

Dr. Katarina Habe

Univerza v Ljubljani, Akademija za glasbo

OD IZVAJALSKE ANKSIOZNOSTI K ZANOSU NA ODRU – PARADIGMA POZITIVNE PSIHOLOGIJE NA PODROČJU PSIHOLOGIJE GLASBENEGA NASTOPANJA

*Positive Psychology Paradigm in Psychology of Music Performance:
From Performance Anxiety to Performance Flow*

IZVLEČEK

Pozitivna psihologija je pomembno vplivala tudi področje psihologije glasbe in njeno posebno aplikativno vejo, psihologijo glasbenega nastopanja. Namen prispevka je predstaviti spremembo paradigme na področju psihologije glasbenega nastopanja, s pozornostjo, usmerjeno na najpogostejše preučevani fenomen – izvajalsko anksioznost – v smeri doživljanja izvajalskega zanos. Osredotočamo se na prednastopno vznemirjenje, kjer izvajalska anksioznost in zanos predstavljata "dve plati iste medalje", od stališč glasbenega izvajalca pa je odvisno, kam bo usmeril svoje prednastopno doživljanje. Izpostavljamo paradoksalnost simultane doživljanja glasbenega poklica kot izvora stresa in psihološkega blagostanja. V skladu s tem opozarjamo na prisotnost mešanih čustev, tako pozitivnih kot negativnih, ki predstavljajo stalno spremljajoči pojav pred odhodom na oder in v izvajalcu vzbujajo ambivalentni konflikt. Na koncu predstavimo najpomembnejše strategije, ki glasbenemu izvajalcu pomagajo pri uravnavanju prednastopnega vznemirjenja in mu omogočijo pot do celostnega izkoriščenja lastnega glasbenega potenciala.

Ključne besede: prednastopno vznemirjenje, strategije uravnavanja, zanos, trema, izvajalska anksioznost, uspešnost glasbenega nastopanja

ABSTRACT

Positive psychology has deeply influenced psychology of music and its applied branch, the psychology of music performance. This paper aims to present a paradigm shift in music performance psychology, focusing on the most commonly studied phenomenon, i.e., performance anxiety, towards experiencing performance flow. We emphasise pre-performance excitement, where performance anxiety and flow represent two sides of the same coin and where musical performers direct their pre-performance experience depending on their attitude. The focus is on the paradoxicality of the simultaneous experience of the music profession as a source of stress and psychological well-being. Accordingly, we call attention to the presence of mixed emotions - both positive and negative - which constitute a continual pre-performance phenomenon before going on stage and arouse ambivalent conflict in the performer. Finally, we offer the best strategies for musicians to regulate the pre-performance excitement and unleash their full creative ability.

Keywords: pre-performance excitement, coping strategies, flow, performance anxiety, musical performance success

UVOD

Na področju poklicnega ukvarjanja z glasbo prihaja do paradoksa, ko lahko iz raziskav razberemo, da poklicni glasbeniki hkrati poročajo o visokih ravneh stresa kot posledice poklicnih izzivov (Berg idr., 2022), po drugi strani

pa navajajo svoj poklic kot pomemben izvor blagostanja (Ascenso idr., 2017). V zadnjih tridesetih letih se je na področju psihologije glasbenega nastopanja zgodil opazen preobrat od preučevanja pojavov, ki povzročajo poklicnim glasbenikom probleme, k preučevanju pojavov, ki predstavljajo izvor njihovega notranjega potenciala. Pojavila

