



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Irmtraud Tarr

LAMPENFIEBER

Stark sein unter Stress



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Ірмтрауд Тарр

СТРАХ СЦЕНИ

Як перетворити стрес на творчу енергію

*Переклад з німецької
Христини Кобко та Ксенії Стеценко*



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

УДК [159.942.07:616.89-008.44]:792

T 21

Перекладено за виданням:

Irmtraud Tarr

Lampenfieber. Stark sein unter Stress

Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2009

www.herder.de

Тарр Ірмтрауд

T 21 Страх сцени : Як перетворити стрес на творчу енергію /
Ірмтрауд Тарр ; пер. з нім. Христини Кобко та Ксенії Стеценко. —
Чернівці : Книги — XXI, 2022. — 184 с.

ISBN 978-617-614-381-9

Книжка сучасної німецької психотерапевтки, музикантки й авторки багатьох мотиваційних книг розповідає про тонкощі такого природного й звичного для багатьох людей стану — страху сцени. Якими є головні причини страху перед виступом, як його розпізнати й перетворити сценічне хвилювання на творчу енергію, як опанувати своїм тілом та голосом, подолати негативні відчуття і власні пастки й страхи і з гумором та креативом протидіяти стресу перед публікою — про це та інше з досвіду й спостережень авторки читайте у першому українському перекладі світового бестселера Ірмтрауд Тарр.

УДК [159.942.07:616.89-008.44]:792

Irmtraud Tarr, Lampenfieber. Stark sein unter Stress © 2009 Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau

© Видавництво «Книги — XXI», 2022

© Христина Кобко,

Ксенія Стеценко, переклад, 2022

ISBN 978-617-614-381-9

ISBN 978-3-451-29948-3 (нім.)

© Ірена Цайтц, передмова, 2022

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Зміст

<i>Ірена Цайту. Передмова.</i>	7
Сценічне хвилювання — життєве канатоходіння	11

I. ПРИЧИНИ, ТРИГЕРИ ТА СИМПТОМИ СЦЕНІЧНОГО ХВИЛЮВАННЯ

Що таке сценічне хвилювання?	17
Як переживається страх сцени	22
«Ми всі граємо в театрі»	29
Причини страху	35
Магія уваги	38
Внутрішня природа сценічного хвилювання	42
У кожного свій орган страху	47
Психологія сценічного хвилювання	51
В очах інших	59

II. ПРОЛИТИ СВІТЛО НА СЦЕНІЧНЕ ХВИЛЮВАННЯ

Емоційна диференціація	63
Розпізнати внутрішні голоси	65
Обманні маневри проти страху виступів	71
Пізнати власні почуття	78
Наші внутрішні союзники	90

III. ЯК ПОДОЛАТИ СЦЕНІЧНЕ ХВИЛЮВАННЯ

Виступати — означає бути присутнім	97
Практичні вказівки для більшої впевненості під час виступів	101
Вчитися відчувати своє тіло	105

Підсилити голос і мовлення	113
Регулювати напругу й розслаблення	119
Подолати звички негативного мислення	124
Гумор замість фантазій про катастрофу	139
Використовувати силу емоцій з користю	142
Зустрітися зі страхом виступів крізь творчість	149

IV. ОПАНУВАТИ МАЙСТЕРНІСТЬ ВИСТУПУ

Бути самосвідомим та справжнім на сцені	157
Перше враження важливе: рух і постава	164
Ефект зорового контакту	168
Аптечка: перша допомога при сценічному хвилюванні . .	171
Прикінцеві зауваги	177
Література	179

Передмова

Багато років тому я, тоді десятирічна дівчинка, стояла під дверима зали разом зі своєю мамою перед виходом на сцену, щоби зіграти черговий академконцерт у львівській «десятирічці» (спеціалізованій музичній школі імені С. Крушельницької). От-от мала надійти моя черга. Я відчувала, як з кожною миттю мій виступ наближається, і вже проживала його заздалегідь: ось я заходжу до зали, виходжу на сцену, сідаю за інструмент, починаю грати перший твір програми, поки мене уважно, помічаючи кожнісіньку ноту, слухає суворя комісія...

