

Черемицына В.В.

доцент РГУ им. А.Н. Косыгина,

Институт «Академия имени Маймонида»

Россия, г. Москва

БЕЗ ВОЛНЕНИЯ НЕТ ВДОХНОВЕНИЯ, ИЛИ КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ СЦЕНЫ

Аннотация: В данной статье поднимается вопрос сценического волнения. Рассматриваются методы его преодоления. Выявлены функции публичной деятельности артиста.

Ключевые слова: сценическое волнение, вдохновение, воображение, эстрадное волнение, стресс, артист, сцена, концерт, музыка, психология, страх сцены, творческая деятельность музыканта-исполнителя

THERE IS NO INSPIRATION WITHOUT EXCITEMENT, OR HOW TO OVERCOME OWN STAGE-FRIGHT

Abstract: This article discusses the question of the stage excitement. Methods of its overcoming are considered. The functions of public activity of artist are revealed.

Keywords: stage excitement, inspiration, imagination, stage excitement, stress, artist, stage, concert, music, psychology, stage-fright, creative activity of musician-performer

*«Если ты, выходя на эстраду,
не ощущаешь ватных ног и розового тумана
перед глазами — в тебе погиб артист»*

Д. Ойстрах

Ни одна тема, пожалуй, не вызывает столько споров и эмоциональных откликов, сколько вопрос об эстрадном волнении, самочувствии и поведении исполнителя во время концертного выступления — важнейшего этапа, того кульминационного пункта, когда происходит единение композитора, художника-интерпретатора и слушателя, когда рождается Музыка.

Ведь именно в концерте не только проявляется степень качества подготовки артиста, но и открываются особые возможности для проявления глубинных структур таланта, резервы его психики, приобретаются те ценнейшие исполнительские качества, которых никаким другим путем достичь невозможно.

Эстрадное выступление впервые поднимает исполнителя на необходимый уровень высокого искусства, публичного «разговора» со слушателем, реализации как своего творческого потенциала, так и раскрытия художественной сущности музыкального сочинения, его образов и драматургии, глубинной художественной концепции, которую автор стремился воплотить в звуках. Ибо от того, как исполнитель трактует сочинение, во многом зависит его судьба, да и судьба композитора.

Концертное выступление дарит артисту и особое, наивысшее состояние духа — вдохновение, которое является специфическим явлением человеческой творческой деятельности, практически недостижимым вне эстрады.

Вместе с тем артист испытывает на эстраде и сильнейшее волнение, непосредственно связанное с огромной сложностью и ответственностью решения художественно-исполнительских задач. Перед ним возникает непростая психологическая проблема преодоления: нужно преодолеть свои страхи, сомнения, неуверенность и, напротив, необходимо утвердить себя как Артиста, несущего людям неисчерпаемую красоту искусства. Великие музыканты и педагоги считали обретение эстрадного опыта важнейшей задачей исполнителя, а степень владения состояниями переживания и волнения на концерте, умением их «перевода» в нужное, полезное русло — одним из важнейших критериев артистизма.

Некоторые превосходные исполнители из-за невозможности справиться с повышенным эстрадным волнением были даже вынуждены отказаться от концертной деятельности. Среди них были такие выдающиеся скрипачи, как П. Роде, А. Вьетан, К. Липиньский и многие другие. Иногда страх перед выступлением приводит к срыву всей деятельности артиста и даже к серьезному заболеванию. Так, Пьер Роде, французский скрипач начала XIX века, из-за сильнейшего волнения на эстраде в последние годы жизни был разбит параличом. Известно, что Д. Ойстрах дважды на концертах испытывал состояние сердечного приступа, но, несмотря на это, не прекращал выступления и доигрывал программу.

Все эти примеры показывают, что следует настойчиво искать рациональные и надежные пути нейтрализации отрицательных сторон эстрадного состояния. Вместе с тем, нельзя забывать, что само это состояние имеет не только негативные свойства, мешающие исполнительской деятельности или ухудшающие ее, но обладает и немалыми положительными, стимулирующими функциями. Поэтому многие выдающиеся артисты подчеркивали, что ждут выхода на эстраду с нетерпением — как праздника музыки, праздника контакта со слушателем, ибо понимают, что только там они смогут полностью творчески раскрыться, воплотить в живое звучание свой выношенный исполнительский замысел, ощутить столь желанное и таинственное состояние вдохновения.