se je potreba, da se tudi pri glasbenikih preusmeri žarišče raziskovanja s problematičnih vidikov glasbenega poklica (poklicni stres, izvajalska anksioznost) k preučevanju pozitivnih plati poklicnega ukvarjanja z glasbo (psihološko blagostanje, zanos) (Ascenso idr., 2017). Praktična naravnost psihologije glasbenega nastopanja je vodila do pobude uporabe modela PERMA (Seligman, 2011) v psihologiji glasbe. Seligman (2011) je izbral pet komponent, ki so notranje motivirajoče in prispevajo k blagostanju/dobrobiti posameznika: pozitivna čustva, zavzetost/zanos, odnosi, smisel in dosežki. Aktivno ukvarjanje z glasbo poklicnim glasbenikom omogoča, da pogosto doživljajo pozitivna čustva, da so pri muziciranju zavzeti in v zanosu, da se ob soustvarjanju z drugimi glasbeniki bodisi v komorni zasedbi, zboru ali orkestru in ob deljenju glasbe občinstvu povezujejo z drugimi ljudmi, da jih glasba osmišlja in jim omogoča samouresničevanje s pomočjo glasbenih dosežkov. Ascenso s sodelavci (2017) je ugotovila, da je najpomembnejši izvor blagostanja/dobrobiti pri poklicnih glasbenikih jasen občutek Jaza (angl. *self*). Pozitivna čustva se najpogosteje pojavljajo v povezavi s polnim doživljanjem glasbenih trenutkov. Zavzetost in zanos variirata glede na glasbeni repertoar in glede na izvajalsko zasedbo, katere član je poklicni glasbenik. Smisel pri poklicnih glasbenikih izhaja iz skupnega muziciranja, dosežki pa so zgrajeni na notranjih ciljih in doživljanju enosti izvedbe skupaj z drugimi glasbeniki. To pomeni, da je glasbena izvedba odvisna od kakovosti glasbenega prepleta med izvajalci. Ključni procesi pozitivnega funkcioniranja pri poklicnih glasbenikih izhajajo iz odzivov in uravnavanja glasbenih odnosov. Iz vsega navedenega lahko razberemo, da je izvor blagostanja/dobrobiti poklicnih glasbenikov skladen z izvornimi funkcijami glasbe, kot sta čustvena regulacija in medosebno povezovanje (Boer in Fisher, 2012).

Na področju psihologije glasbe je opaziti porast raziskav, ki so v skladu s paradigmo pozitivne psihologije. Pozitivnopsihološke teme, ki so bile pri poklicnih glasbenikih najpogosteje preučevane, so: zanos, psihološko blagostanje, pozitivni psihološki kapital, psihološka odpornost in čuječnost. Največ raziskovalne pozornosti je bilo namenjene zanosu. Veliko pobud je bilo zelo praktično naravnanih, npr. v smeri odgovorov na vprašanja, kako ustvariti pogoje, ki bi glasbenikom omogočili optimalno izvedbo v zanosu in doživljanje subjektivnega blagostanja ob tem.

V prispevku se bomo osredotočili na najpogosteje preučevano in vedno aktualno temo na področju psihologije glasbenega nastopanja, in sicer na prednastopno vznemirjenje. Predstaviti želimo preobrat od preučevanja izvajalske anksioznosti k preučevanju zanosu pri glasbenem nastopanju. Pravzaprav lahko govorimo o »dveh plateh iste medalje«, razlika je v interpretaciji, s katero glasbenik opredeli oz. poimenuje svoje prednastopno vznemirjenje. To se v njem vzbudi kot povsem običajen prednastopni pojav, pa naj gre za izvajalce začetnike ali vrhunske izvajalce. Razlika je predvsem v tem, kakšna stališča ima glasbeni izvajalec do prednastopnega vznemirjenja in kako uspešno

se nauči uravnavati telesne, čustvene in miselne prednastopne reakcije.

OPREDELITEV PREDNASTOPNEGA VZNEMIRJENJA

Nastopanje večini poklicnih glasbenikov vzbuja mešane občutke. Po eni strani ni lepšega kot stati na odru, soustvarjati glasbo z drugimi izvajalci in jo deliti s poslušalci. To je prava čarobnost, ki nemalokrat prebudi transcendentne občutke. Po drugi strani pa nastopanje predstavlja veliko

odgovornost za izvajalca in močan pritisk, da bo skladbo izvedel čim bolj popolno. Še posebej klasični glasbeni svet postavlja pred izvajalce perfekcionistične kriterije, kjer ni prostora za napake. Po drugi strani pa svet zabavne glasbe prinaša izvajalcem druge vrste stresa, npr. kako imeti dovolj koncertov, na kak način promovirati svojo glasbo, kako pridobiti zalo-

žnika za izdajo albuma ipd., ki so povezani z eksistenčnimi izzivi (Berg idr., 2022).