Зненацька мене охопила дивна паніка — наче якийсь монстр міцно здушив горло. Той раптовий жах, який з'явився буквально за п'ять хвилин до виходу на сцену, вилився в нестримні сльози та безпорадний розпач. Моя мама не очікувала такого нападу і дещо розгублено намагалась мене заспокоїти. Її головним словом у цей момент було «зберися».

Моє емоційне напруження розрядилося у плачі. Відтак на сцені мамине «зберися» стало в нагоді. Іншого виходу, зрештою, і не було. Зовсім не пам'ятаю, як мені тоді гралося; було відчуття якогось внутрішнього спустошення, але врешті я отримала тоді від «страхитливої» комісії найвищу оцінку...

Аж через добрих сорок років, після багатьох життєвих і сценічних досвідів, мені випала нагода особисто познайомитися з людиною, якій вдалося пролити світло на цей водночас знайомий і загадковий феномен сценічного хвилювання.

Ірмтрауд Тарр — відома німецька авторка й надзвичайно різнобічна особистість: концертуюча органістка,

контрабасистка, теологиня, психотерапевтка, навіть астрологиня та сироварниця! Вона викладає у Моцартеумі у Зальцбургу, проводить курси й семінари у Лондоні, Відні та у багатьох інших містах світу. Її книжки (а їх уже понад тридцять) перекладено одинадцятьма мовами світу.

Пані Тарр має талант невимушено поєднувати найрізноманітніші сфери й заняття, вплітаючи у розмови чи тексти алюзії до літератури, музики, філософії, а також власні або чийсь життєві історії. В усьому цьому розмаїтті, як визнає вона сама, спільним знаменником є щирий інтерес і любов до людей та життя, прагнення розуміти, розкривати, надихати й діяти. Особистість авторки відображається теж у стилі письма: мова її багата, образна й емоційно насичена, хоч через закоріненість у німецьку фразеологію і гру з відтінками нерідко стає викликом для перекладачів. Проте такий виклик вартий того, щоб його прийняти. Одразу ж у день нашого знайомства після інтенсивної і натхненної розмови у мене виникла ідея ініціювати переклад її найпопулярнішої книжки «Lampenfieber» українською мовою.

Як особа, якій доводилося (і доводиться) часто виступати перед публікою, Ірмтрауд Тарр свого часу вирішила ґрунтовно, з позиції практика розібратися у проблемі тривожного стану перед та під час виступу. На той час це явище та допомога тим, хто від нього потерпав, були прерогативою насамперед психологів-теоретиків. Ірмтрауд Тарр стала однією з перших, хто всебічно, дуже детально та доступно висвітлює цю тему не лише як психологиня, а насамперед як музикантка — тобто одна з безпосередніх «мішеней» сценічного хвилювання.

Мовою оригіналу (німецькою) книжка має назву «Lampenfieber». В українській мові не існує літературного

відповідника цьому поняттю (чи принаймні можливості виразити його одним словом, а не словосполученням), однак багато кому — в колах професійних музикантів зокрема — звичним є жаргонне слово «мандраж».

Цікавими були наші пошуки слова чи словосполучення — аналога «Lampenfieber», щоб перекласти ключове поняття книжки й саму її назву. Мені вдалося залучити чималу кількість друзів, знайомих та колег, які заглибилися у пошуки можливих варіантів, — і виявилось, що в окресленні цього докучливого стану наш народ є доволі-таки креативним: серед запропонованих варіантів були як нейтральні чи формальні: сценічна тривога, страх виступів, боязнь, — так і дуже образні розмовні чи діалектні вислови: *дрижки, циганський піт, нервове тріпання, трема* тощо.

Непросто було знайти щось, з одного боку, лаконічне, впізнаване й образне, а з іншого — не занадто просторічне, таке, що є літературним і має термінологічний потенціал. Врешті наші перекладачки зупинились на таких варіантах: сценічне хвилювання, страх сцени тощо.

