

СВЕТЛАНА ПИЛЬЧЕНА

---

# Страхи публичных выступлений

ОЧЕРК ПО МАТЕРИАЛАМ  
ИССЛЕДОВАНИЙ КАТО ХАВАС



# Светлана Пильчена

# Страхи публичных выступлений

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=10751845](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10751845)*

*ISBN 978-5-4474-1230-2*

## Аннотация

Страх публичных выступлений – один из наиболее разрушительных элементов исполнительского искусства, будь это актерское представление, танец, пение, выступление с речью или игра на инструменте. Очерк знакомит читателей с основными принципами устранения страхов публичных выступлений, основанными на материалах исследований венгерской скрипачки Като Хавас.

# Содержание

I. Основное исследование	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Страхи публичных  
выступлений**

**Очерк по материалам  
исследований Като Хавас**

**Светлана Пильчена**

© Светлана Пильчена, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе  
Ridero.ru

# I. Основное исследование

*Целью данной публикации является знакомство читателей с основными принципами устранения страхов публичных выступлений, основанными на материалах исследований венгерской скрипачки Като Хавас «Страхи публичных выступлений. Причины и способы их устранения на основе игры на скрипке» (Kato Havas. Stage fright. Its Causes and Cures with Special Reference to Violin Playing).*

*В настоящее время существует большое количество литературы, методик и авторских тренингов, предлагающих способы избавления от страхов публичных выступлений. Вопросы «Как побороть страх перед публичным выступлением?», «Как избавиться от страха сцены?», «Как преодолеть страх перед аудиторией?» возникают не только у музыкантов, но и у людей, связанных по роду своей деятельности с выступлениями перед аудиторией – подготовка презентаций, выступление с отчетами и докладами. Несомненно, эти же вопросы возникают и у исполнителей, выступающих на сцене. И если многочасовые домашние занятия и многочисленные репетиции программы заканчиваются полным провалом на сцене по причине возникающих страхов, у многих исполнителей появляется отчаяние и желание все бросить. Каждый из выступающих уверен в том, что именно у него ничего не получается. Глядя на других,*

*на то, как те легко, с улыбкой выходят на сцену, тут же погружаются в свой творческий мир, эти люди даже не догадываются, что все без исключения выступающие так же, как и они, стараются не ошибиться, стараются вынести на сцену все, что было задумано перед выступлением, и, конечно же, волнуются и боятся. Но их умение преодолевать страх и волнение настолько развито, что редко даже близкие люди это замечают.*

*Как сделать так, чтобы волнение и страх выхода на сцену не сковывали исполнителя перед выступлением? Как заставить свои руки не дрожать, голос не срываться и колени не прогибаться от страха? Благодаря появлению этой книги, мы имеем возможность познакомиться с замечательными советами и рекомендациями автора книги, еще не изданной в России и не переведенной на русский язык.*

Одаренная скрипачка, родившаяся в Венгрии, Като Хавас начала заниматься на скрипке в возрасте пяти лет и уже в возрасте семи лет выступила с первым профессиональным сольным концертом. Ее земляк Эмиль Тельманы был под таким впечатлением от ее игры, что организовал для нее обучение в Королевской Академии в Будапеште, где она получила традиционное венгерское музыкальное образование. Позже она побывала во всех крупных европейских столицах, в возрасте семнадцати лет дебютировала в Карнеги Холл и везде была отмечена критикой.

В начале шестидесятых годов в журнале «Страд» появилась серия статей Ноэль Хэйл о новом методе Като Хавас. «Мне представилась возможность – писала Хэйл, – стать свидетелем метода обучения игры на скрипке, совершенно новым для меня, который, как мне кажется, способен стать прорывом в технике игры на скрипке..., описывая его в виде личных впечатлений, я должна сказать, что была поражена результатом этого необычного подхода».

