

УДК 784.9
doi: 10.17223/26188929/6/7

Екатерина Рыжова

СЦЕНИЧЕСКОЕ ВОЛНЕНИЕ: ПРИЧИНЫ И ПРЕОДОЛЕНИЕ

Нет и не было певца, который никогда не волновался на сцене. Даже великие мастера, такие как Ф. Шаляпин, П. Доминго, признавались, что волнение мешало успешности их выступления. Как говорил Ф. Шаляпин, «не волнуются только мертвые». Всегда важно помнить: неудачное выступление – это ценнейший опыт и еще один шаг к своему сценическому совершенствованию, к собственной силе и выдержке в работе на сцене. Успешное выступление на сцене тесно связано с профессиональными навыками певца и совершенством его вокальной техники, а также со способностью адаптироваться в экстремальных условиях при высокой внутренней самоорганизации. Конечно же, очень важно понимать, что пути преодоления волнения – сугубо индивидуальны. Все мы отличаемся, имеем разные характеры, темпераменты и личностные особенности. Надо понимать, что испытывать волнение – это вполне нормальная реакция организма на стрессогенный фактор. Мудрецы говорят, что в каждом недостатке заложен огромный потенциал будущих возможностей. Певцы хотят чувствовать себя уверенно, выступая на сцене, но достижение возможно без усилий. При работе над собой будет множество открытий и озарений. С волнением вовсе не нужно бороться, главное – сменить его полярность с отрицательной на положительную. Сформировать пригодность к сценической деятельности – одна из важных задач певца, к этому относятся и преодоление сценического волнения, и эмоционально-регулятивные способности.

Ключевые слова: сценическое волнение, стресс, выступление, концертная деятельность певца.

Что такое сценическое волнение и откуда оно берется?

Сценическое волнение – это психологическое состояние, возникающее в процессе публичного выступления, одна из разновидностей эмоциональных состояний.

Сам термин «волнение» переключался в психологию из океанологии, физики. Там волнение означает колебательные движения на водной поверхности. Неслучайно это слово стало означать состояние человека, находящегося в стрессовой ситуации, – тревогу, беспокойство. Действительно, данное состояние воздействует волнообразно на человека, имея колебательное движение внутри себя; все это, разумеется, происходит на тонком психологическом плане. Данные колебания приводят к беспокойству, неспособности зафиксировать внимание на отдельном предмете. В процессе волнения певец чувствует, что буквально «почва уходит из-под ног». Однако же существуют мнения, как волнение воодушевляет и придает сил во время выступления.

Источник волнения кроется в инстинкте самосохранения, который хранится в глубокой генной памяти человека. Это самый основной инстинкт, отвечающий за сохранение человеческой популяции в целом. Активируется инстинкт самосохранения в момент явной или мнимой опасности и выражается в чувстве страха. Данный инстинкт формирует систему защитных блокировок в организме человека.

Волнение является страхом, поэтому человек впадает в волнение бессознательно.

Сценическое волнение – это страх сцены.

Ю.В. Щербатых, доктор биологических наук, выделяет три типа страхов:

- биологические – страх пожара;
- социальные – страх публичных выступлений;
- экзистенциальный – страх смерти.

С точки зрения физиологии чувство страха возникает посредством двух нейронных путей центральной нервной системы, быстрого и длинного, которые находятся в гипоталамусе. Первый (низкий, короткий, подкорковый) вызывает эмоциональный ответ. Второй (высокий, длинный, корковый) формирует эмоциональный ответ. В идеале оба пути работают синхронно, давая как можно более точную реакцию на источник страха.

Страх является защитным механизмом психики. Влияние страха на поведение может быть очень индивидуальным. Если страх не очень силен, то, как и любая умеренная по силе мотивация, он может улучшать целенаправленное поведение и способствовать вер-

ным решениям. Но крайне сильный страх, как и любая сверхсильная мотивация, может мешать правильному соображению.

Исполнительские способности и пригодность к исполнительской деятельности певца напрямую связаны с понятием эстрадного, или сценического, волнения.

Один из основных факторов сценического волнения кроется в индивидуально-типологических особенностях личности.

