

უაკ 159.98; 781.6

საკონცერტო ღელვისა და მისი დაძლევის გზების შესახებ

ნიკოლოზ ტოროშელიძე

დოქტორანტი (ჩელოს სპეციალობით)

ხელმძღვანელი: ხელოვნებათმცოდნეობის დოქტორი, სრული პროფესორი, დევილ არუთინოვი-ჯინჭარაძე

ვ. სარაჯიშვილის სახელობის სახელმწიფო კონსერვატორია გრიბოედოვის ქ. 8. 0108 თბილისი

რეზიუმე:

მუსიკოს-შემსრულებლების და ფსიქოლოგების შრომებსა და საკუთარ გამოცდილებაზე დაყრდნობით, სტატიაში განხილულია მუსიკოს-შემსრულებლის ღელვა და მასთან დაკავშირებულ საკითხთა წრე. ღელვა წარმოდგენილია, როგორც სხვადასხვა ასპექტის მქონე პრობლემა. ამ ასპექტების დახასიათების შემდეგ განხილულია ისეთ საკითხთა წრე, როგორებიცაა აგზნება, დამაბულობა, ნეგატიური შინაგანი დიალოგი, მეხსიერების პრობლემები, შეცდომები სცენაზე და სხვანი. თითოეული ასეთი პრობლემის მიმართ მოყვანილია რჩევები და რეკომენდაციები, რომელთა მიზანიც პრობლემის გადაწყვეტასთან მიახლოებაა. ეს რეკომენდაციები შეიცავენ რელაქსაციის სხვადასხვა მეთოდებს, პოზიტიურ შინაგან დიალოგს, ნაწარმოების ზეპირად სწავლისა და შეცდომებთან მოპყრობის სხვადასხვა სტრატეგიებს. ნაჩვენებია ამ რეკომენდაციების ერთ მთლიან კომპლექსად გაერთიანების შესაძლებლობა.

საკვანძო სიტყვები: საკონცერტო ღელვა, მუსიკოს-შემსრულებელი, მეხსიერება, ყურადღება, აგზნება, რელაქსაცია, იერკს-დოდსონის კანონი, გამკლავება, ნეგატიური შინაგანი დიალოგი.

რამდენადაც მუსიკა ხელოვნებაა, რომელიც სცენაზე შემსრულებლობასთან არის დაკავშირებული, ხოლო მუსიკალური ნაწარმოების შესრულებისას ერთ-ერთ უმთავრეს პრობლემად მუსიკოს-შემსრულებლის საკონცერტო ღელვა გვევლინება, წინამდებარე სტატია სწორედ ამ პრობლემასთან დაკავშირებულ საკითხთა წრის განხილვას ეძღვნება.

საკითხთა ეს წრე არაერთხელ გამხდარა ფსიქოლოგთა და მუსიკოსთა შესწავლის საგანი. გამოთქმულია მრავალი საინტერესო მოსაზრება. ბევრი რამ გამოკვლეულია, მაგრამ ბევრი რამ მოითხოვს შემდგომ გამოკვლევებს.

საკითხი იმდენად მნიშვნელოვანი, რთული და მრავალწახნაგოვანია, რომ წინამდებარე სტატიაში გადვწყვიტეთ, გარკვეული მოსაზრებები გამოგვეთქვა, რომლებიც ეფუძნებიან სხვადასხვა ავტორების ნაშრომებსა და ასევე საკუთარ გამოცდილებას.

ღელვა ნაცნობი განცდაა როგორც ახალბედა მუსიკოსებისათვის, ასევე უკვე ჩამოყალიბებული არტისტებისათვის. ღელავენ პირველკურსელი სტუდენტებიც და გენიალური შემსრულებლებიც (მაგალითად, პაბლო კაზალსი, ანტონ რუბინშტეინი, გრიგორი პიატიგორსკი....). ადამიანი ცხოვრების სხვადასხვა ეტაპზე შეიძლება სხვადასხვანაირად განიცდიდეს ღელვას. გადმოცემის თანახმად, მსახიობ ლოურენს ოლივიეს ღელვა კარიერის დასასრულისკენ დაეწყო. ზოგი მუსიკოს-შემსრულებელი კი

საერთოდ არ ღელავს, ყოველ შემთხვევაში, არ ავლენს ღელვის ნიშან-თვისებებს - საყოველთაოდ ცნობილი მაგალითი იყო ფრიც კრეისლერი.

ღელვისას მოვლენათა მთელ კომპლექსთან გვაქვს საქმე: ჯერ ერთი, ორგანიზმში ხდება ფიზიოლოგიური ცვლილებები. ეს ცვლილებები გარკვეული სიმპტომების სახით ვლინდება. სხვადასხვა ადამიანთან ეს სიმპტომები სხვადასხვაა, თუმცა, მაინც შეიძლება ზოგადად ღელვის ძირითად სიმპტომატიკაზე ლაპარაკი: 1) გულისცემის აჩქარება; 2) ოფლიანობა; 3) სუნთქვის შეკავება 4) პირის გამრობა; 5) კუჭთან დაკავშირებული უსიამოვნო მოვლენები; 6) თვალების გუგების გაფართოება, მხედველობის ფოკუსის დარღვევა; 7) კუნთების დამაბულობა, რაც ვლინდება ხელების გაციებასა და კანკალში და ა. შ. გარდა ჩამოთვლილისა, სხვა სიმპტომებმაც შეიძლება იჩინონ თავი [1, 15-16 ასევე 2, 147].

ჩამოთვლილი ფიზიოლოგიური მოვლენები განპირობებულია აგზნების მდგომარეობით. ესაა ორგანიზმის რეაქცია სტრესზე; წარმოშობით ეს რეაქცია არქაული და პრიმიტიულია - "იბრძოლე ან გაიქეცი" და ველურ ბუნებაში გადარჩენისათვის ცხოველებისა და ადამიანის ადაპტაციური მექანიზმია. ამ დროს გამოიყოფა მთელი რიგი ჰორმონები - ადრენალინი, კორტიზოლი და სხვა, რაც ზრდის ორგანიზმის ენერგეტიკულ შესაძლებლობებს. შესაბამისად, ორგანიზმს უნდა გაუადვილდეს სტრესული სიტუაციის ზემოხსენებული ფორმით (ბრძოლა ან გაქცევა) გადალახვა. ამდენად, აგზნების მდგომარეობა საკონცერტო სიტუაციაში ერთის მხრივ, პრობლემების მომტანია, მეორეს მხრივ კი რესურსია კარგი შესრულებისათვის - ოღონდ გარკვეულ პირობებში [3, 296-298; 2, 146-147].

არსებობს ე.წ. "იერკს-დოდსონის კანონი" (ეწოდა იმ მეცნიერების მიხედვით, რომლებმაც ეს კანონი დაადგინეს). ამ კანონის თანახმად, ამათუიმ მიზნის მიღწევა, მოქმედების შესრულება ყველაზე უკეთ მაშინ მიმდინარეობს, როდესაც აგზნება გარკვეულ ოპტიმალურ დონეს აღწევს. მეტის-მეტად მაღალ და მეტის-მეტად დაბალ დონეზე მოქმედების შესრულების ხარისხი კლებულობს.

ეს კანონი გამოხატავს ვითარებას, როდესაც ღელვის მარტო ფიზიოლოგიურ ასპექტთან გვაქვს საქმე. მაგრამ ეს მხოლოდ ერთი ასპექტი, ერთი ნაწილია იმ მოვლენისა, რასაც ღელვა ჰქვია.

მეორე ნაწილი – ესაა ღელვის ფსიქოლოგიური ასპექტი. აქ ორი მომენტი. ერთი, ესაა ემოციები, მეორე კი აზროვნება. ემოციებს შორის, მთავარ როლს თამაშობს შიში. რაც შეეხება აზროვნებით მხარეს, აქ საქმე გვაქვს ნეგატიურ შინაგან დიალოგთან – "ვაი, რა მეშველება!"-ს ტიპის. ამგვარი შინაარსის აზრები ადამიანს უნებურად მოსდის თავში. არსებობს ინგლისური ტერმინი "catastrophizing" რაც სწორედ ამგვარ მდგომარეობას გამოხატავს. ეს მდგომარეობა შეიძლება ვლინდებოდეს კონცერტამდეც, კონცერტის დროსაც. ამგვარი ნეგატიური აზრების ზეგავლენით, აგზნებასთან ერთად შესრულების ხარისხი იზრდება მანამ, სანამ აგზნება კრიტიკულ ნიშნულს არ მიაღწევს. ამ მომენტში შესრულების ხარისხი მკვეთრად, "კატასტროფულად" ეცემა დაბლა.

"კატასტროფის მოდელი"-ს სახელწოდებით ცნობილი ეს მოდელი სპორტის ფსიქოლოგიაში შემუშავდა და სულ ცოტა ხნის წინ დაიწყო მისი გამოყენება მუსიკის ფსიქოლოგიაში [2, 147-150].

მესამე მომენტი - ესაა ქცევითი შეცდომები, რომლებსაც მუსიკოს-შემსრულებელი უშვებს სცენაზე. აქ საქმე უბრალოდ შედეგთან არ გვაქვს, რადგან ფიზიოლოგიური და ფსიქოლოგიური ასპექტები ერთმანეთს აძლიერებენ, ორივე ერთად კი შეცდომის დაშვების ალბათობას ზრდის. შეცდომები კი თავის მხრივ, კიდევ უფრო აძლიერებენ

ფიზიოლოგიურ აგზნებასაც და ფსიქოლოგიურ ნეგატიურ ფაქტორებსაც. სახეზეა "წრიული მიზეზობრიობა" [2, 149]. აქ ერთგვარი ანალოგია შეიძლება იყოს თოვლის ზვავი - რაც უფრო დიდი თოვლის მასა მოდის მთიდან მით უფრო დიდია ამ თოვლის ზედაპირი, შესაბამისად მით უფრო მეტი თოვლი ეკრობა მას და შედეგად, ზვავის მასა კიდევ უფრო იზრდება. მეორეს მხრივ, ისეც ხდება, რომ დაშვებული შეცდომის შემდეგ, ადამიანი რაღაცნაირად მშვიდდება - და შემდგომ შეცდომებს აღარ ჩადის.

ღელვის ჩამოთვლილი ასპექტებიდან არაა აუცილებელი ყველა ერთნაირი ინტენსიობით იყოს წარმოდგენილი ადამიანის ცნობიერებაში - ხდება, რომ ზოგჯერ რომელიღაცა ფაქტორი არ ჩანს. მაგალითად, ადამიანი შეიძლება არ განიცდიდეს უარყოფით ემოციებს, მაგრამ ხელეები გაყინული და ოფლიანი ჰქონდეს, ანდა მან სცენაზე ისეთი შეცდომები დაუშვას, არასოდეს რომ არ დაუშვია.