Звичайно, цей стан може спіткати не лише музикантів перед концертом, а й кожного, хто виступає перед іншими людьми: лекторів, учителів, політиків, акторів, студентів на іспиті, навіть того, хто виголошує тост за столом у колі родини чи друзів... Або ж десятирічну школярку (як мене колись), яка стоїть перед дверима концертної зали, де її академконцерту чекає строга комісія. Якби ще тоді, у дитячі часи, мені був доступний такий детальний аналіз сценічного хвилювання та інструкція подолання страху сцени, було б значно легше «збиратися» під час незліченної кількості публічних виступів.

Маю надію, що поява цієї книжки українською мовою практично допоможе тим, хто прагне подолати страх перед

виступами: представникам освітньої та мистецької галузі, а також тим, хто з якихось причин опиняється на подіумі, в центрі уваги інших. Хай ця книжка буде підбадьоренням і дороговказом на будь-яких, навіть найскладніших життєвих сценах.

Принагідно висловлюю щире подяку всім, завдяки кому Ви зараз тримаєте цю книжку в руках: перекладачкам Христині Кобко та Ксенії Стеценко за перенесення авторських змістів та мовних ігор на український ґрунт, редакторці Оксані Левицькій за чуйне вдосконалення тексту, команді «Видавництва 21» за відвагу на співпрацю та за бездоганну підготовку книжки до виходу у світ, Данилу Ільницькому за поради і підтримку, а також асоціації «Центр Вербицького» та її президентові Івану Духничу за те, що уможливили випуск цього видання.

*Ірена Цайтц — органістка, піаністка,
педагогиня, хорова диригентка*

Базель, серпень 2022

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Сценічне хвилювання — життєве канатоходіння

Слабкість у ногах, спітніння, тремтливі руки, шалений пульс. Про кого б не йшлося — школяра, студента, вчителя, лектора, організатора події, — кожен, хто себе демонструє, хто виступає перед іншими або про щось доповідає і не хоче при цьому зганьбитися, швидко стає жертвою власної вегетативної нервової системи, яка запускає в дію такі реакції тривоги. Власне кажучи, у сценічному хвилюванні гранично проявляється наш страх перед невідомим, неконтрольованим і непередбачуваним — страх життєвого канатоходіння.

Близько 80 % людей — тобто майже кожен — переживають нервозність і страх, коли перебувають у центрі уваги якоїсь групи. Сценічне хвилювання, або ж розмовно — страх сцени, є в цьому разі нормальною стресовою реакцією, яка вказує, що певна майбутня подія містить ризик, який викликає в нас внутрішнє занепокоєння. У який момент цей страх стає перешкодою — це питання інтенсивності: у легкій формі він навіть сприяє продуктивності, адже вводить того, хто виступає, у бадьорий і зосереджений стан. Проте у сильнішому вияві сценічна тривога може викликати паралітичний страх або й невдачу. Це почуття, так би мовити, краде потенціал можливого.

Упродовж років різні курси й порадики просувають нові методи, техніки і стратегії подолання страху виступів. Попри засилля інформації, рецептів та гучних обіцянок — «Більше жодного хвилювання під час виступів!», — серед тих, хто потерпає від цього страху, зростає розчарування, оскільки бажані зміни так і не з'являються. У чому ж річ?

Щойно ми уважніше придивимось до звичних порад, то побачимо, що вони зводяться до трьох імперативів: «Будь спокійним!», «Думай позитивно!», «Будь упевненим у собі!». Те, що тут радять як засоби для подолання сценічного хвилювання, є насправді вже цілями. Для поборення цього почуття не може бути швидких і непомильних прийомів: для цього страх є надто всеосяжною, архаїчною та глибоко закоріненою властивістю людини. Страх екзистенційно належить до нашої душевної структури і є змістовним, життєво необхідним почуттям. Він супроводжує нас упродовж життя і є дуже важливим з біологічно-еволюційного погляду, адже без страху неможливо вижити: страх є цінним.

