

Н. К. Корнеев

Сценическое волнение как индивидуально-психологическое состояние вокалиста

Состояние и поведение певца на эстраде являются областью еще не до конца исследованной и изученной. В данной статье сделана попытка разобраться в причинах возникновения такого явления, как волнение вокалиста, выходящего на сцену и выступающего перед аудиторией. Необычное психологическое состояние, которое возникает у артиста на эстраде во время публичного выступления, приносит множество неожиданных «открытий» исполнителю и требует подробного изучения. В отличие от обычного волнения, автор обозначил его как «сценическое волнение» и указал на факторы, которые приводят к возникновению подобного состояния. Проанализированы пути нейтрализации отрицательных сторон состояния артиста на эстраде. Большой акцент в работе сделан на изучении психологического портрета исполнителя и психоэмоциональной составляющей его личности. Выделены характерные моменты, связанные с индивидуальными особенностями вокалиста.

Ключевые слова: волнение, «сценическое волнение», индивидуально-психологическая природа, творческое волнение, положительные и отрицательные эмоции, степень волнения и беспокойства, морально-волевые качества, заниженная самооценка, стресс, страх публичного выступления, сценический опыт

Nikolai K. Korneev

Stage excitement as individual psychological state of the vocalist

The state and behavior of a singer on the stage has not been fully explored and studied. This article is an attempt to understand the causes of such a phenomenon as the excitement of a vocalist who goes on stage and performs in front of an audience. The unusual psychological state that an artist develops on the stage during a public performance brings many unexpected «discoveries» to the performer and requires detailed study. Unlike ordinary excitement, the author designated it as «stage excitement» and pointed out the factors that lead to the occurrence of such a state. The ways of neutralizing the negative sides of the artist's state on the stage are analyzed. A great emphasis in the work is placed on the study of the psychological portrait of the performer and the psycho-emotional component of his personality as well as the characteristic moments associated with the individual characteristics of the vocalist.

Keywords: emotion, «stage excitement», individual psychological nature, creative excitement, positive and negative emotions, the degree of excitement and anxiety, moral and volitional qualities, low self-esteem, stress, fear of public speaking, stage experience

DOI 10.30725/2619-0303-2020-3-131-134

Опыт публичного выступления, хотя бы один раз в жизни, был у каждого человека. Это касается не только певцов, музыкантов, танцоров, актеров, а и обычных людей, не связанных с творческой деятельностью. В обычной жизни довольно часто приходится сталкиваться с необходимостью выступления перед аудиторией (чтение доклада на конференции, поздравление с юбилеем и т. д.) Далеко не каждый выступающий чувствует себя комфортно перед публикой и требуются усилия, чтобы преодолеть неуверенность, мнительность, страх.

То эмоциональное состояние, которое возникает при выходе на сцену, вызывается чувством волнения. Певец испытывает это чувство, которое можно назвать специфическим термином: «сценическое волнение», т. к. оно сопряжено с определенными нюансами, требующими не только природных качеств, которыми одарен артист, но и профессиональных умений и навыков.

На выступающем лежит огромная ответственность, связанная с художественными задачами, поставленными в музыкальных произведениях, поэтому он испытывает сильнейшее волнение перед аудиторией. Чтобы преодолеть «сценическое волнение» и утвердиться в своей артистической состоятельности, нужно уметь преодолевать неуверенность, страхи, сомнения. Не обладая серьезной подготовкой, умениями, верными координационными приемами, полученными в результате освоения вокального искусства, невозможно будет избавиться от внутренних зажимов, ненужных волнений, панических настроений. Не случайно профессиональные музыканты знают: чтобы донести музыкальное произведение до слушателя максимально убедительно, оно должно быть не просто очень хорошо подготовлено, но должно стать существенной частью исполнителя, его сутью. Тогда мы можем с уверенностью рассчитывать на яркое, эмоциональное, запоминающееся выступление.

Даже у профессиональных артистов с огромным сценическим опытом порой сдают нервы. Так, Л. Паваротти в одном из интервью говорил: «...когда я впервые давал на телевидении концерт, который транслировался по всей территории США, я знал, что должен доказать что-то миллионам людей. И я был словно парализован страхом. Только певец высокого ранга знает, в какие ловушки можно попасть и споткнуться» [1, с. 7].

Выход артиста-певца на сцену, и волнение, которое при этом возникает, кроется в индивидуально-психологической природе исполнителя. Состояние творческого волнения – это естественная реакция организма на демонстрацию своих умений, навыков, достижений в исполнительском мастерстве.