Госпожа Хавас была приглашена читать лекции в Оксфорде, проводила беседы и демонстрационные показы на телевидении. В течение нескольких лет она провела серию лекций с показами в Великобритании, Австралии, Новой Зеландии, Канаде и во многих европейских странах. К. Хавас интенсивно путешествовала по Соединенным Штатам, проводя в известных университетах семинары о том, как избавиться от напряжения и страха при игре на скрипке и альте. Она была создателем и директором Фестиваля музыки в Пурбурке, Фестиваля Музыки в Рохамптоне и Международного фестиваля в Оксфорде, где и находится по настоящее время. Исполнители приезжают к ней со всего мира.

В 1992 году Американская ассоциация преподавателей на струнных инструментах наградила Като Хавас престижной Международной Премией в знак признания ее «беспримерных достижений».

Като Хавас вспоминает: «...из моей короткой, но интен-

сивной карьеры, начавшейся в семь лет и продолжавшейся до семнадцати лет (моего знаменательного концерта в Карнеги Холл) я узнала, что сценическое волнение – это что-то совершенно непредсказуемое. Оно может начаться и трясти кого-то до самого основания в самый непредсказуемый момент, в маленьких концертных залах, в малозначительных для выступающего местах. И, напротив, в те моменты, когда волнение наиболее ожидаемо, оно почему-то не приходит.

Во время последующих туров и выступлений с оркестром я также обнаружила, что, несмотря на страхи публичных выступлений, никакие похвалы, никакие красоты на земле не могли заставить меня почувствовать себя счастливой, если я сама не чувствовала удовлетворения от своей игры. По сути, похвала могла заставить почувствовать себя даже более несчастной. Казалось, что единственная цель моего выступления была я сама. Игра на скрипке была уединенной жизнью, и я была убеждена, что обычная жизнь проходит мимо меня. Я решила, что единственным решением было сделать выбор и выйти замуж. Мне было восемнадцать лет.

Тем не менее, последующее затишье предопределило наиболее важный момент во всей моей карьере. Оно дало мне время подумать и найти ответы на вопросы, преследующие множество скрипачей. И когда спустя восемнадцать лет судьба решила как бы «забросить» меня назад в музыкальный мир (см. книгу «Скрипка и я»), я знала, что опыт страдания многих скрипачей был абсолютно напрасным.

Однако способ избавления от страхов публичных выступлений до тех пор не был найден. Ответ пришел после публикаций трех книг, десяти лет интенсивной педагогической деятельности, открытых публичных лекций-показов по обоим сторонам Атлантики, а также начала работы моих Летней Школы Музыки и Фестиваля.

«Во время этого периода работы... я обнаружила дополнительный результат нового метода (нового подхода) – уменьшение страха публичных выступлений». Эти вопросы были освещены в 1967 году в автобиографическом отчете под названием «Скрипка и я». В книге затрагивались вопросы происхождения и последующего развития методов скрипичной педагогики, которые я назвала «Новый подход к игре на скрипке». Причиной названия этого метода «Новым подходом» было то, что вместо следования традиционным методам преподавания игры на скрипке, он был основан на базисных принципах координационного баланса.

С целью упрощения научной терминологии физиологической разгадки моторных реакций, я назвала их «Базисный баланс» в моих двух предыдущих книгах «Новый подход к игре на скрипке» и «Двенадцать уроков игры на скрипке». Другими словами, для того чтобы устранить (а в случае с начинающими предотвратить) напряжение и боязнь, которые так часто являются одной из составляющих игры на скрипке, ученик учится находиться в расслабленном состоянии, соблюдать свободу, естественность движений тела, как при за-

нятиями греблей, плаванием или игрой в теннис, вместо традиционной «постановки» (очень часто действительно форсированной, неестественной) тела и рук. Эти скоординированные двигательные физические движения действительно способствуют предотвращению огромного эмоционального и физического напряжения.

Кульминационным моментом того «периода работы», к которому я обращалась выше, стал концерт в Уигмор Холл (the Wigmore Hall) с целью начала выпуска моей второй книги «Двенадцать уроков и новый подход к игре на скрипке».

Причиной организации этого концерта стало стремление показать результаты, достигнутые с помощью данного метода обучения. Возраст учеников, принимающих участие в концерте, варьировался от семи до пятидесяти пяти лет, и способности участников концерта были разными. Были представлены все – от начинающих до профессионалов, включая любителей, студентов и преподавателей. Сроки занятий со мной также были абсолютно разными – от двенадцати уроков до трех лет.