ღელვა შეიძლება იყოს დაკავშირებული:

1) მუსიკალურ ამოცანასთან. მუსიკოს-შემსრულებელმა ან არასათანადოდ იმუშავა (რაოდენობისა და/ან ხარისხის მხრივ), ანდა ნაწარმოები მეტის-მეტად ძნელი აღმოჩნდა ამ შემსრულებლისთვის. ასეა თუ ისე, თუ შემსრულებელი არაა ბოლომდე დარწმუნებული, რომ ნაწარმოები დაძლეული აქვს, დიდად მოსალოდნელია, რომ ის ღელავს [4, 143].

2) ღელვის წყარო შეიძლება იყოს მუსიკოს-შემსრულებლის პიროვნება [1, 75; 2, 151-152].

ჯერ ერთი, ადამიანები განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან ნერვული სისტემის თვისებებით. ფსიქოლოგიაში განასხვავებენ სიტუაციურ შფოთვისა და შფოთვის, როგორც ინდივიდის პიროვნულ ნიშანს - ასეთ ადამიანებში სცენაზე შფოთვამ შესაძლოა მოიმატოს (თუმცაღა, რუს ფსიქოლოგ ლ. ბოჩკარევს თავის წიგნში მოჰყავს საგანგებოდ შექმნილი კითხვარი, საკონცერტო შფოთვის დიაგნოსტიკისათვის [5, 280-282]. ამ კითხვარის საშუალებით გამოკვლევამ ცხადჰყო, რომ სპეციფიური, "არტისტული" შფოთვა არაა მაჩვენებელი შფოთვის, როგორც პიროვნების ნიშან-თვისების. არ იქნა აღმოჩენილი კორელაცია ამ კითხვარით გამოვლენილ "საკონცერტო შფოთვისა" და შფოთვის, როგორც ადამიანის "ზოგად" ნიშან-თვისებას შორის, რაც ტეილორის ტესტით ვლინდება, კორელაცია გამოვლენილი არაა).

მეორეც, ადამიანს გამომდინარე ბიოგრაფიიდან და გარემოს ზემოქმედებიდან (ოჯახი, პედაგოგი, საერთო სიტუაცია), შეიძლება ჩამოუყალიბდეს ისეთი პიროვნული ნიშანი, როგორიცაა პერფექციონიზმი. აქ იგულისხმება დამოკიდებულება: "მე ყველაფერში უნაკლო უნდა ვიყო, ყველას უნდა ვაჯობო." ასეთი განწყობისას, სულ პატარა წარუმატებლობასაც შეიძლება ძალზე უარყოფითი შედეგები მოჰყვეს [2, 153 ასევე 5, 299].

ამ თვისებასთან დაკავშირებულია ადამიანის მოტივაციის ტიპი - ადამიანი შეიძლება იყოს ორიენტირებული შედეგზე, ან მოღვაწეობის პროცესზე. შედეგზე ორიენტირებული ადამიანისთვის მთავარია რაღაც ხელშესახები შედეგის მიღწევა - ლაურეატის წოდება, აკადემიური ხარისხი, ჯილდო, აღიარება და ა.შ. რეპერტუარის მომზადება-არჩევასაც, ასეთი ადამიანი ამგვარი კუთხით უდგება.

პროცესზე ორიენტირებული ადამიანისათვის კი ყველაზე ღირებულია თავად პროცესის მიმდინარეობა-რეალიზაცია - მუზიციერება, ნაწარმოების გაშლა, სიამოვნების მიღება საკუთარი კარგი ბგერისაგან, თუ სუფთა ინტონაციისაგან; პროგრამას ესეთი ადამიანი ირჩევს თავად პროგრამის თვისებების გამო - ის ეძებს სიძნელების

დაძლევის, ნაწარმოებში გარკვევის შესაძლებლობებს, ის ესწრაფვის ცოდნისა და უნარების გამდიდრება-დახვეწას, თავად ამ ცოდნა-უნარების გულისათვის.

რალა თქმა უნდა, მოტივაციის ესეთი ფორმები სუფთა სახით თითქმის არ გვხვდება. შეიძლება ვილაპარაკოთ მხოლოდ ამათუიმ ტიპის მოტივაციის უპირატეს გამოვლინებაზე, თორემ ყოველი ადამიანი რაღაცა ხარისხით ორივე ტიპის მოტივაციის მატარებელია [6, 29-30].

პერფექციონიზმი უფრო ხშირად შედეგზე ორიენტირებულ ადამიანებში იჩენს თავს. ეს უკანასკნელნი კიდევ ღელავენ მეტს.

ძალიან მნიშვნელოვანია ასევე პიროვნების წარსული ბიოგრაფიაც. თუ ამ ადამიანს ბავშვობაში არასწორი უნარ-ჩვევები ჩამოუყალიბდა, ანდა მან "ტრავმა" ("ტრავმები") მიიღო, ამან შეიძლება ძალზე ნეგატიური და ძნელად გამოსასწორებელი შედეგები მოიტანოს. რამდენადაც, ეს შედეგები მუსიკოს-შემსრულებლის საქმიანობაში ხელისშემშლელ ფაქტორებად ყალიბდება, გასაგებია, რომ ისინი ღელვის გაძლიერებას უწყობენ ხელს.

ამასთან დაკავშირებით, აღსანიშნავია ე.წ. "მნიშვნელოვანი სხვების" როლი (იგულისხმებიან მშობლები, ნათესავები, ახლობელთა წრე, პედაგოგი და ა.შ.). მათი ზეგავლენით, ადამიანს, რომელსაც არ აღენიშნებოდა ძლიერი ღელვა, შეიძლება ასეთი ძლიერი ღელვა დაეწყოს. ამის რისკი განსაკუთრებით დიდია მოზარდობის ასაკში [4, 87]. "ჩემი შვილი გენიოსი უნდა იყოს!" დამოკიდებულებამ ბევრ ნიჭიერ ადამიანს "მოუღო ბოლო."

3) ღელვის წარმოქმნის შემდეგი წყაროდ მუსიკის შესრულების სოციალური სიტუაცია შეიძლება მოგვევლინოს. მუსიკა სხვადასხვა წრეში სრულდება. ერთია შესრულება მეგობართა ვიწრო წრეში და სულ სხვაა - შესრულება დიდ დარბაზში. ზოგადად, ღელვა მით უფრო მეტია, რაც უფრო მეტია ამათუიმ სიტუაციაში სხვა ადამიანების მიერ შემსრულებლის შეფასების მომენტი, მით უმეტეს, თუ ამ შეფასებას სამომავლო, შორსმომავალი შედეგები მოჰყვება (მაგალითად, მისაღები გამოცდების ჩაბარება, ლაურეატად გახდომა, სამსახურის მიღება და სხვა). რასაკვირველია, ეს ზოგადი კანონზომიერებებია, რომლებშიც ცალკეული, კერძო შემთხვევები შესაძლოა სრულიადაც არ "ჩაჯდეს" [7, 49-50].

შესაძლოა გვეფიქრა, რომ კონცერტის ტელეტრანსლიაცია ზრდის შემსრულებლის ღელვას - რამდენადაც აუდიტორია იზრდება, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ მნიშვნელობა აქვს კონცერტზე რეალურად მყოფ მსმენელებს [7, 49].

ღელვასთან გამკლავების საკმაო რეკომენდაციები არსებობს, მაგრამ მათ შესახებ აუცილებლად უნდა აღინიშნოს, რომ: 1) ეს რეკომენდაციები შედეგიანი რომ იყოს, საჭიროა მათი შესწავლა და პრაქტიკა. ამასთან ერთად, ადამიანები ერთმანეთისგან განსხვავდებიან და სხვადასხვა ადამიანებისათვის სხვადასხვა საშუალებები შეიძლება იყოს გამოსადეგი. 2) თითოეულ ამ საშუალებას, სათანადო შესწავლისა და პრაქტიკის შემთხვევაში, გარკვეული შედეგის მოტანა შეუძლია, მაგრამ შედეგი უფრო ხელშესახები რომ იყოს, საჭიროა ამ საშუალებათა კომპლექსი. 3) ამ საშუალებების გამოყენებისას, მუსიკოს-შემსრულებელს უნდა ახსოვდეს, რომ მისი მიზანი არაა ღელვის სრული გაქრობა და აგზნების ნაცვლად ინდიფერენტულობის განცდის გამომუშავება. მისი მიზანი აგზნების გარკვეული ოპტიმიზაციაა. აგზნება ხომ "ენერგორესურსია", რომელიც შეიძლება და უნდა იქცეს კიდევ სასიკეთო რესურსად. ამისთვის მას შიში უნდა მოცილდეს, და აგზნება სასიამოვნო ტონუსისა და მობილიზაციის მდგომარეობად გადაიქცეს. ეს შესაძლებელია; ზოგიერთი მუსიკოს-

შემსრულებელი, რომელიც არ ღელავს (როდესაც მას ერთი და იგივე პროგრამის მრავალჯერ ზედიზედ – დღეგამოშვებით, ან ლამის ყოველ დღე შესრულება უხდება) ამას ნატრულობს კიდევ.

რამდენადაც ღელვაში ჩვენ სამი კომპონენტი გამოვყავით (“ფიზიოლოგიური”, “ფსიქოლოგიური” და “ქცევითი”), რეკომენდაციებსაც ამ კომპონენტების მიხედვით დავაჯგუფებთ. აქვე უნდა აღინიშნოს, რომ რეკომენდაციები შეიძლება დაიყოს “გრძელვადიან” - მეცადინეობისას სისტემატიურად განსახორციელებელი ღონისძიებები და “მოკლევადიან” - უშუალოდ კონცერტის წინ (ზოგიერთი კონცერტის დროსაც კი) განსახორციელებელი.

დავიწყოთ ფიზიოლოგიით. როგორც ითქვა, პრობლემა მდგომარეობს გადაჭარბებულ აგზნებაში - სტრესის რეაქციაში. სიმპტომები ზემოთ იყო ჩამოთვლილი. ამ სიტუაციაში ძალისხმევა მიმართული უნდა იყოს ამ ზედმეტი აგზნების მოხსნისკენ - ანუ რელაქსაციისკენ. აქ ორი მიდგომაა:

ერთი, ესაა მედიკამენტების გამოყენება - დაწყებული კატაბალახით (ვალერიანი) დამთავრებული უფრო სერიოზული პრეპარატებით. ამ უკანასკნელთა გამოყენებას ძალზე მაღალი კვალიფიკაციის ექიმი სჭირდება, სხვანაირად, სჯობს თავი შევიკავოთ. “თვითმოქმედებას” შეიძლება ძალზე უარყოფითი შედეგები მოჰყვეს.

მეორე გზა - ესაა ფსიქორეგულაციის გარკვეული ტექნიკების გამოყენება. არსებობს ასეთი ტექნიკების საკმაოდ დიდი რაოდენობა. ჩამოვთვალოთ ზოგიერთი მათგანი: აუტოგენური წვრთნა, ჯეიკობსონის პროგრესული კუნთური რელაქსაცია, ალექსანდერის ტექნიკა, ფელდენკრაისის ტექნიკა, ბიოლოგიური უკუკავშირი, იოგა, მედიტაცია, საბრძოლო ხელოვნებები (კარატე, უ-შუ) და სხვანი.