Когда певец неуверенно владеет техникой пения, волнение способствует усилению непреодолимой паники.

Причины волнения многообразны, перечислим наиболее часто встречающиеся:

- недостаточная подготовленность к выступлению;
- незнакомая обстановка;
- непредвиденные обстоятельства;
- плохое самочувствие;
- ответственность за выступление;
- повышенная мнительность певца.

Г.М. Коган считал, что основная причина волнения кроется в неадекватной оценке певцом своих способностей. Причем к появлению волнения может привести не только заниженная оценка своих способностей, но и завышенное представление о них.

Волнение из-за высокой ответственности. В своих интервью титулованные и всемирно признанные певцы признаются, что, каждый раз выходя на сцену, они преодолевают колоссальное нервное напряжение, волнение, в связи с тем что они не могут себе позволить плохо выступить, их имидж пострадает. А.Ю. Нетребко говорила: «Приходится постоянно, выходя на сцену, доказывать всем и каждому, что ты действительно прекрасная певица».

С прогрессом технической индустрии в современных крупных оперных театрах, таких как Метрополитен, проводятся прямые трансляции постановок оперных спектаклей. В свою очередь это также способствует повышению уровня волнения певца и усилению психологического напряжения в работе на сцене, поскольку зрительская аудитория не ограничивается лишь залом театра.

Специалисты в области психологии эмоций утверждают о преломлении эмоциогенных факторов-стрессоров через личностные особенности человека. Совершенно разное влияние способна оказывать одна и та же окружающая обстановка на психологическое

состояние певца – одних она устрашает, вселяя волнение-панику, других же, наоборот, вдохновляет и заряжает сценическим азартом – позитивное волнение.

Учеными давно замечена тесная взаимосвязь физического (соматического) и психологического состояний человека. Небольшие отрицательные или положительные перемены в физическом состоянии меняют психологическое состояние с той же полярностью и наоборот. Негативные соматические нарушения способны полностью лишить певца нормального эмоционального тонуса.

По мнению Б.Г. Ананьева, психологические причины сценического волнения у исполнителей, заключаются в трех внутренних детерминантах психических состояний человека:

1. Функциональные, обусловленные особенностями психофизиологической реактивности, темперамента, нейродинамики.

2. Мотивационные и характерологические, связанные с развитием личности (характер, установки, притязания, потребности, ценностные ориентации, склонности, отношения, идеалы и т.д.).

3. Операционные – производные деятельности, труда (развитие специальных способностей и уровень мастерства, подготовленность, тренированность, опыт и др.).

Волнение-паника – неконтролируемый страх, тревожность и беспокойство, неуверенность в собственных силах и способностях. Особенностью данного волнения является мысленная установка певца, основанная не на реальных показателях, а на собственных ощущениях внешних обстоятельств. Мысленные установки: «Мне с этим ни за что не справиться». «Я не могу». «У меня не получится». «Я боюсь» и пр. Данная форма волнения деструктивно влияет на сценическую деятельность, она способна разрушить всю предварительную подготовку певца к выступлению. Нередки случаи, когда талантливый певец покидал сцену из-за неспособности справиться со своим избыточным паническим волнением.

Сильное, бесконтрольное волнение способно ввести исполнителя в ступор. Шон Бейлок, адъюнкт-профессор психологии Чикагского университета, исследовав природу ступора, выяснила, что «ступор – это субоптимальная эффективность, а не просто плохая производительность. Это исполнение задания на более низком уровне, чем в прошлом, под давлением стрессовой ситуации». В нашем сознании происходят сложнейшие процессы. В случае

панического волнения активность сознания снижается, вследствие чего повышается самовнушаемость и снижается сила воли. Как итог – потеря веры в собственные силы и успех. Под воздействием сильных эмоциональных потрясений, жизненных обстоятельств защитные механизмы мозга вытесняют «ненужную» информацию. Поэтому при излишнем сценическом волнении часто наблюдаются забывание текста и прочие нюансы публичного выступления. Данное состояние является следствием предотвратимых информационных заторов в мозгу.

