Прапирная Елена Георгиевна

МОУ ДОД Детская музыкальная школа №1

Сценическое волнение. Психологическая подготовка ученика-пианиста.

Введение

 Личный опыт работы с учащимися в музыкальной школе; их успешные и неудачные исполнения произведений на академических концертах побудили меня к написанию данного реферата. Анализ их исполнения заставил меня обратить особое внимание на психологическую подготовку в выступлению на сцене. Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных для юного музыканта – исполнителя. Сталкиваемся с ней впервые в младшем подростковом возрасте и не перестаём ощущать её остроту на всём протяжении обучения в музыкальной школе.

 Различные виды сценического исполнения, в том числе и музыкальные, требуют большой подготовки, мастерства и владения способами максимального развития возможностей исполнителя. Для правильного построения сценического выступления нужно определить особенности личности исполнителя. Воспитание исполнительских качеств прежде всего подразумевает заботу об эффективности деятельности исполнителя, которая в свою очередь ставит задачу психологической подготовки исполнителя к выступлению на сцене. Проблема адекватного поведения на сцене порождена непосредственно исполнительской практикой. В среде музыкантов – профессионалов эта тема рассматривается с конца XVII века. Многие методисты включили её в свои работы о воспитании музыкантов. Эта проблема по-прежнему актуальна и значима для множества исполнителей на различных инструментах, педагогов, учеников, так как психологические подходы к её решению недостаточно разработаны и систематизированы. Многие факты из истории исполнительского мастерства подтверждают, что даже самый опытный музыкант не застрахован от провала на сцене.

 Великий Лист утверждал: «Техника рождается из духа». Н.А.Римский-Корсаков часто повторял, что «эстрадное волнение тем больше, чем хуже выучено сочинение». Я не хочу рассматривать ситуацию сценического провала, возникшую из-за банальной недоученности программы. Хочу напомнить известное правило: на сцене случайной может оказаться неудача, но никогда случайно не возникает успех. Однако сценическое состояние исполнителя зависит не только от того, насколько надёжно и профессионально выучено музыкальное произведение. Ощущение тревоги и беспокойства, испытываемое некоторыми музыкантами, сопровождается изменениями в организме, типичными для стрессовой ситуации. Как отмечают психологи, в подобные моменты в коре головного мозга возникает возбуждение; поведение становится суетливым, внимание рассредоточивается, уровень помехоустойчивости и адаптивных возможностей снижается, эмоциональное напряжение быстро возрастает и не всегда адекватно ситуации.

Глава I

Причины страха перед сценой

 В случае боязни сцены или какой-либо подобной ситуации необходимо разобраться, какие поведенческие реакции являются вполне понятными и оправданными, а какие аспекты поведения можно считать неадекватными существующей ситуации. Трудности интерпретации поведения являются следствием того, что в его основе лежат два фактора:

а) внутренние причины;

б) ситуация, в которой реакции развёртываются.

 Волнение всегда имеет определённое объяснение. Чтобы научиться владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтобы следить за собой дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно и ежечасно. По мнению педагогов, занимающихся вопросами музыкальной психологии (таких, как Лилиас Маккиннон), вредные житейские привычки человека негативно сказываются на его выступлении. Так вечно откладывая на завтра то, что необходимо сделать сегодня, музыкант может расстроить функции памяти, так как нерешительность ослабляет характер. Музыкант-исполнитель не может, подобно поэту и художнику, выбирать для работы самые удачные минуты; он вынужден играть в заранее назначенный день, независимо от настроения. Это требует гибкости, способности сосредоточения внимания на том, что важно в данный момент. Качества эти вырабатываются годами ежедневной тренировки.

 На каждом родительском собрании возникает необходимость напоминать родителям об обязательных ежедневных занятиях их детей. В силу своей занятости, родители не всегда могут проконтролировать домашние занятия, и поэтому я рекомендую им в конце дня, перед сном, попросить своего ребёнка исполнить одно-два заданных произведения целиком. Это помогает ребёнку сосредоточиться и мобилизовать свою память, своё поведение за инструментом. Всё это не займёт много времени, а ребёнок будет рад услышать аплодисменты и добрые слова от своего родителя.