Многие артисты видели принципиальное различие между концертным выступлением и всеми другими формами игры на инструменте (дома, на уроке или репетиции). Роберт Шуман подчеркивал, что исполнение артиста перед публикой или перед отдельными лицами не одно и то же, да и сам он становится иным. Прекрасно, ярко освещенный зал, блеск свечей, нарядное собрание — все это поднимает настроение как исполнителя, так и слушателей. Леонид Коган утверждал, что во время концерта особенно волнуешься из-за того, что требуется время для овладения новым сочинением уже на самой эстраде. Артист должен пережить музыку не только в своем кабинете, но и в присутствии публики — для

этого должен пройти определенный срок. Ведь публика является самым лучшим коррективом для артиста-исполнителя, она дает ему возможность полнее и точнее разобраться в том, что он сделал хорошо и что плохо.

Всё сказанное показывает, что эстрадное самочувствие является специфическим и весьма сложным состоянием музыканта-исполнителя. Артист во время концертного выступления не только находится в особом психофизиологическом и моральном состоянии, но и решает множество разнообразных художественно-исполнительских задач, истинный ответ на которые он не в силах найти вне эстрады.

Исполнение произведения на эстраде как особый вид деятельности музыканта

Сольное выступление в концерте представляет собой особую форму публичной деятельности музыканта-исполнителя, весьма отличающуюся от всех других видов его творческой работы. Этот вид деятельности имеет свои важные закономерности, которые необходимо учитывать не только при подготовке к концерту, но и во всей предварительной работе над музыкальными произведениями. Сама деятельность исполнителя на эстраде — ответственнейший публичный акт нового воссоздания Музыки, это порождение фантазийного, нереального мира созданных композитором звучащих образов, это та своеобразная «идеальная реальность», в которую музыкант должен погрузить своих слушателей. И сам исполнитель во время концертного выступления попадает в совершенно иную реальность бытия — в такую обстановку, в которой он ранее не жил, не действовал, не мыслил, не чувствовал. Здесь его духовные и физические возможности взаимодействуют целостно, как единый комплекс, питаемый повышенным энергетическим полем. При этом резко меняются все привычные, знакомые и, прежде, удобные механизмы психологической активности, перестраивается работа мышц, заметно трансформируется само переживание времени, ощущение окружающего пространства и многое другое.

Что же, в сущности, нового появляется у музыканта-исполнителя во время концертного выступления и что служит помехой в его деятельности? Здесь можно выделить два главных момента.

Один из них связан с определенными изменениями творческой стороны исполнения в результате возникновения общения со слушателем. Другой — с появлением стрессового волнения, необычным состоянием двигательных компонентов игрового аппарата.

Рассмотрим сначала первый из этих моментов. Прежде всего, отметим, что на эстраде из-за появления реального слушателя и особого, гулкого пространства зала возникает проблема художественной интерпретации сочинения, направленности и масштаба воплощения музыкальных образов. Совсем иначе протекает процесс звукового развертывания сочинения. Исполнитель опирается не на сознательный контроль, к которому он хорошо адаптирован в повседневной работе, а на неосознаваемые механизмы воспроизведения, порождаемые интуицией. Появление слушателя, ярко освещенный зал, приподнятая эмоциональная атмосфера тесно связаны с личностью Артиста и всеми компонентами его искусства. Контроль не может больше оставаться внешним, изолированным от всего этого — он должен структурироваться в особо сложную систему «музыка – исполнитель – зал – слушатель», как бы заставляя музыканта «переводить» на более высокий уровень многие характеристики игрового процесса. Именно на эстраде на первый план выходят интуитивные структуры управления деятельностью, неосознаваемые, но заранее выработанные процессы и комплексы. Вмешательство сознания и воли, плодотворное ранее, напротив, зачастую мешает нормальному протеканию исполнительских действий.