Голоссофобия (пейрафобия) – боязнь сцены, страх публичного выступления. Характеризуется как неконтролируемое беспокойство, повышенная тревожность, нервозность, высокое психическое напряжение, панические атаки.

При данных условиях подобное волнение может стать причиной провального выступления певца.

Если рассматривать влияние данного фактора в целом на деятельность певца, то подобная фобия сильно мешает успешной карьере и творческой реализации на сцене. Волнение не дает осуществить творческий замысел исполнения.

Преодоление данной формы волнения усложняется тем, что певец входит в контакт с негативными эмоциями, которые способны психологически захлестнуть, лишив его контроля над собой во время выступления.

Однако существует и волнение-подъем.

Позитивное волнение-подъем характеризуется воодушевлением, внутренним тонусом. Волнение-подъем создает высокий «градус» внутреннего душевного настроения певца, тем самым осуществляя максимальную «выкладку» на сцене и задавая хороший энергетический импульс. Многим певцам знакомо чувство куража, когда они чувствуют свободу, легкость выражения своих творческих замыслов, выступая перед многочисленной аудиторией, им все удается.

Выступление на публике побуждает поделиться своими «артистическими переживаниями», тем самым образуя невидимый контакт артиста и слушателя, при котором происходит энергообмен: «артистические переживания» певца вызывают сопереживание публики, эмпатию, тем самым обеспечивая успешное выступление. Выплескивается огромное количество позитивной энергии, артист испытывает удовлетворение от проделанной работы. И всякий раз,

уходя со сцены, хочется вернуться и вновь ощутить этот колоссальный прилив сил. Эстрадное, сценическое волнение трансформируется во вдохновение. Многие певцы и певицы, делясь своим опытом, называют сцену наркотиком.

Это вид волнения способен раскрыть лучшие профессиональные качества исполнителя на сцене, пробуждает внутренний потенциал.

При нахождении верного и подходящего способа преодоления волнения необходимо учитывать индивидуальные типологические особенности певца – темперамент, характер, тип голоса, специфику восприятия, уровень мнительности и пр.

Наиболее универсальным способом является осознанный контроль за одним из основных составляющих публичного выступления. К тому же нашему вниманию легче изначально фокусироваться на чем-то одном, нежели пытаться охватить все и сразу. Эффективнее перемещать внимание «частями», «расширяя» и «сужая» его в зависимости от ситуации.

Можно условно выделить как основные точки, на которых следует акцентировать внимание певцу во время выступления:

1. Дыхание.
2. Мышечные зажимы.
3. Художественные задачи.
4. Самоощущение на публике.

Парадокс заключается во взаимосвязи и взаимовлиянии этих компонентов.

Сценическое волнение губительно для процесса голосообразования. Основой пения является дыхание. Под воздействием нервных импульсов при работе на сцене процесс дыхания затормаживается, что отрицательно сказывается на выступлении – голос теряет свою силу, полетность и красоту, также теряется художественный смысл исполняемого произведения. Волнение способствует множеству мышечных зажимов в теле, при таком условии правильный процесс звукообразования невозможен.

Однако если фокусировать внимание на одном из компонентов и верно регулировать его работу, то остальные компоненты нормализуются автоматически. Внимание будет осуществлять интеллектуальный контроль над деятельностью певца. Как итог появятся нужные покой и уверенность.

Многие прославленные музыканты и педагоги говорят о необходимости ставить перед собой конкретные задачи в исполнении того или иного произведения, четко представлять себе, что за чем и в каком месте. При таком условии значительно снижается степень беспокойства и проявляется нужная уверенность в собственных силах.

Часто испытывая волнение перед или во время выступления, певец, образно говоря, «накручивает» себя. Он думает о том, как его оценят, что подумают. В голове начинает прокручиваться сценарий провала. Все это может привести к осуществлению подобных установок. Творческая профессия певца требует внутренней легкости, свободы, уверенности в себе, воодушевления – все это может помочь реализовать практика аутотренинга.

Данный метод был придуман и разработан аптекарем по профессии Эмилем Куэ. В процессе долгой работы с пациентами он сделал вывод, что сила воображения существенно влияет на результативность лечения. В результате им была создана психотерапевтическая система помощи «школа самообладания путем сознательного самовнушения». Этот простой метод применяется в психотерапии и сегодня.

