

*Воропаев Е. П., кандидат психологических наук, доцент ХНУИ имени  
И. П. Котляревского*

УДК: 159.922.7:37.036

## **Вопросы совершенствования мастерства профессиональных музыкантов и актеров**

*В работе<sup>1</sup> рассмотрены направления совершенствования музыкантов и актеров: физиологическое, психологическое, психофизиологическое. Показано, что правильное выполнение исполнительского приема не обязательно сопровождается адекватным переживанием и наоборот. То есть, психофизическое взаимодействие для исполнителя становится отдельной задачей. В таком контексте рассматриваются вопросы, связанные с физическим и психологическим здоровьем музыкантов и актеров, с основными направлениями лечения и профилактики профессиональных заболеваний, совершенствования их мастерства.*

**Ключевые слова:** *профессиональные заболевания артистов, психосоматическая коррекция, психофизическое совершенствование, психофизическая проблема*

Известно, что музыканты, актеры, художники, постигая вершины мастерства, находятся на пределе своих возможностей: физических, эмоциональных, волевых, интеллектуальных... О том, что служение музам чревато трудными жизненными ситуациями, часто говорится и в психологической литературе. Так, британский психолог, певец и режиссёр Гленн Вильсон говорит о высокой «цене успеха», которую приходится платить артистам. Он приводит различные источники стресса деятелей искусств: необходимость достигать и поддерживать высокие стандарты мастерства; игра «с листа» трудную партию во время записи по контракту; проблемы в личных взаимоотношениях (например, в браке), возникающие из-за напряженной профессиональной деятельности; ощущение, что нужно добиться большей популярности и / или заработать больше денег; ожидание своей очереди перед выступлением на концерте и нервное напряжение при игре перед аудиторией; работа без выходных ... [1, 304]. Исследователи утверждают, что часто прославленные артисты оказываются в жизни одинокими депрессивными людьми. Многие злоупотребляют наркотиками, алкоголем, антидепрессантами, успокоительными средствами. Анализ 164 случаев смертей «звезд» в США за период с 1964 по 1983 годы показал, что частота самоубийств среди знаменитых артистов в 4 раза выше, чем в среднем по стране [там же].

Иногда отмечают, что все это касается жизни лишь относительно небольшого количества выдающихся исполнителей, будто рядовой артист живет без особых нагрузок и не нуждается в усилиях, направленных на укрепление психики и организма. В ответ можно сказать следующее. Стремление открыть в себе сверхспособности очень близко любому художнику. Заурядность и обыденность чужды профессиональным идеалам артистов, даже рядовых. Хорошо это или плохо, но соревнование, бесконечное совершенствование мастерства, трудоголизм – в той или иной степени всегда присутствуют в жизни служителей муз. Авторы ряда психологических исследований приходят к выводу, что «в музыкальных колледжах следует вводить больше курсов, включающих подготовку к борьбе со стрессами и затрагивающие специфические для жизни музыканта проблемы», поскольку больше половины музыкантов страдают профессиональными болезнями (цифры называют разные – от 60 до 90 процентов) [1, 306]. Этот вывод подтверждают исследования отечественных ученых. Радикально высказалась А. Шмидт-Шкловская, которая полагает, что педагоги-музыканты почти не занимаются вопросами профилактики профессиональных заболеваний учеников, и, чаще всего, им не хватает теоретической подготовки в этой области [13].

В последнее время происходят позитивные сдвиги в этой области. Так, в 2002 году в Великобритании открылись первые в мире курсы для врачей по работе с пациентами-музыкантами. Идея их создания принадлежит профессору Гилдхоллской школы музыки и театра Кароле Гриндеа, который утверждает, что музыкантам трудно самостоятельно справиться с умственными, душевными и физиологическими нагрузками во время выступлений и на гастролях, используя знания и умения, которые они получили в учебных заведениях. С ними должны работать специалисты, воздействия которых восполнят пробелы современного музыкального воспитания.

В данной статье будут рассмотрены три направления совершенствования артистов: *психологическое, физиологическое и психофизиологическое*. «Совершенствование» здесь – широкое понятие, относящееся и к методам профессиональной работы артистов, и к способам лечения и профилактики профессиональных заболеваний; кроме того, оно точнее отражает специфику художественной деятельности. Разумеется, физиологические и психологические механизмы всегда задействованы в компоненте деятельности. Но от их соотношения будет зависеть результативность работы, поскольку наиболее важной целью усилий артиста педагога

искусств видят воспитание психофизиологической целостности. Другими словами, художественный образ должен быть адекватно выражен в пластике, звуке, цвете – с одной стороны, с другой же – технический прием существует лишь для того, чтобы выражать замысел автора или интерпретатора.