Второй момент, служащий помехой в исполнительском процессе, — это стресс, вызывающий различные психофизиологические изменения. Сюда также можно добавить гиперответственность, то есть чрезмерно повышенную требовательность к себе и к своему искусству, нерегулярность концертных выступлений, привычку к иным видам игры на эстраде (по нотам — камерное

исполнительство, в унисон — оркестровая игра и т. п.). Сомнения, подкрепленные зачастую опытом не вполне удачных выступлений, происходят, среди прочего, оттого, что исполнитель нередко в основном опирается на стандартные методы «выучивания» произведения, связанные с механической памятью. При этом не до конца учитывается, что на эстраде возникнут совершенно иные обстоятельства и условия игры, когда воплощение художественного замысла в материальный звуковой текст значительно осложнится. Венгерский скрипач и педагог Карл Флеш считал, что подготовка, основанная на регулярных занятиях и охватывающая все технические проблемы, при нормальном психическом состоянии всегда с достаточной вероятностью гарантирует удачный артистический итог, если речь идет о непубличном исполнении произведения. Мысль же о слушателе вызывает совершенно другую психическую установку. Отсутствие веры в себя — это один из главных элементов «эстрадного волнения».

Важную роль в стабилизации концертного состояния играет регулярность выступлений. Тогда эстрадное волнение, возникавшее в каждом предшествующем концерте, не успевает уйти, а остается в памяти, как обыденное действие. Поэтому, возникая вновь, волнение носит смягченный характер и быстро исчезает, уступая место успокоению. Если же у артиста случаются значительные перерывы в игре, то сформировавшийся ранее высокий эстрадный тонус постепенно утрачивается и исполнителю приходится заново испытывать все стадии возникновения и протекания эстрадного стресса. Давид Ойстрах замечал, что если играть реже, чем два раза в месяц, никакие нервы не выдержат. Чтобы чувствовать себя артистом и думать о музыке, а не о волнении, надо играть много, давать целые серии концертов, иначе неизбежна потеря контакта со слушателем и даже особого ощущения инструмента, каким оно должно быть на эстраде.

Также характерно, что регулярная игра в ансамбле или оркестре по нотам, когда отсутствует проблема памяти и снимается индивидуальная ответственность, значительно осложняет сольную игру наизусть.

С эстрадным волнением связаны существенные изменения различных психофизиологических параметров, что значительно затрудняет деятельность исполнителя в условиях концертного выступления. К их числу относятся: чрезмерная стимуляция двигательной активности, повышение тонуса мышц (приводящего к дрожанию рук), учащение сердцебиения, нарушение естественного ритма дыхания. перевозбуждение нервной системы выражается в агрессивном состоянии, либо, напротив, в блокировке психических процессов (эстрадный «ступор»), нарушениях восприятия и памяти. В результате артист во многом оказывается в неожиданном для него мире, как бы утрачивает ощущение привычного исполнительского «Я». Страдает также слуховое восприятие, которое порой понижается в 2-3 раза, возникает так называемая «эстрадная глухота». Она мешает хорошо слышать аккомпанемент, звуковое эхо зала, а подчас и собственное звучание, что нередко приводит к излишнему форсированию звукоизвлечения. Недаром многие исполнители весьма остро характеризовали подобное состояние как «предынфарктное», словно «операция аппендицита» (Д. Ойстрах), «близкое умиранию» (М. Полякин), «пытка на электрическом стуле» (Г. Пятигорский) и т. п.

Другой существенной проблемой концертного выступления является изменение картины внимания как важнейшей оценочной и направляющей стороны психической деятельности музыканта-исполнителя. На эстраде внимание сужается, концентрируясь на задаче достижения художественной цели. Тут крайне опасен перевод внимания на себя, на свое игровое состояние, свои мышечно двигательные ощущения, что ведет к ухудшению творческого общения со слушателем. Если это происходит, то необходимо специально, волевым усилием переключать внимание на музыку. Опытные исполнители не советуют сосредотачивать внимание на руках, что мешает игре, сковывает движения. Скрипачи обычно рекомендуют фокусировать внимание на точке ведения смычка по струне, которая, будучи связана со звукоизвлечением, как бы совмещает в себе и статику, и динамику.

Подготовка к концерту

Накоплен богатейший опыт предконцертного поведения артиста. По большей части этот опыт носит индивидуальный характер, однако в нем можно выделить ряд общих приемов и способов, наиболее эффективно способствующих успешной подготовки к выступлению. Исследования психологов показали, что эстрадное волнение обычно начинается за три дня до выступления и сохраняется еще сутки после него. Именно за это время нужно выйти на «пик» своей формы, не растеряв преждевременно нервную, физическую, да и художественную энергию («не перегореть»).

