

УДК 166.522; 316.7.001.776

МЕТОДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ

канд. филос. наук, д-р культурологии, проф. В.П. СКОРОХОДОВ
(Белорусская государственная академия музыки, Минск)

Исследуется психологическая проблематика подготовки молодых музыкантов к публичному выступлению. Анализируются методико-психологические аспекты выступления на публике как вполне определенные закономерности коммуникативного характера. Показано, что, следуя определённым педагогическим рекомендациям и дидактическим наставлениям, артист может если не полностью избавиться от волнения при выходе на эстраду, то хотя бы психологически подготовиться к этому ответственному моменту, чтобы обуздать внезапную стихийно-разрушительную силу внутреннего психологического состояния.

Введение. Многие полагают, что боязнь эстрады – это практически неизлечимая болезнь, которая может существенно помешать карьере артиста. Однако существуют определенные методические разработки и выявленные закономерности, следуя которым, человек может если не сразу и полностью, то постепенно и сам попробовать избавиться от волнения при выходе на эстраду, психологически преодолеть или обуздать стихийно-разрушительную силу собственного страха.

Цель данной работы – раскрыть педагогические секреты артистического характера, связанные с психологией коммуникативного общения артиста с публикой.

Основная часть. Творческое волнение при публичном исполнении известно любому музыканту. Оно свидетельствует, прежде всего, о высоком чувстве личной ответственности и, если не выходить за рамки равновесного психологического состояния, даже полезно, так как способствует одухотворенности и выразительности силы игры. К характерным признакам излишнего волнения на эстраде относятся следующие: пропадает самообладание; нарушается дыхание, которое становится неровным и поверхностным; мерзнут руки; теряется текст; смазываются пассажи; возникают ритмические неточности; исполнение лишается качества звучания, блекнет выразительность музыкальной фразы. В целом у артиста появляется гнетущее чувство неуверенности в своих возможностях, возникают какие-то сомнения относительно исполнения даже хорошо подготовленного произведения.

В педагогике актерского мастерства есть ряд правил универсального характера. Прежде всего, это *основательность и тщательность предварительной подготовки*, иными словами, исполняемое произведение должно быть выучено безупречно. Исполнителю дает определенное душевное облегчение и психологическую уверенность уже само осознание того, что все в ходе предварительной работы им сделано безукоризненно. Чрезмерное волнение при выступлении на эстраде появляется чаще всего тогда, когда музыкальное произведение не до конца выучено, когда остались нерешенные задачи различного характера. С такой «готовностью» к зрительской аудитории лучше не выходить, тут никто не поможет.

Далее, ученик-музыкант часто боится ошибиться или забыть текст, и эта мучительная мысль преследует многих. Причина такого психологического состояния заключается в том, что, работая над произведением, он не запоминал его сознательно, а больше полагался на автоматическое исполнение, на мускульно-двигательную память. Отметим, что надеяться на нее рискованно, особенно при выступлении перед публикой. Даже если вы будете максимально напрягать память, чтобы не забыть текст, скорее всего, совершите ошибку, поскольку сознание, которым пренебрегали в процессе работы, мстит вам таким образом, превращаясь из надежного помощника в недруга. Конечно, автоматизм в какой-то мере облегчает игру, но в нем тоже присутствует опасность: чем больше автоматизма, тем меньше контроль. Достаточно непредвиденной мелочи, чтобы возникла ошибка, а происходит это потому, что при игре «на автомате» связь между мыслью и движением значительно слабее, малейшие неточности могут её нарушить, что станет причиной ошибки.