Glasbeni izvajalec pred odhodom na oder lahko pri sebi zazna celo paleto občutij (Kaleňska-Rodzaj, 2020): od veselja, vznesečnosti, radostnega pričakovanja, vznemirjenja do tesnobe, strahu, celo panike. Ambivalentna čustva so intenzivna in pogostokrat nezavedno vplivajo na prednastopno doživljanje glasbenika izvajalca.

Večina poklicnih glasbenikov poroča o zmernem prednastopnem vznemirjenju (Kaleňska-Rodzaj, 2020). Dejstvo je, da glasbeniki od samih začetkov ukvarjanja z glasbo doživljajo povečano prednastopno fiziološko vznemirjenost, ki ima številne pozitivne funkcije, saj poveča budnost in pozornost, okrepi spominski priklic, omogoči bolj čustveno obarvano interpretacijo ter vstop v stanje zanosu. S tem ko spremenimo poimenovanje občutij, ki se porajajo pred odhodom na oder, spremenimo tudi miselna prepričanja, ki usmerjajo naše vedenje.

Prednastopno vznemirjenje si lahko predstavljamo kot vir energije, ki izvajalcu omogoči, da na odru zažari. Za to lahko uporabimo analogijo z žarnico. Električne napetosti mora biti ravno prav, da lahko žarnica sveti; če je premalo, žarnica ne bo zagorela, če pa je le-te preveč, bo pregorela. »Žarenje« na odru se nanaša na uspešen prenos glasbenega sporočila. To pomeni, da se uspe glasbeni izvajalec zlit z glasbo, kar od njega zahteva tehnično in interpretativno dovršenost, poleg tega pa se povezati z drugimi soizvajalci na odru in z občinstvom. V psihološki terminologiji bi rekli, da ta »žar« na odru izvir iz zanosu. Zanos pa je odvisen od številnih dejavnikov, med katerimi bi izpostavili avtoteličnost glasbenega izvajalca (avtoteličnost pomeni, da izvajana dejavnost sama po sebi predstavlja nagrado tistemu, ki jo izvaja), ravnovesje med izvajalčevimi sposobnostmi in izzivi konkretnega glasbenega nastopa ter okoliščine nastopanja; skupinska izvedba in število ljudi med občinstvom povečujeta zanos.

Kot smo že omenili, prednastopno vznemirjenje predstavlja medaljo, katere ena plat je izvajalska anksioznost in druga izvajalski zanos. Brooks (2014) je bila ena izmed

“

Ko delujem v skladu s svojimi osebnimi
vrlinami, se počutim srečno in hkrati
navdušeno, toplo mi je pri srcu. Menim, da
to na ljudi okoli mene vpliva pozitivno.
Študentka 1. letnika predšolske vzgoje

”

prvih raziskovalk na področju psihologije nastopanja, ki je poudarila, da je treba prednastopno doživljanje naslavljanje v smislu prednastopnega vznemirjenja, ki nima tako negativne konotacije kot najpogostejše preučevani izvajalski fenomen – izvajalska anksioznost. V skladu s tem obravnavamo prednastopno vznemirjenje kot skupni izvor izvajalske anksioznosti in izvajalskega zanosu ter pozornost usmerjamo na slednjega.