მოკლედ დავახასიათოთ ზოგიერთი.

აუტოგენური წვრთნა XX საუკუნის 30-ან წლებში შექმნა გერმანელმა ნევროლოგმა შულცმა. გარკვეული აზრით, ეს იოგას დასავლურ მეცნიერებაზე დაფუძნებული ანალოგიაა. ადამიანი თვითშთაგონებას ეწევა სიტყვიერად, შთააგონებს თავის თავს გარკვეულ ფორმულებს, მაგალითად, “ჩემი მარჯვენა ხელი მძიმეა”, “ჩემი ხელები თბილია” და ა.შ. ამოცანა ისაა, სიმძიმის და სითბოს შეგრძნებების გამოწვევა ორგანიზმის სხვადასხვა ნაწილში (კიდურები, მზის წნული, შემდეგ შუბლის სიგრილის, გულისცემის და სუნთქვის მშვიდი, თანაბარი რიტმის). ამ დროს ხდება სისხლძარღვების გაფართოება, სისხლის მიწოდება მოცემულ უბანზე და შედეგად რელაქსაცია. არსებობს უფრო წინწასული საფეხურებიც (მედიტაციის ელემენტებით). როდესაც ადამიანი აღწევს რაღაც დონეს, შემდეგ მას შეუძლია უკვე კონკრეტული თვითშთაგონებების მიცემა საკუთარი თავისთვის - გარკვეული წესების დაცვით (მაგალითად, “მე ხალისით გავდივარ სცენაზე”). ამ მეთოდის ათვისებას სჭირდება საკმაოდ დიდი დრო - მინიმუმ ექვსი თვე სისტემატიური, დღეში სამჯერადი ვარჯიში (თუმცა, ინდივიდს გააჩნია). ზოგიერთი მერყევი ფსიქიკის მქონე ადამიანებისათვის შესაძლებელია გარკვეული უკუჩვენებების არსებობა. ასევე, არსებობს შესაძლებლობა, უარყოფითი არაცნობიერი მასალა გაცნობიერდეს, ამიტომ ამ მეთოდის პრაქტიკა სიფრთხილეს და კვალიფიციურებულ ინსტრუქტორს საჭიროებს [1, 104-107; 8, 111-112; 9; 10; 5, 286; 12, 48].

ჯეიკობსონის პროგრესირებადი კუნთური რელაქსაცია შესაძლოა, ყველაზე მარტივი მეთოდია, ჩამოთვლილთა შორის. ის მდგომარეობს სხეულის სხვადასხვა კუნთების ჯგუფის (დაწყებული ფეხის ტერფით, დამთავრებული სახის კუნთებით) რიგ-რიგობით დამაბვა-მოდუნებაში. ეს ხორციელდება ღრმა სუნთქვის ფონზე -

ჩასუნთქვა (ვთქვათ, თვლაზე ერთი-ორი-სამი), კუნთების იმავდროული დაძაბვით თვლასზე ოთხი (არ წარმოითქმება) - სუნთქვის შეჩერება, თვლაზე ხუთი-ექვსი-შვიდი ამოსუნთქვა (ამოსუნთქვისას თვლის ტემპი გაცილებით ნელია). ამ მიდგომის საფუძველში დევს ბიჰვეიორისტული იდეა, რომ სუნთქვასა, განსაკუთრებით ამოსუნთქვასა და კუნთების მოდუნებას შორის რეფლექტორული კავშირი მყარდება და შემდეგ, როდესაც ადამიანი რამდენჯერმე ღრმად ჩაისუნთქავს და ნელა ამოსუნთქავს, ამ რეფლექტორული კავშირის შედეგად კუნთები მოდუნდებიან. [11, 191-199]. ამ მეთოდის შესწავლასაც აუტოგენურ წვრთნაზე არანაკლები დრო და ვარჯიში სჭირდება.

ალექსანდერის ტექნიკა - ესაა ავსტრალიელი მსახიობის ფრედ ალექსანდერის მიერ XX საუკუნის დასაწყისში შექმნილი მეთოდი. აქ სხეულის პოზის და მოძრაობის გარკვეული არასწორი პატერნების გამოვლენა და სპეციალური სავარჯიშოებით მათი გამოსწორება ხდება. მართალია, ეს ტექნიკა არ იყო შექმნილი ღელვასთან გასამკლავებლად, მაგრამ დღეს ის დასავლეთის ქვეყნების ძალიან ბევრ მუსიკალურ უმაღლეს-საგანმანათლებლო დაწესებულებებში ამ მიზნითაც ისწავლება [6, 179-195, 1, 108-112].

ფელდენკრაისის ტექნიკასაც ასევე მოძრაობებზე დაკვირვება და მათზე მუშაობა უდევს საფუძვლად [1, 112-117].

ბიოლოგიური უკუ-კავშირი (ბიო-ფეედაცვ) ახალ ტექნოლოგიებზე დაფუძნებული მიდგომაა. ადამიანს უერთებენ ხელსაწყოსებს, რომლებიც ზომავენ მისი ფუნქციონირების პარამეტრებს - მაგალითად, პულსის სიხშირეს, არტერიულ წნევას, ტვინის აქტიობას, კუნთების ტონუსს და ა.შ. ეს ინფორმაცია ადამიანს მიეწოდება დისპლეის ეკრანზე გატანით. რაღაც დროის განმავლობაში ადამიანი, იყენებს რა ამ უკუკავშირს, ახერხებს ამ პარამეტრების მართვას - მაგალითად, წნევის შემცირებას და პულსის შენელებას. თავისთავად ცხადია, ამ მეთოდის გამოყენებას შესაბამისი ტექნოლოგიები სჭირდება [6, 197-200].

არსებობს ასევე მთელი რიგი აღმოსავლური წარმოშობის მეთოდებისა - მედიტაცია, იოგა, აღმოსავლური ორთაბრძოლები და ა.შ. მათ შესახებ უნდა ითქვას, რომ ისინი ეფუძნებიან გარკვეულ მსოფლმხედველობას; რამდენად ეფექტურნი არიან ისინი ამ მსოფლმხედველობის გარეშე, ცალკე საკითხია.

საერთოდ, ყველა ამ მეთოდის შესახებ უნდა ითქვას, რომ მათი შესწავლა საკმაოდ ხანგრძლივ დროს, საკმარის ძალისხმევას და კვალიფიცირებულ ხელმძღვანელობას მოითხოვს, თუმცადა ამ მეთოდების სისტემატური გამოყენების შედეგი უნდა იყოს საკუთარი ორგანიზმის პროცესებზე გარკვეული კონტროლის დამყარება. ეს კი ღელვასთან გამკლავებისა და მისი პოზიტიურ რესურსად გარდაქმნის შანსებს ზრდის.

გარდა ზემოთქმულისა, ლიტერატურაში მოყვანილია მთელი რიგი რეკომენდაციებისა, რომლებიც უშუალოდ მუსიკის საკონცერტო შესრულებასთან არიან დაკავშირებული:

1) როგორც ითქვა, კონცერტზე შემსრულებლის ღელვის ერთ-ერთი სიმპტომი არის აჩქარებული გულისცემა. ამ მდგომარეობის გაცნობიერებამ კონცერტზე შეიძლება გამოიწვიოს ღელვის სხვა, ფსიქოლოგიური ფაქტორების გააქტივება (შემსრულებელი აცნობიერებს თავის აჩქარებულ გულისცემას და გამოაქვს დასკვნა, რომ ის ღლეავს, რამაც ნეგატიური შინაგანი დიალოგი შეიძლება "ჩართოს"). ამიტომ, აჩქარებულ გულისცემასთან შესაგუებლად რეკომენდირებულია წინასწარ, მეცადინეობის დროს, რაღაც ეტაპზე საკონცერტო პროგრამის მაქსიმალური ჩართულობით შესრულება აჩქარებული გულისცემის პირობებში. გულისცემის ხელოვნურად ასაჩქარებლად კი

შემსრულებელმა რაღაც ფიზიკურ აქტიობას უნდა მიმართოს - მაგალითად, 30-ჯერ ჩაიბუქნოს, ან 50-ჯერ იხტუნაოს. როგორც კი შემსრულებელის გულისცემა ჩქარდება, ის იწყებს თავისი პროგრამის შესრულებას; მსგავსად ამისა, ხელოვნური თავბრუსხვევის გამოწვევაცაა შესაძლებელი (რასაკვირველია, საჭიროა სიფრთხილე), ერთ ადგილზე მცირეოდენი ტრიალით. საჭირო შეგრძნებების მიღწევისთანავე, შემსრულებელმა უნდა დაიწყოს საკონცერტო პროგრამის შესრულება. [8, 301].

2) სტრესზე რეაქციის ერთ-ერთი ფორმა არის გაშეშება. ევოლუციური თვალსაზრისით ეს რეაქციის ძალზე ძველი ფორმაა. ზოგიერთი მკვლევარის აზრით, მტაცებლებში ჯერ მოძრავი მსხვერპლის დანახვის უნარი განვითარდა, შემდეგ კი - უძრავის. ზოგი ცხოველი (მაგალითად, ბაყაყი) თავის ნადავლს მხოლოდ მოძრავ მდგომარეობაში ხედავს. ადამიანის სხეულს გაშეშებისას გახვევების ტენდენცია აქვს, ანუ, მისი სხეულის კუნთების დაძაბულობა იზრდება. გასაგებია, რომ ასეთი მოვლენა საკონცერტო შესრულებისათვის ხელისშემშლელ გარემოებას წარმოადგენს, ამიტომ რეკომენდებულია სცენაზე გასვლის წინ, მცირე ამპლიტუდის, კომფორტული და მოქნილი მოძრაობების გაკეთება, რაღაც გარკვეულ რიტმში. მაგალითად, სხეულის ოდნავი რწევა, კორპუსის აქეთ-იქით მოძრაობა, ხელების მოძრაობა. იგივეს განხორციელება (ოღონდ, რა თქმა უნდა, სხვებისათვის შეუმჩნევლად) შეიძლება სცენაზე გასვლის შემდეგ, ნაწარმოების შესრულების დაწყების წინ. ასეთი მოქმედებების შედეგად ერთი, რომ შემსრულებელს შეუძლია დაამყაროს კონტაქტი საკუთარ სხეულთან, მეორეც, მსუბუქი, კომფორტული მოძრაობები მუსიკოს-შემსრულებლის ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას გარკვეულ "მიმართულებას" მისცემს. ამ დროს ხდება კუნთების "მღვიძარე" მდგომარეობაში შენარჩუნება. ასევე შესაძლებელია კუნთების ტონუსის ერთგვარი "აწყობა" და შეფასება - შემდგომი ფუნქციონალური მოძრაობების (მუსიკის შესრულება) მომზადების მიზნით.

