

Сценическое волнение как двигатель или тормоз: когнитивно-поведенческие техники в подготовке пианиста к концертному выступлению.

Аннотация:

В статье рассматривается сценическое волнение не как феномен, подлежащий тотальному устранению, а как управляемый ресурс. Автор выходит за рамки общих рекомендаций «не бояться» и предлагает конкретные когнитивно-поведенческие протоколы, интегрированные в этапы предконцертной подготовки пианиста. Представленные техники структурированы по временному принципу (дальняя, средняя и непосредственная подготовка) и направлены на трансформацию дезадаптивных форм волнения в состояние «оптимального боевого возбуждения». Особое внимание уделяется разграничению понятий «тревога» (тормоз) и «эйфория возбуждения» (двигатель), а также методам когнитивной реструктуризации и поведенческого экспериментирования.

Ключевые слова: сценическое волнение, когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), исполнительская подготовка, пианизм, протоколы подготовки, управление стрессом, музыкальная педагогика, психотехника.

1. Введение: проблема бинарности

Традиционная музыкальная педагогика долгое время рассматривала сценическое волнение исключительно как зло. Фразы «не волнуйся», «возьми себя в руки» или «просто играй, как дома» стали общими местами, которые, однако, редко работают в условиях реального концертного стресса. Эмпирические исследования (Wilson, 2002; Kenny, 2011) показывают, что полное отсутствие волнения сопряжено со сниженной концентрацией и вялостью исполнения. Следовательно, ключ к успеху лежит не в анестезии эмоций, а в управлении их вектором.

С точки зрения когнитивно-поведенческого подхода, волнение — это не стихийное бедствие, а цепочка: ситуация → автоматическая мысль (оценка угрозы) → физиологическая реакция (выброс адреналина) → поведение (уход в технику, остановка, «зажим»).

Цель данной статьи — предложить пианистам и педагогам конкретные протоколы, позволяющие разорвать порочный круг «тормоза» и перенаправить энергию возбуждения в русло «двигателя».

2. Диагностика: «Двигатель» vs «Тормоз»

Прежде чем применять техники, необходимо провести когнитивную дифференциацию своего состояния. В КПТ принято различать два типа активации, которые субъективно переживаются как тревога, но имеют разную природу:

- Тревога как тормоз (Anxiety as Inhibition): Характеризуется мыслями «Я не готов», «Я забуду текст», «Все увидят мой провал». Физиологически это проявляется в виде вазоконстрикции (холодные пальцы), гипервентиляции, ступорности мышления и микропауз в игре, спровоцированных гиперконтролем.
- Возбуждение как двигатель (Excitement as Facilitation): Характеризуется мыслями «Я хочу поделиться», «Мне интересно, как пройдет этот момент», «Мой организм мобилизован». Физиологически это учащенный пульс, легкое внутреннее напряжение, повышенная чувствительность пальцев и готовность к быстрой реакции.

Задача когнитивно-поведенческой подготовки — не снизить пульс до домашнего уровня, а перекодировать интерпретацию телесных сигналов с «опасности» на «вызов».

3. Протоколы подготовки: от зала до сцены

Предлагаемая система строится на трех этапах, соответствующих временной удаленности от выступления.

3.1. Этап дальней подготовки (за 3–4 недели): Когнитивная реструктуризация перфекционизма

В основе хронического сценического торможения часто лежат убеждения: «Ошибка равна катастрофе», «Я должен играть идеально, иначе я никто».

Протокол «Сократический диалог с перфекционистом»: Пианисту предлагается заполнить таблицу дезадаптивных мыслей, возникающих во время репетиции.

1. Ситуация: Сбой в среднем разделе сонаты.
2. Автоматическая мысль: «Это провал. На сцене будет катастрофа».
3. Доказательства ЗА: «В этом месте я уже дважды ошибся».
4. Доказательства ПРОТИВ: «За прошлые два месяца я успешно доиграл этот эпизод 47 раз. Ошибка — это статистическая погрешность, а не закономерность. Слушатель не знает нотный текст».
5. Адаптивная мысль (Новая): «Сбой — это информация о том, какой аппликатурой пользоваться не стоит. Это данные для коррекции, а не приговор».

Поведенческий эксперимент «Умышленная ошибка»: В отличие от традиционного «натаскивания» на безошибочность, КПТ-подход предполагает дозированное нарушение перфекционизма. На одной из репетиций (не генеральной!) пианист ставит задачу: сыграть пьесу, допустив одну незначительную ошибку, но сохранив драматургию и поток звука. Цель — разрушить условно-рефлекторную связь «ошибка = остановка/смерть». Результат эксперимента фиксируется: слушатель (или воображаемый слушатель) не умер, исполнение не рухнуло.

3.2. Этап средней подготовки (неделя до выступления): Протокол сенсорной десенсибилизации и репетиции «с помехами»

Тормоз часто возникает из-за несоответствия идеальных условий репетиционного класса и хаотичных условий сцены (другая акустика, другой инструмент, присутствие людей).