Описание сеанса самовнушения.

Найдите место и время, где вас никто не побеспокоит. Примите удобную позу лежа или сидя. Закройте глаза, расслабьтесь. Повторите про себя утверждение около 20 раз. Текст утверждения может быть примерно следующим: «Все хорошо, я спокоен. Я верю в свой талант. Я разрешаю себе полную свободу самовыражения. У меня все получится». Наиболее эффективный результат воздействия данного метода возможно достичь, практикуя его в переходных фазах – от бодрствования ко сну и наоборот.

Певцы часто очень мнительны, чувствительны и легковнушаемы. Обратить данные недостатки в достоинства и помогает данный метод.

Нам не известно, применял ли великий тенор И. Козловский метод аутотренинга, однако данное утверждение принадлежит ему: «В зале есть люди, которые меня любят, как бы я ни спел, они мне простят мои ошибки. В зале есть люди, которые меня не любят, они всегда найдут ошибки, как бы я ни спел. В зале есть люди, которые меня не знают, они воспримут мое исполнение так, как смогут, для

них я и буду петь». Эта формулировка также может способствовать снятию излишнего волнения перед выступлением на сцене.

Метод аутотренинга очень схож с практикой аффирмаций. Но аутотренинг превосходит аффирмации по глубине воздействия на подсознание. Лучшего эффекта можно достичь, применяя эти два метода в комплексе. Аутотренинг будет способствовать глубокому внутреннему убеждению в нужной установке, аффирмации же помогут этой новой установке укрепиться.

Проговаривать аффирмации можно в любое время и в любом месте, самое главное – это частота и постоянство.

Просто убеждать себя, что «я уверенно пою на сцене», будет недостаточно, необходимо применять этот метод и с другими компонентами подготовки к выступлению на сцене.

Важные правила: при создании нужного утверждения необходимо следить за тем, чтобы формулировка была создана без наличия в ней частицы «не». Подсознание не улавливает ее, внимание стирает ее из фразы. Пример: «Я не волнуюсь. Я не боюсь». Подсознание слышит: «Я волнуюсь. Я боюсь».

Слово «буду», «будет» и другие интерпретации чего-то, что произойдет в будущем, также могут снизить эффективность метода самовнушения. Пример: «Я буду хорошо петь. Я буду уверенно держаться на сцене». Подсознание рассматривает, что это произойдет когда-то в неопределенном будущем. Лучше сформулировать так: «Я хорошо пою, качество моего пения улучшается с каждым днем. Я уверенно держусь на сцене и чувствую себя при этом комфортно».

Также на практике действеннее помогает подключение позитивных эмоций. Тогда общий эмоциональный фон будет повышаться, а подсознание лучше впитывать новые положительные установки. Счастливые воспоминания из жизни, приятные впечатления, личный успех в чем-либо надо оживить в своем воображении, сконцентрироваться на них и начать практиковать самовнушение: «Я уверенно пою на сцене. Мои выступления радуют меня и моих слушателей. Я получаю удовольствие, работая на сцене. Я все могу».

Не нужно создавать излишне нагроможденные конструкции утверждений, подсознание лучше усваивает лаконично сформулированные мысли.

Уверенность певца на сцене складывается, помимо психологической составляющей, еще и из технической подготовленности. Можно быть уверенным в себе на 100%, но для успешного выступления этого недостаточно. Здесь автор предлагает обратить внимание на освобождение своего природного голоса от мышечных зажимов, вызываемых волнением. Это может помочь певцу быть более собранным и сконцентрированным во время выступлений на публике. Данный метод образован из метода освобождения голоса, описанного в одноименной книге К. Линклейтер [3]. Осознанное дыхание – основа не только пения, но и нашего психологического состояния.

Система К. Линклейтер работает на снятие мышечных зажимов тела.

