

Страх выхода на сцену

Страх перед сценой, по данным психологов, испытывают 95-96% людей. Это говорит о том, что почти каждый в той или иной мере перед выходом на сцену чувствует волнение и дискомфорт. Вопрос в другом, на сколько кто и как удачно справляется со своим волнением.

Психологи утверждают, что боязнь сцены вполне излечима, причем даже самостоятельно, ну за редким исключением сильно запущенных случаев, когда требуется помощь специалиста.

Серьезными проблемами выступления на публике страдали многие выдающиеся музыканты, артисты и политики. И если они достигли значительных высот в профессии, значит сумели «договориться» с собой и научились избавляться от своей боязни.

С чего начинать?

Начните с разбора ваших чувств – чего именно вы боитесь, играя со сцены?

Психологи выделяют три основных причины «Почему возникает страх»:

1. Из-за трудностей с самооценкой.
2. Из-за неверной или недостаточной подготовки к выступлению.
3. Из-за стресса, вызванного ситуацией выступления, как таковой.

Как правило подавляющее большинство боится одного и того же – мнения слушателей на свой счет, их оценки; в голове вертятся мысли: что обо мне подумают, что скажут, а вдруг не получится, я стану объектом насмешек...и так далее. Специалисты говорят, что именно боязнь «опозориться», боязнь не оправдать чьих-то ожиданий, является самым главным фактором рождения страха.

Давая себе право на ошибку и даже на возможную неудачу, человек открывает путь к психологической свободе.

Если вы убедите себя в том, что вам действительно не важно, кто и что про вас подумает, вы почувствуете настоящее психологическое облегчение, спокойствие, а главное – желание выступить. Именно преувеличенным и искаженным чувством ответственности, и необходимости соответствия по отношению к кому либо, человек сковывает себя психологическими «цепями». Специалисты также советуют особо волнующимся личностям признать публично свой страх. Или признаться друзьям, педагогу. Тем самым вы как бы, снимаете с себя часть ответственности.

Эта теория помогает шотландскому пианисту Стивену Осборну справляться со сложными музыкальными произведениями.

Вот, что он говорит: «Так было, когда я готовился к записи «Диверсий» Бриттена – это концерт для левой руки с оркестром. - До дня записи оставался всего месяц, а мне по-прежнему никак не давались два пассажа. Я был просто взвинчен, ужасно злился на себя. Затем однажды я вдруг подумал: «Куда меня приведет вся эта негативная энергия? Да, эти места получаются неидеально, ну и что. Я же не операцию на мозге делаю, никто не умрет». И я отпустил ситуацию. Забавно, что через несколько дней обе проблемы были решены». В конечном счете, оказалось, что все эти новомодные философии сводятся к простой старой истине: нужно принимать мир и себя таким, как есть.

Мастера сцены советуют...

Поведение музыканта в последние часы перед концертом очень важно и влияет на его комфорт! Прежде всего, необходимо выспаться. Важно спланировать режим питания таким образом, чтобы пообедать заранее, потому что ощущение сытости притупляет другие ощущения. С другой стороны, музыкант не должен быть обессиленным, усталым и голодным – музыкант должен быть трезв, активен и восприимчив! Надо ограничить время последней тренировки: последняя техническая работа должна совершаться не в день концерта, а «вчера» или «позавчера». Почему? Потому что результат работы музыканта проявляется только на второй или третий день (должна пройти ночь) после занятий. Репетиции в день концерта возможны, но не очень трудоёмкие. Репетировать в новом месте выступление нужно обязательно (особенно пианистам).

Что делать непосредственно перед выходом на сцену?

Нужно избавиться от любого дискомфорта (согреться, сходить в туалет, вытереть пот и т.д.). Обязательно нужно освободиться: расслабиться (расслабить тело и лицо), опустить плечи, затем выпрямить осанку. До этого нужно проверить, всё ли в порядке с костюмом и причёской. Когда вас объявляют – нужно зажечь улыбку и взгляд! Далее осмотреться – нет ли каких-нибудь препятствий (ступенька, потолок и т.д.), легко и просто выйти к публике! Подойти к краю сцены, один раз смело посмотреть в зал, только один раз улыбнуться публике, постараться рассмотреть кого-нибудь. Далее сесть (или встать) поудобнее, представить себе ключевые такты (чтобы взять нужный темп), приготовить руки и начинайте! У страха перед сценой тоже есть положительная сторона, тревога указывает на то, что музыканту важен результат своей игры.

Боязнь ошибиться

Страх допустить ошибку является лидером среди страхов классических музыкантов. И дело здесь не только в том, что часто приходится играть наизусть. Даже с нотами человек все время боится ошибиться. «Что делать, если это произойдет? Что будет если я забуду текст, собьюсь?» Мозг гоняет эти вопросы по кругу, доводя человека до паники. Что делать в этом случае? Психолог Дениэл Карнеги рекомендует представить самый жуткий сценарий того, что может произойти, можно проговаривать его вслух, чтобы было не так страшно.

Например, как может представить провал выступающий: «Да, мне будет очень стыдно. Я сконфужусь и покраснею до ушей, убегу со сцены, спрячусь в какой-нибудь угол, чтобы проплакаться.