У будь-якому разі до страху потрібно знайти доречний підхід. Саме слово «підхід» підказує напрям: ідеться про те, щоб вступити в певні стосунки зі страхом. Тобто не йти у прямий наступ на нього, а радше щоб врешті знайти належну відповідь, оглянути його зусібіч, сприйняти, послухати й зрозуміти, що він «хоче сказати». Потрібна певна форма самоспостереження і зустрічі зі собою, яка буде відповідною виступу в усій його непередбачуваності, така форма, яка допускає бажане розслаблення так само, як і активна конфронтація. Потрібен підхід до страху, який не відкидає його сигнали, не борює їх силою і не заперечує. Адже страх, який ми прямо заперечуємо чи борюємо, стає тільки більшим і врешті призводить до страху перед самим страхом.

Більшість порадників є нормативними й не можуть достатньо враховувати людську індивідуальність. Уже самі поради насправді заходять задалеко, тому що кожен має власний «типаж страху» і мусить знайти й випробувати власний, цілком особистий підхід до нього. Тому я побудувала цю книжку так, щоб кожен міг бути сам собі радником у сенсі того, що читач користується власною свободою

дискутувати з окремими уривками й формувати власні судження про те, як він інтегрує певні ідеї у власне життя.

Першу книжку про сценічне хвилювання я написала п'ятнадцять років тому¹. Відтоді моя практична робота про «музичну сцену» поширилася на цілу «життєву сцену» — лекції, промови, семінари, іспити, медійні виступи. Результатом цих знахідок і досвідів, які також збагатились новими ідеями психології емоцій та нейронауки, стала ця книжка. Наприкінці видання є докладний перелік джерел, який є заохотою для подальшого ознайомлення з цією темою та містить видання, що стали для мене самої незамінними знахідками.

Від нас очікують, що ми здатні виступати, публічно говорити й презентувати, тобто володіємо навичками, які вимагають систематичного вправління, — проте ми досі замало про це турбуємось. Тема сценічного хвилювання дотепер практично замовчувана. Якраз ті, кого це явище зачіпає передусім, майже про нього не говорять — щонайбільше у колі близьких. Страх виступів можна назвати приватною справою, проте в такий спосіб приховується факт, що це проблема не окремих людей, а радше суспільства, яке ставить до них високі вимоги. При цьому відкрите поводження зі страхом є першим кроком до його подолання. Сцена чи кафедра промовця працюють як збільшувальне скло для особистих непевностей, страхів, сумнівів у собі. «Що зі мною робить погляд іншого?» Це питання цілить у саме ядро самосвідомості й завжди пов'язується з тріадою «цінність — влада — невдача». Для більшості найвищим

¹ Тут авторка згадує про свою першу книжку, присвячену сценічному хвилюванню: Irmtraud Tarr. Lampenfieber: Ursachen; Wirkung; Therapie. Stuttgart: Kreuz, 1993. Наш переклад здійснено за доповненим виданням 2009 року (прим. перекл.).

страхом є виставити себе дурнем і показати, як на рентгені, себе справжнього. Що більша напруга між тим, яким хтось хоче бути, і сприйняттям того, яким хтось насправді є, то більше ця особа боїться показувати себе. Тож по суті страх виступу — це страх оцінювання власної вартості через погляд інших.

Хто оцінює? Завжди є три «оцінні інстанції»: інші люди, попередні авторитети і я сам. Страх виступів постає з напруги між тим, як мене оцінюють ззовні, які оцінки мені надавали раніше і як я сам себе суджу.

При страху виступів увага надто сильно сфокусована на самоспостереженні й самозосередженні — «Який я тут маю вигляд? Що думають *інші* про мене?» — і замало на самому предметі. Тож перший крок у роботі зі сценічним хвилюванням — це орієнтація на предмет і процес. Виступати перед іншими — це щось, чого вчать так само, як серфінгу чи гри на фортепіано. Той, хто це визнає, діє впевнено. Той, хто вимагає від себе неодмінно одразу вміти виступати, вимагає від себе забагато.

Саме собою сценічне хвилювання не зникає. Тому я покажу різні способи, як можна використати паралітичну, стримувальну енергію хвилювання і перетворити її у натхненну й стимуляційну версію — радісне передчуття. Подолання страху сцени — це робота над особистими непевностями, сумнівами в собі, боязню, і тут немає швидких рецептів. Є лише один шлях, і він полягає у практикуванні. І на цьому шляху може постати те, що у кожному сценічному хвилюванні закладене як шанс: зі «страху перед» виникає «жага до» й «відвага на»! Ця коротка формула найкраще виражає внутрішню «змінну напругу». Той, хто це збагнув, уже на кілька кроків попереду.



