

Жамишева Марина Андреевна. Проблема сценического волнения у музыкантов-исполнителей.

МАУ ДО ДШИ им. П.И.Чайковского, г. Калининград, преподаватель по классу фортепиано.

Проблема сценического волнения - одна из наиболее актуальных и жизненно важных для музыкантов-исполнителей. Сталкиваясь с ней впервые, представители сценических профессий не перестают ощущать ее остроту вплоть до завершающих этапов своей сценической карьеры. Проблема адекватного поведения на сцене порождена непосредственной исполнительской практикой. В среде музыкантов-профессионалов она рассматривается с конца 17-го века. Данная проблема включена многими методистами в свои работы о воспитании музыканта и сегодня по-прежнему актуальна для множества исполнителей на различных инструментах, т.к. именно психологические подходы к ее решению недостаточно разработаны и не систематизированы.

Многие факты из истории исполнительского мастерства подтверждают, что даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене, если он не готов к исполнению. Уровень подготовки исполнителя зависит не только от его опыта или мастерства, но и от того, что происходит с субъектом до начала исполнения, от его способа реагирования на сценическую ситуацию, которая всегда остается повышенным стрессогенным фактором. Такие симптомы, как тряска рук, губ, дрожь коленей, отказ голоса или слуха, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выходить на сцену, являются основными проявлениями синдрома сценического волнения.

Психические состояния каждого человека индивидуальны и неповторимы. Но всё же, применительно к сценическому волнению, можно выделить довольно чёткую периодичность со своими психологическими особенностями. Итак, сценическое волнение в своём развитии обычно проходит пять фаз.

Первая фаза – длительное предконцертное состояние.

Предконцертное состояние начинается, когда устанавливается точная дата выступления. Если это далёкая дата и соответствует намеченному сроку готовности к выступлению, волнение возникает периодически и только нарушает «душевное равновесие» играющего. Ему легко убедить себя, что он успеет подготовиться. Но, по мере приближения срока выступления, мысли о нём всё чаще приобретают навязчивый характер и волнение всё больше нарастает. Ему сопутствует раздражительность, плохой сон, повышенное внимание к собственным переживаниям и яркое представление противоположных состояний: то ему кажется, что его ожидает грандиозный успех, то наоборот – полный провал. Чем ближе дата концерта, или накануне его, отрицательные эмоции переживаются наиболее болезненно.

Вторая фаза – непосредственно концертное состояние.

У некоторых исполнителей возникает очень возбуждённое состояние, нетерпеливое желание выступить, перемежающееся неясной тревогой. У других оно протекает при резком нарушении вегетативных процессов и сопровождается высокой температурой, тошнотой, головной болью. У третьих – полным упадком сил, которая кажется исполнителю непреодолимой: исполнитель жалуется, что он не в состоянии выступить. Вот что писал о своём предконцертном состоянии Антон Рубинштейн: «Вещь, которую я должен исполнять я знаю очень хорошо. Но появляется какая-то раздражительность, какое-то нервное состояние, возбуждение, думаешь о том, что остановишься, раздражаешься, нервничаешь. Это пытка, страшнее которой и инквизиция не могла бы выдумать. Сидишь у фортепиано и дрожишь на каждом такте, вот – вот лопнешь. Никто не подозревает об этих мучениях».

Музыкальная практика показывает, что изучение предконцертного состояния очень важно для педагога в диагностических целях, так как в нём довольно отчётливо проявляются симптомы волнения, свойственные данному исполнителю. Оно важно тем, что в нём накапливаются все неприятные переживания, которые рефлексивно закрепляются. Может оказаться, что само концертное выступление проходит удачно. Но перед каждым выступлением всплывают неприятные ощущения прошлого предконцертного самочувствия. Оно может оказаться более сильным и способно подавить положительные эмоции. Разорвать этот порочный круг удаётся после нескольких удачных выступлений. Но полное успокоение не наступает – волнение приобретает другую, часто более спокойную форму.

Третья фаза – очень короткий промежуток между объявлением и началом выступления.