В связи с этим предлагаем *несколько советов будущим музыкантам*:

- музыкальное произведение учите осознанно, глубоко проникая в его содержание;
- правильно определяйте концепцию исполняемого произведения, представляя его как единое целое с естественным развитием музыкальной мысли;
- используйте старый испытанный способ усвоения сочинения без помощи инструмента – пропевая голосом отдельные эпизоды. Это дает возможность научиться воспроизводить музыкальное произведение мысленно. Исполнение произведения, усвоенного сознательно, становится более уверенным, а при публичном исполнении можно рассчитывать на то, что память не подведет. Вместе с тем при исполне-

нии сложных пассажей, технических эпизодов можно использовать и автоматику, но тогда важно определить целесообразное соотношение между сознательностью и автоматизмом;

- чтобы уверенно владеть собой, используйте и такой метод адаптации к публике: понемногу расширяйте круг слушателей, начиная с близких и друзей, постепенно привыкая к публике большого зала. Тем, кто готовится выступать в больших концертных залах, на конкурсах и фестивалях, настоятельно рекомендуем предварительно и неоднократно «обыгрывать» программы на периферии. Выступайте в музыкальных школах и училищах, небольших городах, и лишь затем выносите эти программы на сцены престижных концертных залов. Это нужно для того, чтобы проверить материал «на прочность», в специфических условиях сцены, а главное, чтобы привыкнуть к публичному исполнению конкретного произведения. Тогда волноваться будете меньше и, выходя на сцену более авторитетного концертного зала, будете чувствовать себя гораздо увереннее. Привычка вообще лучшее лекарство от волнения. Хорошо помню времена, когда С. Рихтер имел обыкновение проигрывать свои программы в музыкальном училище города Бреста в канун ответственных выступлений за рубежом.

Рекомендую выносить на исполнение перед публикой только те произведения, которые соответствуют вашей технической и творческой подготовке. Бодрость физическая и душевная – это также важное условие самообладания, ясности мысли, сосредоточенности, сообразительности. Никогда не выходите на эстраду в утомленном и угнетенном состоянии. Если ваша мысль сохраняет контроль над исполнением, то даже ошибившись, вы сумеете помочь себе, а допущенная ошибка не отразится на исполнении произведения в целом.

К сожалению, некоторые ученики не знают, как правильно учить на память, а музыкальное произведение запоминают путем многократного повторения. Ошибаясь при публичном исполнении, они утешают себя мыслью, что ошибки случайны, в то время как действительные причины ошибок кроются в самом методе заучивания.

Учитесь сосредотачиваться на исполнении произведения до такой степени, чтобы забыть обо всем другом – концертной обстановке, публике, даже о самом себе. Все исчезает в свете сочинения, когда его исполняет артист. По этому поводу К.С. Станиславский писал, что «волнение в образе» как высшая форма сосредоточенности на исполняемом произведении является лучшим средством отвлечь исполнителя от «панических мыслей» о себе, влить в его душу творческое спокойствие [1]. Система Станиславского может многому научить в предстоящей творческой жизни музыканта.

Однако не всем подходит такое глубокое отвлечение от происходящего в концертном зале. Есть исполнители, которые требуют иного подхода, с учетом индивидуальных особенностей их музыкального мышления и соответствующих ощущений на эстраде. В частности, работая с учениками, необходимо учитывать, что несомненную пользу приносят всякого рода метафоры, сравнения, другие средства активизации образного мышления. Внимание должно быть направлено не только на исполняемое произведение, актуализируйте эмоциональный контакт со слушателем, если это будет содействовать исполнению программы и творческому самовыражению. При этом важно правильно переключать и распределять свое внимание на сцене, адекватно реагировать на поведение слушателей. Этого можно достичь, если овладеть приемами психологического воздействия на аудиторию средствами музыки. Также, прежде чем начать исполнять пьесу, представьте себе мысленно ее темп и обязательно (!) способ извлечения первого звука. И, конечно же, необходимо постоянно помнить о том, каков характер пьесы: лиричный, драматичный, шуточный, грустный, меланхоличный, тоскливый, романтический или героический. Важно изначально прочувствовать все характерные черты исполняемого произведения. Только сделав это, вы максимально приблизитесь к раскрытию его содержания и, соответственно, будете уверенно чувствовать себя на эстраде.

Плохая привычка повторять произведения, которые вам предстоит исполнять на публике, незадолго до концерта. Как правило, это бесполезно. В день выступления лучше хорошо разыграйтесь и затем отдыхайте, время перед концертом посвятите прогулке, приятной беседе с друзьями. Отвлечитесь от мыслей, связанных с выступлением перед публикой.

