исслед. очерки / Л. Раабен, О. Шульпяков. - Санкт-Петербург: Изд-во Политехнического ун-та, 2005. – 139 с.

книгу Лилиас Маккиннон. Не случайно Маккиннон пишет: «Книга эта написана не для ленивых»¹.

Учитывая достаточно большую известность книги Маккинон в среде профессионалов, я хочу порекомендовать для чтения другую (тем, кто ещё не читал) – книжку Александра Романовича Лурии (действительно маленькую книжку, она так и называется: «Маленькая книжка о большой памяти») о скрипаче, который не умел забывать².

А. Р. Лурия однажды привлёк моё внимание своей мечтой о науке, применимой к реальным людям. Где именно я прочла эту фразу, я сейчас уже не помню, но она мне «засела» глубоко в душу.

В «Маленькой книжке о большой памяти» совершенно явно выступают новые для музыкантов понятия: эйдотехника – способ развития механической памяти за счёт привлечения образного представления запоминаемых слов; и синестезия – особенность восприятия, при котором раздражение одного органа чувств вызывает одновременно и ощущения, соответствующие другому органу чувств (например, цветной слух).

О ком эта книжка? О человеке, у которого рано обнаружились способности к музыке, «он поступил в музыкальное училище, хотел стать скрипачом, но после болезни уха слух его снизился, и он увидел, что вряд ли сможет с успехом готовиться к карьере музыканта». «Он производил впечатление несколько замедленного, иногда даже робкого человека, который был озадачен полученным поручением». Однако, оказалось, что его память «не имеет ясных границ не только в своем объеме, но и в прочности удержания следов. Опыты показали, что он с успехом – и без заметного труда – может воспроизводить любой длинный ряд слов, данных ему неделю, месяц, год, много лет назад. Некоторые из таких опытов, неизменно кончавшихся успехом, были проведены спустя 15 – 16 лет (!) после первичного запоминания ряда и без всякого предупреждения».

Он либо продолжал видеть предъявляемые ему ряды слов или цифр, или превращал диктуемые ему слова или цифры в зрительные

¹ Маккиннон Л. Игра наизусть. – М.: Классика-ХХІ. – 2004. – 152 с. С. 18.

² Лурия А. Р. Маленькая книжка о большой памяти (Ум мнемониста). – М.: Эйдос, 2019. – 88 с.

образы. Наиболее простое строение имело запоминание таблицы цифр, писанных мелом на доске.

Читаем его ощущения:

«Для меня 2, 4, 6, 5 – не просто цифры. Они имеют форму. 1 – это острое число, независимо от его графического изображения, это что-то законченное, твердое... 5 – полная законченность в виде конуса, башни, фундаментальное, 6 – это первая за «5», беловатая. 8 – невинное, голубовато-молочное, похожее на известь».

По мнению А. Р. Лурии, у его испытуемого не было четкой грани, которая отделяет зрение от слуха, слух – от осязания или вкуса. Это говорит об явлении синестезии. Значение синестезий для процесса запоминания состояло в том, что синестезические компоненты создавали как бы фон каждого запоминания, неся дополнительную информацию и обеспечивая точность запоминания.

Ошибки запоминания показывали, что они были не дефектами памяти, а дефектами восприятия (четкостью, контрастом, выделением фигуры из фона, освещенностью и т. д.).

Теперь из книги приведём пример использования приёмов семантизации и эйдотехники.

Испытуемому была прочитана первая строфа из «Божественной комедии»:

Nel mezzo del cammin di nostra vita

Mi ritrovai per una selva oscura,

Che la diritta via era smarrita.

Ahi quanta a dir qual era è cosa dura...

Не зная языка, он воспроизвёл несколько данных ему строф «Божественной комедии» без всяких ошибок, с теми же ударениями, с какими они были произнесены. Через 15 лет (!) он ещё раз воспроизвёл этот же текст без ошибок.

Вот те пути, которые использовал испытуемый для запоминания:

«Nel – я платил членские взносы, и там в коридоре была балерина Нельская; меццо (mezzo) – я скрипач; я поставил рядом с нею скрипача, который играет на скрипке; рядом – папиросы «Дели» – это del; рядом тут же я ставлю камин (cammin), di – это рука показывает дверь; поѕ – это нос, человек попал носом в дверь и прищемил его; tra – он поднимает ногу через порог, там лежит ребенок – это vita, витализм; mi – я поставил еврея, который говорит «ми – здесь ни при чем»; ritrovai – реторта, трубочка прозрачная, она пропадает, – и еврейка бежит, кричит «вай» – это vai. Она бежит, и вот на углу Лубянки – на извозчике едет рег – отец. На углу Сухаревки стоит милиционер, он вытянут, стоит как единица (una). Рядом с ним я ставлю трибуну, и на ней танцует Сельва (selva); но чтобы она не была Сильва – над ней ломаются подмостки – это звук «э»…»

А. Р. Лурия делает вывод: испытуемый старался читать медленнее, расставляя образы по своим местам, и проводил работу, гораздо более трудную и утомительную, чем та, которую проводим мы, у которых каждое слово не вызывает наглядных образов. В результате у испытуемого возникла проблема, о которой мы с вами не задумываемся напрямую, хотя имеем к ней некоторое отношение: все ищут путь, как лучше запомнить, но никто не работает над вопросом: как лучше забыть?

Какие можно сделать выводы из прочитанного?

Запоминание музыки, на самом деле, очень близко к описанным выше эффектам синестезии и эйдотехники. По крайней мере, проблема «как забыть?» у музыкантов тоже есть в виде попыток переключиться с одного произведения на другое.

Мне рассказывали случай, когда один скрипач, исполняя фугу Баха, внезапно, играя одну, переключился на другую, чем произвёл неизгладимое впечатление на всех членов экзаменационной комиссии.

Описанная выше способность к образному восприятию цифр может быть аналогична восприятию музыкальных интервалов, возможно, даже в более интересном варианте внутреннего их восприятия.

Как говорится, описанное представляется немного чем-то из области фантастики, но имеет смысл об этом подумать.

Наиболее практически применимой представляется техника запоминания, которую советует Дмитрий Дмитриевич Благой (младший) в статье «Роль эстрадных выступлений в обучении музыкантов-исполнителей»¹.

В качестве идеального средства для выучивания наизусть Д. Д. Благой советует мысленную работу. «Мысленная работа – средство для лучшего знания наизусть – в отношении не только элементарной последовательности музыкального материала, но и возможно более точного воссоздания всех его деталей»².

Кроме того, Благой советует такой процесс работы, при котором ноты не стоят на пюпитре, а лежат открытыми рядом в стороне³.

Далее, должна отличаться работа над текстом на разных этапах подготовки к выступлению. По мнению Благого, чем ближе к выступлению, тем больше занятия должны походить на репетиции⁴. Всё осторожнее нужно относиться к радикальным изменениям, которые способны породить неуверенность в своих силах. «Иное распределение внимания, участие сознания в том, что ранее выполнялось рефлекторно, – всё это в состоянии легко нарушить привычный процесс исполнительских самоощущений, приводя к «выпадению» того или иного звена, «спотыканию» и даже остановке».

Таким образом, можно позволить себе проверку знания текста, может быть, самым «изуверским» способом: попробовать записать по памяти нотный текст на нотной бумаге или в компьютере. (Скрипачам и другим «однострочечникам» это вполне доступно). То есть, такой «диктант самому себе».

Мой профессор (Лев Моисеевич Мирчин) предлагал всегда, зная наизусть, один раз из исполнений в классе играть по нотам. С одной стороны, чтобы проверить правильность выученного текста, с другой стороны – восстановить зрительное восприятие нот произведения. Но, кроме этого, в виде следующего этапа он советовал пробовать играть по разным нотам, чтобы привязанность к одному изданию не была

¹ Благой Д.Д. Избранные статьи о музыке, Москва, Монолит, 2000. - 253 с.

² Благой, с. 170.

³ Там же, с. 172.

⁴ Там же. с. 173.

фатальной. В результате игры по разным изданиям, по его мнению, остаётся такое независимое «видение» текста, которое не имеет «привязки» к расположению на странице.

Внимание, эксперимент. Попробуйте мысленно увидеть в деталях произведение, сыгранное совсем недавно наизусть. Видите ли вы его во всех деталях, как будто смотрите внутри себя в ноты?

После эксперимента подумайте, нужно ли вам это знание и как другим способом можно решать задачи работы с текстом, который надлежит играть на память.

Попутно попытайтесь не слишком занижать свою самооценку. Как-то же вы играли до сих пор наизусть?

Вы недовольны собой? Это нормально.

Помните, что «удовлетворённость своим выступлением вас должна настораживать» (Д. Благой).

Эссе 22

Список Робинзона





Необходимость писать интересно иногда бьёт по рукам. Потому что специально интересно не напишешь. Так что сегодня – проза прозы.

Если вы прочитали всё, что здесь у меня написано, а также всё, что до сих пор встречалось вам по поводу эстрадного волнения, но вы всё равно продолжаете страдать от страха сценических выступлений, то это абсолютно нормальная ситуация. И у неё, как и всякой другой проблемы, есть объяснение. Даже несколько.

Но сначала нужно вспомнить золотое правило Ричарда Бендлера, которое мне хочется написать большим жирным шрифтом:

Если то, что вы делаете, не срабатывает, попробуйте сделать что-нибудь другое¹.

¹ Ричард Бендлер, Джон Гриндер Из лягушек – в принцы. Вводный курс НЛП тренинга. – М.: Флинта. 2000. – 166 с.

Раз уж мы вспомнили это популярное в конце прошлого столетия имя (Р. Бендлер), то ещё несколько цитат в копилку и в нашу тему:

«Помните, что никто никогда ничего не понимает до конца. Это нормально. Это сохраняет интерес к жизни¹».

«Когда идеи не работают, их нужно отставить и забыть: если что-то не работает, оно просто не работает²».

По мнению Р. Бендлера, можно повторять одно и то же несколько раз, но это означает только то, что вы несколько раз вновь потерпите неудачу.

Следовательно, самое главное – постараться что-то изменить в своей жизни или в своём подходе к решаемой задаче. Как остроумно отмечает автор, беседа с терапевтом ничего не изменит, если в её результате человек не станет жить по-другому: «Если некто потратит 75 долларов на свидание с психиатром, вместо того чтобы потратить их на вечеринку, то это не психическое заболевание, а просто тупость!»

Быть может, я и не совсем разделяю это мнение, но люблю юмор. И на него нельзя обижаться.

Итак, если у нас что-то не получается, это не означает, что предпринятые попытки были напрасны или являются недействующим средством. Это может означать то, что наши действия споткнулись о нечто более прочное, а именно: наши убеждения.

По мнению того же Р. Бендлера, именно убеждения «держат большинство людей в плену проблем»³. Убеждения – это то, что мы принимаем в качестве основы своего поведения, и делаем мы это на протяжении всего жизненного опыта, поэтому всё, что не вписывается в наши убеждения и представления, очень сложно нами принимается.

Эстрадное волнение, являясь стрессовой ситуацией (вспомним Г. Селье: ответ организма на предъявленные к нему требования),

¹ Бендлер Р. Используйте свой мозг для изменения: нейро-лингвист. программирование /Пер. с англ. Л.Р. Миникеса и Г.Ю. Сгонник. 2-е изд., испр. – Воронеж: НПО «Модэк», 2000. – 222 с.

² Бендлер Р. Руководство по изменению личности /Перевод с англ. Т. Новиковой. – М.: Эксмо, 2010, – 208 с.