 Каждый из нас в моменты стресса в глубине души желает сочувствия; и когда ученик говорит, содрогаясь: «Ах, я так волнуюсь!» - он уподобляется малышу, которому нравится быть больным. Как отмечают психологи – такого рода волнение есть не что иное, как определённого рода тщеславие. Однако в результате разговоров о своих страхах можно оказаться в ещё более тяжёлом положении, так как волнение, будучи объектом внимания, прогрессирует; даже думать о нём опасно, а называть тем более. Если пианист становится жертвой опасного волнения, он должен спросить себя: «Всегда ли я учу музыку добросовестно? Не полагаюсь ли я порой на авось? Делаю ли я всё, что в человеческих силах, чтобы добиться успеха?» Вот что пишет Падеревский о своём исполнительском опыте: «В течение многих лет моей артистической деятельности я испытывал ужасные страдания перед выступлением, это муки, которые невозможно описать. Ужасное внутреннее волнение, страхи, связанные со всем и вся – публикой, фортепиано, обстановкой, памятью, - всё это не что иное, как нечистая совесть». Чувство неуверенности чаще всего возникает в результате недостаточной работы. Но страх – это чувство ненадёжности. Ничего не следует так бояться, как самого страха!

 Одной из самых распространённых причин волнения является внушённая извне мысль о возможном провале. Попав на благоприятную почву недостаточно бдительного сознания, она может развиться в опасное самовнушение. Молодой индивидуум редко бывает настолько опытным психологом, чтобы представить себе всю опасность враждебного внушения или понять его мотивы. Полезная критика – это одно, разрушающий критицизм – совсем иное. Натан Перельман часто повторял своим ученикам: «На эстраде самокритика – пила, подпиливающая стул, на котором сиди пианист».

 Поэтому ученик, так же как и артист, должен уметь защищаться от враждебного внушения. Юность особенно беззащитна против посторонних влияний, но вредное внушение порой оказывает парализующее действие и на взрослого. Даже случайное (пусть самое невинное) замечание друга о возможном провале может привести к катастрофе, если ученик не подготовлен к такого рода разговорами не умеет их игнорировать. Ученики младшего возраста (5 – 6 лет) идут внешне без боязни на публичные выступления, но я по своему опыту знаю, что стоит даже их родителям сказать любое неосторожное слово (что-нибудь об осанке, о неуклюжей для их возраста походке), как ребёнок сразу же реагирует: кто-то плачет перед выходом, кто-то замыкается, а всё это отражается на качестве выступления. Поэтому я стараюсь оградить своих учеников перед выходом на сцену не только от других присутствующих детей, но и от родителей.

 Музыкант должен игнорировать любой промах, допущенный на эстраде, иначе, разволновавшись из-за одной фальшивой ноты, можно загубить всю программу. Что-то может быть исполнено лучше, что-то хуже; нужно научиться слушать себя спокойно и надеяться на лучшее. Ошибка, которую допускают многие, состоит в попытках «бороться» с волнением. Старание подавить страх только ухудшает положение, и те, кто усвоил закон обратного усилия, предпочтут толстовское «непротивление». Вместо того, чтобы задерживаться на неприятных воспоминаниях о неудаче, благоразумный музыкант обратит свои мысли к случаям, когда он выступал с особым успехом. Только приятные эмоции вытеснят постепенно страхи, поскольку теперь уже внимание сосредоточено на другом, более значимом. Всё оборачивается к лучшему только в том случае, если прошлые неудачи рассматривать как полезный урок. Бесконечные размышления о негативном опыте не приводят к добру: повторения закрепляют ассоциации, тягостные воспоминания рассеиваются с трудом. Если же сознательно направить свои мысли на что-нибудь приятное, появляется чувство уверенности в себе. Я с учениками средних и старших классов, которые уже имеют опыт публичных выступлений, с удовольствием вспоминаю удачные выступления и дипломы, которые они получили на конкурсах.