ამ დროს, შეცდომის ფასი ძალზე დაბალია - რადგან, თუ, მაგალითად, აქეთ-იქით ქანაობა არადაძაბავი იყო, მის შეცვლას არაფერი უდგია წინ. განსაკუთრებით ეს ეხება სახსრებს - რადგან სახსრების მოძრაობის შეზღუდვას, მათ "ჩაკეტვას", შეიძლება მოჰყვეს კუნთებზე სისხლის მიწოდების შემცირება და პრობლემების გაჩენა: ა) თავის ტვინისთვის ნაკლები ინფორმაციის მიწოდება სხეულის მდგომარეობის შესახებ, ბ) ღელვისას ხელების კანკალის ტენდენციის გაძლიერება, გ) მოქმედებებზე შეგნებული კონტროლის შესაძლო დაქვეითება.

ასეთი შეგნებული, პატარა ამპლიტუდის მოძრაობები მთელს სხეულზე შეიძლება ჩატარდეს. გასათვალისწინებელია, რომ სხეულში ყველაფერი ურთიერთკავშირშია - მაგალითად, ცვლილებამ თითების ტონუსში შეიძლება გამოიწვიოს ცვლილება მხრების ტონუსში. აუცილებლად უნდა აღინიშნოს, რომ მოძრაობები მცირე მასშტაბების უნდა იყოს, რადგან დიდი ამპლიტუდის მოძრაობებს შეუძლიათ საპირისპირო ეფექტი გამოიწვიონ - მათ შეიძლება კუნთების ბლოკირება და წონასწორობის დაკარგვაც კი მოჰყვეს. ასევე, ცნობილია, რომ ტანის ექსტრემალური რწევა ხერხემალს აშეშებს. საჭიროა, რომ მოძრაობები იყოს რაც შეიძლება მეტი და პატარა - მთელს სხეულზე, ამოცანა სხეულის "გამტარიანობის" გაზრდაა. ზოგიერთ დიდ შემსრულებელს (ჰეიფეცი, ჰოროვიცი, არაუ, ოისტრხი) ეს მოძრაობები არ ემჩნევათ, მაგრამ მათთან მოძრაობების ამპლიტუდაა ძალიან შემცირებული. არც ერთი მათგანი გახვევებული არაა, მათი სხეულები "სუნთქავს." [4, 217-219].

3) ზოგჯერ აზრი აქვს სხეულის რომელიმე ნაწილის (მაგალითად, ხელების) სწრაფ დაძაბვას და მყისიერ მოშვებას (ჯეიკობსონის რელაქსაციის მსგავსი პროცედურა). [4, 146-147; 4, .221-222].

4) მნიშვნელოვანია, ზოგადად, კუნთების გახურება. ეს ეხება როგორც საკონცერტო გამოსვლას, ასევე მეცადინეობასაც. სასარგებლოა მსუბუქი ფიზიკური ვარჯიში (ასე, 5-10 წუთის მანძილზე) შედეგად, კუნთები მოვლენ სამუშაო მდგომარეობაში. ასეთი გახურების გარეშე, შესაძლებელია დისკომფორტის წარმოქმნა, რაც აისახება შესრულებაზე. (8, 103-104, 6, 49,50; 6, 174-175)

5) კონცერტის წინ, დაკვრა-გახურებისას რეკომენდირებულია ერთხელ მისვლა fff კულმინაციამდე (შესაძლოა, ასევე ppp ულმინაციამდე,) დინამიკისა და ემოციური გამომსახველობის ინტენსიურობის გრადაციების ამპლიტუდისა და საზღვრების განცდის განსამტკიცებლად. [1, 91].

6) ეს რეკომენდაცია ხემიან საკრავებზე შემსრულებელთათვისაა, თუმცადა, ჩვენი აზრით, შესაძლებელია მისი მოდიფიკაცია სხვა შემსრულებელთათვისაც. ხემიან საკრავზე შესრულებისას ერთ-ერთ პრობლემას წარმოადგენს დელვისგან ხემის კანკალი. ამ პრობლემის გასაწინააღმდეგებლად რეკომენდებულია მთელი ხემის ნელი გატარება ცარიელ სიმზე, საკუთარი პულსის მოსმენით. ამ დროს, ხელის მოძრაობა რეზონანსში შედის გულისცემასთან და უფრო ბუნებრივი ხდება; შესაბამისად, წყნარდება გულისცემაც [4, 219-220].

ყოველივე ზემოთქმული ეხებოდა დელვის ასე ვთქვათ, "ფიზიოლოგიურ" ასპექტებს. ახლა შევეხოთ ფსიქოლოგიურ ასპექტებს, რომლებშიც, ერთის მხრივ, ემოციური ასპექტები უნდა აღინიშნოს, მეორეს მხრივ კი - აზროვნებითი (თუმცა ეს ორი მხარე ერთმანეთში გადადის).

მთავარი ემოცია, რომელიც ჩვენთვის წარმოადგენს პრობლემას, არის შიში, მისი ესათუის სახეობა. ფსიქოლოგიაში, როგორც ცნობილია, განასხვავებენ ემოციას და გრძნობას [13, 105-107]; ემოცია არის სუბიექტის მთლიანი მდგომარეობა, აქცენტით საკუთარ განცდაზე, ხოლო გრძნობა - სუბიექტის მდგომარეობა, მიბმული კონკრეტულ ობიექტზე. გერმანულ ენაშიც ორი ტერმინია: Angst (შიში -ემოცია) და Furcht (შიში - გრძნობა). მუსიკოს-შემსრულებლის უპირველესი ამოცანა, გამომდინარე ზემოთქმულიდან, საჭიროა შიში - ემოციის გადაყვანა შიში - გრძნობაში. ამისათვის კი საჭიროა გაირკვეს, თუ რას წარმოადგენს ის, რისაც შემსრულებელს ეშინია. შედეგად შესაძლებელი ხდება კონკრეტული ღონისძიებების განსაზღვრა, ვითარების გამოსასწორებლად. შიშს საერთოდ სასიგნალო ფუნქცია გააჩნია, ანუ ის ჩვენი დამხმარეა. ეს განცდა ატყობინებს სუბიექტს, რომ მას რაღაც საფრთხე ემუქრება. ისეც ხდება, რომ ადამიანს არ შეუძლია განსაზღვროს, თუ რისი ეშინია მას კონკრეტულად. ამ შემთხვევაში მისი შეცდომები ერთგვარი "გზამკვლევის" ფუნქციას იძენენ - "სისუსტეებზე" მიაწინებენ. მუსიკოს-შემსრულებელმა საკუთარ თავს კითხვა უნდა დაუსვას, თუ რა შეეშალა, რა გაუარესდა, რა არ გამოუვიდა ისე, როგორც უნდოდა - ამ დელვის შედეგად. ასეთი "საფრთხეები" მრავალგვარია. შევეხოთ ზოგიერთს.

ძალზე ხშირად, მუსიკოს-შემსრულებელს ეშინია ტექსტის დავიწყების. დელვის ნეგატიური შედეგი ხშირად სწორედ მეხსიერების "ღალატში" იჩენს თავს. განვიხილოთ, ზოგიერთი რეკომენდაცია ამასთან დაკავშირებით.

ცნობილია, რომ მეხსიერებას მრავალი ფორმა გააჩნია. მუსიკოს-შემსრულებელმა ნაწარმოების ზეპირად სწავლისას, ეს ნაწარმოები მეხსიერების ყველა სახის გამოყენებით უნდა ისწავლოს. მან ყურადღება უნდა მიაქციოს ნაწარმოების ყველა

ასპექტის დამახსოვრებას. აქ დიდ როლს თამაშობს მოტორული მეხსიერება. დაკვრა, ისევე როგორც სიმღერა მოტორული მოქმედებაა. მაგრამ აუცილებლად გასათვალისწინებელია, მოტორული მეხსიერების ზოგიერთი თავისებურება. ერთი ისაა, რომ მოტორულ მეხსიერებას დიდი, რთული მონაკვეთების დამახსოვრება (ემოციური სტრესის პირობებში) უჭირს [4, 126; 4, 146-147]. ამიტომაც საჭირო მეხსიერების სხვა ფორმების დახმარება. ზოგიერთი სტუდენტი "თითებით" სწავლობს ხოლმე მუსიკალურ ტექსტს და სულ პატარა სიძნელის გაჩენისთანავე პრობლემის წინაშე დგება. მეორე მომენტი ისაა, რომ მოტორული მეხსიერების საშუალებით ინფორმაცია ძალიან სწრაფად ამახსოვრდება ადამიანს. ამიტომ, შესაძლებელია, ჯერ ერთი, მუსიკოს-შემსრულებელმა მოძრაობა არასწორად დაისწავლოს, მეორეც, ესათვის მონაკვეთი იმაზე ადრე "შემოესწავლოს" ზეპირად, ვიდრე მასში გაერკვევა. არასწორ და ნაწილობრივ დასწავლას კი შიში სდევს თან; შიში კი სხვა ყველაფერთან დამახსოვრებას არასტაბილურს ხდის. ამიტომ, საჭიროა მეცადინეობისას იმ მოცულობის მასალაზე მუშაობა, რომელსაც მუსიკოს-შემსრულებლის ყურადღება თავისუფლად "გასწვდება" - რათა მან არასათანადო მოძრაობების დასწავლა აირიდოს თავიდან [4, 123-124]. ამასთან ერთად, ტექნიკური (და არა მარტო) მასალის შესწავლისას დაუშვებელია მიდგომა, როდესაც მუსიკოს-შემსრულებელი ზრუნავს ჯერ ტექნიკური სიძნელის დაძლევაზე, ხოლო შემდეგ - მუსიკალურ გამომსახველობაზე (მაგალითად, დინამიკა, ინტონირება და სხვა). გამომსახველობის სხვადასხვა პარამეტრის დამატებით იცვლება ის მოძრაობა, რომელის საშუალებითაც მუსიკოს-შემსრულებელი აჟღერებს ამათუიმ მონაკვეთს, ამიტომ, გამოდის, რომ მუსიკოს-შემსრულებელი ამ დროს სხვადასხვა მოძრაობებს სწავლობს, რაც დასამახსოვრებელი მასალის გაურკვეველობას ზრდის [4, 124-125; 4, 146-147].