Что будет с людьми, которые услышат, как я ошибся? Да ничего особенного. Посочувствуют, либо позлорадствуют и переключатся на что-то более важное в своей жизни. Через пару дней меня всё еще будет бросать в жар от воспоминания. Через месяц я смогу рассказать об этом друзьям, а через пару лет и не вспомню. Я осознал, что со мной и людьми в зале все будет в порядке независимо от того, ошибусь я или нет.»

Т.о. представить самый плохой сценарий в красках - отличный способ понять, что все не так страшно. Помимо этого, мы учимся предвидеть негативный результат, что дает нам возможность максимально подготовиться, чтобы его предотвратить.

Есть специальные психологические упражнения для музыкантов помогающие расслабиться.

Упражнение 1. Аутогенная тренировка в расслабленном состоянии.

Это почти что самогипноз, при выполнении этого упражнения можно хорошо отдохнуть. Нужно расположиться в удобном кресле и полностью расслабиться (снять верхнюю одежду, убрать все из рук, снять с себя тяжёлые украшения). Затем нужно постараться освободиться от любых мыслей и от ощущения времени. Это самое трудное, но если у вас это получилось – вы молодец! Далее посидите так, сколько сможете – за это время вы отдохнёте и даже представить себе не можете, насколько! Далее психологи рекомендуют представить себе концертный зал, публику и процесс вашего исполнения в деталях. Этот этап мучителен! Переходить к нему или нет – решать вам! Лучше не портить достигнутое состояние покоя.

Упражнение 2. Ролевая подготовка.

При этом упражнении музыкант, чтобы побороть волнение перед выступлением, может войти в роль известного ему артиста, уверенного в себе, который непринужденно держится на сцене. И в этой роли снова мысленно прорепетировать свой номер (или непосредственно пойти на сцену). Чем-то такой подход напоминает сумасшедший дом, но опять-таки: кому-то помогает! Так что пробуйте! Иногда можно наполнить смыслом своё выступление – в этом могут помочь и посвящение, и предварительное поздравление, и объяснение публике концепции произведения.

Есть ряд психологических приёмов, помогающих в борьбе со страхом:

1. Если вы чувствуете дрожь в коленках или руках, сделайте такое движение, как будто стряхиваете с них капельки воды. Можно растереть ладони.
2. Можно пригласить на выступление близких людей. Их поддержка позволит преодолеть страх.
3. В критичной ситуации просто признайте, что боитесь и улыбнитесь. Публика ценит честность. Но будьте осторожны. Этот приём нельзя использовать дважды.

При крайних обстоятельствах примите успокоительные.

4. Дышим ровно, глубоко, спокойно. Это разряжает наш адреналин, который и мешает нам, нас заводит. Делать выдох нужно вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее, а после глубокого вдоха задержать дыхание на 20-30 секунд.

5. Можно сделать физические упражнения перед выходом, но не сильные, чтоб не устать. Или расслабить и напрячь все мышцы тела усилием воли.

6. Помогает и напевание любимой мелодии.

7. Позитивное выражение лица. Как только вы почувствуете, что начинаете нервничать – слегка улыбнитесь.

8. Внешний вид. Представьте, что вас поднимают за ниточку – расправьте грудь, вытяните шею, приподнимите подбородок.

Пусть волна расслабления к напряженным частям тела.

9. Еще один из самых простых и быстрых способов успокоиться, особенно если сильно нервничаешь - это любой **контакт с водой**:

- маленькими глотками выпить стакан обычной воды – невероятно, но помогает;
- подойти к крану с водой, включить воду, подержать руки под проточной водой, столько времени, сколько получится; можно ополоснуть лицо.

10. «Закаляка».

Методика проста, и очень эффективна в борьбе не только с волнением, но с другими негативными эмоциями и переживаниями, обидами. Выполняется за 5-15 минут, а облегчение наступает сразу же. Нужно взять ручку или карандаш и листы чистой бумаги, и начать бесконтрольно водить карандашом или ручкой по бумаге, черкать. Мысленно даёте себе установку, что все волнение через руки выходит на бумагу, покидает ваше тело, и больше не возвращается;

- делаете до тех пор, пока не почувствуете облегчение, пока не появиться ощущение, что хватит (если зачеркали один лист, смело берите следующий);
- далее необходимо избавиться от нарисованного «шедевра» любым удобным способом: можно порвать на мелкие кусочки и смыть в унитаз, можно сжечь, смять, отправить в мусорное ведро, или другое, главное избавиться от своего «негативного творения».

11. Еще очень мощное, по своему бодрящему эффекту, упражнение «**Транс гориллы**», оно имеет два варианта: мужской и женский.

Упражнение заключается в подражании горилле. Эти приматы, готовясь к атаке на неприятеля, колошматят себя по груди. Таким образом, они поднимают свой боевой дух. Итак, мужчинам предлагается поколотить себя по груди кулаками.

А женщинам рекомендуется похлопать себя... по попе, бедрам. Далее, по возможности, необходимо совершить короткую пробежку — метров 10, до места выступления. Это целесообразно если вы выступаете на большой сцене.

Пропросту скажем словами юмориста: **«Если ваши нервы натянуты как струны - сыграйте на них что-нибудь успокаивающее».**