Протокол «Градуированная экспозиция к стрессорам»: По принципам КПТ, избегание стрессора усиливает тревогу. Пианист создает иерархию пугающих ситуаций (от слабой к сильной) и последовательно в них погружается:

1. Игра на незнакомом инструменте (в другом классе).
2. Игра с включенным диктофоном (минимальный уровень публичности).
3. Игра с одним слушателем, который намеренно двигается по классу (имитация шевеления зала).
4. Игра с несколькими слушателями, которые разговаривают шепотом.

Когнитивная техника «Разделение внимания»: Пианист учится удерживать фокус не на внутреннем контроле («правильно ли я ставлю палец»), а на внешнем (акустический образ, форма фразы). Протокол: игра гамм или пассажей с проговариванием вслух формы сонаты, архитектоники произведения или даже отвлеченного математического ряда. Если пальцы продолжают работать при отвлеченном сознании, значит, моторная программа устойчива, и гиперконтроль на сцене не нужен.

3.3. Этап непосредственной подготовки (День X и выход на сцену): Протоколы якорения и переидентификации возбуждения

Это самый критичный этап, где «тормоз» и «двигатель» разделяет тонкая грань.

Протокол «Сдвиг возбуждения» (Reappraisal)
Физиологические симптомы тревоги и восторга идентичны (тахикардия, частое дыхание). Разница лишь в когнитивной оценке.

- Дезадаптивная установка: «Сердце колотится. Я паникую. Сейчас провалюсь».
- Техника переоценки: Пианист настраивает себя на фразу: «Мой организм мобилизовался для важного события. Это не паника, это состояние пиковой готовности, как у спортсмена перед забегом».

Поведенческий протокол «Ритуал настройки за роялем» (3 минуты до начала): КПТ-подход отвергает абстрактные «успокойтесь» в пользу конкретных сенсорных якорей.

1. Заземление: Ступни полностью прижаты к полу. Ощущение опоры (техника «заземления» из протоколов панических атак) снижает кортизол.
2. Дыхание «Квадрат»: Вдох (4 счета) — Задержка (4) — Выдох (4) — Задержка (4). Это активирует парасимпатическую нервную систему, но без потери тонуса.
3. Когнитивный якорь: Выбор одного слова («Звук», «Дыхание», «Фраза»), которое служит точкой возврата внимания. Если во время игры возникает автоматическая мысль «Боже, я боюсь», внимание мягко возвращается к якорю, а не вступает в диалог со страхом.

4. Работа с постконцертным периодом: прерывание цикла избегания

Для пианистов, у которых волнение выступает тормозом, характерен феномен «постконцертной руминации» (пережевывания ошибок). Это укрепляет страх перед будущими выступлениями.

Протокол «Дебрифинг без драматизации»: В течение часа после концерта пианист (или педагог) проводит анализ строго по схеме:

1. Что удалось в музыкально-художественном плане? (Акцент на намерениях, а не на случайностях).
2. Какие технические моменты требуют внимания, но не критичны? (Фиксация факта, без эмоциональной оценки «ужасно»).
3. Что я сделал, чтобы справиться с волнением, и это сработало? (Закрепление ресурсного поведения).

Не рекомендуется в первые 24 часа после выступления прослушивать запись с карандашом в руке с целью выискивания ошибок. Вместо этого предлагается прослушать запись как слушатель, оценивая только целостность художественного впечатления.

5. Заключение: от управления страхом к управлению свободой

Сценическое волнение перестает быть «тормозом» в тот момент, когда пианист переходит от мышления избегания (не ошибиться, не забыть) к мышлению присутствия (быть здесь и сейчас в звуке). Когнитивно-поведенческие техники предлагают не магическую таблетку, а набор инструментов, которые музыкант может адаптировать под свою психику.

Ключевой вывод для педагогики: задача не в том, чтобы воспитать пианиста, «нечувствительного» к стрессу (это невозможно физиологически), а в том, чтобы вооружить его протоколами перевода физиологического возбуждения из режима «замирания» (тормоз) в режим «действия» (двигатель). Регулярное применение протоколов когнитивной реструктуризации, градуированной экспозиции и ритуализации поведения формирует у исполнителя не просто устойчивость, а профессиональную «жадность» к сцене — состояние, при котором высокий уровень энергии становится топливом для артистизма.

Список литературы:

1. Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
2. Beck, J. S. (2020). *Когнитивно-поведенческая терапия: от основ к направлениям*. (Пер. с англ.). СПб: Питер.
3. Kirchner, J. M. (2011). *Managing Performance Anxiety: A Cognitive-Behavioral Approach*. *American Music Teacher*, 60(5), 20–23.

4. Wilson, G. D., & Roland, D. (2002). Performance anxiety. In R. Parncutt & G. E. McPherson (Eds.), *The science and psychology of music performance* (pp. 47–61). Oxford University Press.
5. Леви, В. Л. (2018). *Вопросы психологии музыки*. М.: Классика-XXI.