³ Бендлер Р. Руководство по изменению личности /Перевод с англ. Т. Новиковой. – М.: Эксмо, 2010, – 208 с.

сочетает в себе непременное присутствие столкновения двух сторон: экстремальной среды (условия эстрадного выступления) и возможностей человека (в комплексе профессиональных и личностных его качеств).

Для определения этого взаимодействия психологи ввели два термина: экстремальное пространство профессиональной деятельности (далее – профессиональный экстрим) и субъективное экстремальное пространство личности (далее – субъективный экстрим).

Что такое экстремальное пространство профессиональной деятельности музыканта? Профессиональный экстрим музыканта – это ответственность за выступление перед публикой (или, как мы говорили, за единственный дубль). Экстремальность состоит в том, что ошибка на сцене крайне нежелательна. «Опасность» (условная, конечно) заключается в результате выступления, который может повлечь за собой негативные последствия различного характера.

Экстремальное пространство музыканта может быть выражено в уровне профессиональных нагрузок и их качественном отличии на каждом этапе профессиональной деятельности (или в зависимости от ситуации).

Например, есть экстремальная ситуация обычного выступления, скажем, солиста с оркестром, а есть ситуация, когда это выступление неожиданно для музыканта, то есть возникает внезапно, в результате форс-мажора в организации концерта, и исполнитель вынужден выходить на сцену без психологической постепенной настройки.

Или, например, в оркестре: есть сложные эпизоды, исполняемые всем оркестром, а есть так называемые «соли» (soli), когда группа, чаще это относится к струнным инструментам, неожиданно остаётся одна, и её слышно «как на ладони» или «как на блюдце».

Описанная в предыдущих главах ситуация премьеры или первого выступления может быть более экстремальной в зависимости от музыкального материала и/или менее экстремальной от места выступления (например, на менее ответственной концертной площадке).

Все вместе ситуации, включая перечисленные, составляют то самое экстремальное пространство музыканта, в рамках которого возникают стрессовые ситуации. Они становятся заметны благодаря тому, что нередко приводят к так называемым «профессиональным срывам»: когда организм (или игровой аппарат) перестает справляться с напряжением и дает сбой. Это может выражаться в любой детали, демонстрирующей нарушение стабильности: несыгранный пассаж, «не взятая» нота, допущенная интонационная неточность, потеря текста и многое, многое другое.

Причинами профессионального срыва могут быть любые отклонения от привычного ритма, например: чрезмерно сложный текст, отсутствие времени для подготовки или нарушение режима занятий, приведшее к снижению уровня готовности. К профессиональному срыву приводят и не имеющие отношения к исполняемому материалу психологические конфликты или несогласованность внутренних установок.

Именно поэтому для понимания причин профессиональных срывов необходимо одновременно учитывать как условия экстремальной среды музыканта, так и субъективную её оценку. И вот здесь возникает своеобразная «пифагорова комма» эстрадного выступления: разрыв между требованиями и возможностями, порождающий у музыканта экстремальное, а значит – стрессовое состояние.

О чём нам говорит срыв? Прежде всего, о том, что стресс вывел музыканта на уровень зоны запредельного напряжения. Известно, что чрезмерные по силе и длительности нагрузки ведут к срыву адаптационной системы¹.

Безусловно, каждый срыв свидетельствует одновременно и о несоответствии профессиональных возможностей музыканта требованиям возникшей ситуации, а значит, информирует исполнителя о том, какие профессиональные задачи остаются нерешёнными.

Вспомним учение о стрессе Р. Лазаруса (у нас – эссе 6), который разграничил понятия физиологического и психологического стресса. Суть разделения заключалась в том, что в случае психологического (эмоционального) стресса человек оценивает предстоящую ситуацию

¹ Everly, G. S., Jr. 1989. The Plenum series on stress and coping. A clinical guide to the treatment of the human stress response. NewYork, NY, US: PlenumPress.

как угрожающую. При психологическом стрессе адаптация происходит заблаговременно, а если угроза будет оценена как неопасная, то стрессовой реакции, и тем более – срыва, может и не произойти.

Итак, область субъективных переживаний музыканта, связанных с экстремальными сценическими ситуациями, может быть абсолютно индивидуальна (поэтому её и называют субъективным экстремальным пространством личности). То есть, ситуация, экстремальная для одного исполнителя, совершенно не обязательно является таковой для другого. Субъективный экстрим – это внутренний опыт переживаний ситуаций или профессиональных событий каждого отдельного музыканта, который является ключевым фактором при оценке уровня стресса.

И главный на сегодня вопрос: всякое ли выступление вызывает вредное для нашего организма напряжение?

Ответ для меня однозначен: вопрос решается индивидуально (в соответствии с «субъективным экстримом» музыканта) и с учётом всех обстоятельств «дела». «Вредоносным» можно считать только то напряжение, в котором происходит или обнаруживается несоответствие требований события (сложности, ответственности) нашим профессиональным возможностям.

В таком случае «лекарством» может быть временное снижение сложности исполняемых на эстраде текстов, что требует выбора произведений, в которых отсутствуют технические проблемы, требующие излишнего напряжения. Исключение самой возможности профессионального срыва помогает понять, что направленность нашего волнения связана не с выступлением «вообще», а лишь с теми деталями текста, которые вызывают в нас ощущение риска определённой степени.

Переходить к исполнению сложных сочинений, на мой взгляд, можно после того, как исполнитель вновь почувствует азарт к преодолению трудностей в условиях ситуации профессионального риска, и, следовательно, связанное с этим напряжение не будет иметь отрицательных последствий.

Волнение музыканта очень часто возникает из-за неправильного «прочтения» реакций организма на стресс. Очень важно правильно

осознавать всё, что с нами происходит, уметь управлять своими чувствами и эмоциями, «не подавляя их и не приписывая им неправильных значений»¹.

«Неадекватное восприятие порождает неадекватные действия», – считают психологи², и я с этим абсолютно согласна. Стресс на сцене и уровень напряжённости очень сильно связаны с субъективным отношением исполнителя к выступлению как событию, что повышает или снижает его «уязвимость».

Выступления на сцене, даже самые незначительные, никогда не проходят бесследно. Музыкант может их «записать» в своей памяти как удачное, положительное, так и как негативное переживание. И тогда это пережитое отрицательное впечатление может незаметно сделать и наше физическое здоровье уязвимым.

Так, например, интенсивное и продолжительное мышечное напряжение, которое остаётся после выступления, является признаком стрессовой ситуации. От него необходимо избавляться всеми известными вам техниками расслабления.

Стресс может проявляться в нашем поведении: в нетерпеливости, спешке, не свойственной нам в обычное время, в манере быстро говорить или ходить во время разговора. Состояние стресса проявляется в невозможности сосредоточиться, в нервозности, резких перепадах настроения, сонливости, усталости (буквально с утра).

Как мы уже говорили, такое состояние может быть вызвано подсознательной «застывшей» травмой от неудачного выступления. В этом случае очень важно понять, что событие (неудачное выступление) уже произошло, и это нельзя изменить. Но можно ослабить влияние профессиональной неудачи на нашу дальнейшую жизнь.

Неудачные выступления, кстати, не всегда связаны с нашей игрой. Мой муж, первый фаготист в опере, рассказывал мне случай из числа его профессиональных «провалов». Однажды шёл спектакль

¹ Пергаменщик Л. А. Список Робинзона: Психологический практикум. Минск, 1996, – 128 с.

² Погорелов А.Г., Погорелова Е.И. Несоответствие субъективного образа реальному миру как проявление экстремального пространства личности. Известия ТРТУ. 2000. № 4 (18). С. 192-194.

«Аида», где вместе с певицей фагот играет своё знаменитое соло, построенное на как бы «аккомпанирующих» арпеджио. (Кажется, этот приём в фаготовой партии Верди использует ещё и в «Реквиеме».)

На спектакле пела гастролирующая певица, очень удивившая моего мужа красотой своего пения. Он «вылез» из ямы, привстав со своего места, чтобы посмотреть на ту, которая так выразительно поёт, и ...пропустил своё вступление. Когда его дёрнули за фрак, половина соло уже почти прошла, он, конечно, подхватил, но это происшествие полностью уничтожило его впечатление об участии в этом спектакле. Выходя из ямы, он заплакал. Мужчина в возрасте 40 лет.

Не будем называть состояние после неудачного выступления «посттравматическим стрессом», хотя оно весьма близко к этому. Всё же нестабильность, проявленная на сцене, отличается от ошибки, скажем, альпиниста.

Тем не менее, неудачные выступления весьма травматичны и не только выстраивают поведение музыканта на основе его реакции на пережитые им события, но и, к сожалению, усиливают эстрадное волнение в дальнейшем.

В качестве определения субъективных сторон исполнительского процесса, можно попробовать применить к себе метод «аутодиагностики» стресса, предложенный Л. А. Пергаменщиком. По его мнению, для восстановления равновесия после какого-либо травмирующего случая (а выступления музыканта иногда бывают всерьёз психологически травматичны) достаточно проанализировать свои мысли и эмоциональные реакции.

При правильной оценке произошедшей неудачи симптомы стресса постепенно проходят. Кстати, необходимо помнить, что ощущение и оценка собственной неудачи у каждого артиста связана с уровнем требований к себе. Кроме того, у профессионалов неудача остаётся незаметной для обычного зрителя (впрочем, и для музыканта, не являющегося специалистом в той же области, к которой принадлежит сам исполнитель). Скажем, музыкант-струнник не всегда в курсе «неудач» музыканта-духовика, и наоборот. Более того, чтобы не уловить ошибку в исполнении, достаточно просто и элементарно не знать текста исполняемого сочинения.

Но для мыслящего музыканта собственная оценка выступления стоит выше всего и, следовательно, может являться травмой. Продолжим перечислять состояния, свидетельствующие о переживаемом стрессе.

Негативные воспоминания. В памяти музыканта всплывают все случаи неудачных выступлений. Наяву они появляются в тех случаях, когда окружающая обстановка чем-то напоминает случившееся во время «неудачного» концерта. Получается, что не реальное выступление, а образы прошлого вызывают сильный стресс.

Чувство вины и, как следствие, снижение самооценки. Вина ощущается за то, что не было уделено достаточно внимания подготовке. Возможно, чувство вины связано с переоценкой собственных возможностей, неправильной репертуарной тактикой, неверно принятым решением об участии в концерте и т. д.

Для того, чтобы избавиться от волнения, вызванного опытом неудачных выступлений, а также для формирования собственного мнения о положительном и отрицательном характере сценического стресса можно прибегнуть к методу Л. А. Пергаменщика, который назван им, по понятным причинам, «Список Робинзона»¹. Эту «процедуру», как называет её автор, может попробовать провести каждый исполнитель, желающий избавиться от ощущения негатива, связанного с концертной деятельностью.

Первое применение этого метода автор нашёл в романе Д. Дефо «Робинзон Крузо», отсюда и его название.

Предлагается не бегать по берегу как «сошедший с ума» от случившегося Робинзон, а «серьезно и обстоятельно обдумать своё положение и вынужденные обстоятельства жизни», то есть, собственно, составить «список Робинзона»: в первом столбике текста записать все негативные моменты, связанные с выступлениями на эстраде, а во втором – все положительные моменты.

По мнению авторов (я думаю, обоих сразу) и по моему исполнительскому ощущению, с помощью такого списка решаются задачи:

¹ Пергаменщик Л. А. Список Робинзона: Психологический практикум. Минск, 1996, – 128 с.