 Хотя волнение может иметь физические причины (например, холодные руки) и физические следствия (опять же, включая холодные руки), в основе волнения всегда лежат явления психологические. 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 с ним происходит до начала исполнения, как он реагирует на сценическую ситуацию, которая всегда является повышенным стрессогенным фактором. Многие исполнители нуждаются в коррекции неправильного сценического поведения. Такие симптомы, как дрожание рук и коленей, «выпадение» текста, неспособность сосредоточиться на исполнении произведения, просто боязнь выхода на сцену – являются основными проявлениями синдрома сценического волнения.

 Любая форма волнения обостряется усталостью. Нельзя, особенно в период подготовки к концерту, допускать накопления утомления – как физического, так и эмоционального. Не зря Н.Перельман утверждал: «Настоящий музыкант отдыхает не от музыки, а для музыки». Частой причиной синдрома сценического волнения является отсутствие общей сценической культуры, чёткой и ясной методики подготовки к выступлению.

 Некоторые теоретики полагают, что поведение людей, как нормальное, так и ненормальное, несёт на себе отпечаток семейного окружения, общества и культуры. Все мы являемся частью социального каркаса, состоящего из семьи, друзей, знакомых и даже незнакомых людей. Некоторые виды взаимоотношений с окружающими людьми, в которые мы вовлекаемся, могут усиливать отклонения в поведении и даже стать причиной их возникновения. Приверженцы социокультурной модели психической патологии утверждают, что стрессы и конфликты, которые люди переживают в повседневном взаимодействии, могут вызвать и поддерживать патологические формы поведения. Поэтому, хорошо зная семейные отношения между родителями своих учеников, я приглашаю обоих родителей для объяснения ситуации, в которой находится их ребёнок, особенно перед выступлением на сцене.

 Особенности того или иного сценического состояния объясняются не столько свойствами нервной системы, сколько интеллектуально-творческими качествами личности. Нет двух артистов, которые пребывают в одинаковом психологическом состоянии в момент выхода на концертную площадку. Один исполнитель смертельно боится ошибиться, забыть текст, другой смущён обстановкой концертного зала. Ему не по себе от сотен устремлённых на него глаз; кто-то хочет показать больше того, на что способен, и мучается, чувствуя свою беспомощность; кому-то всё надоело и он мечтает поскорее уйти домой. А некоторые музыканты испытывают состояние творческого подъёма и с радостью, с нетерпением ждут общения с публикой. В моём классе были такие яркие в эмоциональном и интеллектуальном плане ученики, которые с большим желанием учились, охотно принимали участие в каждом концерте, по окончании обучения в музыкальной школе поступали в музыкальное училище по классу фортепиано.

II. Установка на успех

 Состояние готовности, или установка, имеет очень важное функциональное значение. Прежде всего, что такое установка. По определению, это – готовночть организма или субъекта к совершению определённого действия или к реагированию в определённом направлении.

 Фактов, демонстрирующих готовность или предварительную настройку организма к действию, чрезвычайно много, и они очень разнообразны. Например, ребёнок задолго до годовалого возраста пытаясь взять предмет, подстраивает кисть руки под его форму: если это маленькая крошечка, то он сближает и вытягивает пальцы, если это круглый предмет, он округляет и разводит пальцы, и т.д. Подобные преднастройки положения руки иллюстрируют моторную установку. Спринтер на старте находится в состоянии готовности к рывку – это тоже моторная установка. Быть готовым к выходу на сцену с чувством уверенности, верой в удачу – вот что такое сценическая установка.

 Если вы сидите в тёмной комнате и со страхом ждёте чего-то угрожающего, то иногда и в самом деле начинаете слышать шаги или подозрительные шорохи. Поговорка «у страха глаза велики» отражает явление так называемой перцептивной установки (готовности определённым образом, беспристрастно, или предвзято. Отреагировать на ситуацию. Подобная готовность может быть результатом предыдущего опыта). Что может быть хуже для успешного выступления, чем установка перед выходом на сцену: «я сейчас ничего не сыграю»?