Начнем обзор с традиционных методов работы, способствующих профессиональному росту музыкантов, в частности, этюдов, гамм, арпеджио. Обсуждая их плюсы и минусы, педагоги часто бьют тревогу: музыкальный инструмент здесь порой превращается в некий спортивный тренажер, что отвлекает исполнителя от художественных задач, что является, в том числе, и психологической проблемой. Преждевременная стереотипизация исполнительских движений, вытеснение их из области сознательного контроля – острая профессиональная проблема исполнителя, который во время упражнений (предназначенных на самом деле для совершенствования всех аспектов мастерства) не функционирует, по выражению В. Гутерман как сложнодифференцированное целое [5]. Известно, например, что Ф. Шопен не рекомендовал ученикам заниматься на инструменте более трех часов, поскольку полагал, что удерживать включенным внимание больше – слишком трудно для музыканта. А играть произведение механически, «одними пальцами», не проживая его содержание – это тупиковый путь, по мнению маэстро. Результатом разбалансировки моторики и слуховых представлений становится искажение художественного образа у самого музыканта-исполнителя, поскольку он «не слышит того, что реально звучит под его пальцами» [там же, 39]. Интересно сравнить это утверждение с известными идеями Д. Узнадзе, исследовавшего, в частности, иллюзии давления и слуха. Так, в его экспериментах реципиенты, сформировавшие некоторые установки в процессе предыдущей деятельности, испытывали слуховые иллюзии, давали ошибочные показания о силе давления на кожу, настаивали на неравенстве одинаковых объектов [12].

Таким образом, если работа музыканта-профессионала, педагога с воспитанником происходит в описанном ключе, то можно говорить о *физиологическом совершенствовании* музыканта, которое не сопровождается психологическим. Такой уклон, конечно же, отрицательно сказывается на качестве работы и, поскольку контроль сознания над действиями ослаблен, таит опасность выработки нерациональной пластики, с зажимами и контрактурами, что приведет со временем к профессиональным заболеваниям.

К проблематике *физиологического совершенствования* можно отнести также традиционные и нетрадиционные медицинские способы лечения профессиональных заболеваний музыкантов и актёров (с некоторой натяжкой употребляя здесь слово «совершенствование»). Это физиотерапия, гипс, акупунктура, гирудотерапия, массаж, хиропрактика, полный покой (в острых стадиях); при облегчении болей – применение тепловых процедур: электрофорез, парафин, грязи, прогревающие компрессы, ванночки и пр. У многих специалистов эти способы вызывают скептическое отношение. «Все это может дать, но может и не дать облегчения. Однако даже если удастся снять боли, то при игре на инструменте они, как правило, возобновляются» [5]. Врачи в случае стойкого болевого синдрома, нарастания чувствительных и трофических расстройств рекомендуют стационарное лечение и направляют пациентов на ВТЭК (врачебно-трудовую экспертную комиссию). Там, уже бывшим исполнителям рекомендуют заняться педагогической деятельностью, что не всегда интересно концертирующим музыкантам. Более того, диагноз они часто воспринимают как личную трагедию. Таким образом, рассматриваемые вопросы являются далеко не только исследовательскими.

Примерами *психологического совершенствования* могут быть разнообразные упражнения артистов без инструмента, развивающие воображение, внутренний слух, видение; это постоянное творческое усилие автора или интерпретатора, направленное на то, чтобы высказать наиболее полное, реализовать внутреннюю интенцию к самовыражению или, как говорят художники, «фонтан». Биографии выдающихся деятелей искусств служат свидетельством того, что профессия для них – скорее образ жизни, чем работа, поэтому можно сказать, что они совершенствуют свое мастерство всегда – и за инструментом и без него. Что характерно, физическая форма творцов при этом порой деградирует, учитывая богемный образ жизни, к которому они тяготеют.