Звучащий голос представляет собой результат физических процессов тела певца. Поэтому снятие мышечных зажимов играет огромную роль не только в комфортном ощущении себя в процессе пения на публике, но и в контакте эмоциональных импульсов, поступающих из головного мозга, которые, в свою очередь, влияют на способность контролировать навыки пения. Эмоции также сковываются под действием физических зажимов в теле. При этом певец кажется слушателю неубедительным, бездушным, неинтересным. Если достичь освобождения голоса, то придет не только уверенность, в процессе работы на сцене, но и полная свобода осуществления творческого замысла. К.С. Станиславский говорил: «Вы не можете себе представить, каким злом для творческого замысла является мышечная судорога и телесные зажимы... Мускульное напряжение мешает внутренней работе и тем более переживанию». Прежде всего надо понять, что процесс исполнения начинается с самого исполнителя. Певцу следует решить для себя, волноваться или волновать.

Следует найти золотую середину между душевной взвинченностью и спокойствием, равным с самоотрешением. Должна возникнуть некая *тонусная расслабленность* – это и будет нужным состоянием при работе на сцене.

Самосознание и самопонимание. Следует заняться разумным самоанализом. Разобраться в своих внутренних психологических проблемах, насколько ты чувствителен и мнителен.

Выступая на различных концертах, автор сталкивался с волнением-паникой. Само сольное выступление предполагает контакт

со зрителями. Залы, аудитории разные по вместимости. Тяжелее всего – пять в небольших помещениях, где слушатели находятся в паре шагов от певца. С целью преодоления волнения автор пользовалась упражнением по системе Станиславского, именуемым «Круги внимания». Данный комплекс изначально был разработан для актеров, но и людям других сценических профессий он весьма полезен. Используя его, можно развить очень хорошую концентрацию на своей сценической деятельности, установить контроль над вниманием.

В указанной работе автор рассмотрел специфику эстрадного волнения и с успехом применил на практике вышеуказанные методы решения этой проблемы. Он практиковался во время исполнения как камерно-вокальной, так и оперной программы.

Использование этих методов в комплексе с вокальной технической подготовкой дает очень хорошие результаты. Также оба метода – Э. Куэ и К. Линклейтер – совершенно гармонично сочетаются друг с другом, дополняют и помогают совершенствоваться вокалисту. Например, при участии автора статьи в постановке мюзикла «Бродяга с Айлен-стрит» (Красотка Китти) или в постановке фрагмента оперы Дж. Гершвина «Порги и Бесс» (Бесс) использовались рекомендации освобождения голоса по методу К. Линклейтер в процессе непосредственно работы на сцене, это помогало лучше сконцентрироваться на своей деятельности и быть более осознанной, метод аутотренинга Э. Куэ задавал необходимый настрой на исполнение и творчески воодушевлял. Подобная работа происходила и при исполнении камерно-вокальной музыки, например, вокального цикла С. Прокофьева «Пять стихотворений А. Ахматовой» и вокальных миниатюр.

Как говорилось ранее, нет панацеи от влияния негативного волнения. Каждый исполнитель индивидуален и непохож на остальных, и поэтому методы и поиски решения указанной проблемы будут разные.

Так, при практическом воплощении двух основных методов, указанных в этой работе, автор столкнулась с некоторыми изменениями, произошедшими в результате личностных особенностей и опыта самого автора.

В практическом применении метод аутотренинга претерпел определенную деформацию формулировок утверждений, как в

случае с автором. Для обретения уверенности, сознанию требовалось не убедить себя обобщенным «Все хорошо и у меня все получится!», а объяснить, почему все будет хорошо, тем самым обретая внутренне спокойствие и уверенность. Например, во время исполнения на сцене вокального цикла С. Прокофьева перед певцом ставилась задача в полной мере раскрыть перед публикой душевные гонения героини, каждая фраза должна была быть живой, с ярким подтекстом, вследствие чего появлялись ощутимый дискомфорт, скованность в выражении чувств. Подключалось деструктивное волнение, вызванное тем, что повествование в цикле ведется от первого лица, что само по себе накладывает на исполнителя ответственность не только красиво и правильно спеть, но и отыграть этот мини-спектакль одной лишь интонацией. Безусловно, камерно-вокальная музыка предполагает такую трактовку. Но в этом конкретном цикле требовалось большое мастерство передачи чувства и смысла, где главная героиня – личность сложная, неоднозначная. Чтобы преодолеть волнение, потребовалось провести внутреннюю беседу-самонастрой, с помощью которой автор подготовила себя к выступлению. Помимо этого, очень помогло создание «второго плана», который часто просят использовать мастера актерского искусства, некой предыстории, связанной с героиней и тем, что побудило ее поделиться своими откровениями.