«Сценическое волнение» возникает в результате неуверенности, страха, внутренних сомнений, которые невозможно преодолеть без условий, связанных с индивидуальностью исполнителя, его психотипом, эмоциональными и волевыми качествами, так как каждый человек неповторим как индивидуальность, отличаясь не только внешними признаками, но и своими психологическими качествами. В. М. Бехтерев писал: «Каждая индивидуальность может быть различной сложности, но она представляет определенную гармонию частей и обладает своей формой и своей относительной устойчивостью системы. Гармония частей – есть основа индивидуальности» [2, с. 350].

Далеко не каждый вокалист чувствует себя комфортно перед выступлением, особенно перед самым выходом к зрителю. Случается, что волнение настаивает задолго до назначенного экзамена, концерта, представления. Это происходит потому, что каждый исполнитель переживает одно и тоже чувство абсолютно по-разному: степень волнения, тревоги, беспокойства является индивидуальной особенностью певца.

Эмоции, возникающие в результате вокального исполнения, оказывают огромное влияние на качество подаваемого музыкального материала и могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на исполнителя. Уверенная подача, хорошая вокальная подготовка, эстетическое удовольствие при звучании голоса приносят радость от исполнения, и тогда волнение отступает прочь и расчищает дорогу настоящему творческому вдохновению, не мешающему исполнителю выполнять поставленные задачи.

Воздействие отрицательных эмоций негативным образом влияет на качество исполнения певца: чувство напряжения и страха, хорошо знакомое каждому вокалисту, не дает возможности полностью раскрыться исполнителю, не позволяя ему добиться необходимой степени выразительности. Вот что писал К. Станиславский в своей книге

«Работа актера над собой», цитируя итальянского артиста Томмазо Сальвини: «Быть в голосе!» – какое блаженство для певца, так точно, как и для драматического артиста!» [3, с. 50]. Ощущение того, что актер может владеть звучанием своего голоса, влиять на различные моменты передачи красок настроения, это ли не великое счастье для вокалиста. «Быть не в голосе!» – какое это мучение для певца и для драматического артиста» [3, с. 50]. Знать, понимать, что голос не подчиняется артисту, что невозможно влиять на чувства и восприятие зала, создает некомфортное состояние. Исполнитель расстраивается, если не может донести желаемый результат в достойном исполнении.

Так как каждый исполнитель переживает одно и тоже чувство по-разному, то степень волнения и беспокойства также предстанет разной: у кого-то она будет проявляться в виде неконтролируемых приступов волнения, изменения дыхания, учащения сердцебиения. Бывают случаи, когда у певца пересыхает горло, он краснеет, бледнеет, усиливается потоотделение; может появиться как жар, так и озноб, возникнуть головокружение, подняться давление. Все это связано с работой вегетативной нервной системы. Побочных эффектов, вызванных чувством волнения, может быть огромное количество, как самых безобидных, так и тех, которые могут способствовать возникновению множества заболеваний. Естественно, такое состояние не способствует выдающемуся исполнению музыкального произведения: когда теряется «власть» над движением гортани, что приводит к ее зажиму, сбивается дыхание, теряется опора, подкашиваются ноги, пропадает, следовательно, возможность правильного пения. Вместо красивого, полетного, тембристого голоса мы имеем резкий, кричащий, зачастую форсированный звук, мягко говоря, не очень выразительного вокалиста.

Для одних исполнителей сценическое волнение является активным стимулом, эмоциональным подъемом, и они показывают наилучший результат в вокальном искусстве. Для них нет проблем, если, к примеру, заболело горло или они испытали нервное потрясение перед выступлением, забыли текст или не уверены в аккомпанементе. Даже при наличии отрицательных эмоций эти артисты в состоянии побороть и обратить их в свою пользу. Для других исполнителей, не обладающих столь сильными морально-волевыми качествами, результат их существования на сцене не будет отвечать требованиям артиста-певца, полностью погруженного в музыкальный материал, так как он будет проявлять неверие в себя и свои силы, огорчаться при неудаче, робеть, не сможет победить волнение, охватывающее его на сцене.

Морально-волевые качества, твердость характера определяют активность эмоционального

состояния. Волевые качества, которые проявляет певец, преодолевая сценическое волнение, являются необходимыми для воспитания характера будущего профессионала.

Для артиста-певца очень важно умение вовремя взять себя в руки и не позволять эмоциям завладеть ситуацией. «Сценическое волнение» в какой-то степени даже необходимо, являясь неким стимулятором для успешного выступления.