- 1. Достигается эффект разрядки, человек «выговаривается».
- 2. Прекращается процесс самовнушения, когда музыкант «накручивает» масштабы события.
 - 3. Делаются выводы, расширяющие поле сознания.
- 4. Совершается акт принятия обстоятельств, музыкант примиряется с неизбежностью той или иной степени волнения.
- 5. Начинается анализ положения, который означает переключение с эмоций на интеллектуальный компонент сознания.
- 6. Рациональный анализ способствует поиску новых стратегий поведения.

На следующей странице я постараюсь составить примерный список Робинзона для музыканта.

Это всё очень примерно.

И необходимо помнить о том, что всё личное, в том числе такой список, нужно всегда держать в тайне.

Как-то прославленный актёр Алексей Васильевич Петренко (мой любимый его фильм – короткометражный «В. Давыдов и Голиаф») рассказал о случае, после которого он перестал давать интервью. Так, однажды он посетовал, что не очень доволен своей работой в спектакле потому-то и потому-то. На следующий день вышла статья о том, что актёр Петренко неудачно сыграл свою роль в прошедшем накануне спектакле.

Выводы делайте сами.

Кстати, в истории с «Аидой» и фаготом есть продолжение. К моему мужу после спектакля подошёл дирижёр и сказал: «Не переживай, Юра. Я бы тоже опоздал». (Собственно, об этом и был сам рассказ, а не о том, что произошло досадное происшествие в жизни оркестранта, которое изменить уже было нельзя.)

Часто важно не само происшествие, а то, как на него реагируют люди. И об этом я не сказала ничего нового.

Итак, попробуем составить «список Робинзона» музыканта.

«Так себе»

- 1. Каждое выступление требует напряжения
- 2. Много времени тратится на подготовку
- 3. Приходится «задвигать» все «остальные» дела
- 4. Каждая ошибка берётся на вооружение критиками
- 5. Недовольство собой заслоняет все остальные чувства
- 6. Усталость кажется невыносимой
- 7. Из-за волнения никогда не удаётся сыграть так, как хочется
- 8. Играть пять минут, а работы на месяц
- 9. Вознаграждение не адекватно усилиям
- 10. Много тратится «личного» времени, накапливается усталость, ничем не восполняемая впоследствии
- 11. Частые концерты опустошают
- 12. Неудачи отвратительны

Вдохновляет

- 1. Концерт делает профессиональную жизнь событийной
- 2. Оказываешься в центре внимания, что создаёт основу для профессиональных амбиций
- 3. Публика придаёт дополнительное вдохновение, которое меняет интерпретацию, делает её неповторимой
- 4. Без концертов пропадает цель в жизни
- 5. Удовлетворение от сделанного повышает самооценку
- 6. С каждым выступлением увеличивается опыт и повышается профессионализм
- 7. Выступление на публике гораздо интереснее игры «для себя»
- 8. Только в концертной обстановке музыкальное произведение воздействует с необыкновенной полнотой
- 9. Процесс подготовки к выступлению это процесс общения с близкими тебе по духу музыкантами
- Романтика профессии помогает почувствовать полноту и значимость жизни музыканта
- 11. Концертная деятельность позволяет себя реализовать
- 12. После каждого концерта рождаются планы новых проектов

Эссе 23

Ничего нового, или Метод индукции

«Каждый сам знает решение своей проблемы, даже если думает, что не знает...»

Милтон Эриксон¹

Я уже признавалась в том, что моё знакомство с проблемой волнения у музыкантов началось с мастер-класса И. С. Безродного. Игорь Семёнович упомянул на встрече книгу Владимира Леви «Искусство быть собой». В то время она только ещё набирала обороты своей популярности и до сих пор в моём сознании прочно связана с Безродным.

Может быть, кому-то покажется неправдоподобным, но только сразу после прочтения книги моё волнение на сцене перестало меня беспокоить. Я овладела техникой аутотренинга настолько, сколько было мне необходимо, чтобы избавиться от неприятных ощущений, которые мешали использовать мою исполнительскую волю.

Особенно мне нравилась глава «Как войти в собственный палец». Дышите свободнее, не напрягайте руку и палец, не двигайте ими, но и не старайтесь сохранить абсолютную неподвижность. Палец, только кончик пальца... Вам приятно ощущать его контакт с другой материей... Старайтесь представлять себе зрительно каждый миллиметр, каждый микрон поверхности кожи, линию соприкосновения, будто вы рассматриваете их под микроскопом, представляйте, как от неё идут импульсы, токи в мозг... На этом месте тлеет огонёк... Импровизируйте,

¹ Источник: https://vikent.ru/author/798/

изобретайте что угодно, чтобы внимание продолжало удерживаться... Конечная фаза упражнения – чёткое ощущение тепла и пульса в пальце...¹.

В связи с тем, что музыкант часто связывает успешность своего выступления с ощущением, что «всё удалось», очень важно владение именно каждым пальцем игрового аппарата. И не только пальцами и мышцами рук, но и всей системой инструментальных движений. Именно поэтому первый этап борьбы с эстрадным волнением у меня был связан именно с возвращением контроля над всеми своими мышечными ощущениями.

Иногда исполнение сложного эпизода, например, стаккато, у скрипача связано со своевременным сосредоточением на необходимых ощущениях в кисти правой руки. И здесь аутотренинг по Леви многим очень помогает (по признаниям тех, кто пользуется этим методом). В то же время, механизмы самовнушения, безусловно, используются музыкантами гораздо более широко. Так, например, я использую возможность управления мышечным тонусом, сбрасывания лишних (вредных) мышечных напряжений. Однако, в более поздние периоды моей профессиональной карьеры любимый мною аутотренинг отошёл на второй план, уступив место другим методам. И причина этого, как мне видится, кроется в том, что ни один из способов достижения комфорта на сцене не является универсальным.

Американский психиатр Бруно Беттельхейм, изучавший поведение людей в экстремальной ситуации, пришёл к выводу о том, что защитные реакции людей, вызванные стрессором, более зависят от внутренних причин, подчиняются внутренним импульсам, в то время как люди продолжают думать, что причина стресса находится вовне. Исходя из этого, они продолжают искать общие для всех случаев стрессовой ситуации методы защиты².

Если спроецировать данный тезис на проблемы эстрадного волнения, то получается, что мы впадаем в ту же самую ошибку: ищем средства борьбы с волнением, общие для всех ситуаций, связанных, на

¹ Леви В. Л. Искусство быть собой. М.: Знание, 1973 г. – 160 с. С. 54.

² Беттельхейм Б. Просвещённое сердце. Перевод с английского. Нью-Йорк: 1960. – 191 с.

самом деле, с совершенно разным «набором» внешних и внутренних факторов. Именно поэтому мне хотелось бы обратить наше внимание на другую мысль, высказанную Беттельхеймом: «Задумайтесь над тем, чего вы хотите? После того, как вы исследуете свою душу, вы будете гораздо более ясно представлять, что вам необходимо делать»¹.

Итак, чего мы хотим, вооружившись планами борьбы с эстрадным волнением? Быть может, действительно, поняв самого себя, мы будем более чётко себе представлять, что нам нужно делать с волнением? И прежде всего необходимо ответить на вопрос: является ли эстрадное волнение опасным для каждого из нас лично? И если да, то в каких случаях?

То, что волнение бывает двух видов, мы читаем неоднократно у классиков теории исполнительского искусства. Так, например, С. М. Майкапар пишет: один род волнения «обязательно сопутствует каждому такому исполнению, и не только ему не мешает, но даже способствует его подъёму, этот род я бы назвал доброй феей артиста; другой род волнения, наоборот, вредит исполнению, мешает ему, спутывает память, сбивает технику, и может быть назван в противоположность доброй фее артиста его злым гением. Вся беда в том, что этот злой гений, мешающий исполнению, если не знать, как с ним бороться и от чего зависит возможность от него освободиться, овладевает исполнителем настолько сильно, что добрая фея совершенно бессильно молчит и не может ему помочь. Она – нежное существо, которое воцаряется и делается всесильным только тогда, когда злой гений устранён и отсутствует»².

По мнению Майкапара, «первая забота наша должна состоять в том, чтобы узнать, от чего зависит вредное исполнению волнение, какие причины вызывают такое вредное волнение и как сделать, чтобы их устранить все без остатка и таким образом устранить совершенно присутствие этого злого гения. Когда это сделано – тогда только можно надеяться, что явится добрая фея и подымет наше исполнение в высокую область артистического вдохновения и художественной законченности».

¹ Беттельхейм Б. Любим ли я... (Диалог с матерью). СПб.: Ювента, 1998. - 277 с.

² Майкапар, С.М. Музыкальное исполнительство и педагогика: из неизданных трудов профессора С. М. Майкапара. Челябинск: МРІ, 2006. – 224 с. Стр. 58-66.

Итак, начнём с пользы волнения.

Многие музыканты отмечают, что из-за волнения, несмотря на выверенную концепцию произведения, на сцене звучит вариант, «который получается именно в данный момент». Кроме того, «небольшое волнение помогает, подстёгивает, включает мозг и эмоции, выводит настрой»¹. То есть, оптимальное волнение способствует созданию неповторимой исполнительской версии сочинения.

Сравнивая исполнение при зрителе и исполнение «для себя», мы часто находимся в плену заблуждения, будто без зрителя всё получается легче и лучше. На самом деле, играя для себя, исполнитель тоже играет для слушателя, только этим слушателем является он сам. Сыгранная в одиночестве пьеса воздействует на самого исполнителя не просто потому, что она так написана композитором, но и потому, что она определённым образом сыграна. И даже если пишется и играется «в стол», то любое произведение искусства всё равно имеет своего адресата.

Так, например, И. Гофман рассказывает о судьбе Полонеза, который Рубинштейн написал в Дрездене и посвятил Гофману. По свидетельству Гофмана, он сыграл публично его всего два раза: в день «премьеры» и в день годовщины смерти Рубинштейна, в Петербурге. С тех пор он играл эту пьесу лишь один раз дома, для самого себя, поскольку ему казалось, что она является «чем-то сугубо личным, приватным, что должно остаться между нами двумя»².

Многие музыканты со мной согласятся в том, что очень трудно разучивать новые сочинения, которые не поставлены в концертные программы. Совершенно справедливо встаёт вопрос: если нигде не играть, то зачем учить? Исполнение – завершение творческого процесса.

Конечно, из всего есть исключение. Будни исполнительства знают истории, когда, например, каприсы Паганини и сонаты и партиты Баха скрипачами учатся для так называемого «багажа». Однако почти

¹ Татьяна Плющай, интервью с Романом Борисовым: «На сцене нет второй попытки». https://www.classicalmusicnews.ru/interview/roman-borisov-2019/

² Гофман И. Фортепианная игра. Москва, 1961. – 222 с. С. 76.

всегда появляется случай, когда этот «багаж» оказывается востребованным.

Не могу не согласиться с Д. Д. Благим, который считает, что «процесс исполнительского творчества происходит <...> непосредственно в присутствии и словно бы при участии тех, для кого он предназначен»¹. Золотые слова! В нашем исполнении присутствует адресат, к которому мы как будто бы обращаемся. И от того, кому мы передаём через музыку наши мысли, очень часто зависит наполненность содержания исполнения.

Таким образом, тот подъём, который появляется от присутствия слушателя, не важно, в каком количестве – от одного до целого зала – можно считать полезным волнением.

Кроме того, публичная игра, – говорил Гофман, – «не только хороший стимул к дальнейшим успехам; она еще даёт вам весьма точную оценку ваших способностей и недостатков и тем самым указывает путь к совершенствованию»².