Выход из артистической комнаты на сцену, безмолвное шествие на виду у публики, остановка, поклон. Эта фаза переживается очень остро и проходит по – разному. Некоторые идут как на Голгофу, с трудом преодолевая путь к своему месту на сцене. Другие стараются не смотреть на публику, внутренне отстраняются от неё и настраиваются на начало исполнения. Третьи идут «работать», т.е. выполнять свой артистический «долг», сосредоточенно и деловито. Но, равнодушных нет и не может быть!

Четвёртая фаза - начало исполнения, артистического общения с публикой, борьба со своим негативным состоянием.

У начинающих артистов или более опытных, при резком повышении ответственности выступления нередко можно наблюдать потери или даже срывы в исполнении. Появляются темповые нарушения (чаще всего в сторону ускорения), технические погрешности, неровность пассажей, нечёткость фразировки, неоправданные градации звучности, иногда провалы в памяти. Все исполнители, в разной степени, преодолевают предконцертные нарушения психического состояния и постепенно приобретают артистическую форму. Некоторым достаточно для этого исполнить первую пьесу, другие «разыгрываются» ко второму отделению или только к концу концерта.

Пятая фаза – состояние после концерта.

Предконцертное волнение и волнение в процессе выступления переходит в психологическое «послеконцертное» состояние, характеризующееся положительными и отрицательными «эмоциями ожидания». Исполнитель испытывает острое желание услышать отзывы о своём выступлении. Словесная реакция преподавателя, слушателей, друзей на своё выступление необходима каждому: это разрешение той сложной социальной, профессиональной и личной неопределённости, которая всё время волнует исполнителя.

Причины сценического волнения и способы преодоления.

Есть все основания говорить в данном случае о комплексе причин. Причем индивидуальные соотношения в этом комплексе всегда различны. Чаще всего волнение навевается мыслями вроде: «Что обо мне скажут?», «Каковы будут оценки моей игры?», «Какое место будет отведено мне в профессиональной иерархии?» и т.д.

Надо прямо сказать, что забота музыканта-исполнителя о своей профессиональной состоятельности вполне закономерна и естественна; в них нет ровным счетом ничего предосудительного. В то же время бесспорно и другое: преувеличенное опасение заслужить критическую оценку со стороны посторонних только лишь повышает планку волнения и усугубляет тем самым положение исполнителя.

Безусловно, важной составляющей в синдроме сценического волнения является чувство ответственности исполнителя за свое выступление. Оно возрастает с годами и по мере

продвижения исполнителя вверх по иерархической лестнице. Безусловно, когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на сцене. Характерно с другой стороны, что некоторые преподаватели считают, что отсутствие волнения еще более нежелательно для исполнителя, нежели присутствие его в чрезмерных формах. Интересный аспект в разговоре о волнении намечал Лев Николаевич Наумов. Суть его высказывания сводилась к тому, что молодых исполнителей надо подготавливать к выходу на сцену - и подготавливать не только в профессионально - исполнительском плане, но и психологическом. Самоконтроль у обучающихся, как правило, не развит. Молодые люди зачастую не знают, как надо выйти на сцену, как сесть, какими внутренними приемами можно успокоить себя. Более того, иные молодые пианисты не знают, как вести себя, исполняя программы, состоящие из нескольких произведений, что делать в моменты пауз, в перерывах в игре.

Многие исполнители замечали, что даже одежда имеет значение для выступающего - она может либо действовать на него успокаивающим образом, либо напротив, выводить в той или иной мере из душевного равновесия.

При всей многообразной атрибутике, так или иначе связанной с проблемой сценического волнения, главное заключается в умении и способности исполнителя сосредоточиться на исполняемом. У людей музыкально одаренных, обладающих особыми сценическими способностями, этот дар самососредоточения проявляется в той или иной мере интуитивно. Это не значит, однако, что его не следует специально развивать. Способность самососредоточения как наиболее эффективного метода борьбы со сценическим волнением можно и нужно развивать в процессе предконцертной подготовки учащегося.

Музыканты - исполнители, располагающие достаточно большим опытом выступления, знают, что одна из первопричин сценического волнения - боязнь музыканта забыть текст. Волнуются, исполняя произведения публично, потому что боятся забыть; забывают, как правило, именно потому, что чрезмерно волнуются. Психологические корни этих явлений достаточно очевидны и не составляют секрета. Парадокс заключается в том, что провалы в памяти на сцене не всегда являются результатом недостаточной выученности текста. И тем не менее произведение должно быть выучено не на 100, а на 150%; само ощущение «чистой совести» исполнителя принесет ему уверенность в себе - и наоборот.