როგორც უკვე ითქვა, მოტორული მეხსიერება არასაკმარისია. მუსიკოს-შემსრულებელმა საჭიროა ასევე მეხსიერების სხვა ფორმები გამოიყენოს, რათა დამახსოვრება უფრო მტკიცე გახდეს. მუსიკოს-შემსრულებელმა აუცილებლად უნდა იცოდეს, რა ნოტებს უკრავს - რისთვისაც უპრიანია სოლფეჯირების გამოყენება. ზოგ შემთხვევაში, როდესაც მასალის დამახსოვრება განსაკუთრებით პრობლემატური ხასიათისაა, მუსიკოს-შემსრულებელმა შეიძლება მიმართოს შემდეგ, საკმაოდ ძნელ, მაგრამ ეფექტურ მეთოდს. მან ნაწარმოების ამათუიმ ძნელი (დამახსოვრების თვალსაზრისით) მონაკვეთის დასამახსოვრებლად, მისი ზეპირად სწავლის შემდეგ ეს მონაკვეთი ზეპირად სანოტო ქაღალდზე უნდა ჩაწეროს (რამდენი მონაკვეთი და რამდენჯერ ჩაწეროს - ეს ინდივიდუალურია) [4, 146-147; 4, 128]. გადმოცემით, ასე მოქმედებდნენ მაგალითად, ემილ გილელსი, არტურო ტოსკანინი. ასევე მნიშვნელოვანია ინტერვალების კარგი ცოდნა. ამ თვალსაზრისით, გამოსადეგია ზეპირად ნასწავლი მონაკვეთების ზეპირი ტრანსპონირება სხვადასხვა ტონალობებში. ამ დროს იცვლება ბგერითი შემადგენლობა, რეგისტრი, აპლიკატურა, ტონალობა, და რჩება მარტო ინტერვალური სტრუქტურა [4, 146-147; 4, 129].

დამახსოვრებაზე მუშაობის დაწყებას წინ უნდა უძლოდეს ნაწარმოების სტრუქტურასა და ფორმაში გარკვევა (რასაც ფორმის ანალიზის ჩატარების უნარი სჭირდება). ამასთან დაკავშირებით, რეკომენდებულია ასეთი მიდგომა: I დადგენა, თუ რა მონაკვეთებად შეიძლება დავყოთ ნაწარმოები. II ნაწარმოების შესწავლის დაწყება ბოლო მონაკვეთიდან, შემდეგ - ბოლოსწინა, და ა.შ. ასეთ მიდგომას ის უპირატესობა აქვს, რომ დავიწყების შემთხვევაში მუსიკოს-შემსრულებელმა იცის, რას წარმოადგენს შემდგომი მონაკვეთი და გაგრძელება უფრო ადვილია (4, 134-135; 4, 146-147; 8, 190-193).

გარდა ამისა, მუსიკოს-შემსრულებელმა სიტყვიერად უნდა აუხსნას საკუთარ თავს მონაკვეთების ურთიერთკავშირი - მან უნდა წარმოიდგინოს, რომ მოწაფეს გაკვეთილს უტარებს. ცნობილია, რომ სიტყვიერი მარაგის სიმდიდრე და ემოციური სიმდიდრე ურთიერთდაკავშირებულია და მუსიკალურ მონაკვეთებს რაც უფრო მეტი სიტყვიერი აღწერა, ასოციაციები, მეტაფორები ახლავს თან, მით უფრო ძლიერდება როგორც შესრულების გამომსახველობა, ასევე, მეხსიერების კვალი [8, 194; 8, 198-199].

ამიტომ აზრი აქვს გამოვლენილი მონაკვეთებისათვის ემოციური მუხტის მქონე სახელების დარქმევას. მუსიკოს-შემსრულებელმა შეიძლება ასევე საკუთარი თავი რომელიმე დიდი პიროვნების როლში წარმოიდგინოს, რომელიც ამ მონაკვეთებს ასრულებს. ასევე საჭიროა, მუსიკოს-შემსრულებელმა გააცნობიეროს მეცადინეობისას მელოდიის ნახაზი - როგორ იცვლება, რა ფორმას იძენს, რას შეიძლება ის იყოს მიმსგავსებული. გასახსენებელია დ.უზნაძის მიერ მოხსენიებული "პროგრესული სწავლის მეთოდი" [13, 311-312], - რომლის მიხედვითაც, ყველაზე ეფექტური დამახსოვრება მაშინაა შესაძლებელი, თუ დასამახსოვრებელ მასალას მონაცვლეობით, მთლიანად და მონაკვეთების მიხედვით დავისწავლით (რამდენჯერმე მთლიანად, მთლიან ტექსტს, მერე ცალ-ცალკე მონაკვეთებს, მერე ისევ მთლიანად და ასე, მონაცვლეობით). ასევე მნიშვნელოვანია ტექსტის სწავლისას პაუზების კეთება [13, 310-311].

აღსანიშნავია რეკომენდაციები, რომელსაც იძლევა თავის წიგნში ი. ცაგარელი:

ტექსტის დამახსოვრება მუსიკალური მეხსიერების ყველა კომპონენტის გამოყენებით (და არა მარტო სმენითი და მოტორულით).

დასამახსოვრებელი მუსიკალური მასალის რაც შეიძლება მკაფიო ემოციებთან დაკავშირება; მისთვის პიროვნული მნიშვნელოვნების მინიჭება; სახეობრივ-ხატოვანი დეტერმინანტების გამოვლენა-დამახსოვრება; მუსიკალური მასალის სტრუქტურირება - მისი მუსიკალური აზროვნებისა და წარმოსახვის პროცესებში გადამუშავების კანონზომიერებების გათვალისწინებით.

საჭიროა გავითვალისწინოთ გარკვეული იერარქიულობა დამახსოვრებაში. ერთია - დამახსოვრება "სიტყვა-სიტყვით", ელემენტიდან ელემენტისკენ (ამ შემთხვევაში რომელიმე ელემენტის დავიწყებას შემდგომი გაგრძელების შეუძლებლობა შეიძლება მოჰყვეს). ასეთ ხიფათს ავირიდებთ თავიდან, თუკი დამახსოვრება მოხდება უფრო მაღალ იერარქიულ დონეზე - ამ შემთხვევაში, ბგერის ან აკორდის გამოტოვება აღარ იქნება კატასტროფა. რამდენადაც ეს მაღალი იერარქიული დონეები დაკავშირებულია იმპროვიზაციასა და მუზიციერებასთან, საჭიროა მელოდიის ჰარმონიზაციის, სმენითი ხატის მიხედვით დაკვრისა და იმპროვიზაციის უნარების გამომუშავება.

მნიშვნელოვანია მუსიკალური ნაწარმოების სიმულტანური (ერთდროულობაში მოცემული) ხატის არსებობა. ასეთი ხატი უფრო "გაჯერებულია" ინფორმაციით, შესაბამისად, მეტის დამახსოვრება ხდება შესაძლებელი.

ეფექტურ საშუალებას წარმოადგენს ნაწარმოებში ე.წ. "საყრდენი პუნქტების" შექმნა და უნარის გამომუშავება ნებისმიერი ასეთი პუნქტიდან დაკვრის დაწყებისა. იგულისხმება, ნაწარმოების კონკრეტული ადგილი, რომლიდანაც მუსიკოს-შემსრულებელს უნდა შეეძლოს შესრულების დაწყება იმისდა მიუხედავად, დაკრული აქვს მანამდე მასალა, თუ არა. ამ პუნქტების განლაგება მუსიკალური ნაწარმოების აგების ლოგიკას უნდა ითვალისწინებდეს.

მნიშვნელოვანია ასევე ფარული ხმების გაგონების უნარი. ეს ერთის მხრივ, დასამახსოვრებელ მასალას უფრო მდიდარს ხდის, მეორეს მხრივ კი მინი საყრდენ პუნქტებს წარმოშობს.

მნიშვნელოვანია, დალლასთან გამკლავების უნარიც. აქ ცაგარელი რეკომენდაციას იძლევა ფიზიკური ფორმის, ამტანობის გაზრდისა ფიზიკულტურის საშუალებით. ასევე მნიშვნელოვანია მთელი საკონცერტო პროგრამის შესრულება რეპეტიციებზე, საკონცერტო სიტუაციის მოდელირებით, რადგან ნაწარმოებების გამოცალკევებულად შესრულება (ანუ არა იმ თანმიმდევრობით და ნაწარმოებს შორის დროითი ინტერვალის დაცვით, რაც დაგეგმილია კონცერტზე) მუსიკოსის ამტანობისადმი სხვა მოთხოვნებს აყენებს [14, 340-344].

ძალიან სასარგებლოა იმპროვიზაციის უნარის განვითარება. ამისათვის, რეკომენდებულია, მეცადინეობის დაწყება პატარა იმპროვიზაციით, ნაწარმოების ტონალობაში [4, 146-147; 4, 110-112]. ამ შემთხვევაში გამომუშავდება უნარი, რომელიც ერთგვარ "დაზღვევად" მოგვევლინება კონცერტზე მეხსიერების "ჩავარდნის" შემთხვევაში. გავიხსენოთ ეპიზოდი გრიგორი პიატიგორსკის ცხოვრებიდან: პიატიგორსკის და პიანისტ პიერ ლიუბოშიცს კონცერტი ჰქონდათ კლივლენდში. სხვა ნაწარმოებებთან ერთად, მათ უნდა შეესრულებინათ კასტელნუოვო-ტედესკოს ტოკატა (ეს ამ ნაწარმოების პრემიერა უნდა ყოფილიყო). მიზეზთა გამო, მათ ვერ მოახერხეს კონცერტისთვის სათანადოდ მომზადება (განსაკუთრებით, პიატიგორსკიმ). კონცერტზე, ყვება პიატიგორსკი: "ჩვენ თამამად დავიწყეთ და პირველი ტაქტების მიხედვით, საკმაოდ წარმატებული პრემიერა უნდა ყოფილიყო, მაგრამ ამ დროს მე მეხსიერებამ მიმტყუნა. დავიწყე იმპროვიზირება, ამ დროს ვცდილობდი მუსიკის სტილი მაინც დამეცვა. პიერმა ჯერ წინ გადაფურცლა, მერე უკან, მაგრამ დარწმუნდა რა, რომ იმას არ ვუკრავდი, ნოტებში რაც ეწერა, დაანება მათ თავი და თავადაც ფანტაზირება დაიწყო. ამასობაში მე, დაინტერესებულმა საინტერესო იდეებითა და ჰარმონიებით, დავინახე ფუგატოს შესაძლებლობა. არ ვიცი, ნიჭის წყალობით, თუ შიშის შედეგად, პიერი განზრახვას მიმიხვდა. ფუგატომ თანდათან მიგვიყვანა პირველ თემამდე, მაგრამ ამჯერად, energico-ს ნაცვლად, მან ლირიული ხასიათი შეიძინა. ეს თემა ჩვენ დავამუშავეთ, თან რაღაც ახალი მასალა გამოვიყენეთ. ეტყობა, ეს პროცესი ძალიან მოგვეწონა და საკმაოდ დიდი ხანი მოვანდომეთ ამ თემასთან ურთიერთობას. ეს ორი ინსტრუმენტის მშვენიერი დიალოგი იყო, მაგრამ რამდენადაც არ გვიჭირდა მასთან განშორება, ბოლოს-და-ბოლოს ამის გაკეთება მაინც მოგვიხდა. თანდათან მივაღწიეთ დიდ აღმასვლას და მოულოდნელად პიესის დასაწყისში აღმოვჩნდით. ჩემდა სასიხარულოდ, პირველი ტაქტის შემდეგ უკვე ვიცოდი, რა უნდა მეკეთებინა, მაგრამ, სამაგიეროდ, ახლა პიერმა არ იცოდა ეს. ისევ მოგვიხდა იმპროვიზირება... მერე დაიწყო რაღაც კოდის მსგავსი, ფართე სვლა ტრიუმფალური დასასრულისკენ. სწრაფად, ძლიერად, კიდევ უფრო სწრაფად - ვიხმაურეთ, მანამ, სანამ გულამოვარდნილებმა ნაწარმოები დასასრულამდე არ მივიყვანეთ. მეგობრებმა გვითხრეს, ტოკატამ უდიდესი შთაბეჭდილება მოახდინაო" (15, 153). პიატიგორსკის თხრობა ამ ეპიზოდს საკმაოდ სახალისო ჩქერადობას აძლევს, მაგრამ ნათლად ჩანს, ორივე შემსრულებლის უდიდესი პროფესიული ოსტატობა და იმპროვიზაციის უნარი, რის შედეგადაც მუსიკოს-შემსრულებლებმა გადალახეს ექსტრემალური სიტუაცია.