То, что произошло на этом концерте, поразило меня до глубины души тем, что, несмотря на то, что ученики, некоторые из которых занимались в своей жизни не более двенадцати уроков, которые никогда не играли даже перед аудиторией, состоящей из зрителей, сидящих в небольшой комнате, не обращали внимание на переполненный зал в Уигмор Холл и не проявляли никаких признаков волнения

с момента начала игры.

Меня же именно на этом концерте интересовала реакция профессиональных исполнителей. Большинство из них настолько страдали от страха публичных выступлений, и это так влияло на уровень их исполнения, что один или два исполнителя уже серьезно задумывались о полном прекращении игры перед аудиторией. Но в тот момент все они, без исключения, не просто не испытывали никакого волнения, но и получали наслаждение от позитивных эмоций, находясь перед аудиторией. Впервые в своей жизни они были способны ощутить опьяняющее чувство артистического удовлетворения – способность «делиться» со слушателями.

«Существует еще много того, что необходимо узнать о природе страха перед публичным выступлением, – писала я в книге „Скрипка и я“. Что является причиной этого? Каковы физические проявления? Почему определенные люди подвержены этому более других? Эти и другие вопросы являются тем основным ядром, на которое мы надеемся найти положительные ответы и решения по истечению времени». Мною овладела уверенность в том, что результаты концерта в Уигмор Холл были только началом.

Поэтому я начала специально изучать причины и следствия, связанные со страхами публичных выступлений. А так как по роду своей деятельности я была всегда связана с исполнителями разного уровня, у меня была богатая возможность для наблюдений и записей. Это было довольно

сложным и глубоким изучением, включающим в себя элементы таких наук, как физиология, психология и социология.

На протяжении данных изучений, множества исследований, сопровождающихся постоянными появлениями перед публикой, мне удалось собрать много материала по данному вопросу. И еще, работая с таким количеством исполнителей, у меня было достаточно возможностей расширить и увеличить общие представления (концепции; идеи) и технологии для избавления от напряжения и страха и, таким образом, добавления других специальных средств, приводящих к избавлению от страхов публичных выступлений. Результат превзошел все мои ожидания. И когда в Школе Музыки Маннес в Нью Йорке практически вся аудитория выстроилась в очередь, чтобы получить из первых рук практическое занятие по данному вопросу, я была вынуждена напомнить им, что они пришли на лекцию-показ, а не на собрание Билли Грэмма (Billy Graham). Это была та ошеломляющая реакция на возможное избавление от страхов публичных выступлений, которая происходила каждый раз и которая, в конце концов, заставила меня записывать все мои находки.

Большая часть занятий на тему о том, как избавиться от напряжения и страха, которую я собираюсь обсудить в последующих главах, относится к исполнителям на любых инструментах. Но в связи с тем, что проблемы скрипачей всегда были более сложнее, чем проблемы большинства дру-

гих исполнителей, что связано со спецификой инструмента, а также потому, что именно этот инструмент мне наиболее близок, я хотела бы сосредоточиться на скрипке в качестве основной темы этой книги.

Ясность данному вопросу придадут понимание происхождения и причины возникновения проблем. Это понимание включает как физические, так и умственные занятия. Это влечет за собой изменение наших отношений к физическим движениям при овладении инструментом. Это включает также понимание того, из чего состоит возникновение музыки и что такое взаимосвязь исполнителя и слушателя. И сейчас, после многих лет постоянных проб и наблюдений, я чувствую себя вправе утверждать, что при данных занятиях, понимании и дальнейшем использовании результатов занятий можно избавиться от страхов публичных выступлений.

Поэтому я действительно возвращаюсь к тому времени, когда мне было семь лет. Но то, что я воспринимала тогда только интуитивно, сейчас я воспринимаю осознанно – нет такого наслаждения во всем мире, как то, что может «дать» слушателям исполнитель, не будучи обремененный страхами публичных выступлений. Я надеюсь, что мой долгий путь исследований, описанный в этой книге, может пригодиться и помочь юным скрипачам.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.