Кстати, вот и «рецепт» от Гофмана: «Если вы абсолютно уверены, что причиной всему ваша «нервозность», то укрепляйте нервы при помощи соответствующих упражнений на свежем воздухе и обратитесь за советом к вашему врачу. Но вполне ли вы убеждены, что ваша «нервозность» не есть просто другое название самолюбия или, еще хуже, «нечистой совести» в смысле недостаточной технической уверенности? В последнем случае вы должны усовершенствовать свою технику, а в первом – научиться изгонять всякую мысль о своем драгоценном «я», равно как и об отношении к вам ваших слушателей, и сосредоточиться на работе, которую вам предстоит выполнить. Этого вы вполне можете добиться при помощи силы воли и упорного самовоспитания»³.

Не только музыканты, но и психологи считают, что часто стресс является стимулом к наиболее продуктивной деятельности. Например, «если вам предстоит выступать перед группой людей, и вы тревожитесь по этому поводу, то, вероятно, вы подготовитесь лучше.

¹ Благой Д.Д. Избранные статьи о музыке, Москва, Монолит, 2000. - 253 с. С. 163.

² Гофман И. Фортепианная игра. Москва, 1961. - 222 с. С. 180.

³ Там же.

Стрессор может быть полезным и уместным, он может играть роль стимула. И поэтому, даже если это было бы возможно, мы не должны исключать из нашей жизни все виды стрессовых воздействий. Наша цель – ограничить вредоносный эффект стресса, поддерживая качество и активность образа жизни»¹.

Как уже мы говорили, Ганс Селье разделял понятия стресса и дистресса. Стресс полезен, ведет к адаптации, дистресс – вреден и ведет к различным психосоматическим заболеваниям. Подчеркнём, таким образом, ещё раз: стресс – это возникшая в ходе эволюции полезная для организма реакция, способствующая оптимальной его адаптации к меняющимся условиям жизни. Вместе с тем сильные и многократно повторяющиеся действия стрессоров могут приводить к разнообразным негативным последствиям².

Для большего понимания разницы между двумя видами стресса приведём ещё один тезис.

Все формы поведения можно представить посредством двух двигательных векторов: «к» окружающему миру и «от» него. Субъективным выражением движения «к» окружающему миру являются позитивные чувства. Враждебный мир требует значительно большей мобилизации сил, нежели дружественный, поэтому в бегстве и борьбе расходуется больше энергии (движение «от»). Таким образом, позитивная установка связывается с преобладанием созидательных процессов (построение), а негативная – с преобладанием разрушительных процессов (распад). В первом случае баланс обмена с окружением полезен для организма; он строит себя за счёт окружения, во втором преобладает процесс уничтожения собственной структуры³.

В то же время, по мнению исследователей, у студентов, ожидающих трудного экзамена, работа сердца сравнима по интенсивности с его работой при высокогорном восхождении. Таким образом, опасение «умереть от страха» можно считать обоснованным.

Для подтверждения сделаю резкий скачок в сторону.

¹ Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с. С. 32.

² Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестник Московского ун-та. Сер.14. Психология. – 1995. – №4. – С. 54-62

³ Кемпински А. Экзистенциальная психиатрия. М., 1998, с.123-134

Однажды я лежала на операционном столе по поводу довольно рядовой операции, и меня трясло. Твёрдый стол, который я ощущала своим затылком, зафиксированные ноги и руки не позволяли вернуться к сколько-нибудь нормальному состоянию духа. Сейчас я думаю, как же так? Я, стопроцентно владеющая техникой аутотренинга, умеющая моментально придать рукам идеальное спокойствие, и вдруг трясусь вместе со столом?

У окна стояли медсёстры и разговаривали довольно оживлённо о чём-то своём. Я была уже пристёгнута к столу, лежать было страшно и неудобно, что-то давило под головой, и зубы мои стучали друг о друга.

На меня никто не обращал внимания, поэтому, едва сжав зубы, я произнесла: «Девочки, что-то меня трясёт». Они отвлеклись от разговора: «А, так обычно всех трясёт, это нормально». И снова: «А ты? А он? А ты что сказала? Ха-ха-ха».

Я лежу и стучу всем телом. Как потом я поняла, мы ждали анестезиолога, которая задерживалась (друзья! не опаздывайте на работу).

Под аккомпанемент моих зубов, наконец, подошла анестезиолог, и меня «вырубили». Дальше я уже помню только лифт, везущий меня в послеоперационную палату. Кто-то сзади меня (за головой) говорит: «Слушай, закрывай, а то она даст сейчас тут остановку». А я даже сказать ничего не могу. И не вижу. Только слышу. Но в память врезалось.

Для чего весь этот рассказ? Для того, чтобы сделать следующий вывод: человек не всегда может применить уже испытанные средства. Именно поэтому он должен уметь точно определить, когда он может справиться сам, а когда ему нужна помощь. Я была бы рада, если бы мне, такой «грамотной», была оказана психологическая помощь.

Исходя из сделанного выше устрашающего вывода, крайне важным представляется понять: является ли эстрадное волнение опасным? Мне кажется, разумным было бы оценить обстановку следующим образом.

Несмотря на то, что публичное выступление не всегда и не для всех музыкантов вызывает эстрадное волнение разрушающего характера, степень взаимовлияния физического (соматического) и психического состояний очень сложна, и даже незначительные отрицательные

изменения в физическом самочувствии могут ухудшить психическое состояние¹, и наоборот: эмоциональное состояние может привести к расстройству физиологических функций.

Как правило, «нормальное», обычное, оптимальное волнение исполнителя, как перед концертом, так и во время исполнения, практически незаметно для окружающих. Именно поэтому у концертирующих звёзд часто спрашивают, волнуются они или нет. Степень волнения понятна и ощутима только для самого исполнителя, и он в состоянии оценить градации своего волнения, сравнив несколько различных выступлений. Даже если это очень субъективная оценка, именно она и нужна для определения величины «опасности» стресса.

Из своего общения с музыкантами знаю, что в большей степени опытных исполнителей заботит как раз проблема позитивного волнения, которое правильнее назвать вдохновением. Если музыкант не испытывает эйфории во время игры, исполнение ему начинает казаться не совсем удачным. Иногда на основании присутствия или отсутствия вдохновения в процессе исполнения исполнитель оценивает свой уровень игры.

Представим себе ситуацию, когда исполнитель какими-то средствами добился абсолютного устранения волнения. В результате на эстраде ощущение творческого подъёма не появилось, и выступление, внешне благополучное, не получило ожидаемой реакции публики (комиссии, жюри). Не исключено, что следствием такого выступления без волнения могут стать неприятности в профессиональной карьере: не продлили контракт, не приняли в оркестр, не прошёл на второй тур и т.д. И тогда, при неверном психологическом настрое, стрессовой может стать ситуация не самого выступления, а событий, последующих за ним, что, в свою очередь, может повлиять на дальнейшие выступления – эстрадное волнение может резко возрасти.

«Обычное» волнение, безусловно, является помехой, поскольку лишает исполнителя комфортного состояния музицирования. Он находится в атмосфере некоторой борьбы, возможно, излишнего напряжения (в сравнении с «домашней» творческой работой), более высокой

¹ Бочкарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности. – М.: Издательский дом «Классика-XXI», 2006. – 352 с. С. 269 – 271.

мобилизации. Избавиться от этой «нервотрёпки» хотел бы каждый, но вряд ли она действительно вредна для организма, который с ней справляется незаметно для слушателя.

Не стоит считать опасным, на наш взгляд, и возбуждение после концерта. Оно может продлиться от нескольких часов до двух-трёх дней (в зависимости от значимости события). Состояние, когда возбуждение преобладает над торможением, очень характерно для творческих людей в принципе.

В отличие от «нормального» волнения, паническое волнение является разрушающим. Говоря языком музыкантов, начинает страдать текст. Иными словами, не удаётся сыграть всё, что написано в нотах. Об исполнительской концепции говорить уже не приходится. Но и здесь ещё нет повода для особого беспокойства, поскольку паника может не быть постоянным явлением.

Как правило, даже неудачное выступление не приводит к мысли всё бросить и никогда более не выходить на сцену. Даже испытав сильнейший эмоциональный стресс, исполнитель через некоторое время снова хочет играть, совершенствоваться, формирует дальнейшие программы. Иначе говоря, если после концерта у вас не «пропали планы», то такое волнение, на мой взгляд, нельзя считать отрицательным.

Аномальное волнение довольно легко можно распознать по состоянию после концерта. Оно характеризуется, прежде всего, плохим физическим самочувствием. (Не путать с естественной усталостью.) Появляется апатия, отсутствие планов, улавливаются элементы депрессивного состояния, заторможенность, склонность к затворничеству, нервозность, тревога, внутреннее опустошение. Пропадает не только интерес к творческой деятельности, но и к окружающей действительности вообще. И вот тогда очень важно осознать, что мы имеем дело с дистрессом, и такие проблемы решаются, зачастую, только с помощью специалистов. В конце концов, психотерапевты работают со здоровыми людьми.

Необходимо очень тщательно изучить своё состояние во время выступлений, используя, как Шерлок Холмс, методы дедукции и индукции. Кстати, спор о том, какой всё же использовал метод Шерлок, дедукцию или индукцию, не затихает.

Впрочем, если открыть учебник логики¹, то становится ясным, что вопрос об использовании индукции и дедукции в качестве методов познания стоял, например, в философии довольно длительный период времени. Под индукцией понималось движение познания от фактов к утверждениям общего характера, а под дедукцией – от общих утверждений к менее общим, в том числе к утверждениям об отдельных предметах. Мнения философов о предпочтениях расходились: Ф. Бэкон считал основным методом познания индукцию, а Р. Декарт – дедукцию вместе с интуицией (здесь я на стороне Декарта). Но с тех пор привести к общему знаменателю спор, на наш взгляд, так и не удалось, поскольку оба метода достаточно широко используются (наряду с многими другими).

Итак, с точки зрения дедуктивного познания (от общего к частному) мы в вопросе эстрадного волнения отталкиваемся от общей теории стресса, созданной Гансом Селье. Но, как видим, излишняя абстракция знаний и выводов приводит к тому, что поиск универсальных решений заводит нас в тупик. И знание общей теории стресса ни на минуту не приближает нас к пониманию, как именно его избежать, выступая публично. В связи с этим целесообразно, на наш взгляд, в большей степени обращаться к индуктивным подходам, а именно: из частных фактов собственного эстрадного опыта выстраивать некий общий подход или систему методов, помогающих не только регулировать своё состояние на сцене, но и прогнозировать возможные издержки в нашей концертной деятельности.

Итак, возвращаясь к вопросу Бруно Беттельгейма («Задумайтесь над тем, чего вы хотите?»), я призываю вас согласиться с его же ответом: «После того, как вы исследуете свою душу, вы будете гораздо более ясно представлять, что вам необходимо делать»².

Иногда кажется, что именно чрезмерное обобщение или, напротив, субъективизация не дают нам возможности сдвинуть вопрос эстрадного волнения с ведущих позиций, если говорить об элементарном рейтинге его популярности.

¹ Ивлев Ю. В. Логика. — М.: Проспект, 2015. — 304 с.

² Беттельхейм Б. Просвещённое сердце. Перевод с английского. Нью-Йорк: 1960. – 191 с.

Тем более трудно говорить о «новом подходе».