Анализируя проблему сценического волнения, педагоги – музыканты обращают внимание, что многое зависит здесь от психофизиологической конституции исполнителя, типа его нервной системы. Сценическое волнение на всех действует по-разному. Один исполнитель ничего не боится, другой - трясется как осиновый лист, третий - впадает в протрацию, четвертый не может совладать с чрезмерным возбуждением и т.д. Вообще, бывают ученики, которые хорошо играют в классе и «рассыпаются» на публике. Бывает и наоборот: ученик, на которого вы не возлагаете особых надежд на публике, «собирается» и играет значительно лучше, чем вы ждали. Многое зависит от склада нервной системы и характера человека.

Важно, впрочем, не столько «диагностировать» природу сценического волнения, сколько помочь молодому исполнителю совладать с ним в решающий момент. Уже говорилось, что сам факт прочной «сделанности» материала действует успокаивающе на психику исполнителя и является в определенном смысле гарантом от капризов памяти на сцене. Совершенно естественно, что педагоги акцентируют внимание на этом своих учеников. Предварительная «обыгранность» произведения также снижает планку волнения исполнителя.

Трудно вывести определенные «рецепты» психологической подготовки к публичному выступлению, такие приемы есть обычно у каждого профессионального исполнителя, причем, число и состав их со временем увеличивается. Если же говорить о некоем универсальном приеме подготовки к концерту, то это предельная добросовестность предварительной работы, когда исполнитель делает на публике все, что ему нужно.

Еще один аспект проблемы. Имеет значение, как исполнитель проводит время перед выступлением. Необходимо заниматься перед концертом регулярно и достаточно много по количеству времени. Объектом внимания педагога и учащегося должен быть режим дня накануне выступления. Некоторые педагоги советуют своим ученикам не очень много заниматься в день концерта, проиграть программу в неторопливом движении, в спокойной манере, не пытаясь раньше времени стать артистом. Хорошо, если ученик сумеет в этой ситуации как бы в увеличительное стекло рассмотреть свои исполнительские замыслы и намерения. Хорошо, если удастся поспать перед концертом; это успокаивает нервную систему и избавляет голову от ненужных мыслей и забот.

Важно, наконец, и сам процесс общения педагога с исполнителем в преддверии выступления. Нужно внушить исполнителю уверенность в своих силах, это тоже входит в круг обязанностей педагога. Можно проговорить с учеником: «У тебя хорошо выученная программа. Ты играешь с удовольствием и хочешь поделиться этим с публикой». Именно так и следует настраивать исполнителя, это лучший метод борьбы с боязнью сцены.

Воспитание артистических способностей, сценического самочувствия, способности владеть собой в момент концертных выступлений – это сложный и многогранный процесс развития творческой личности, музыкальности, технически совершенной игры; это овладение знанием психофизиологии человека, способами и методами психорегуляции; воспитание творческой увлечённости и творческого внимания. У каждого исполнителя (пусть даже самого маленького) должна быть уверенность, что его деятельность очень нужна и важна, а программа и её интерпретация интересна слушателю.

Список литературы

1. Мальцев С. М. Метод Лешетицкого. [монография] / С. М. Мальцев. - Санкт-Петербург: ВВМ, 2005. - 222 с.: ил., нот.; 30 см. - (Серия "Путь к виртуозности"; вып. 2).; ISBN 5-9651-0121- X (Серия "Путь к виртуозности"; вып. 2).
2. Нейгауз Г. Об искусстве фортепианной игры. Об искусстве фортепианной игры: Записки педагога / Г. Нейгауз; [Послесл. Я. И. Мильштейна, с. 257–299]. - 4-е изд. - М.: Музыка, 1982.
3. Тимакин Е. Воспитание пианиста. Воспитание пианиста: Метод. пособие / Е. М. Тимакин. - 2-е изд. - М.: Сов. композитор, 1989.
4. Юдовина- Гальперина Т.Б..За роялем без слез или Я-детский педагог. СПб.: Предприятие С.-Петербур. союза художников, 1996.