Среди видов психотерапевтической помощи активно практикующим деятелям искусств рекомендуют следующие: *аутогенную тренировку, гипнотическое внушение, когнитивную терапию*, в ходе которой артиста убеждают сосредоточить внимание на художественных результатах как таковых, а не на самом себе или публике; обучают конструктивному использованию на сцене собственной тревоги; рекомендуют «перевоплощаться» в известных исполнителей, применять «*технику самоугаваривания*» в ходе которой исполнитель убеждает себя в том, что его выступление сложится удачно, др. [1, 334].

Примером упражнений, направленных на совершенствование связи между телом и психикой может быть ряд методик, представленных в театральной педагогике, созданных в русле идей К. Станиславского и актуализирующих связи между воображением и действием. В частности, широко известна «Гимнастика чувств» С. Гиппиус, где театральный деятель и психолог провозглашает целью сценического тренинга: «изучить механизмы жизненного действия и уметь сознательно руководить их работой» [4]. Упражнения эти, по мнению автора, помогают актеру находить верное творческое самочувствие, развивают и совершенствуют актерский «аппарат» – его творческое внимание и фантазию, что незамедлительно отражается на сценических успехах. Отнесем их к разделу – *психофизиологическое совершенствование*.

В творческих коллективах Харькова и среди студентов Харьковского национального университета искусств автор этой статьи уже несколько лет проводит эксперимент, в рамках которого испытываются различные техники, помогающие артисту справляться с профессиональными проблемами. Среди них выделяется упражнение, которое также использовал в своей работе К. Станиславский. Видеоролик с демонстрацией движения доступен для просмотра в Интернете [8]. Это упражнение – в контексте сказанного выше – направлено на то, чтобы собрать организм и психику ученика в единое целое. В частности, работа над ним может акцентировать путь «от правильно выполненного движения – к искомому состоянию» (что в сценической практике соотносится с «театром представления»); и, наоборот: «от состояния – к органично выполненному движению («театр переживания»)). Специалисты, оценивающие движение, сходятся в том, что упражнение «остроумное», не требует специального оборудования, большого свободного пространства и легко исполняется в одежде – даже зимней. Участники эксперимента отмечают повышение жизненного тонуса; есть положительные результаты при работе со студентами с «переигранными» руками. Некоторые испытуемые полагают, что движение способствует уменьшению болей в позвоночнике, улучшает тембр звучания, помогает становлению профессионального исполнительского (так называемого «микстового») дыхания вокалистов, духовиков, актеров. Важно подчеркнуть, что все эти достижения могут сопровождаться психологическими результатами, а могут остаться лишь физиологическими усовершенствованиями. То есть, задача упражнения «собрать воедино» тело и психику реализуется лишь при целевой установке на это самого упражняющегося [2].

Большой популярностью пользуется методика, адресованная деятелям искусств, созданной в конце XIX века актером и режиссером Ф. Матиасом Александером. Его деятельность оказала глубокое влияние не только на актеров, музыкантов, дикторов радио и кино, но и выдающихся деятелей в других сферах культуры, таких как Бернард Шоу, Олдос Хаксли, философ и психолог Джон Дьюи, физиолог Чарльз Шеррингтон. Александер объяснял чрезмерное напряжение мышц с помощью своей концепции рефлекторных «целеориентированных действий», в которых не участвует мышление и которые осуществляются по принципу «ввод – вывод». Такое действие направлено на то, чтобы как можно быстрее реагировать на ввод информации, независимо от того, являются привычные реакции целесообразными или нет. Александер же считал, что поведение человека должно соответствовать формуле: «ввод информации – обработка – вывод информации». Чтобы эта формула действовала, необходимо «тормозить» непосредственную мышечную реакцию на раздражение, тогда возможна «обработка информации» и подготовка целесообразной реакции.

Нетрудно отметить в этих идеях влияние необихевиоризма, а также *русского пути в науке о поведении* [9]; кроме того, в них усматриваются параллели с идеями К. Станиславского, отчасти изложенные выше. Ведь российский театральный деятель также искал естественного и управляемого «действия в предлагаемых обстоятельствах». Методику Александера также можно отнести к разделу *психофизиологическое совершенствование*.