Проблема нового достаточно сложна. Мы говорим, действуем, размышляем с помощью всего опыта человечества, и сказать что-то новое становится всё труднее.

Именно поэтому справедливо считается, что вклад в науку состоит не в открытии нового факта или явления, а в способе их нового понимания и истолкования¹. Учёный формулирует свою концепцию для объяснения фактов, которые ранее были разрозненными и, поэтому, необъяснимыми. Но, учитывая ту особенность, что он сам по себе не открыл новых фактов, а лишь расположил их в определённой последовательности, исследователь начинает очень сильно сомневаться в новизне своей работы.

Так, Г. Селье в своей «любимой» из написанных им книг, как он её сам оценивает, приводит цитату Монтеня: «Могут сказать, что в этой книге я лишь составил букет из чужих цветов, а моя здесь только ленточка, которая связывает их». Очевидно, под этими словами мог бы подписаться и сам Селье.

Многие авторы забывают о том, что параметры новизны проигрывают в сравнении с востребованностью. И ленточка, которая, по мнению философа, связывает букет, часто играет роль атрибута в известной со средневековых времён традиции: разрезание ленточки означает освобождение или открытие чего-либо. И происходит это открытие тогда, когда его ждёт, как оказывается, целый мир. И именно востребованность открытия проявляет его новизну.

Так, основоположником теории, например, интертекстуальности, имеющей непосредственное отношение к размышлениям о «новизне», о феномене взаимодействия всякого текста с культурной средой, считается Юлия Кристева, однако сама идея существует в романе Германа Гессе («Игра в бисер», 1943).

Нисколько не сомневаюсь в том, что о проблеме «чужое-своё» написано немало художественных строк, как например:

¹ Селье, Г. Стресс без дистресса. – Москва : Прогресс, 1982. – 127 с.

...а так как мне бумаги не хватило, Я на твоем пишу черновике. И вот чужое слово проступает И, как тогда снежинка на руке, Доверчиво и без упрека тает.

…Так и знай: обвинят в плагиате… Разве я других виноватей? Впрочем, это мне все равно. Я согласна на неудачу И смущенье свое не прячу… У шкатулки ж двойное дно¹.

Да и сам Селье считает своё открытие живой, движущейся материей: «Я всегда считал, что теории, даже те, которые мы сохраняем только в уме, должны обязательно "рисоваться карандашом", последний может быть заменён нестирающимися чернилами только после того, как эти теории перестанут быть теориями и превратятся в факты».

Какой мы можем сделать вывод из всего нами сказанного?

После каждого выступления делайте анализ вашего состояния на сцене: где и когда появилось нежелательное для вас состояние паники или потери контроля, с чем было связано отсутствие (или, наоборот, появление) вдохновения; каким образом удалось восстановить самоконтроль; что получилось лучше обычного и почему; что хотелось бы исправить в состоявшемся уже выступлении и как это в следующий раз предусмотреть. И так далее.

Возможно, вам покажется, что вы ничего не помните. Это часто бывает – вы же были в состоянии стресса. Если вы относитесь

¹ Ахматова А. Поэма без героя, 1962.

к этой группе исполнителей (например, к ней отношусь частично я), то не забывайте взять с собой и позаботиться о своевременном включении звукозаписывающего устройства. После концерта, если будет желание и потребность, послушайте запись. Вы услышите, что именно в тот момент, когда вам казалось, что выступление идёт «провально», кто-то (а это были именно вы) вполне достойно сыграл пьесу (трио, квартет, концерт, соло и прочее), и сейчас вы слушаете эту запись. Вас должно радовать, что это всего лишь любительская рабочая запись, а не студийная или запись с концерта, которую немедленно кто-то выложит в интернет (это тоже не исключено). Вы можете воочию убедиться в том, что во время волнения можно выполнить свою работу хорошо, а в некоторых местах даже удачнее, чем предполагалось.

Такой «придирчивый анализ» не должен ни в коем случае напоминать рефлексивное «самоуничтожение» или «самокопание». Концентрируйтесь на удачных моментах. Каждый момент успеха стоит десяти допущенных случайностей. У случайности, правда, тоже есть очень сильное преимущество: она настолько запоминается, что больше ни разу в жизни не выходит из-под контроля.

Как-то я пропустила своё вступление во время спектакля в тот момент, когда мне дирижёр «доверял», то есть не показал, боясь лишним напоминанием вызвать мою реакцию лёгкого раздражения (наверно). И не показал. А я не вступила. На всех последующих спектаклях, вследствие этого инцидента, он показывал данное вступление каждый раз несмотря на то, что я уже навсегда помнила этот момент. Вывод: случайность – деталь одного-единственного момента.

Анализ собственной игры помогает избежать в будущем ошибок поведенческого плана. Например, вы спутали аппликатуру, потому что изменили её за пару дней до выступления; «смазали» арпеджио, потому что проговорили перед выходом на сцену с ведущей, а не «проверили» волнующее вас место. В следующий раз перенесите разговор с кем бы то ни было на после выступления. Запаситесь волшебной фразой: «мне нужно сосредоточиться». (Кстати, сосредотачиваться можно и во время разговора с ведущей концерта, но это вопрос тренировки.)

Такое детальное рассмотрение состоявшегося выступления необходимо для того, чтобы **выделить из нескольких частных**

моментов общие закономерности (это и будет индуктивное умозаключение, метод индукции) и попытаться сформулировать вашу личную, актуальную на сегодняшний день, проблему, которая в этот самый момент перестанет быть проблемой, потому что превратится в задачу, у которой обязательно должно быть решение.

Таким образом, ничего нового. Просто «задумайтесь над тем, чего вы хотите добиться», и «вы будете гораздо более ясно представлять, что вам необходимо делать».

«Элементарно, мой дорогой Ватсон, элементарно!»



Мне нравится эта фотография. Концертмейстер как-то отдельно освещён, что помогает воспринять его как центральную фигуру действия. (Фото Антона Завьялова)

Эссе 24, заключительное

В танго не бывает ошибок



В момент, когда казалось, что работа над книгой ещё продолжается, мой мозг мне неожиданно сказал: 24-е эссе будет заключительным.

- Почему??? с обидой и негодованием спросила я.
- Потому что 24 какое-то магическое число для музыкантов.
 Пусть им повезёт.
- «Как говорят шахматисты, везёт больше тем, кто лучше играет» $^{\scriptscriptstyle 1}$.
 - Согласен.
 - Скажи лучше, что ты выдохся, устал.
- А что с того? Ну, устал. И хочу переключиться на другую тему. Пусть в наших знаниях будет одним недостающим звеном больше. Пиши: эссе 24-е, заключительное...

¹ Швейцер И. Вспоминая Д. Ойстраха. «Музыкальная академия», 1994, № 4, с. 90.

Как-то мне как члену жюри одного юношеского конкурса пришло письмо с вопросом: на какой ноте лучше заканчивать первую часть концерта М. Бруха?

Для тех, кто не сталкивался с этой партитурой, скажу, что в концерте Бруха, как и во многих других романтических концертах, нет чёткого разделения частей, при том, что реально они существуют. Стремление к плавному соединению частей сподвигло композитора на интересный шаг: он отказывается от тоники в конце первой части и сразу выстраивает модулирующий переход к медленной части. В результате вместо тоники скрипач вынужден заканчивать свою игру на низкой второй ступени, которая по логике музыкального развития превращается в септиму доминанты к мажорной тональности, но не параллельной основной тональности, а, простите, шестой ступени.

Итак, на вопрос, какую ноту я как член жюри предпочла бы слышать в заключении первой части, я ответила неопределённо. Мне хотелось бы выглядеть остроумно (поскольку сам вопрос меня спровоцировал на улыбку), и я ответила: «Это зависит от того, какой аккорд будет взят в оркестре».

Конкурсные результаты и обсуждения – тема для отдельного разговора. Вместе с тем, беспокойство по поводу желания конкурсантов угодить жюри (на конкурсах любого уровня) у меня есть. Кроме того, из данного случая можно вывести другой вопрос: что расценивается критиками любого рода как успех, и что принимается за ошибку. Особенно это существенно в событиях, где приходится оценивать игру музыкантов очень высокого уровня, которые в принципе не делают «ошибок» в общечеловеческом понимании этого слова.

Ответы на этот вопрос, пусть и не прямые, «проскакивают» в мыслях великих музыкантов.

Так, например, А. Г. Рубинштейн выводит на первый план критерий воздействия на публику:

«Бывают художники, которые обнаруживают изумительные достижения, даже непогрешимы в своем искусстве, – но влияние которых на публику ничтожно, а иногда и совсем отсутствует. Бывают и такие, чьё творчество обладает многими недостатками, но воодушевляет

публику. Кажется, будто публика подчиняется влиянию какой-то магнетической силы при виде художественного исполнения. Как будто личность художника при оценке его произведений имеет большое воздействие на эту оценку; будто бы существует какой-то моральный магнетизм!»¹.

Несколько по-другому рисует совершенство исполнения Карл Флеш. Он считает, что в исполнительском акте, как в фокусе, сосредотачивается всё приобретенное нами за годы учения, все плоды нашего артистического и нравственного воспитания, и в полной мере обнаруживаются наши достоинства и недостатки².

Я нахожу очень остроумным его признание в том, что «вся деятельность концертирующего музыканта – последовательность автоматизированных, тонко дифференцированных движений в строго определенном порядке – не может рассматриваться как абсолютно нормальный, в общепринятом смысле, вид деятельности».

Каждому музыканту, по мнению Флеша, в процессе своего развития приходится преодолевать «столько же трудностей и помех душевного свойства, как и в технической области. Ничем не стеснённое развертывание творческого потенциала возможно лишь при условии внутренней раскрепощённости, которую надо завоевать <...>. Только соединением этих двух сил может быть достигнута совершенная интерпретация музыкального произведения»³.

Понятие ошибки в контексте критериев исполнительского искусства – довольно дискуссионный вопрос. Неудачным бывает выступление и без ошибок. Так, например, ирония А. П. Чехова замечательно иллюстрирует это:

«Подняли у рояля крышку, раскрыли ноты, лежавшие уже наготове. Екатерина Ивановна села и обеими руками ударила по клавишам; и потом тотчас же опять ударила изо всей силы, и опять, и опять; плечи и грудь у нее содрогались, она упрямо ударяла всё по одному месту, и казалось, что она не перестанет, пока не вобьет клавишей внутрь рояля. Гостиная наполнилась громом; гремело всё: и пол, и потолок, и ме-

¹ Рубинштейн А. Короб мыслей.

² Флеш К. Искусство скрипичной игры (том 2) — Классика-ХХІ, М., 2007. Стр. 171.

³ Там же, стр. 215.

мебель... Екатерина Ивановна играла трудный пассаж, интересный именно своею трудностью, длинный и однообразный, и Старцев, слушая, рисовал себе, как с высокой горы сыплются камни, сыплются и всё сыплются, и ему хотелось, чтобы они поскорее перестали сыпаться...»¹.

Ошибка в музыкальном исполнении, однозначно – непреднамеренное отклонение от текста произведения, при условии ограничения понятия «текста» нотной записью произведения.

Кроме того, ошибкой может считаться любая погрешность, связанная с нарушением «нормативно одобренного способа действий» (если говорить языком психологии профессиональной деятельности). Но здесь уже вступают в дискуссию принципы школы, стиля, интерпретации, субъективного восприятия и так далее.

В аспекте анализа причин эстрадного волнения трактовка понятия ошибки исполнителем играет большую роль. Ошибкой в обострённом восприятии музыканта может стать всё, что не удалось в сравнении с задуманным. Приведём пример.

