

СТРАХ СЦЕНИ У МУЗИКАНТА ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

З проблемою страху публічних виступів і сцени стикаються багато відомих і визнаних акторів, політиків, музикантів, спортсменів.

Страх - це нормальне і в цілому корисне почуття, яке допомагає справляти ся з життєвими труднощами і долати непередбачені складні ситуації. Проте в житті людини можуть виникати проблеми, які не загрожують життю, а тим часом людина реагує на подібні прояви неадекватно ситуації. Основними симптомами страху сцени є серцебиття, тремор кінцівок, підвищена пітливість, тремтіння голосу, заїкання, втрата голосу, напівнепритомність та інше.

Безсумнівним є факт, що 99% людей в тій чи іншій мірі відчують хвилювання перед будь-якими публічними виступами. Страх публічних виступів перед великою аудиторією ґрунтується на факті «втрати обличчя» або можливості виглядати в очах публіки, що слухає, м'яко кажучи, не досить інтелектуальною персоною.

Що стосується музикантів, за статистикою близько п'ятдесяти відсотків виконавців класичної музики, як солістів, так і оркестрантів, різною мірою страждають від страху перед виходом на сцену. Специфіка полягає в тому, що професійні музиканти як правило, люди з дуже високим ступенем інтелекту і специфічною структурою психіки. З одного боку, музиканти з дитинства звикли до дисципліни, вони як ніхто інший вміють ставити перед собою мету і досягати її. З іншого боку, музиканти надмірно самолюбні, образливі, чутливі і емоційні, що відкладає відбиток на їх психологічний тип.

Як подолати страх сцени?

Англійські психологи схиляються до думки, що страх сцени перемогти досить важко, особливо для людини з підвищеною збудливістю і лабільною нервовою системою. Однак, якщо музикант володіє фактурою твору, підготовлений технічно, а також трансформує почуття страху в почуття емоційного підйому, справлятися з хвилюванням можливо.

1. Необхідно спробувати проаналізувати і зрозуміти, що Ви відчуваєте безпосередньо перед виступом: хвилювання, емоційну нестабільність або почуття спокою й умиротворення? Думка про те, що Ви недостатньо підготовлені або навпаки, Ваша гра «недостатньо професійна»? Перше питання, яке необхідно задати собі, буде звучати так: **«Недостатньо професійно для КОГО?»** З ким Ви маєте намір порівнювати себе? Припустимо, Ви захоплені грою Олексія Ботвінова. Його технічна майстерність вражає уяву, а звуковидобування і тонкість передачі задуму композитора викликає щире захоплення. Дозвольте собі прийняти той факт, що Ваші здібності скромніше і зосередьтеся на Ваших достоїнствах і власних відчуттях музики. Зіставляючи себе з Великими і Відомими, Ви руйнуєте Ваше власне ставлення до музики і творчі прагнення.

2. Інша думка, яка вбиває натхнення і здатність віддаватися на сцені - **«Я не готовий до виступу»**. У такому випадку, виникає закономірне питання: коли ви збираєтеся бути готові на 100 відсотків? Через два місяці, два роки, десять років? Ваше ставлення до світу, що передається за допомогою гри на інструменті, Ваш дотик до клавіш, технічна майстерність, вміння тримати паузи, все те, що Ви вкладаєте в музику унікальне й неповторне по суті своїй. Ви готові до виступу саме в той самий момент, коли Ви виходите на сцену і Ваші руки торкаються клавіш. Це установка, з якою музикант повинен починати працювати за кілька тижнів до майбутнього концерту. Турбуючись про те, наскільки добре Ви виглядаєте, і наскільки милозвучно прозвучать Ваші твори для вуха слухача, Ви свідомо чи несвідомо руйнуєте атмосферу взаємодії між Вами і залом. Сконцентрувавшись на музиці, віддавшись у її владу, Ви відсуваєте страх і опиняєтеся у владі стихії музики. Таким чином, Ви отримуєте те, що бажаєте - контакт зі слухачем.
3. Інша, не менш важлива порада полягає в програнні концертної програми перед невеликою, але доброзичливо налаштованою групою слухачів. Якщо Ви зможете домогтися внутрішнього комфортного стану, граючи перед невеликою кількістю людей, необхідно спробувати закріпити отриманий ефект, поступово розширюючи коло слухачів. В кінцевому підсумку, цей простий прийом допоможе впоратися і з зайвим хвилюванням у концертному залі.
4. Хвилювання може бути обумовлено страхом грати напам'ять і забути текст. Якщо Ви збилися і забули текст, ні за яких обставин не повторюйте твір з самого початку. Це завжди справляє найнесприятливіше враження. Правильне вивчання твору напам'ять, знання місць, від яких можна відштовхнутися у разі провалу пам'яті, знання властивостей музичної пам'яті, нарешті, вміння імпровізувати, що особливо вітається глядачами, зменшить цю боязнь.
5. Більшість музикантів стверджують, що саме на перші 10 хвилин виконання припадає пік негативних відчуттів, що супроводжуються зайвою пітливістю рук, серцебиттям, грудкою в горлі, нав'язливою думкою про провали пам'яті, що ведуть до втрати тексту. Подумки намалювавши картину Вашої повної самотності в залі, де немає місця глядачам, а головне місце відводиться Вам і музиці, Ви поступово позбудетеся надлишкового хвилювання і зосередитеся на найбільш важливому завданні - донести все, що Вам вже вдалося зробити.

Більшість з нас схильні не довіряти своїм внутрішнім імпульсам, що стосуються різних моментів: від вибору музичного твору до поведінки на сцені. Людська природа схильна вдаватися міркувань про те, як Ви будете сприйняті публікою і очікуванню захоплення Вашим виконанням. **Головне правило музиканта полягає в наступному: довіртеся внутрішнім імпульсам.**

Намагаючись досягти максимального результату, забудьте про те, що Ви хочете, забудьте про Ваші бажання і амбіції. Уміння повністю віддаватися музиці відноситься до розряду індивідуальних здібностей і самовираження. Це те, що приносить справжнє відчуття радості і щастя. Музика - це не тільки те, що написано в нотах, не монотонні вправи, нескінченне повторення складних пасажів, багатогодинні репетиції. Музика є результатом праці, що найбільш важливо. Музика - це частина Вашого єства, яка так само природна, як і сама природа.

Практичний психолог

Папп Е. Й.