შიში ასევე ვლინდება რიტმის "დაჭერის" უნარის დაკარგვაში. მუსიკოს-შემსრულებელი იწყებს შენელებას, ან უფრო ხშირად, აჩქარებას. ამ პრობლემის დასაძლევად, მუსიკოს-შემსრულებელმა შეიძლება შემდეგ გზას მიმართოს: მან უნდა

უკრას გამები, თუნდაც ორ ოქტავაში, მუდმივი, თანაბარი და მინიმალური აჩეღერანდოთი და/ან რიტარდანდოთი (მაგალითად, აღმავალი - აჩეღერანდო, დაღმავალი - რიტარდანდო, მერე პირიქით, აღმავალი რიტარდანდო და დაღმავალი - აჩეღერანდო). არსებითია, რომ ეს ცვლილება რაც შეიძლება თანაბრად განხორციელდეს. ამგვარი უნარის გამომუშავება შეიძლება ასევე ეტიუდებზე, რომლებიც ერთი ტიპის მოძრაობაზე არიან აგებულნი [4, 146-147; 4, 103].

შიშის კიდევ ერთი სახეობაა სოციალური შეფასების შიში. ამ შიშის შემთხვევაში სახეზეა ნეგატიური შინაგანი დიალოგი ("ვაი,თუ ესა და ეს ადამიანი ჩემდამი - ან ჩემი დაკვრისადმი - ცუდადაა განწყობილი?"). ამ შემთხვევაში ადამიანის წარმოსახვა მისსავე წინააღმდეგ მუშაობს - წარმოსახვა კი დიდი ძალაა. ამ დიდ ძალას შეუძლია როგორც ნეგატიური, ასევე პოზიტიური შედეგების მოტანა. მთავარია, ის სათანადოდ იყოს გამოყენებული. ამისათვის:

ა) არაა საჭირო, მუსიკოს-შემსრულებელმა მსმენელები განიხილოს, როგორც მისდამი მტრულად განწყობილი მასა, მის (მუსიკოს-შემსრულებლის) მიმართ "ფრონტის" ხაზის მეორე მხარეს რომ იმყოფება. გაცილებით სასარგებლოა, მუსიკოს-შემსრულებელმა საკუთარი თავი და მსმენელები ერთიან სისტემად განიხილოს, სადაც ენერჯია მუსიკოს-შემსრულებლისგან მსმენელებისკენ მიდის და ამ უკანასკნელთაგან უკან უბრუნდება. ამ შემთხვევაში, კონფრონტაციის ნაცვლად სახეზეა კომუნიკაცია, რომლის ამოცანაც მუსიკოს-შემსრულებლის მიერ მსმენელებთან ჰარმონიის მდგომარეობის მიღწევა და ერთგვარი რეზონანსის შექმნა იქნება (მუსიკოს-შემსრულებელსა და მსმენელებს შორის), ანუ, მუსიკოს-შემსრულებელმა მსმენელები არა მოწინააღმდეგეებად, არამედ თავისიანებად უნდა მიიჩნიოს [4, 40-41].

ბ) მსმენელები, პუბლიკა არაა ერთიანი სუპერორგანიზმი, არამედ ის შედგება ცალკეული ინდივიდებისაგან, რომლებიც ძალზე განსხვავდებიან ერთმანეთისგან მუსიკასთან დამოკიდებულებით, გემოვნებით, მსოფლმხედველობით. ამ ფაქტის გაცნობიერებას მოსდევს დასკვნა, რომ ყველა ადამიანისთვის თავის მოწონება არარეალურიცაა და არცაა სასურველი. მუსიკოს-შემსრულებელმა შეიძლება აირჩიოს კონკრეტული ადამიანი ან ადამიანები, რომლებისგან ის დადებით მუხტს ღებულობს. ნაწარმოების შესრულებისას მუსიკოს-შემსრულებელი ორიენტაციას იღებს "უფრო მათზე, ვიდრე სხვებზე". შესაძლოა, ასეთი იდეალური მსმენელის ხატი მან თავად შეჰქმნას (მაგალითად, სტრავინსკი აღნიშნავდა, რომ მუსიკას "იდეალური მსმენელისათვის" წერდა). მუსიკოს-შემსრულებელს თავისი სრული წარმოსახვითი ორეულის წარმოდგენაც შეუძლია მსმენელად [4, 41-44]. იგივეს აღნიშნავს ციპინი - "სჯობს მიმართო არა მთელ აუდიტორიას, არამედ ერთ, "საკუთარ" მსმენელს (მაყურებელს); ეს მსმენელი შეიძლება ზოგჯერ რეალური იყოს, ზოგჯერ - მოგონილი, წარმოსახვითი" [12, 30].

რაც შეეხება ნეგატიურ შინაგან დიალოგს, მასთან გამკლავება შეიძლება შემდეგნაირად; ყოველ ნეგატიურ შინაგან დებულებას საჭიროა მკვეთრი და გარკვეული პასუხის გაცემა, ასევე შინაგანი დიალოგის რეჟიმში. ადამიანმა უნდა წარმოიდგინოს, რომ პასუხობს ოპონენტს. ეს პასუხი უნდა იყოს I პოზიტიური და II რეალისტური. პოზიტიურობა მდგომარეობს პასუხის ოპტიმისტურ ხასიათში, უარყოფების შემცველი წინადადებებისადმი თავის არიდებაში ("მე არ ვიღელვებ"-ის ნაცვლად, "მე კომფორტულად ვიგრძნობ თავს"). ამგვარი პასუხის რეალიზმი კი იმაში მდგომარეობს, რომ პასუხი უნდა რეალურ ვითარებას ასახავდეს და შინაგან ბაქიაობაში არ უნდა გადავიდეს. მაგალითად, არ იქნება პროდუქტიული, თუკი მუსიკოს-შემსრულებელი

თავის თავს შთააგონებს, რომ ჰეიფეცზე უკეთ დაუკრავს, ანდა კარუზოზე უკეთ იმღერებს. მან უნდა გაითვალისწინოს შესაძლო შეცდომები და ისინი მთლიან-ოპტიმისტურ კონტექსტში ჩასვას. მაგალითად, ასე: "მე იმდენად კარგად დავუკრავ, რამდენადაც ეს შეესაბამება ჩენს დღევანდელ დონეს. კი, შეიძლება ერთი-ორი შეცდომა დავუშვა, მერე რა? არც არაფერი, არანაირი საშინელება ამით არ მოხდება. ადამიანი ვარ და არა მანქანა." ამგვარი კონტრ-დებულებების წამოყენება საკუთარი ნეგატიური აზრების გასაბათილებლად, ერთ-ერთი ყველაზე ძლიერ მოქმედი საშუალებაა მუსიკოს-შემსრულებლის ხელში (4, 178-181). ოღონდ, რასაკვირველია, მუსიკოს-შემსრულებელმა ჯერ ზუსტად უნდა გააანალიზოს თავისი შინაგანი ნეგატიური დიალოგის შინაარსი (ანუ, რა პრეტენზიებს უყენებს იგი საკუთარ თავს)

ი. ცაგარელი საკონცერტო შესრულების საიმედოობაში აღნიშნავს თვითშეფასების მნიშვნელოვან როლს. მუსიკოს-შემსრულებლის ადექვატური თვითშეფასება ზრდის საკონცერტო შესრულების საიმედოობას - ის განაპირობებს საკუთარი თავის კონტროლის (საკუთარი თავის მოსმენის) უნარის ადექვატურობასაც. ცაგარელის მიერ ჩატარებულმა კვლევებმა ცხადჰყო, რომ სტუდენტების ის ნაწილი გამოირჩეოდა ზედმეტად მაღალი თვითშეფასებით (იგულისხმება პროფესიულად მნიშვნელოვან თვისებებთან დაკავშირებით), რომლებიც თავის უშუალო გარემოცვაზე იყვნენ ორიენტირებულნი, ანუ საკუთარ თავს თავინთ თანატოლებს, თანაკურსელებს ადარებდნენ. მეორე ჯგუფს უფრო ადექვატური თვითშეფასება ჰქონდა - ამ ჯგუფის წევრები ორიენტირებულნი იყვნენ გამოჩენილ შემსრულებლებზე. ამრიგად, როგორც ირკვევა, ორიენტაცია საუკეთესო შემსრულებლებზე, უფრო ადექვატური თვითშეფასების ჩამოყალიბებას იწვევს [13, 203-204]. იმისათვის, რომ ხელი შევუწყოთ სტუდენტებში ადექვატური თვითშეფასების ჩამოყალიბებას, საჭიროა:

1) ობიექტური ინფორმაციის მიწოდება მათი "მე"-ს სხვადასხვა ასპექტის შესახებ, კერძოდ, პროფესიული მიღწევებისა და პროფესიულად მნიშვნელოვანი თვისებების შესახებ.

2) ადექვატური თვითშეფასების ჩამოყალიბებისათვის უადრესად მნიშვნელოვანია, რომ მოწაფეებს სწორი ეტალონები ჩამოუყალიბდეთ - ის ეტალონები, რომლებზეც ეს მოწაფეები იქნებიან ორიენტირებულნი - კერძოდ, მუსიკალურ-საშემსრულებლო ხელოვნების გამოჩენილი წარმომადგენლები, მათი მიღწევები.

3) თვითშეფასების არაადექვატურობას ხშირად დაცვითი ფუნქცია გააჩნია - ამდენად, საჭიროა, ის მიზეზები მინიმუმამდე იყვნენ დაყვანილნი, რომლებიც ფსიქოლოგიური დაცვის აქტივიზაციას იწვევენ; საჭიროა, სტუდენტის პიროვნებას შევუქმნათ ისეთი გარემო, სადაც მისი პიროვნული შფოთვა დაიწვეს - სტუდენტთან პატივისცემით და კეთილგანწყობით მოპყრობა, მის ჯანმრთელობაზე ზრუნვა.