Из письма Н. К. Метнера к своей матери А. К. Метнер от 15/28 августа 1900 г.:

«В среду я играл Концерт. Играл хорошо. <...> Через несколько часов я должен был играть уже пьесы. Назначено мне было явиться в пять часов. Прихожу – и что же. Мне говорят, что очередь уже прошла и должен играть на следующий день. Нет, ты подумай только – взвинтить себя, подавить волнение, вызвать в себе всю страсть к музыке (все это удалось мне как нельзя лучше), и вдруг – пожалуйте завтра!.. Ну, а завтра – на другой день я уже был не в состоянии бороться с волнением, все пьесы, которые я должен был играть, показались мне уже только орудием пытки – пассажи, трели, октавы, гаммы... Сел за рояль сам не свой. Я во всю жизнь не был так недоволен своей игрой. Во всю жизнь не желал так страстно поскорее слезть с эстрады!! И что же. Все были довольны. Все говорили мне о каком-то прекрасном впечатлении. Все эти похвалы казались мне величайшим оскорблением, и я удрал, наговорил чуть ли не дерзостей некоторым из подходивших ко мне»².

¹ А. П. Чехов. Ионыч.

² Метнер Н. К. Воспоминания. Статьи. Материалы. Москва. «Советский композитор», 1981. С. 309.

Далёк ли от современности описанный случай? Вовсе нет. Здесь и выбивший музыканта из колеи перенос выступления, и диаметрально противоположная оценка своей игры по сравнению с реакцией публики. (И то, и другое очень часто встречается в нынешнее время).

По мнению Ю. М. Орлова, создавшего теорию оздоравливающего мышления¹, как низкая, так и высокая самооценка достаточно вредны. Важность момента состоит в том, чтобы человек принял себя таким, каков он есть. Применимо к мышлению музыканта – принятие того результата, который есть. Точнее, приближение самооценочного результата к реальному.

Адекватная оценка своего выступления – одновременно мечта многих музыкантов и основа сценического спокойствия в последующих выходах на эстраду. При этом оценивается не столько качество исполнения, сколько значение его следствий для будущей деятельности, да и просто для дальнейшего пребывания в социуме.

Музыканту бесполезно говорить о том, что из всей публики исполняемое им произведение с глобальной точностью знают только те, кто в настоящее время имеет это сочинение в своём репертуаре; что буквально с нотами (партитурой) в зале могут сидеть не более пяти человек, да и те «в жизни ни одной ноты на скрипке/виолончели не сыграли»; что, по большому счёту, все уже забыли о допущенной исполнителем погрешности, и тому подобное.

Исполнитель возводит ошибки в ранг события вселенского масштаба: «Если что-то произошло на концерте, не катастрофическое, но произошло, то сам музыкант готов сквозь землю провалиться, помнит все детали этого ужаса месяца три, а то и всю жизнь и т. д. При этом совершенно не факт, что даже соседи по сцене это заметили, а публика – и подавно. Вороватые взгляды по сторонам – заметили–не заметили здесь не помогут, даже если заметили, виду не покажут. Но, как правило, ужас исполнителя несоразмерен проступку»².

Последнее высказывание очень точно характеризует эмоциональное состояние исполнителя. Именно оно в дальнейшем может

¹ Орлов Ю. М. Оздоравливающее (саногенное) мышление. М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.

² Ироничный комментарий к данной главе, сделанный Владимиром Зисманом.

являться основой для эстрадного волнения. Это совпадает с основными положениями теории Ю. М. Орлова о том, что человек конструирует свои эмоции в ходе мышления. Так, страх во время сценического выступления, а страх – это эмоция, возникает не сам по себе (всё же реально страшного, угрожающего нашей жизни, такого, как, например, прыжок со скалы в реку без предварительной подготовки, в выступлении на сцене нет). Страх выступления конструируется нашими мыслями, и одним из выходов из ситуации эстрадного волнения может быть контроль над ходом наших рассуждений.

Система саногенного (оздоравливающего) мышления, по Орлову, позволяет контролировать умственные операции, которые порождают нежелательные эмоции.

Обычное мышление человека часто создаёт основу для эмоционального стресса и конфликта с самим собой (что мы видим в письме, например, Метнера). Мышление, которое увеличивает волнение, мешающее нормальному ходу выступления, мы можем назвать негативным, порождающим страх.

Мышление, которое снижает уровень боязни, увеличивает общее состояние уверенности, мы будем называть позитивным мышлением.

Для того, чтобы выступление на сцене закончилось благополучно, необходимо по возможности увеличивать позитивное мышление, и этому нужно сознательно обучаться. Очень часто это связано с проверкой основных установок, общей жизненной философии, со следованием кодексу музыканта, о котором мы говорили в предыдущих главах.

Так, например, любая конкуренция должна иметь здоровый характер. Бороться всегда легче с равным соперником: ему не жаль проиграть, и у него приятно выиграть. Кроме того, такое соперничество обычно несёт в себе характер попеременных побед.

Ю. М. Орлов советует стремиться к чувству удовлетворения на основе соперничества с самим собой. То есть, свой сегодняшний опыт сравнивать не с недостижимым эталоном, а со своим же успехом, достигнутым ранее. (Практика установления личных рекордов в спорте.)

¹ Орлов Ю. М. Оздоравливающее (саногенное) мышление. М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.

Очень часто наше недовольство собой во время выступления или постфактум основано на том, что достигнутый результат не соответствует нашим ожиданиям. В этом случае имеет место ошибка ориентира или завышение ожидаемого результата.

Одним из примеров позитивного настроя, как бы ни показалось странным, я считаю установку «посмотрим, как пойдёт». С её помощью мы не настраиваем себя на снижение ответственности, а готовимся к неожиданностям. Принимаем тот факт, что живое исполнение всегда является лишь вариантом продуманного исполнительского плана, который мы готовы подстроить под обстоятельства текущего момента.

Таким образом, мы исключаем максималистский подход в виде: «правильно только так, как было запланировано».

Организация позитивного мышления, знание того, какие умственные операции вырабатывают эмоцию страха, требует тщательного наблюдения за своим поведением до концерта и на сцене, контроля над своими мыслями. Для этого на каком-то этапе можно вести дневник: записывать, по мере возможности, в какие моменты негативное волнение увеличивалось, что явилось стимулом для этого, о чём вы неожиданно для себя подумали.

Если не хочется вести дневник, то необходимо настроить себя на ведение самонаблюдения и фиксацию результатов «в уме». Необходимо установить время и причины возникновения негативного мышления, вызывающего эмоцию страха. Это важно хотя бы потому, что негативные эмоции очень трудно выключить. Как правило, человек скорее склонен их стимулировать.

В таком случае правильным подходом будет просто остановить негативный настрой мышления, переключив его на нечто отвлекающее. Позитивное мышление, в отличие от негативного обладает конструктивными качествами и запускает механизм приспособления. Кроме того, опыт самонаблюдения даёт возможность определить, насколько реалистичны наши ожидания результата перед началом выступления и в какую сторону необходимо их корректировать.

Безусловно, выключение негативных эмоций – очень сложный момент. Альтернативой этому может служить метод переключения.

Например, позитивной эмоцией, которую в данном случае можно противопоставить эмоции страха, может быть эмоция радости. Одним из методов, вызывающих её, является юмор и даже смех. (Юмор – это стимул, смех – реакция на осознание сути юмора.)

В литературе, посвящённой эстрадному волнению, с успехом используется «метод обучающих историй» (внедрён Милтоном Эриксоном в психотерапии¹). Он заключается в том, что, читая про знаменитостей, в биографии которых встречаются истории, связанные с эстрадным волнением, музыканты, во-первых, осознают типичность своих эмоций, связанных с выступлением (это даёт весьма стойкий положительный эффект), во-вторых – перестраиваются на оценку волнения как повода для самоиронии.

Юмористические истории, переходящие из книги в книгу, создают впечатление о выступлении на сцене, как о необыкновенном приключении, в котором событийность создаётся как раз присутствием волнения.

Так, например, С. Ю. Левик в своей книге признаёт факт, что в какой-то мере страх перед первым выходом на сцену владеет всеми. Но вот его история:

«Мне кажется, что страх — дело, так сказать, личное, не передающееся партнеру, не заразительное. Другое дело смех: он неудержимо заразителен.

Весной 1911 года я пел в Воронеже. И вот в сцене игорного дома в «Пиковой даме» компримарий Разумный, исполнявший роль Нарумова, дал подряд трех «петухов» в своей фразе «Приятель, поздравляю с разрешеньем столь долгого поста».

Исполнители на сцене – в том числе, каюсь, и я в роли Томского – начали смеяться. Это не разыгралось бы в трагедию, если бы суфлер, смешливый человек, почти задыхаясь от смеха, не сказал довольно громко:

«Нерасчётлив ты, Разумный: уж лучше весь курятник сразу выпустить, а то больше негде».

¹ Эриксон М. Г. Мой голос останется с вами: Обучающие истории Милтона Эриксона. – СПб.: Петербург-XXI век, 1995.

Было это неуместно и не очень уж смешно, но смешливое настроение захватило всех на сцене. Подавился смехом и Герман. Одну фразу спел наполовину, другую пропустил. Ничего не подозревавший дирижер, Иван Петрович Палиев (Палиашвили), не понимая, что произошло, или, может быть, давно привыкший к «петухам» своего компримария, стал яростно стучать палочкой по пульту и во весь свой дирижёрский голос петь за Германа. Во время ансамбля спокойствие восстановилось, но в начале арии «Что наша жизнь» на Германа опять напал удушливый смех, и он с большим трудом только ко второму куплету стал петь нормально»¹.

Поучительность этой истории в том, что переключение на другую эмоцию (в разумных пределах) может играть положительную роль, по крайней мере, в предконцертный период.

Как осуществлять это переключение? Возможно, с помощью позитивных концептов. По словам Т. В. Черниговской, «Мы живём в мире концептов, а не формальных кодов»².

Если опираться на универсалии средневековья, то, по мнению П. Абеляра, концепт – это форма «схватывания» смысла³. Применимо к нашему вопросу можно определить концепт как единицу мышления. То есть, за тем или иным словом, играющим роль концепта, должно стоять какое-то достаточно развёрнутое представление о предмете.

Для быстрой настройки на исполнение таких позитивных концептов должен быть целый набор. Например, какое-нибудь остроумное изречение, которое вы можете вспомнить «в минуту душевной невзгоды».

Хочу поделиться одним таким «словом».

Дело в том, что долгое время моим «домашним психотерапевтом» является моя дочь (она и мой корректор, и водитель, и слушатель, и критик, оказывающий поддержку). Однажды она изобрела ключ к моему самочувствию, рассказав короткий анекдот:

¹ Левик С. Ю. Записки оперного певца. Искусство, Москва, 1962. С. 441.

² Черниговская, Т. Когнитивный романтизм в зеркале контекстов. / Чеширская улыбка кота Шрёдингера: язык и сознание. – М.: Языки славянской культуры, 2013. – 448 с.

³ Неретина, С. С. Слово и текст в средневековой культуре. Концептуализм Абеляра. М.: Гнозис, 1995. – 182 с.

Встречаются двое приятелей. Один говорит другому:

- Представляешь, а Петров-то амбидекстр¹!!!
- Kтo????
- Петров!

С тех пор, когда дочь пытается сфотографировать меня по моей просьбе «на аватарку», она говорит одно-единственное слово: «амбидекстр». И я на фото улыбаюсь.