ПРИЧИНИ, ТРИГЕРИ
ТА СИМПТОМИ СЦЕНІЧНОГО
ХВИЛЮВАННЯ

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Що таке сценічне хвилювання?

Уявіть, що ви виголошуєте коротку промову перед аудиторією. Святково вдягнулися, красиво причепурилися. Кидаєте останній погляд у дзеркало, а тоді завчасно вирушаєте на місце події. Ви вивчаєте простір, повторюєте перші речення, зосереджуєтеся і глибоко вдихаєте. З'являються перші гості. І раптом — дивне відчуття в ямці живота. Руки стають усе холоднішими, а в голові виринають катастрофічні думки: «А якщо мене підведе пам'ять...», «Якщо тремтітимуть руки...», «Якщо мій голос не впорається...», «А можливо, я зазнаю невдачі...», «Найбільше мені б хотілося скасувати це все або провалитись крізь землю...», «Мені так кепсько...».

Кожен, хто читає ці рядки й відчуває, що це про нього, знає, про що я кажу — про страх перед виступами. Джордж Джессел влучно зауважив: «Людський мозок — дивовижна річ. Він працює від моменту вашого народження до миті, коли ви підіймаєтеся виступати із промовою». Майже всім це знайомо, майже кожен переживав це бодай раз у житті. Ніхто не застрахований від такої форми боязні провалу. Вона вказує на те, що прийдешня ситуація містить ризик, який може створити внутрішню напругу. Сценічне хвилювання — це стан страху й вегетативного напруження, що може виникнути до виступу та під час нього.

Із фізіологічного погляду сценічне хвилювання — це форма стресу, яка потребує від організму додаткового запасу енергії. У стресових умовах вегетативна нервова система все частіше виділяє гормони стресу, адреналін та норадреналін, тоді як активність мозку знижується, тому

диференційоване швидке мислення сповільнюється. Внаслідок такої стресової ситуації люди проявляють два типи поведінки: втечу або напад. І те, й інше є безпосередньою реакцією на стресову ситуацію та належить до нашого генетичного «спорядження».

Коли наші предки полювали та збирали щось у небезпечному середовищі, ці дві стратегії — напад або втеча — довели свою цінність. Ледве розізнавши ситуацію — наскільки великий ведмідь і хто з нас на кого нападе, — мозок уже виробляє гормони стресу, що приводять організм у цілковиту бойову готовність. Однак ця психобіологічна здатність упоратися з кризами була призначена для ситуацій життя і смерті й на той час трактувалася просто: головне — пережити ситуацію! Ця стратегія виправдала себе, тож ми й до сьогодні маємо її у своєму генетичному коді.

Однак тепер загрози змінилися. Ми менше хвилюємось за своє життя та більше — за своє існування. Співбесіда на роботі, іспит, концерт або поломка комп'ютера можуть завдати нам стільки ж стресу, що й ведмідь, який чомусь опинився у вітальні... Але вивільнення енергії буде насправді не потрібне. Втеча чи напад переважно здійснюються лише подумки або словесно. Ми ж не реагуємо фізично й не викидаємо комп'ютер з вікна або не тікаємо. Але позаяк ми маємо поводитись цивілізовано, то, найімовірніше, придумимо цей імпульс, принаймні на сцені. Тож чи потрібно нам уникати стресів?

Зовсім ні, адже страх також стимулює розум. Деякі нейромедіатори допомагають гіпокампу, «воротарю» пам'яті, зосередитись на відповідній інформації. Наша увага зростає, ми краще засвоюємо нові враження та маємо більше наснаги справлятися із ситуацією. За допомогою викликів ми тренуємо наш мозок давати раду зі стресом.

Отже, страх — цінний і значущий сигнал тривоги. Він стимулює розум і тіло. Хто не тривожиться, той не