Огромное значение имеет рациональное построение концертной или экзаменационной программы. Как скомпоновать, сгруппировать исполняемые произведения, что и за чем поставить – проблема не только художественно-творческая, как иногда полагают. Нужно учитывать, что для вас легче, что труднее, на чем волнение может отразиться в большей степени, на чем – в меньшей. На начало выступления нужно ставить то, что попроще: какую-нибудь технически несложную пьесу, в медленном, спокойном движении, что позволяет выдержать первоначальный и самый жестокий приступ сценического волнения. Затем, когда душевное равновесие более или менее восстанавливается, наступает черед сложных произведений. В заключение исполняйте произведения яркие, эффектные. Как правило, к концу выступления музыкант уже чувствует себя раскованно и может сыграть самые виртуозные пьесы.

Среди молодых педагогов широко распространена тенденция сопровождать выход своих учеников на эстраду призывом: «не волнуйтесь!». Думаю, что вреда от такого пожелания больше, чем пользы, оно только подчеркивает, что учащийся волнуется. Установка «не волнуйтесь!», по существу, несет в себе психологическую направленность на формирование чувства психологического дискомфорта, неуверенности в себе, повышает уровень волнения и вызывает негативные последствия.

Педагог распознает страх у учащихся перед выступлением по ряду признаков: побледнение, покраснение лица или шеи, расширение зрачков, дрожь, говорливость, суетливость, безучастность к окружающему или, наоборот, двигательное возбуждение. Эти признаки еще не говорят о том, что ученик обязательно выступит плохо. Многое зависит от волевых качеств исполнителя, например, его смелости. Смелые быстро адаптируются в экстремальной ситуации, направляют свое сознание на преодоление страха. Ведь смелым считается не тот, кто боится, а тот, кто, несмотря на страх, может управлять своим состоянием. Решающую роль в преодолении страха играет адаптация к выступлению на концерте, конкурсе и т.д. путем накопления знаний и опыта. Важно предварительно ознакомиться с местом выступления, может быть, снизить уровень притязаний, высоту цели, которая поставлена перед исполнителем. Весьма полезен метод репетиционного исполнения программы целиком в условиях моделируемого концертного выступления. Он развивает выносливость, помогает составить оптимальную последовательность исполняемых произведений, распределить силы, уточнить время пауз между пьесами, распланировать кульминационные точки выступления.

Все то, о чем мы говорили выше, происходит в основном перед ответственным выступлением, когда ученик слышит напутствия педагогов, коллег, друзей, близких. На концертной площадке он остается один. И тут очень важно, как не только технически, но и психологически он подготовил себя к выступлению. Здесь лучший помощник – аутотренинг, который в наши дни популярен как никогда прежде.

Пример собственного опыта. В свое время, активно занимаясь зимним плаванием (моржеванием), случалось окунаться в прорубь и в 25-градусный мороз. Это увлечение продолжалось в течение десяти лет, и все время приходилось использовать перед входом в ледяную воду не только специальные физические упражнения, но и элементы самовнушения, аутотренинга. Нужно было постоянно держать себя в хорошей «аутогенной форме», непременно используя убедительные слова-внушения, которые рекомендовал тренер. С помощью специальной литературы каждый из нас подбирал для себя подходящую формулу самовнушения. Без слов «я могу», «я здоров», «я уверен в себе», «я смелый» и т.п. сложно было войти в прорубь. Известно, что аутотренинг широко используется в медицине, космонавтике, спорте, во многих других областях человеческой деятельности. К нему обращаются везде, где требуются умение держать себя в руках, выдержка, самообладание, психологическая стабильность и устойчивость.