Выступление на сцене часто ощущается музыкантами как момент некоторой потери контроля над собой, такой особый вид сценического «помешательства». И вот на эту тему есть цитата Бенджамина Франклина: «Помешательство можно описать так – это повторение одних и тех же действий и ожидание различных результатов». С помощью этой шутки мы перебросим мостик к тезисам, высказанным там же, где и упомянутое высказывание: в книге Чарльза Манца «Временное благоразумие»².

Автор выводит свою идею с помощью антитезы: безумие – форма психического расстройства, которая делает человека неспособным нормально и рационально вести себя и рассуждать. Благоразумие – состояние, когда человек находится в здравом уме; нормальное состояние психики; душевное здоровье, рассудительность³.

Для музыканта могут быть интересны предложенные автором четыре истины, на основе которых можно создавать позитивное мышление. Метод «временного благоразумия» состоит в том, что если бывает временное безумие, то может быть и временное благоразумие, овладение которым непременно повлияет на наше поведение.

По мнению Ч. Манца, наш опыт и восприятие жизни сильно влияют на наши мысли, но чаще являются отображением наших иллюзий, чем реальностью. Мышление, которое в нас преобладает, в большей

¹ Амбидекстрия – врождённое или выработанное в тренировке равное развитие функций обеих рук, без выделения ведущей руки. // Большой психологический словарь / сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко.

² Чарльз К. Манц. «Временное благоразумие», «Феникс», 2005 г.

³ Манц, стр. 19.

степени отражает наше эго, чем истинную сущность. («Эго» здесь употребляется как «себялюбие» - Л.И.)

Далее. Наша личная жизнь и работа, управляемая собственным эго, могут привести нас к бессмысленному существованию, основанному на эгоистических реакциях. Альтернативой этому может стать «потенциал временного благоразумия», который основан на четырёх первичных истинах:

- 1. Вы это не только ваши мысли.
- 2. Не существует прошлого или будущего, есть только настоящее.
- 3. Вы можете мгновенно успокоиться, если знаете, как это сделать.
- 4. Если вы можете быть временно благоразумными и соблюдать спокойствие в данную минуту, то это эффект не временный; с этим умением вы можете изменить всю вашу жизнь.

Таково сжатое содержание метода «временного благоразумия», несколько тенденциозно интерпретированного мной в сторону проблемы волнения, но для всех интересующихся всегда есть первоисточник.

Каковы краткие выводы?

Страх, испытываемый при публичном исполнении – это эмоция, которую мы конструируем на основании собственных представлениях о происходящих событиях. Мы склонны демонизировать ошибки, не отдавая себе в полной мере отчёт о том, что происходит на самом деле. Мы часто забываем также то, что мир не центрируется вокруг нас. Публика по большей части занята своими мыслями, и далеко не каждое выступление способно вызвать фурор. Если вы профессионал, то в худшем случае вы будете крайне собой недовольны. В лучшем случае – ваш успех могут отнести на счёт исполняемого шедевра.

Для того, чтобы благополучно проходил процесс «сживания с эстрадой» (очень точный термин С. И. Савшинского¹), нужно воспитывать (или поддерживать) в себе такие личностные качества, как

¹ Савшинский С.И. Пианист и его работа. Л., Сов композитор, 1961. С. 96.

самообладание, которое, по Савшинскому, говорит о победе воли над волнением, следовательно, – об их борьбе.

Для веры в себя нужно позволить себе прощать погрешности (при условии их весьма ограниченного количества). Но тогда возникает вопрос: если поверить в то, что «на сцене не бывает ошибок, есть только настоящее, опыт, увлечение», то как же оценивать свою игру? Каковы истинные критерии профессионала?

«Считаю, что артист может состояться, если он в первую очередь состоялся как человек. <...> стараюсь воспитывать свою совесть музыканта – выходить на сцену с сознанием, что на сегодняшний день сделано все возможное, чтобы быть ближе к наилучшему результату» (В. Т. Спиваков)¹.

Выступление на сцене – проявление духовного героизма, поэтому, например, в качестве формирования позитивной энергии можно повесить у себя портрет Иегуди Менухина, стоящего на голове – пропагандирующего целебную силу йоги.

По свидетельству его современников², Менухин, в силу необходимости, вёл беспокойный образ жизни «агента по распространению скрипичной музыки». Наиболее характерная для него обстановка –это каюта океанского парохода или купе пульмановского вагона, занимаемые им во время почти беспрерывных концертных турне. Отдельное купе необходимо для выполнения различных физкультурных упражнений, предписываемых восточным учением йога, приверженцем которого он стал несколько лет назад. По его мнению, эти упражнения имеют прямое отношение к его здоровью, по всей видимости – превосходному, и к его душевному состоянию, по всей видимости – безмятежному. В программу этих упражнений входит стояние на голове в течение пятнадцати или двенадцати минут ежедневно – подвиг, при любых условиях, связанный с необыкновенной координацией мускулов, в раскачивающемся же поезде или на пароходе во время бури требующий сверхчеловеческой выносливости. <...> Если есть вообще нечто

¹ Спиваков В., Петрушанская Е. Я не устал увлекаться музыкой… // «Музыкальная жизнь», 1995, № 7 – 8.

² Серджент Уинтроп. Менухин. / «Америка», № 27, стр. 13. Цитата по: Раабен Л.Н. Жизнь замечательных скрипачей. Музыка, Москва- Ленинград, 1966 г. с. 247.

на свете, интересующее Менухина больше, нежели игра на скрипке и возвышенные идеи, то это вопросы питания: твердо убежденный в том, что к жизни надо относиться как к органическому целому, он умудряется в своем сознании связывать эти три элемента воедино».

Умение владеть собой, несмотря ни на что, – важнейшее качество не только на эстраде, но и в жизни. Для того, чтобы выработать это качество в себе, нужно много и терпеливо над собой работать. Кстати, терпение и настойчивость – необходимые качества в жизни музыканта.

Умение не волноваться на сцене, как сказал один мой ученик – это вопрос личного счастья.

И в заключение - прекрасный диалог:

- Вы хотите научиться танцевать танго?
- Прямо сейчас? Что-то страшновато.
- Чего вы боитесь?
- Боюсь ошибиться.
- В танго не бывает ошибок. Не то, что в жизни. Поэтому танго такой замечательный танец. Ошибаешься сделай вид, что так и надо. И танцуй дальше. Почему бы вам не попробовать? 1

¹ Диалог из фильма Мартина Бреста «Запах женщины», 1992 г.

Послесловие

Вопрос, оставшийся без ответа



Оглядывая свой «труд», подводя итоги, я могу мыслить только чужими словами. Например, начать можно со Станиславского:

«Как эта книга, так и все последующие не имеют претензии на научность. Их цель исключительно практическая. Они пытаются передать то, чему меня научил долгий опыт актера, режиссера и педагога»¹.

Далее - Карнеги.

«... я знаю, что подобные советы не пользуются успехом. Они кажутся неясными, неопределенными. Средний учащийся хочет ясных и понятных советов, ему нужно нечто определенное, что он может схватить рукой. Ему нужны правила, столь же точные, как правила вождения автомашины.

Вот чего он хочет, и мне хотелось бы дать ему это. Тогда ему

¹ Станиславский К. С. Работа актера над собой. Ч. 1. Предисловие.

было бы легко, и мне тоже было бы легче. Такие правила существуют, но у них есть маленький недостаток: они не действуют»¹.

Для того, чтобы сделать какое-то открытие, пусть даже для себя, необходимо использовать не только свой, но и чужой опыт. В связи с этим мне хотелось в своей книге создать небольшую компиляцию из сведений, которые напрямую не касаются эстрадной деятельности музыканта, но могут быть для неё очень полезны.

Рассчитывая на то, что книги, написанные музыкантами и для музыкантов, достаточно хорошо известны в среде профессионалов и любителей музыки, я сочла возможным не повторять уже написанное, а сосредоточиться на методах, пришедших к нам из области общенаучных знаний.

Тем не менее, основную литературу, которую, на мой взгляд, необходимо знать, если мы задумываемся о вопросах эстрадного волнения, я разместила в разделе «Мои настольные книги». Я думаю, он будет интересен для начинающих музыкантов.

Если относиться совсем философски к проблеме сопряжения противоположностей – высокой миссии исполнителя, дарующего публике необыкновенное соприкосновение с богатствами музыкального мира, и практически «животной» эмоции страха, которую он при этом нередко испытывает – то здесь я бы заняла довольно жёсткую позицию, воспользовавшись афоризмом М. Литвака:

«Если вам тяжело, значит, это не ваш путь» 2 .

С другой стороны, если вы хотите обрести гармонию – в жизни, в творчестве, – то есть замечательные слова Гии Александровича Канчели: «*Бороться и надеяться всегда надо*»³.

Ну и, в заключение, для соблюдения репризности формы остаётся вспомнить эпиграф со словами Вена Клайберна в начале этой книги и обратиться к читателю с просьбой: если кто-то найдёт способ, как пережить час перед концертом – пусть позвонит мне...

¹ Карнеги Д. Секрет Генри Форда. / Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично.

² Литвак М. Из высказываний. http://litvak.me/knigi

^{3 «}Энигма», авторская программа И. Никитиной, телеканал Культура, апрель, 2019 г.

Мои настольные книги

- 1. Ауэр Л. Моя школа игры на скрипке. / Пер. с англ. И.Гинзбург и М.Мокульской под ред. С.Л.Гинзбурга. 4-е изд., перераб. и доп. СПб.: «Композитор», 2004. 120 с.
- 2. Баренбойм Л. Музыкальная педагогика и исполнительство. Л., Музыка, 1974. 334 с.
- 3. Берлянчик М. М. Основы воспитания начинающего скрипача: Мышление. Технология. Творчество: Учебное пособие. СПб.: Изд-во «Лань», 2000, 256 с.
- 4. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
- 5. Благой Д. Д. Избранные статьи о музыке. Монолит, 2000. 253 с.
- 6. Благой Д. Д. Роль эстрадных выступлений в обучении музыкантов-исполнителей. /Методические записки по вопросам музыкального образования. Вып. 2, М., 1979, с. 166 183.
- 7. Бочкарёв Л. Л. Психология музыкальной деятельности. М.: Издательский дом «Классика-XXI», 2006. 352 с.
- 8. Бочкарёв Л. Л. Публичное выступление музыканта-исполнителя в свете психологии личности. Проблемы высшего музыкального образования. Тр. ГМПИ им. Гнесиных. Вып. 19. М., 1975, стр. 59 83.
- 9. Гинзбург, Л. С. О работе над музыкальным произведением: метод. очерк. М.: Музыка, 1968. 112 с.
- 10. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. М.: ЧеРо, при участии издательства "Юрайт", 2000. 336 с.
- 11. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология. М.: Межд. Акад. Пед. Наук, 1993. 190 с.
- 12. Готсдинер А.Л. Подготовка учащихся к концертным выступлениям: (К вопросу об эстрадном волнении). Методические записки по вопросам музыкального образования. Вып. 3, М., 1991, стр. 182 193.
- 13. Гофман, И. Фортепианная игра. Ответы на вопросы о фортепианной игре. М., Музыка, 1961. 224 с.
- 14. Григорьев В. Ю. Исполнитель и эстрада. М.: Издательский дом «Классика-XXI», 2006. 156 с.
- 15. Григорьев В. Ю. Методика обучения игре на скрипке. М.: Издательский дом «Классика-XX1», 2006. –256 с.