Итак, рассмотрены различные подходы к проблеме сценического волнения, приведены некоторые методы преодоления негативной ипостаси волнения. Автор надеется на востребованность данного материала среди молодых исполнителей.

Использованные источники

1. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. М., 1997. 352 с.
2. Щербатых Ю.В. Избавься от страха. М., 2011.
3. Линклэйтер К. Освобождение голоса. М., 2013.
4. Овсянкина Г.П. Музыкальная психология. М., 2007.
5. Цыпин Г.М. Психология сценического волнения. М., 2011.
6. Выготский Л.С. Психология искусства. Ростов н/Д, 1998.
7. Герсамя И.Е. К проблеме психологии творчества певца. Тбилиси : Мецниереба, 1985.
8. Петрушин В.И. Музыкальная психология. 4-е изд. М., 2018.
9. Бейлок Ш. Ступор: секреты мозга. М., 2015.

10. Аспелунд Д.Л. Развитие певца и его голоса : учеб. пособие. 3-е изд., стереотип. Москва ; Краснодар ; Санкт-Петербург : Лань ; ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2017.
11. Цыпин Г. Музыкант и его работа. Проблемы психологии творчества. М. : Советский композитор, 1988. Кн. 1.

Ekaterina Ryzhova

STAGE EXCITEMENT: REASONS AND OVERCOMING

Musical almanac of Tomsk State University, 2018, no. 6, pp. 44–56. doi: 10.17223/26188929/6/7

There has never been a singer who hasn't been nervous on the stage. Even great masters, such as F. Shalyapin, P. Domingo, admitted as excitement disturbed success of their performance. As F. Shalyapin "Spoke only the dead don't worry". It is always important to remember: unsuccessful performance is a most valuable experience and one more step to the scenic improvement, to own force and endurance in work on the stage. Successful performance on a scene is in close connection with professional skills of the singer and perfection of his vocal technique. It's also an ability to adapt in extreme conditions at high internal self-organization. Of course it is very important to understand that ways of overcoming of excitement are an individual thing. All of us are different, have different characters, tempers and personal features. It is necessary to understand that to experience excitement – it is quite normal reaction of an organism to a stress factor. Wise men say that in each shortcoming, the huge potential of future opportunities is put. Singers want to feel sure, appearing on stage, but achievement is impossible without efforts. Passing a way of work on oneself there will be a set of discoveries and insights. It isn't necessary to fight against excitement at all, the main thing is to replace its polarity of negative with the positive. To create suitability to scenic activity is one of important tasks of the singer, overcoming of stage excitement, and emotional and regulatory abilities also belongs to it.

Keywords: stage excitement, excitement rise, excitement stupor, overcoming methods.

The used sources

1. Bochkaryov L.L. Psychology of musical activity. Moscow, 1997.
2. Chipped Yu.V. Get rid of fear. Moscow, 2011.
3. Linkleyter K. Release of a voice. Moscow, 2013.
4. Ovsyankinka G.P. Musical psychology. Moscow, 2007
5. Tsy-pin G.M. Psychology of stage excitement. Moscow, 2011
6. Vygotsky L.S. Art psychology. Rostov on Don, 1998.
7. Gersamiya I.E. To a problem of psychology in the work of a singer. Metsniyereba, 1985.
8. Petrushin V.I. Musical psychology. Moscow, 2018.

9. Beylok Sh. Stupor: brain secrets. Moscow, 2015.
10. Aspelund D.L. Development of the singer and his voice: manual. Edition 3rd, stereotypic. Moscow; Krasnodar; St. Petersburg: Fallow deer: PLANET of MUSIC, 2017.
11. Tsylin G. Musician and his work. Creativity psychology problems. Moscow: Soviet composer, 1988. Book 1.