«Сценическое волнение» может возникнуть из-за ощущения, что «я могу оступиться» или сделать непоправимую ошибку, и это все заметят, потому что на сцене ты находишься, образно говоря, под увеличительным стеклом. Как правило, это происходит неосознанно. Такое состояние очень сильно влияет на результат и понижает самооценку, увеличивая неуверенность в себе и своих силах. Имея такой негативный опыт, к сожалению, волнение может проявиться и в следующий раз. Излишнее волнение, связанное с заниженной самооценкой и неуверенностью в себе, боязнь получить низкий балл на экзамене, робость перед более сильными вокалистами на конкурсе, ведет к дополнительным страхам и стрессам. «СТРЕСС (стресс-реакция) (англ. stress – напряжение) – особое состояние организма человека и млекопитающих, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель» [4]. Внешним раздражителем в нашем случае выступает аудитория, тот зритель и слушатель, который является источником этого состояния.

Чтобы не подвергать свой организм излишним стрессовым ситуациям, необходимо понимать и вычленять те слабые и сильные стороны своего «Я», которые ведут к подобным состояниям, поэтому крайне важно при подготовке музыкального материала относиться к словесному и музыкальному тексту очень внимательно, подвергнув его подробному анализу. Очень важно сразу правильно запоминать материал, избегая ошибок. При неблагоприятных условиях, связанных с волнением (если мы когда-то заучили неправильно), они обязательно проявятся. Поэтому важно при разучивании нового произведения брать медленный темп, учить музыкальный материал пофразно, без ошибок, на опертом дыхании и в верной вокальной позиции. Недостаточно только «услышать музыку», надо ее эмоционально пережить, почувствовать ее выразительность. Нужно уметь понять и прочувствовать музыкальный материал, испытать яркое эмоциональное переживание. Осмысленная обработка материала, осознание логики произведения, его формы, изменений гармонии и ритма позволят нам быть уверенным в этой составляющей вокального произведения, и часть проблем, связанных со «сценическим волнением» будет снята.

Еще одним источником «сценического волнения» является страх публичного выступления. Для каждого артиста выход на сцену – это результат долгого, упорного труда, от которого может зависеть будущее исполнителя. В процессе работы певец представляет перед собой публику, воспринимает в себе способность смело смотреть в зал, контролировать сценические движения, пытается управлять слушателем, заряжая его темпераментом, экспрессией. Все эти действия должны быть отрепетированы и доведены до совершенства. На генеральной репетиции необходимо появляться в костюме, в котором будет проходить само выступление, чтобы ничто не мешало и не смущало исполнителя, и тогда еще одна часть проблем, связанных со «сценическим волнением» будет опять-таки снята.

Очень важен внутренний настрой, творческое волнение еще в гримерной, полное погружение в образ перед выходом к зрителю. Собранность, абсолютная концентрация, эмоциональный настрой певца крайне необходим для того, чтобы отдать максимум энергии залу. Когда у артиста получается выполнить поставленные перед ним задачи, происходит «чудо» единения с залом. Зал сам по себе волнуется, и если исполнитель подготовлен, аудитория подпитывает артиста и волнение уходит прочь. «Сценическое волнение» помогает выступать более ярко и эмоционально. Зритель приходит на концерт артиста, чтобы зарядиться положительными эмоциями, и если на эстраду выходит равнодушный исполнитель, то его выступление никому не будет интересно. На сцене должен происходить момент полной самоотдачи. Артист обязан понимать для себя одну вещь: в каком эмоциональном состоянии, с какой энергетикой он будет общаться с публикой, такая будет отдача зрительного зала. Яркое, экспрессивное, убедительное выступление невозможно без творческого «сценического волнения». Если преобразовать в «заряжающие» эмоции свое волнение во время выступления, то оно получится максимально искренним и будет в состоянии «зарядить» ими слушателя, который, в свою очередь, не останется равнодушным к исполнителю и, возможно, выход артиста останется в его памяти на долгое время. «Публичные выступления – обоюдоострый нож. Они могут одинаково принести как пользу, так и вред» [3, с. 329].

Выступление артиста перед аудиторией, и то, что он делает на сцене, имеет свойство закрепляться и на долгое время удерживаться в памяти. Действие исполнителя на сцене, пронизанное творческим исполнением, да еще при наличии публики в зале, запоминается, оседает глубоко внутри выступающего артиста на долгое время. Это состояние несравнимо с ощущениями, которое

испытывает исполнитель в процессе репетиций, или находясь в домашней обстановке. По этой причине, возникающей в результате сохранения эмоциональной памяти, вызванной «сценическим волнением», все недочеты, огрехи, ошибки, но и удачные моменты, удерживаются и закрепляются надолго.

Боязнь сфальшивить, не попасть в тональность, сбиться с ритма, совершит непреднамеренную ошибку, заставляет певца нервничать, и тогда публика для него становится не источником радостной встречи артиста и аудитории, а превращается в причину бесконечного неконтролируемого волнения и страха. И на этом этапе может произойти срыв, надлом, и последствия его могут нанести серьезные психологические травмы артисту. Это также может явиться причиной, по которой певцу сложно будет найти мотивацию для дальнейшей концертно-исполнительской деятельности, вплоть до ее завершения. И такие случаи в истории были. К. С. Станиславский описывает состояние актера, когда он выходит к зрителю: «Когда человек-артист выходит на сцену перед тысячной толпой, то он от испуга, конфуза, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, хотеть, чувствовать, ходить, действовать. У него является нервная потребность угождать зрителям, показывать себя со сцены, скрывать свое состояние ломанием на потеху им» [3, с. 97].