Это, далеко не полное перечисление способов совершенствования артистов выводит на давний спор, который не закончился и сегодня – спор о сущности взаимосвязи психики и организма или психофизиологическую проблему. Предположение, напрашивающееся после сказанного выше звучит так: может быть, противостояние психического и физического в процессе художественного творчества следует дополнить еще какими-то составляющими? Действительно, только что было показано, как нелегко построить их взаимосвязь. Так, актер, в совершенстве воспроизводящий двигательную партитуру роли, может быть далеким от убедительного воплощения художественного образа. И наоборот, исполнитель, ориентированный на реализацию замысла автора, может, даже будучи переполненным его идеями, тем ни менее не найти адекватных внешних выразительных приемов, остаться непонятым. Может быть, стоит говорить о разной степени взаимосвязанности психологической и физиологической сторон людей, анализируя сценическую деятельность? Пожалуй, с этим согласится педагог любой художественной школы: артистичный ребенок выразителен и легко перевоплощается, но есть и такие дети, для которых

переживания – воистину, «эпифеномены», без которых они легко обходятся. Наверное, также имеет смысл говорить о культурно-исторической, национально-обусловленной, гендерной детерминациях и психического и физического.

Очень интересный результат может дать анализ артистического магнетизма (психологическими аспектами его, в частности, занимался Е. Басин), рассмотрение термина «прана», как его понимал К. Станиславский, применяя его в театральной практике. В контексте данной статьи рассмотренный выше перечень приемов совершенствования артистов хочется дополнить гипотетическим методом, который здесь условно можно было бы назвать «пневматерапией», если под «пневмой» подразумевать некое «дыхание божества» неоплатоников, субстрат и причину как психических, так и физиологических процессов [9]. Известно ведь, что искусство рассматривают порой как мистику, таинство, порожденное иступленным творцом. О «священном безумии» служителей муз говорил Платон в диалоге «Ион»: «Все хорошие эпические поэты слагают свои прекрасные поэмы не благодаря искусству, а лишь в состоянии вдохновения и одержимости» [10]. И сегодня в поисках творческой продуктивности и глубины многие музыканты, актеры, художники обращаются к молитве, медитации, разнообразным духовным практикам, восточным боевым искусствам. Изучение связи творчества с порывом в запредельное – открытая тема для ученых. Известно, что некоторые всемирно известные исполнители утверждают: они приобрели хорошую физическую форму, справились с депрессиями и расстались с вредными привычками с помощью методов, переводящих в измененные состояния сознания, акцентирующих сакральные смыслы и переживания творца.

Стремлением выйти за пределы и психического и физического можно объяснить факты, говорящие о тяготении артистов к божемому образу жизни, искусственной стимуляции творчества. Об этом, в частности, пишет В. Дружинин: «Когда Р. Роллан писал «Кола Брюньон», он пил вино; Шиллер держал ноги в холодной воде; Байрон принимал лауданум; Руссо стоял на солнце с непокрытой головой... Кофеманами были Бальзак, Бах, Шиллер; наркоманами — Эдгар По, Джон Леннон и Джим Моррисон» [11].

Возвращаясь к психофизиологической проблеме, можно сказать, что, с одной стороны, многие артисты согласились бы с мнением В. Зинченко, который утверждает, что «моторика связана с личностными установками человека, и можно достаточно уверенно говорить о том, что движение есть психика» [7]. В то же время существуют точки зрения, авторы которых исходят из, порой, противоположных посылок. Остановимся, в частности, на

мнении Ю. Гиппенрейтер, которая выдвигает следующую гипотезу: имеется некий единый материальный процесс, а то, что называется физиологическим и психическим, — это просто две различные, но не единственные стороны этого единого процесса. То есть, психолог предполагает и другие составляющие этого процесса, которые могут детерминировать и психологические и физиологические изменения. Подобную точку зрения высказывают другие исследователи. Так, Д. Дубровский утверждает, что благодаря развитию кибернетики, системных и структуральных исследований, в 60-е гг. 20 в. в разработке психофизической проблемы сложилось направление, получившее название «функциональный материализм» (Х. Патнэм, Дж. Фодор, Д. Льюис, А. Данто, др.) [6]. Его сторонники полагали, что ментальные феномены могут быть отождествлены с определенными функциональными отношениями именно в сложной системе детерминант, а не только с физическими процессами. Они сумели показать, что функциональные описания логически независимы от физических описаний, а функциональные свойства не редуцируемы к физическим свойствам.

В то же время природа упомянутого выше «единого процесса» (сторонами которого являются и физиологические и психические и еще какие-то процессы) остается непонятной. А для служителя муз пока остается актуальной рекомендация: не онтологизировать стороны этого процесса, что, кстати, на практике и происходит. В частности, театральная «школа переживания» пользуется приемами «школы представления», и наоборот; а музыканты в своих студиях используют приемы и «от образа — к приему», так и обратный.