 Причиной сильного беспокойства может быть и очень высокий уровень притязаний, неадекватно высокая или низкая оценка своих профессиональных качеств, повышенное чувство ответственности.

 Исполнителю, который с нетерпением ждёт выступления, легче обрести сценическое состояние, способствующее успеху. Чем больше исполнительский опыт, чем чаще музыкант выходит на концертную эстраду, тем реже он страдает от недугов астенических форм сценического волнения. Однако опыт нельзя путать с привычкой. Чем шире жизненный и творческий кругозор исполнителя, чем больше у него профессиональных знаний, тем ярче и глубже способен он художественно истолковывать сочинение, и следовательно, тем легче ему направить своё волнение в русло творческих задач. «Стихия музыки, подчинившаяся тебе, не оставляет места праздным мыслям. В эти минуты забываешь всё – не только зрителей, зал, но и самого себя» (С.Т.Рихтер).

 Ребёнок часто вынужден прибегать к различным защитным стратегиям. Выделено десять таких стратегий:

* любви и одобрения;
* руководящего партнёра;
* чётких ограничений;
* власти;
* эксплуатирования других;
* общественного признания;
* восхищения собой;
* честолюбия;
* самодостаточности и независимости;
* безупречности и неопровержимости.

Эти потребности присутствуют у всех людей. Однако невротик, реагируя на различные ситуации, использует их негибко. Он принудительно полагается лишь на одну из всех возможных потребностей, в то время как здоровый человек легко заменяет одну другой, если этого требуют обстоятельства. В зависимости от группы потребностей, Хорни разделила список на три категории:

* ориентация на людей (уступчивый тип);
* ориентация от людей (обособленный тип);
* ориентация против людей (враждебный тип).

Таким образом, представленные концепции проявления волнения и тревоги охватывают все значимые области и теории рассмотрения данного вопроса. Почти все они взаимоопределяют чувство тревоги как реакцию на возникающий конфликт, значит, основным направлением поиска проявлений сценического волнения, как разновидности тревоги, определим выяснение зон конфликта и возможного проявления симптомов тревожности.

III. Контакт с аудиторией

Широко распространён взгляд, согласно которому концертное исполнение, будто бы хуже репетиционного. Наблюдения показывают, что многие артисты лучше играют при слушателях: контакт с аудиторией стимулирует у них большую содержательность исполнения.

Как установить контакт со слушателем?

С.Т.Рихтер советовал не только не пугаться большой зрительской аудитории, но исполнять программу во благо слушателя. «Публика, - говорил он,- пришла в концертный зал ради той музыки, которую ты будешь исполнять, а не ради того, чтобы усмотреть недостатки твоего выступления. Поблагодари слушателей за то, что они пришли на твой концерт. Не бойся зрителя: он твой друг и помощник».

Иначе говоря, можно по-разному подойти к присутствию многочисленной публики в зале. Можно направить свою любовь к зрителю (и это наверняка будет взаимно), а можно, игнорируя незримую помощь публики, остаться один на один со своим страхом. Нужно ли объяснять, какой из упомянутых подходов принесёт благодатные плоды? Неспроста в закулисных комнатах Малого зала Петербургской консерватории когда-то висел плакат: «Волнуйся не за себя, волнуйся за композитора!»

Кто боится аудитории, тот редко находит с ней контакт. И тогда при самом хорошем исполнении обычно не достаёт той взаимной симпатии, которая необходима артисту, чувствующему публику так же, как он чувствует музыку. Каждый исполнитель в такой момент имеет право рассчитывать на дополнительную поддержку. Разве природа не предусмотрела адреналин – стимулирующее средство для случаев, требующих особенной собранности и энергии? Если исполнитель не скован страхом, а находится в состоянии творческого возбуждения, привычки и память отвечают на его замыслы с такой чёткостью и быстротой, на которые они были неспособны во время репетиции.