Ю. Янкелевич выражал мысль о том, что за несколько дней перед выходом на эстраду особенно важно следить за выпуклостью передачи художественной мысли, что стабилизирует исполнительский процесс, успокаивает, способствует охвату формы как целого. По его словам, в этот период у исполнителей должно сформироваться и закрепиться чувство «хозяйского владения инструментом». Также необходимо перед выступлением определить «верхнюю планку», которую нужно преодолеть, и с этой позиции всемерно конкретизировать художественные и технические задачи (темп, звуковое воплощение, динамика и т. д.)

За несколько дней до концерта нецелесообразно увеличивать количество занятий, изменять их содержание. А самое главное — важно не портить то, что уже сделано. Метнер считал, что перед концертом надо придерживаться следующих правил:

- не доводить руку и слух до утомления!
- упражнять только удобство, легкость и гибкость рук, и главное — красоту звука!
- проигрывать сначала до конца все пьесы программы в среднем движении со всеми оттенками;
- перед концертом играть всё спокойно и ровно, но дать свободу мысли, воображению.

Существуют специальные методы занятий, помогающие адаптироваться к эстраднему состоянию, быстро включаться в него. Одним из более эффективных

можно считать метод мысленного проигрывания произведения в определенном тоне — «как бы на концерте» и с неизменными воображаемыми ощущениями слушателей, резонанса зала, своего оптимального творческого состояния, свободных и уверенных движений рук. Это помогает снизить лишнюю гиперактивность, устраняет нервное состояние, а вместе с тем не утомляет двигательно-игровой аппарат. Этот метод предконцертной подготовки рекомендовали клавесинист Ф. Куперен, пианист Ф. Лист, скрипачи Л. Массар, Ш. Берио.

В период непосредственной предконцертной подготовки важность занятий без инструмента значительно возрастает. Этот метод помогает активизировать художественное воображение и предслышание музыкального текста, целостно модулировать будущий процесс исполнения.

Другим эффективным способом предконцертной подготовки является так называемый «метод экспериментальной записи» своей игры. Осуществляется за два-три дня до выступления с полным включением представления о том, что это вполне реальная игра на сцене. Сделанную запись следует слушать в качестве слушателя, воспринимающего игру другого артиста.

На репетиции категорически недопустимы повторения произведения. Возможны лишь уточнения масштаба звучания или темпа в отдельных эпизодах, корректировка игры применительно к специфике зала, а также проверка поведения на эстраде. Затраты энергии на репетиции никогда не должны доходить до предела возможностей исполнителя.

Концерт

Показателем хорошего эстрадного состояния исполнителя является ощущение того, что он сегодня «в ударе», «все само выходит», «играется как никогда свободно и легко». Такое благоприятное самочувствие концертанта есть следствие установившегося контакта с залом, наличие необходимого комплекса условий для успешной реализации исполнительского замысла.

Показателями же плохого эстрадного состояния выступают отсутствие концентрации и сфокусированности, неопределенное ощущение тревожности.

Одной из причин неудачи может стать и определенное завышение претензий, гипертрофированность чувства ответственности, если они остаются в актуальном сознании на эстраде. Этот момент обязательно следует принимать во внимание и «изгонять» во время игры, непосредственно и полностью отдаваясь исполнительскому процессу. Следовательно, очень важно включать механизмы психологической самозащиты, снимать излишнюю ответственность («будь, что будет!»), предотвращать попытки продолжить на эстраде «работу» над сочинением. Не следует переоценивать свои задачи, ставить перед собой излишне высокие цели (это хорошо в работе дома, но не на эстраде), стоит, скорее, «уценивать» свои претензии на концерте.

Определенная опасность существует и при копировании игры выдающегося мастера — молодой исполнитель никогда не сможет достичь уровня оригинала, тем более, если его собственный стиль и одаренность не совпадают с этим образцом.

Уже само появление исполнителя на эстраде должно быть своеобразным началом игры. Выход концертанта, бесспорно, является важной частью его артистического облика.

Выйдя на эстраду, полезно сначала оглядеть зал в целом, затем сфокусировать внимание на дальних рядах, и, наконец, перевести внимание на инструмент. Такая последовательность облегчает «привязку» себя к залу. Направленность игры в зал А. Ямпольский воспитывал в своих учениках с самого детства. Он считал, что играть нужно не для учителя, а для зала.