### **Выводы:**

По мнению исследователей, психологическое и соматическое здоровье деятеля искусств во многом определяется целостностью его личности, что следует понимать как единство работы ее физиологической и психологической составляющих. В то же время связь между ними не так очевидна, поскольку пластика артиста и художественный образ, ею выражаемый, в какой-то степени свободны друг от друга. Кроме того, видимо, эта связь опосредована дополнительными детерминантами, природа которых мало изучена.

Представляется перспективным обращение к психофизиологической проблематике при анализе художественного творчества, поскольку артисты ежедневно обращаются к ней, интуитивно и стихийно «решая» ее. Думается, что такой контекст обогатит теорию искусств и художественную практику, а



так же внесет лепту в решение проблемы: почему для профессионалов занятие искусством часто становится саморазрушением, хотя (что парадоксально!), в арт-терапии, наоборот, художественное творчество – это средство оздоровления больных.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Вильсон Гленн. Психология артистической деятельности: Таланты и поклонники. Пер. с англ. / Гленн Вильсон. – М.: «Когито - Центр», 2001. – 384 с.
2. Воропаев Е.П. Волновые движения в артистической практике / Евгений Воропаев // Образование личности. 2014. № 2. С. 76-86. <http://www.ol-journal.ru/journal/2014-%E2%84%962.html-0>
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер — М.: ЧеРо, 1996. — 352 с.
4. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств / С.В. Гиппиус – СПб: Издательство "Речь", 2001. – 178 с.
5. Гутерман В.А. Возвращение к творческой жизни. Профессиональные заболевания рук. Составление и подготовка текста С.М. Фроловой / В.А. Гутерман – Екатеринбург: гуманитарно-экологический лицей, 1994. – 90 с.
6. Дубровский Д.И. Психофизическая проблема / Д.И. Дубровский // Энциклопедия эпистемологии и философии науки. М.: «Канон+», РООИ «Реабилитация». И.Т. Касавин, 2009. – 1248 с.
7. Зинченко В.П. Психология на качелях между душой и телом // Психология телесности между душой и телом / Редакторы-составители: В.П. Зинченко, Т.С. Леви. — М.: АСТ, 2005. — С. 10-52.
8. Интернет-ресурс youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=w3jl8bJ2eP0&feature=youtu.be>
9. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский – М., 1998. – 528 с.
10. Платон. Диалоги [вступ. статья, ред. А. Ф. Лосева, пер. С. Я. Шейман-Топштейн, коммент. А. А. Тахо-Годи] / Платон – М. : Наука, 1986. – 221 с.
11. Психология. Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В.Н. Дружинина. — СПб.: Питер, 2001. — 656 с.
12. Узнадзе Д.Н. Общая психология / Пер. с грузинского Е.Ш. Чомахидзе; Под ред. И.В. Имедадзе. / Д.Н. Узнадзе – М. Смысл; СПб.: Питер, 2004. – 413 с.
13. Шмидт-Шкловская А.А. О воспитании пианистических навыков. Издание 2-е / А.А. Шмидт-Шкловская – Л., «Музыка», 1985. – 60 с.

i     *The article reviews possible directions for perfection of musicians and actors: the physiological, mental and psycho-physiological ones. It shows that a correct exercise of a performance task is not necessarily being accompanied by an adequate feeling and vice versa. The mind-body interaction is therefore becoming a separate task for the performer. In this context the problems of physical and mental health, the main therapies for and prevention of professional diseases as well as perfection of professional skills of musicians and actors were regarded.*

**Keywords:** *professional diseases, psychosomatic correction, psycho-physical perfection, mind-body problem*

*В роботі розглянуті напрямки вдосконалення музикантів і акторів: фізіологічний, психологічний, психофізіологічний. Показано, що правильне виконання виконавського прийому не обов'язково супроводжується адекватним переживанням і навпаки. Тобто, психофізична взаємодія для виконавця стає окремим завданням. У такому контексті розглядаються питання, пов'язані з фізичним і психологічним здоров'ям музикантів і акторів, з основними напрямками лікування і профілактики професійних захворювань, вдосконалення їх майстерності.*

**Ключові слова:** *професійні захворювання артистів, психосоматична корекція, психофізичне вдосконалення, психофізична проблема*