4) პედაგოგიური ზემოქმედებისას ირიბი მეთოდების გამოყენების უპირატესობა. იმ შემთხვევაში, თუკი საჭიროა თვითშეფასების ამაღლება, წინაა წამოსაწევი შესრულებაში დადებითი მომენტები; ხოლო თვითშეფასების დაწევის აუცილებლობის პირობებში კი - პირიქით, უარყოფითი მომენტები პროფესიული განვითარების პროცესში. მაგრამ ამ უკანსკნელ შემთხვევაში განსაკუთრებული დელიკატურობაა გამოსაჩენი, რადგან, თვითშეფასების დაწევა ფსიქოლოგიურ დისკომფორტს იწვევს, პიროვნებათმორისი კონფლიქტების წარმოქმნის უარყოფითი შედეგებით [13, 323].

ჩვენ ამას დაუშვამატებდით, რომ საფრთხე ასევე მდგომარეობს იმაში, რომ მასწავლებლის მაღალი ავტორიტეტის პირობებში, სტუდენტმა შეიძლება ფსიქოლოგიური ტრავმა მიიღოს, რაც უარყოფითად აისახება მის შემდგომ

განვითარებაზე, ხოლო მასწავლებლის ნაკლები ავტორიტეტის, ანდა თავად სტუდენტის მეტის-მეტად მაღალი თვითშეფასებისა ან ამბიციების პირობებში კი ადგილი ჰქონდეს სტუდენტის თვითშეფასების კიდევ უფრო, ზეკომპენსატორულად ამაღლებას.

ბოლოს, ცაგარელი აღნიშნავს, რომ როგორც წესი, ნაკლებ ადექვატური თვითშეფასებით პირველკურსელები გამოირჩევიან, ამიტომ მათ მიმართ ამ მხრივ განსაკუთრებული ყურადღებაა საჭირო [13, 323].

მნიშვნელოვანია ასევე ყურადღების კონცენტრაციის უნარი, ანუ ყურადღების სიმყარე. მის გამოსამუშავებლად, ცაგარელი იძლევა რეკომენდაციას: მუსიკოს-შემსრულებელმა გაითვალისწინოს ყურადღების ბუნებრივი რხევის ფენომენი (როდესაც ყურადღების კონცენტრაციის ინტენსიობა ცვალებადობს, და ხდება მისი ახალ გამლიზიანებელზე გადართვა). გამომდინარე აქედან, მუსიკოს-შემსრულებელმა ყურადღების გადართვები წინასწარ უნდა დაგეგმოს (თავისი ყურადღების ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით). მუსიკოს-შემსრულებელმა წინასწარ უნდა მოხაზოს იმ საკითხთა, შესრულების იმ ასექტთა წრე, რომლებსაც ის მიაქცევს ყურადღებას შესრულებისას - ყურადღების გარკვეული ფლუქტუაციების გათვალისწინებით [13, 399]. შესაძლოა, ღირდეს ყურადღების ნებისყოფითი კონცენტრაციის უნარის გამომუშავება ჯერ შედარებით ადვილ მასალაზე [13, 204].

გადავიდეთ ღელვის ქცევით ასექტზე. აქ რამდენიმე მომენტი:

1) განუსაზღვრელობის, გაურკვევლობის პრობლემა. ანდაზა "შეჩვეული ჭირი სჯობს შეუჩვეველ ლხინსო" ამ შემთხვევაში ზუსტად გამოხატავს საქმის ვითარებას. ადამიანისთვის გაურკვევლობა ძალზე უსიამოვნო განცდაა - იმდენად, რომ ზოგჯერ ადამიანი, რომელიც ძალზე მძიმე მდგომარეობაშია, არაფერს აკეთებს ამ მდგომარეობის შესაცვლელად - რადგან არ იცის, რა მოჰყვება ამ ცვლილებებს. კონცერტი გარკვეული რისკის შემცველი ვითარებაა, რისკი კი გაურკვევლობას გულისხმობს. ამდენად, გაურკვევლობის შემცირება, ღელვის შემცირებას უწყობს ხელს. ამ მიზნის მისაღწევად რამდენიმე გზა არსებობს:

ა) ყოველი საკონცერტო გამოსვლის ერთგვარი რიტუალიზაცია. იგულისხმება, ერთი და იგივე რუტინული მოქმედებების დიდი გულისყურით შესრულება. მხედველობაში გვაქვს ისეთი მოქმედებები, როგორებიცაა: ინსტრუმენტის მოწესრიგება, ჩაცმა, ფიზიკური ვარჯიში, გახურება, კვება და ა.შ. მნიშვნელოვანია ამ მოქმედებების ერთი და იგივე თანმიმდევრობით შესრულება. აქ ისევ ის პრინციპი მოქმედებს, რომ შეცდომის დაშვება თითქმის შეუძლებელია, ეს კი დადებით განწყობას ქმნის. ამასთან, რიტუალური მოქმედება არა მარტო კონცერტზე გასვლისას, არამედ მეცადინეობისას (მაგალითად, გახურება, ერთგვარი იმპროვიზაცია მეცადინეობის დასაწყისში და ა.შ.) ანვითარებს დისციპლინას და ნებისყოფას [4, 144-145; 4, 181-184].

ბ) განუსაზღვრელობის, გაურკვევლობის შემცირებას შეიძლება ემსახუროს ასევე საკონცერტო პროგრამის სწორი შედგენა. ნაწარმოებები, რომლებიც მუსიკოს-შემსრულებელს არ მოსწონს, ან რომლებიც მის ამჟამინდელ ტექნიკურ დონეს დიდად აღემატებიან, ქმნიან დამაბულობას - შესაბამისი შედეგებით. აქაც მოქმედებს იერკს-დოდსონის კანონი (იხილე ზემოთ): გამოწვევა ოპტიმალური უნდა იყოს, არც ძალიან ძნელი და არც ძალიან ადვილი (ამ უკანასკნელ შემთხვევაში, შეიძლება მუსიკოს-შემსრულებელს მოტივაციისა და კონცენტრაციის ნაკლებობა აღენიშნოს) [2, 160-161].

2) მნიშვნელოვანია დამოკიდებულება შეცდომების მიმართ. ცაგარელი აღნიშნავს, რომ ზოგადად, საკონცერტო გამოსვლების დროს სტაბილურობის

მიღწევისას მნიშვნელოვანია იმის ზუსტად დადგენა, თუ რა ტიპის შეცდომებს უშვებს შემსრულებელი. თანაც შეცდომების განხილვა შეიძლება ერთგვარი კონტინუუმის, ერთგვარი სკალის სახით, სადაც ერთ პოლუსს შეადგენს მნიშვნელოვანი შეცდომები - რომლებიც ჩავარდნას უახლოვდება, მეორე პოლუსს კი ოდნავ შესამჩნევი წაცდენები. ასევე საჭიროა შეცდომების მიზეზების დადგენა - და შემდეგ ამ მიზეზებთან ბრძოლა [14, 218-219]. სწორი დამოკიდებულება საკუთარი შეცდომების მიმართ, მუსიკოს-შემსრულებლის დელვასთან გამკლავების ერთ-ერთ მთავარ საშუალებას წარმოადგენს.

თუ მუსიკოს-შემსრულებელს ეშინია შეცდომის დაშვების და ასე მეცადინეობს, მაშინ ის ტექსტს, ინტონაციას და ა.შ. ამ შიშთან ერთად სწავლობს. ასეთი "მიკროშიშები" კონკრეტულ ადგილებში შეცდომის დაშვების ალბათობას ზრდიან. ეს შიშები შესრულებისას წინასწარ, "პროფილაქტიკურ" დაძაბულობას იწვევენ კუნთებში. შედეგად, შეცდომის დაშვების ალბათობა იზრდება, დაშვებული შეცდომები კი ზემოთ ნახსენებ მანკიერ წრეს რთავს. ამ "შიშის წინაშე შიშის" დასაძლევად საჭიროა, რომ მუსიკოს-შემსრულებელმა ისწავლოს თუ შეიძლება ასე ითქვას, შეცდომის "სწორად" დაშვება, ანუ შეცდომის დაშვება რეფლექტორული, მყისიერი, პანიკური გასწორების თითქმის გაუცნობიერებელი მცდელობის გარეშე. მაგალითად, თუ მუსიკოს-შემსრულებელმა უსუფთაო ბგერა აიღო, მან ნათლად და მკაფიოდ უნდა გააცნობიეროს ეს ფაქტი. შედეგად, შემდეგ ინტონაციის გამოსწორებაზე მუშაობა უფრო ადვილია, ვიდრე მაშინ, როცა მუსიკოს-შემსრულებელი შიშნარევად მყისიერად ასწორებს ამ ბგერას. ამ შემთხვევაში ის ემსგავსება პატარა ბავშვს, რომელიც რაღაცას გატეხავს და დამალავს - მე არ გამიკეთებიაო. ასეთი "სამუშაო მიმღებლობა" უნდა განხორციელდეს საკუთარი თავის მიმართ მშვიდი, თავდაჯერებული დამოკიდებულების ფონზე - რომ არაფერია, რომ შეცდომა იქნა დაშვებული, რომ შეცდომა აუცილებლად გამოსწორდება. ამაში დიდია მასწავლებლის როლიც. ამასთან ერთად, საჭიროა მუსიკოს-შემსრულებელმა სწორი დამოკიდებულება გამოიმუშაოს კონცერტზე შესაძლო შეცდომების მიმართ (შეცდომაში ჩვენ ვგულისხმობთ ყოველივეს, რაც ისე არ გამოდის, როგორც საჭიროა): კერძოდ, დაშვებული შეცდომა იუმორით უნდა მიიღოს, საკუთარ თავს ის მყისვე აპატიოს და ყოველგვარი თვითგვემის გარეშე თავისი საქმე გააგრძელოს, პოზიტიური გუნება-განწყობილების შენარჩუნების ფონზე [4, 146-147].

არსებობს ასევე გარკვეული მეთოდები, რომელთა გამოყენება მეცადინეობისას, საკონცერტო პროგრამის მომზადების პროცესშია შესაძლებელი:

1) მუსიკოს-შემსრულებელმა ტექსტის რაღაც დონეზე დაზეპირების შემდეგ უნდა სთხოვოს მეგობარს, შესრულებისას მას შეცდომები დააშვებინოს მაგალითად, მსუბუქად წაჰკრას ხელი (რაღა თქმა უნდა, სიფრთხილის დაცვა აუცილებელია). მუსიკოს-შემსრულებლის ამოცანაა, რაც შეიძლება სწრაფად გააგრძელოს დაკვრა [8, 301].

ბ) დაზეპირებული ნაწარმოების შესრულება სხვადასვა ხელისშემშლელ პირობებში მაგალითად, ხმაურში, ხმამაღლა ჩართული მუსიკის ან ტელევიზორის ფონზე, კონცენტრაციის უნარის გასაძლიერებლად [8, 301].