В музыкальном искусстве, к сожалению, аутотренинг не особенно популярен. Хотя, казалось бы, где, как не здесь, к нему обращаться. Творческая работа требует соответствующего расположения духа, хорошей интеллектуальной формы, чувства легкости, свободы и уверенности. Все это может быть достигнуто методом аутотренинга, прежде всего благодаря слову, оказывающему мощное воздействие на психику человека. Если, конечно, это «то самое» слово и сказано оно вовремя. Наверняка найдутся в памяти каждого человека слова поддержки, одобрения, сказанные в нужный момент авторитетным педагогом, товарищем, коллегой. В ежедневной работе, в ответственные моменты творческой жизни своих учеников, я стараюсь делать это постоянно, поскольку верю в силу и действенность слова. Скажем, ученику предстоит серьезное выступление, он волнуется, может быть сомневается в себе. Надо помочь ему сбросить излишнее психологическое напряжение. В таком случае я рассказываю ему о чем-либо из собственной практики, вспоминаю свои ошибки – в назидание. Иногда говорю, что в течение некоторого времени незаслуженно их упрекал, а теперь у них уже все хорошо получается. Стараюсь приободрить учеников не только перед выходом на эстраду, но даже слушая их в зале. Всегда прошу: обязательно взгляните в мою сторону. Это для того, чтобы можно было поддержать выступающего кивком головы или одобрить жестом. Словом, всегда ищу возможность для психологической поддержки воспитанника.

Существуют различные *методики по технике самовнушения*. Могу порекомендовать, в первую очередь, книги основателя современного аутотренинга И. Шульца, известных специалистов Х. Линдемана, В. Леви, М. Бурно и других. Я предлагаю использовать простые и наиболее универсальные, ключевые слова, дающие положительный эффект едва ли не во всех особых случаях: «спокоен», «уверен в себе», «могу», «сделаю», «мне интересно», «я хочу», «собран», «сосредоточен», «полностью владею собой». Таковы наиболее общеупотребительные фразы самовнушения, варьирующиеся в самых различных сочетаниях и комбинациях. Слова эти должны успокаивать, облегчать состояние, быть приятными – это будет первым показателем того, что выбраны они верно. При повторении их какое-то количество раз (обычно 6 – 8) формулы самовнушения постепенно внедряются в подсознание, укрепляются там и переводят организм в нужное состояние. При этом необходимо подчеркнуть, что аутотренингом нужно зани-

маться регулярно и системно, только тогда можно рассчитывать на ощутимый эффект. Занимаясь от случая к случаю, вы не добьетесь нужного результата.

И еще один совет: не нужно употреблять слова с частицей «не». Если сказать себе «я не волнуюсь», то это вряд ли даст ощутимый результат. Гораздо больше шансов у формулы «я спокоен». Практически безнадежно убеждать себя словами «я не нервничаю». «Уверен в себе», «знаю», «все получится» – эти внутренние установки могут значительно поднять настроение, улучшить эмоциональное состояние. Еще один пример. Некоторые ученики перед самым выходом на сцену начинают сомневаться и лихорадочно задавать себе вопросы: все ли знаю? все ли помню? не забуду ли чего-нибудь? и т.п. Естественно, что ничего, кроме вреда, подобные сомнения не приносят. Единственное, что сможет психологически помочь в таком случае – попытка отвлечься от панических мыслей, думать о чем-то другом.

Заключение. Можно ли считать все, о чем говорилось выше, универсальными психологическими методами, пригодными для каждого человека? Трудно сказать, поскольку ясно одно: всё должно быть испытано. Надо хорошо знать себя, индивидуальные особенности своей нервной и психологической системы, иметь представление о реакциях своего организма на то или иное внешнее воздействие, предвидеть его поведение в различных экстренных ситуациях. Именно те слова и методы, которые психологически помогают человеку, должны браться «на вооружение», внедряться в творческую актерскую практику. Это дополнительный шанс навести относительный порядок в своем собственном внутреннем мире. Как отметил М. Бурно, в каждом существует природная сила самовнушения, надо лишь научиться сознательно ею пользоваться [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Станиславский, К.С. Работа актера над собой / К.С. Станиславский. – М., 1951. – 125 с.
2. Бурно, М. Самовнушение и аутогенная тренировка / М. Бурно. – М., 1975.

Поступила 05.04.2012

METHODOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF A PUBLIC PERFORMANCE

V. SKOROHODOV

The article is dedicated to a problem of preparation of young musicians to a public performance. A lot of people think that the stage fear is an illness that can be hardly treated. Fortunately, there are certain regularities according to which it is possible if not to get out of excitement completely, try to adapt to it, restrain its spontaneous impetuous power.