Хочется привести пример российского киноактера, заслуженного артиста РФ Федора Добронравова, который в одном из интервью на телевидении рассказал о жутком волнении во время исполнения песен на телевизионном шоу «Две звезды» (он был там в паре с Л. Агутиным), где он выступил в необычной для себя роли - певца: «Когда грим, когда что-то намазал на себя – это не „я“. И тогда я мысленно успокаиваюсь. Когда беру микрофон в руку, чтобы начать петь, все трясется, абсолютно не могу себя контролировать, очень сложно справиться с эмоциями» [5]. Артист вышел к публике в не типичном для себя амплу и чувствовал себя неуверенно.

Обретение сценического опыта – важная задача исполнителя, а степень волнения и переживания, которое возникает у артиста, обладающего большой практикой выступлений на эстраде, позволяет ему направлять это состояние в правильное русло, что является одним из важнейших критериев профессионального исполнителя. Д. Ойстрах, оценивая воздействие выступления на самочувствие исполнителя говорил: «Когда выходишь на эстраду, состояние всегда разное. Его нельзя предсказать заранее. Иногда ты более уравновешен, иногда – менее. В большинстве слу-

чаяв я испытываю концентрированное внутреннее напряжение, необыкновенную волевою собранность» [6, с. 5].

Все преподаватели знают, что произведение, которое выстрадано, подготовлено на двести процентов, на сто будет донесено до слушателя. Так и певец, выходящий на сцену, должен быть уверен в том, что «несет» убедительный художественный образ и желает, и всегда сможет достойно выступить.

Список литературы

1. Паваротти Л. И каждая нота на вес золота // Аргументы и факты. Москва, 1990. № 46. С. 7.
2. Бехтерев В. М. Общие основы рефлексологии человека. Изд. 3. Ленинград: Госиздат, 1926. 544 с.
3. Станиславский К. С. Собрание сочинений: в 9 т. Т. 3. Работа актера над собой, ч. 2. Работа над собой в творческом процессе воплощения: материалы к кн. / общ. ред. А. М. Смелянского, вступ. ст. Б. А. Покровского, коммент. Г. В. Кристи и В. В. Дыбовского. Москва: Искусство, 1990. 508 с.
4. Стресс // Большой энциклопедический словарь. URL: https://www.endic.ru/enc_big/Stress-57522.html (дата обращения: 02.08.2020).
5. Правда ли? Актер Фёдор Добронравов о начале своего творческого пути, детских годах и работе на ТВ progr. 20.01.2020 // ЛенТВ24. URL: https://lentv24.ru/Pravda_Li_3_Dobronravov_1.htm (дата обращения: 6.08.2020).
6. Григорьев В. Некоторые черты педагогической системы Д. Ф. Ойстраха // Музыкальное исполнительство и педагогика: история и современность: сб. ст. / сост. Т. А. Гайдамович. Москва: Музыка, 1991. С. 5–34.

References

1. Pavarotti L. And every note is worth its weight in gold. Arguments and Facts. Moscow, 1990. 46, 7 (in Russ.).
2. Bekhterev V. M. General principles of human reflexology. Ed. 3. Leningrad: Gosizdat, 1926. 544 (in Russ.).
3. Stanislavsky K. S.; Smelyansky A. M. (ed.); Pokrovsky B. A. (introd. act.); Christie G. V. (comment.), Dybowski V. V. (comment.). Collected works: in 9 vols. Vol. 3. Work of the actor on himself, p. 2. Work on himself in the creative process of embodiment: materials for the bk. Moscow: Iskusstvo, 1990. 508 (in Russ.).
4. Stress. Big Encyclopedic Dictionary. URL: https://www.endic.ru/enc_big/Stress-57522.html (accessed: Aug. 2.2020) (in Russ.).
5. Is it true? Actor Fyodor Dobronravov on the beginning of his career, childhood and work on TV progr. 20.01.2020. LenTV24. URL: https://lentv24.ru/Pravda_Li_3_Dobronravov_1.htm (accessed: Aug. 6.2020) (in Russ.).
6. Grigoriev V.; Gaidamovich T. A. (comp.). Some features of the pedagogical system of D. F. Oistrakh. Musical performance and pedagogy: history and modernity: coll. arts. Moscow: Muzyka, 1991. 5–34 (in Russ.).