გ) მეცადინეობისას (არაა მიზანშეწონილი უშუალოდ კონცერტის წინ) გონებრივი რეპეტიციის ჩატარება: შემსრულებელმა უნდა წარმოიდგინოს, როგორ გადის დარბაზში და ასრულებს მუსიკას. მან უნდა მიაღწიოს იმას, რომ ასეთი წარმოდგენა რაც შეიძლება სრული, დეტალიზირებული და ცოცხალი იყოს. ძლიერი დელვის შემთხვევაში შეიძლება ამ ამოცანის თანდათან გადაწყვეტა: მუსიკოს-შემსრულებელი, ემოციური

მდგომარეობის მუდმივი კონტროლის პირობებში, წარმოსახვაში ჯერ თითქოს დარბაზს უახლოვდება. როდესაც ამის გაკეთებას კომფორტის გრძობის შენარჩუნების პირობებში შესძლებს, მერე უნდა წარმოიდგინოს, რომ დარბაზში შედის, შემდეგ ეტაპზე - თითქოს შესრულებას იწყებს და ა.შ. აქ მნიშვნელოვანი სწორედ ეს თანდათანობითი მიახლოებაა. ასეთი წარმოსახვითი რეპეტიციების უნარის მქონე ადამიანს უპირატესობა აქვს. ცნობილია, რომ სპორტსმენები სერიოზული შეჯიბრებებისათვის დაახლოებით ნახევარი წლით ადრე იწყებენ მომზადებას (გერმანიაზე საუბარი). თუმცა შემდეგ ყოველთვის აუცილებელია დაბრუნება რეალურ სიტუაციაში. ყოველგვარი ასეთი გონებრივი აქტიობა მხოლოდ დამხმარე საშუალებაა. გავმეორდებით და აღვნიშნავთ, რომ უშუალოდ კონცერტის წინ ასეთი მოქმედება არაა მიზანშეწონილი. კონცერტის წინ მნიშვნელოვანია მხოლოდ მუსიკოს-შემსრულებლის შინაგანი მდგომარეობა და არა დეტალების კონტროლი და კორექტირება (რადგან შეიძლება კორექტირება ვერ მოესწროს და შედეგად გაჩნდეს შიში) [4, 153-154; 4 177-178].

ყოველივე ზემოთ ნათქვამის გათვალისწინებით გასაგები ხდება ნელი მეცადინეობის მნიშვნელობა. ამ დროს შესაძლებელია ყველა დეტალის შემჩნევა, გაცნობიერება და საგულდაგულო, დიფერენცირებული და მშვიდი შეფასება. მუსიკოს-შემსრულებელი ნათლად ხედავს, რა გამოუვიდა, რა არა. ამასთან ერთად, ყოველივე ეს მან უნდა წარმართოს მშვიოდი, პოზიტიური, სიამოვნების ემოციის პირობებში. ამის გარეშე, მეცადინეობა არ წარმართება სწორი მიმართულებით. მუსიკოს-შემსრულებელმა სიანოვნება უნდა მიიღოს ყველაფრისგან - რომ მას გამოსდის ის, რაც მანამდე არ გამოსდიოდა, რომ ის ამჩნევს იმას, მანამდე რომ ვერ ამჩნევდა და უხარია, საერთოდ მუსიკით რომაა დაკავებული. როგორც აღნიშნავს ციპინი, "ყველაზე უკეთ მუშაობა მისდის მას, ვინც კონცენტრირებულია თავად შემოქმედების პროცესზე, და არა ამ პროცესის შედეგებზე" [12, 19], ასევე, "საუკეთესო პირობები ექმნებათ იმათ, ვისაც საკუთარი "მე" შემოქმედებითი პროცესის საზღვრებს მიღმა გაჰყავს" [12, 22].

ძალზე მნიშვნელოვანი კონცერტების რაოდენობა. იშვიათად დაკვრა იმითაა კარგი, რომ ნაწარმოები, თუ შეიძლება ასე ითქვას, "ღვინდება" და მის ემოციურ "გაცვეთას" ადგილი არა აქვს. ნეგატიური მხარე ისაა, რომ ამ შემთხვევაში შესაძლოა გაძლიერდეს მუსიკოს-შემსრულებლის ღელვა. ზედიზედ ერთი და იგივე პროგრამით კონცერტების ზედმეტად ხშირად გამართვისას, ღელვის დონე, მართალია, კლებულობს, მაგრამ შესაძლებელია, დაიკარგოს ემოციური სიხალასე, ნაწარმოები ასე ვთქვათ, შეიძლება "გაცვდეს" (ერთგვარი ანალოგია - გემრიელი საჭმელი, ზედიზედ ხშირი მიღებისას მოყირჭებას იწვევს). ზოგადად, მნიშვნელოვანი საკონცერტო გამოსვლის წინ ორი-სამი, დროის რაღაც ინტერვალით ერთმანეთისგან დაშორებული წინასწარი კონცერტის გამართვა, აუცილებელია. ზოგი ავტორი მეტსაც მოითხოვს - მაგალითად, გიუნტერ მანტელი რაც შეიძლება მეტ ასეთ შესრულებას მოითხოვს [4, 78-80]. ისევე, როგორც ჰ. ნეიგაუზი. მისი აზრით, შემსრულებლისთვის ერთად-ერთი გზა, ღელვასთან ასე თუ ისე გამკლავებისა, არის სცენაზე რაც შეიძლება ხშირი გამოსვლა - თუნდაც ძველი რეპერტუარის გამეორებით [12, 91].

არსებობს სიტუაციები, როდესაც ღელვა ასე ვთქვათ, "ხელიდანაა წასული" - ეს ის შემთხვევაა, როდესაც ღელვა უკვე ძალიან დიდ, ხანგრძლივი ისტორიის მქონე პრობლემას წარმოადგენს. ამ შემთხვევაში მიზანშეწონილია ერთგვარი პროგრამის შექმნა ღელვის დასაძლევად. ეს პროგრამა მორგებული უნდა იყოს ღელვის იმ ტიპზე, რომელიც მოცემულ ადამიანს ახასიათებს. დასაწყისში ხდება ყველა იმ სიტუაციის

”ინვენტარიზაცია”, რომლებიც იწვევენ ღელვას. შემდეგ ეტაპზე ხდება ამ სიტუაციების ერთგვარი რანჟირება - მათთვის ქულების დაწერით, 0-დან 100-მდე. შემდეგ, ამ დაწერილი ქულების შესაბამისად, ხდება სიტუაციების რეიტინგის დადგენა - მაგალითად, დაბალი ღელვა , 0-დან 10-მდე, შესაძლებელია იყოს გაფიქრება (მხოლოდ გაფიქრება) მომავალი კონცერტის შესახებ, უფრო მაღალი დონის ღელვა - შესაბამისი სიტუაცია და ა.შ. ამის შემდეგ, მუსიკოს-შემსრულებელმა უნდა დაიწყოს მიზანმიმართული მუშაობა ღელვის დასაძლევად (და გამოიყენოს ყველა შესაძლო მეთოდი - იხილე ზემოთ). მუსიკოს-შემსრულებელი იწყებს მუშაობას ღელვის პირველი დონიდან (0-დან 10-მდე). მხოლოდ იმის შემდეგ, რაც სტაბილურად დაიძლევს ეს პირველი საფეხური (ანუ მუსიკოს-შემსრულებელი ამ სიტუაციებში თავს სტაბილურად და კომფორტულად იგრძნობს), გადადის მუსიკოს-შემსრულებელი შემდგომ საფეხურზე (რეიტინგის მიხედვით - 11-დან 20-მდე) და ასე თანდათან, ნაბიჯ-ნაბიჯ მიიწევს წინ, მაქსიმალური ღელვის აღმძვრელ, 100-ქულიან სიტუაციამდე. ყოველი შემდგომი საფეხურის დაძლევა მუსიკოს-შემსრულებელს თავდაჯერებულობას ჰმატებს. უაღრესად მნიშვნელოვანია, რომ პროცესი ნაბიჯ-ნაბიჯ მიმდინარეობდეს, ”საფეხურების” შორის წყვეტა არ მოხდეს და მუსიკოს-შემსრულებელი რომელიმე საფეხურს ”არ გადაახტეს” [2, 158-159]. ასეთი მუშაობის შემთხვევაში პროგრესი აუცილებლად იქნება - ზოგისთვის მეტი, ზოგისთვის ნაკლები, გამომდინარე ნერვული სისტემის თვისებებიდან, შრომის და სიძნელეების დაძლევის სურვილისაგან.

ამრიგად, წინამდებარე სტატიაში ჩვენ შევეცადეთ განგვეხილა მუსიკალურ-საშემსრულებლო ხელოვნებისათვის ისეთი აქტუალური პრობლემა, როგორცაა საკონცერტო ღელვა და გამოგვეთქვა მთელი რიგი რეკომენდაციები.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. Kopitzki, Cl. Lampenfieber bei Musikern. Umgangs- und Prventionsmöglichkeiten. Fernwald: Musikverlag Burkhard Muth, 2007.
2. Lehmann A., Sloboda J., Woody R. Psychology for Musicians. Understanding and acquirinbg the scills. New-York: Oxford University Press, 2007.
3. Juslin P., Sloboda J. Music and emotion. Theory and resarch. New-York: Oxford University Press, 2007.
4. Mantel g. Mut zum Lampenfieber. Mentale Strategien fur Musiker zur bewaltigung von Auftritts- und Prufungsangst. Mainz: Schott Musik International, 2003.
5. Бочкарёв Л. Психология Музыкальной деятельности. Москва,: Классика-XXI, 2008.
6. Williamon A. Musical excellence. Strategies and techiques to enhance performance. New York: Oxford University Press, 2006.
7. Parncutt R. McPherson G. The Science and Psychology of music performance. Creative strategies for teaching and learning. New York: Oqsford University Press, 2002.
8. Петрушин В. Музыкальная Психология. Москва: Гаудеамус, 2009.
9. Кермани К. Аутогенная Тренировка. Москва, Издательство Эксмо, 2005.
10. Lindemann H. Uberleben im Stress. Autoganes Training. Munchen: Mosaik-Verlag, 1975.
11. Панкратов А. Саморегуляция психического здоровья: практическое руководство. Москва: Издательство Института Психотерапии, 2001.
12. Цыпин Г. Сценическое Волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности. Москва: Музыка, 2010
13. უზნაძე დ. ზოგადი ფსიქოლოგია. თბილისი: სტალინის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის გამომცემლობა, 1940
14. Цагарели Ю. Психология музыкально-исполнительской деятельности. Санкт-Петербург: Издательство «Композитор».
15. Пятигорский Гр. «Виолончелист» წიგნში Исполнительское искусство зарубежных стран, выпуск 5. Москва: Музыка, 1970

Article received: 2010-09-30