Познание себя, своей сущности, творческой свободы на эстраде более всего опирается на интуитивные механизмы психики. Вмешательство воли и сознания может блокировать этот процесс. К. Флеш подчеркивал, что на эстраде важнейшее — обеспечить свободную деятельность подсознания. Самое опасное — внешний зрительный и прочий контроль.

На эстраде исполнитель часто испытывает специфическую тревогу по поводу того, что он, как ему кажется, не сможет верно и точно сыграть то или иное трудное место или забудет текст. Ни в коем случае нельзя в процессе

исполнения сосредотачивать на этом внимание. И ни при какой заминке или срыве артист не имеет права останавливаться — в любом случае он обязан продолжать исполнение. Так, к примеру, Д. Ойстрах в Париже в финале Концерта Чайковского никак не мог выйти из первой фактурной формулы и продолжал ее играть определенное время, пока не «поймал» текст.

После концерта. Оценка успешности выступления

После выступления перед исполнителем стоит ответственная задача — полностью использовать свой эстрадный опыт как для оценки сделанного, так и для предвосхищения приоткрывающегося нового. По мысли А. Ямпольского эстрадное выступление многолико. Оно должно давать ощущение праздничности, а не испытания. Нельзя уходить с эстрады без радости и подъема, без новых открытий и перспектив.

Э. Гилельс, Д. Ойстрах, Л. Коган, М. Ростропович и многие другие крупные артисты утверждали: плохо то выступление, в котором не было найдено, уловлено что-либо новое, неожиданное для самого исполнителя.

Можно выделить две разновидности оценки выступления артиста: субъективную, которую исполнитель дает себе сам, и объективную, которую выражают другие лица. Оба вида оценки основаны на сравнении исполнения с неким эталоном. В первом случае это будет внутренне выработанный идеальный образ игры, к которому стремится артист. Во втором — оценка, опирающаяся на определенные традиции, сложившиеся нормы и вкусы, субъективные предпочтения слушателя или критика.

Оценка выступления может следовать нескольким направлениям. В первую очередь сам исполнитель, его педагог обязаны выделить всё лучшее, что было показано на эстраде и отметить моменты в его интерпретации, которые стали чертами собственного стиля исполнителя. Не приходится говорить, что похвала, положительная эмоциональная поддержка — великий стимул для артиста. Однако здесь следует знать меру. Естественно, артисту весьма важно узнать свои недочеты, что необходимо делать для последующей работы над произведением. Но делать отрицательные замечания непосредственно после

концерта нецелесообразно, потому что они психически отторгаются артистом, либо затмевают все положительные эмоции от собственной игры.

Послеконцертный период нуждается в тщательном анализе и осмыслении произошедших неудач и разного рода случайностей, снизивших качественный уровень выступления. Выступление на эстраде предопределяет дальнейшие творческие поиски музыканта, поэтому так важна как можно более точная оценка выступления исполнителя.

В заключение отметим, что выступление на эстраде — специфическая форма исполнительской деятельности, выводящая музыканта на высший уровень художественного творчества. Здесь произведение переносит артиста в бездонный мир Музыки.

Однако за радость творчества исполнитель должен расплачиваться огромным предшествующим трудом, стрессовым волнением, колоссальным напряжением на концерте всех духовных и физических сил.

Эстрада, как неоднократно говорилось, требует от музыканта-исполнителя максимальной концентрации, полной включенности творческого внимания и воли. Невзирая на волнение, страх, повышенное чувство ответственности, настоящий исполнитель-артист стремится на эстраду, чтобы отдать все свои творческие силы выступлению. Что влечет его туда? По мнению К. Аррау, концерт оказывает музыканту единственную возможность испытать абсолютную вовлеченность в исполнение как состояние экстаза.

Эстрада — лучший учитель исполнителя. Она позволяет стать ему исследователем своего таланта, своих возможностей, своей игры. Лишь на эстраде исполнитель получает необходимый ему опыт концентрирования, интуитивно постигает секреты исполнительского мастерства, тайны воздействия на аудиторию. Здесь ему со всей полнотой открывается Музыка, бесконечно глубокий внутренний мир — Космос своей души. Только в этом случае он сумеет открыть путь к душам других людей и стать Артистом.

Литература

1. Григорьев В.Ю. Исполнитель и эстрада. Издательский дом «Классика-XXI». М., 2006. 156 с.
2. Флеш К. Искусство скрипичной игры. Издательский дом «Классика-XXI». М., 2004. 304 с.