- 16. Дружинин В. Н. Психология общих способностей –СПб.: Издательство «Питер», 2000. 368 с.
- 17. Карнеги Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. Как перестать беспокоиться и начать жить. М. Изд. группа «Прогресс», «Ювек», 1993.–436 стр.
- 18. Кирнарская, Д. К. Психология специальных способностей. / Музыкальные способности.–М.: Таланты-ХХІ век, 2004, с. 11-58.
- 19. Кирнарская, Д. К. Homomusicus. // «Музыкальные способности». М.: Таланты–XXI век, 2004. С. 435–438.
- 20. Коган Г. У врат мастерства. М.: Классика XXI, 2004. 136 с.
- 21. Леви В. Л. Искусство быть собой. (Издание второе, переработанное и дополненное). М.: Знание, 1977. 208 с.
- 22. Лурия А. Р. Лекции по общей психологии СПб.: Питер, 2004. 320 с.
- 23. Майкапар С.М. Музыкальное исполнительство и педагогика: из неизданных трудов профессора С. М. Майкапара / С. М. Майкапар. Челябинск: MPI, 2006. 224 с.
- 24. Маккиннон Л. Игра наизусть. М.: Классика-ХХІ. 2004. 152 с.
- 25. Мартинсен К. А. Методика индивидуального преподавания игры на фортепиано. Предисловие и комментарии Л. И. Ройзман. М.: Классика-XX1, 2002. 120 с.
- 26. Мартинсен К. А. Индивидуальная фортепианная техника на основе звукотворческой воли (пер. с нем.). Ред, прим., и вступ. ст. Г.М.Когана. М., Музыка, 1966. 220 с.
- 27. Менухин И. Скрипка: Шесть уроков скрипичной игры. Пер. с англ. Нучно-издательский центр «Московская консерватория», М., 2009, –168 стр.
- 28. Метнер Н.К. Повседневная работа пианиста и композитора. M.,1963
- 29. Музыкальная психология: Хрестоматия./Сост. М.С. Старчеус. М.: МГК им. Чайковского, 1992. 210 с.
- 30. Нейгауз Г. Г. Размышления, воспоминания, дневники. М., Советский композитор, 1983.–524 с.
- 31. Нейгауз Г. Г. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога. 5-е изд. М.: Музыка, 1988. 240 с.

- 32. Ойстрах Д. Ф. Воспоминания. Статьи. Интервью. Письма. Сост. В. Григорьев. М.: Музыка, 1978. 288 с.
- 33. Перельман Н. Е. В классе рояля: короткие рассуждения. Москва, Классика XXI, 2016. 160 с.
- 34. Петрушин В. А. Музыкальная психология. М.: Владос,1997.–383 с.
- 35. Психология музыкальной деятельности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. муз. фак. высш. пед. учеб. заведений / Д. К. Кирнарская, Н. И. Киященко, К. В. Тарасова и др.; Под ред. Г. М. Цыпина. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 368 с.
- 36. Психология одарённости детей и подростков / Под ред. Н.С.Лейтеса. М.: Издательский центр «Академия», 1996. 416 с.
- 37. Психология одарённости: от теории к практике / Под ред. Д. В. Ушакова. М.: ПЕР СЭ, 2000. 80 с.
- 38. Раабен Л. Жизнь замечательных скрипачей и виолончелистов. М.: Музыка, 1969. 280 с.
- 39. Раабен Л. Жизнь замечательных скрипачей. М.; Л.: Музыка, 1967. 312 с.
- 40. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002, –720 с.
- 41. Савшинский С. Пианист и его работа / Ред. Л.Баренбойма. Л.: Советский композитор, 1961. 272 с.
- 42. Савшинский С. Работа пианиста над музыкальным произведением. М.: Классика-ХХІ, 2004. 192 с.
- 43. Селье, Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1982. 127 с.
- 44. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Часть 1: Работа над собой в творческом процессе переживания: Дневник ученика / Ред. и авт. вступ. ст. А. М. Смелянский. Ком. Г. В. Кристи и В. В. Дыбовского. / Собрание сочинений: В 9 т. М.: Искусство, 1989. Т. 2. –511 с.
- 45. Старчеус М. С. Личность музыканта. Москва: Московская гос. консерватория им. П. И. Чайковского, 2012. 846 с.
- 46. Струве Б. А. Эстрадное волнение в музыкальном исполнительстве / Б. А. Струве, Б. А. Токарский // Советская музыка, 1936. № 11. С. 66-72.

- 47. Судзуки С. Взращённые с любовью: Классический подход к воспитанию талантов. / Пер. с англ. С.Э.Борич. Мн.: ООО «Попурри», 2005. 192 с.
- 48. Тимакин Е. М. Воспитание пианиста. М.: Музыка, 2014. 168 с.
- 49. Торопова А. В. Очерки по музыкальной психологии и психологии музыкального образования. М.: Гном и Д, 2007. 108 с.
- 50. Торопова А. В. Музыкальная психология и психология музыкального образования. Учебное пособие. Учебно-методический издательский центр «ГРАФ-ПРЕСС», 2008. 200 с.
- 51. Фейгин М. Э. Индивидуальность ученика и искусство педагога. Изд. 2-е, перераб., доп. М.: Музыка, 1975. 408 с.
- 52. Флеш К. Искусство скрипичной игры. Художественное исполнение и педагогика. М., Классика XXI, 2004. 304 с.
- 53. Холопова В. Н. Музыка как вид искусства: Учебное пособие. СПб.: Издательство «Лань», 2000. 320 с.
- 54. Холт Д. Залог детских успехов. СПб, Дельта, 1996, –480 стр.
- 55. Холт Д. Причины детских неудач. / Пер. с англ. СПб: «Кристалл», «Дельта», 1996, –448 стр.
- 56. Цагарелли Ю. А. Психология музыкально-исполнительской деятельности. Учебное пособие. Композитор, Санкт-Петербург, 2008. 368 с.
- 57. Цыпин Г. М. Музыкант и его работа: Проблемы психологии творчества. М., Сов. композитор, 1988. 384 с.
- 58. Цыпин Г. М. Музыкально-исполнительское искусство: теория и практика. СПб.: Алетейя, 2001. 320 с.
- 59. Цыпин Г. М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности. М.: Музыка, 2010. l28 с.
- 60. Чередниченко, Т. В. Избранное. М.: НИЦ Московская консерватория, 2012. 360 с.
- 61. Шульпяков О. Ф. Скрипичное исполнительство и педагогика. СПб.: Композитор. Санкт-Петербург, 2006. 496 с.
- 62. Юзефович В. А. Давид Ойстрах. Беседы с Игорем Ойстрахом. М., Советский композитор, 1985. 384 стр.
- 63. Якобсон, П. М. Психология сценических чувств актёра. М.: Гослитиздат, 1936 г. 216 с.



Предлагаю вашему вниманию перечень публикаций, которые мне удалось осуществить в память о моём замечательном педагоге, профессоре, заслуженном артисте России Льве Моисеевиче Мирчине.

Ивонина, Л.Ф. «Л. М. Мирчин: жизнь со скрипкой». Биографический очерк и воспоминания. – Екатеринбург: 000 Универсальная Типография «Альфа Принт», 2017. – 106 с.

Ивонина Л. «Когда занят работой, меньше волнуешься». К 90-летию со дня рождения скрипача Льва Моисеевича Мирчина. «Музыкальная жизнь», № 6, 2017. С. 46-47.

Ивонина Л. Чувствительная ария для скрипки соло. К 90-летию со дня рождения скрипача и педагога Льва Моисеевича Мирчина (25.10.1927, Баку — 04.02.2011, Израиль) // «Семь искусств», № 9 (90), сентябрь 2017 г. http://7i.7iskusstv.com/2017-nomer9-ivonina/

Ивонина Л. Ф. Лев Мирчин – человек со скрипкой в руках. // Музыка в системе культуры: Науч. вестн. Урал. консерватории. Вып. 13. AD МЕМОRIAM [Текст]: сб. ст. / [отв. ред. Б.Б. Бородин]; Урал. гос. консерватория им. М.П. Мусоргского. – Екатеринбург: УГК, 2018. – 111 с. С. 6-23.

Ивонина Л. Ф. В классе скрипки Льва Моисеевича Мирчина. // Музыка в системе культуры : Науч. вестн. Урал. консерватории. Вып. 13. AD MEMORIAM [Текст] : сб. ст. / [отв. ред. Б.Б. Бородин] ; Урал. гос. консерватория им. М.П. Мусоргского. – Екатеринбург : УГК, 2018. – 111 с. С. 23-40.

Ивонина Л. Ф. Рациональная техника скрипача в контексте педагогических идей Л. М. Мирчина // «От истоков музыкального образования детей в Екатеринбурге. Диалог времён». К 90-летию отделения дополнительного образования детей Свердловского музыкального училища им. П. И. Чайковского. Материалы научно-практической конференции. – Екатеринбург: ООО Универсальная Типография «Альфа Принт», 2019. – 84 с. С. 36-41.



Уважаемые читатели!

Если вы хотите познакомиться с другими моими работами в рамках проблематики искусства музыкального исполнительства, то я рада порекомендовать вашему вниманию ещё книги, которые вышли в 2012–17 г.:

Ивонина, Л. Ф. «*Вникнуть в дух сочинения...*». Размышления об искусстве музыкального исполнительства: метод, пособие. В 2 ч. Ч. 1 / Л. Ф. Ивонина; Перм. гос. ин-т искусства и культуры. – Пермь, 2012. – 218 с.

Ивонина, Л. Ф. «Вникнуть в дух сочинения…». Размышления об искусстве музыкального исполнительства: метод, пособие. В 2 ч. Ч. 2. «*Служить меновенью*» / Л. Ф. Ивонина; Перм. гос. ин-т искусства и культуры. – Пермь, 2013. – 313 с.

Ивонина, Л.Ф. *Птица Превера*. Педагогика искусства или искусство педагогики: три очерка. Издание второе, дополненное. – Екатеринбург: 000 Универсальная Типография «Альфа Принт», 2017. – 280 с.

Эстрадное волнение музыканта. Двадцать четыре методических эссе.

Автор Л. Ивонина

© 2019, Л. Ивонина (автор)

Ивонина, Л. Ф. Эстрадное волнение музыканта. Двадцать четыре методических эссе.

ISBN 978-5-907080-90-4

Подписано в печать 17.10.2019. Формат бумаги 60х90 1/16. Гарнитура Cambria. Бумага офсетная. Печать плоская. Усл. печ. л. 14.38. Заказ 10799. Тираж 100 экз.

Отпечатано с готового оригинал-макета заказчика в 000 Универсальная Типография «Альфа Принт» 620049, г. Екатеринбург, переулок Автоматики, 2ж Тел.: 8 (800) 300-16-00 www.alfaprint24.ru



Ивонина Людмила Фёдоровна - Заслуженная артистка РФ, профессор, автор монографий и статей в области исполнительского искусства.

Закончила Уральскую государственную консерваторию им. М. П. Мусоргского (1982 г., класс Засл. арт. РФ проф. Л. М. Мирчина). На протяжении 35 лет работала в должности солиста-концертмейстера оркестра Пермского академического театра оперы и балета им. П. И. Чайковского.

В настоящее время - профессор кафедры оркестровых струнных и духовых инструментов Пермского государственного института культуры, художественный руководитель Камерного оркестра ПГИК, преподаватель Центральной детской школы искусств ПГИК.

Читает авторский курс методики обучения игре на струнных инструментах, проводит мастер-классы, семинары по вопросам теории исполнительского искусства.