OD IZVAJALSKE ANKSIOZNOSTI K IZVAJALSKEMU ZANOSU

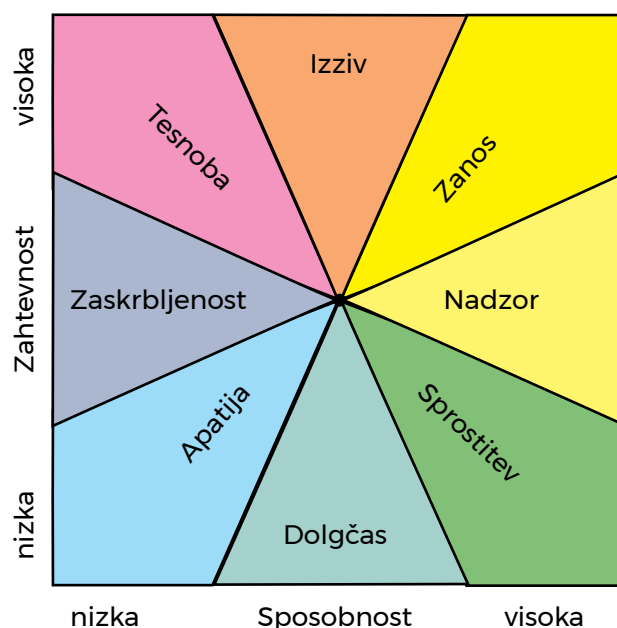
V tem podpoglavju bomo opredelili dva najpogostejše preučevana pojava prednastopnega vznemirjenja; izvajalsko anksioznost kot izvor močnega distresa na eni strani in izvajalski zanos kot izvor eustresa na drugi. **Distres je negativni stres, ki ga posameznik doživlja kot grožnjo.** Eustres pa je izraz za pozitivni stres, ki človeka krepi ter ga spodbuja, da stopa iz cone udobja.

Izvajalska anksioznost, poznana tudi kot strah pred nastopanjem in v vsakdanjem jeziku poimenovana kot trema, predstavlja situacijsko obliko anksioznosti, ki je vzpodbujena s socialno izpostavitvijo med nastopanjem. Kenny (2011) izpostavlja, da je izvajalsko anksioznost treba ločevati od strahu pred nastopanjem in socialno anksioznostjo. Čeprav imajo navedeni psihološki pojavi neke skupne značilnosti, obstajajo pomembne razlike med njimi. Za razliko od posameznikov s socialno anksioznostjo imajo posamezniki z izvajalsko anksioznostjo visoka lastna pričakovanja in močnejši strah pred izvajalsko evalvacijo. Glasbeni nastop zanje predstavlja visokozahteven in kompleksen kognitivni in fizični izziv. Za posameznike z izvajalsko anksioznostjo predstavlja občinstvo realistični izziv in ne le domišljjskega, kot je to pri socialni anksioznosti. Posamezniki z izvajalsko anksioznostjo so bolj zaskrbljeni glede lastne izvajalske kompetentnosti. Prav tako pa je večja verjetnost, da glasbeniki vztrajajo v strah vzbujajoči situaciji kot posamezniki s socialno anksioznostjo, ki po navadi zbežijo ali pa se situaciji, ki jim vzbuja strah, izognejo. Upoštevajoč navedeno, Kenny (2011) opredeljuje izvajalsko anksioznost kot bolečo in vztrajno tesnobno bojazn, ki je povezana z glasbenim nastopanjem. Opozarja, da je veliko neskladja v strokovni literaturi v poimenovanju tega prednastopnega doživljanja. Predlaga tridelno tipologijo izvajalske anksioznosti, pri čemer loči med

- 1) hudo obliko izvajalske anksioznosti kot žariščne motnje pri sicer zdravem glasbeniku,
- 2) hudo obliko izvajalske anksioznosti kot posledico socialne anksioznosti,
- 3) hudo obliko izvajalske anksioznosti kot kompleksno psihopatologijo, pri kateri posameznik trpi od ekstremne kombinacije čustvene, kognitivne in somatske anksioznosti v kombinaciji z resnimi problemi samovrednotenja.

Treba je poudariti, da Kenny (prav tam) kot klinična psihologinja izhaja iz psihopatologije in obravnava izvajalsko anksioznost kot bolezensko stanje, ki povzroča disfunkcionalnost na področju glasbene izvedbe. Delež poklicnih glasbenikov z navedeno tridelno psihopatologijo pa je nizek, zato je še posebej pomembno, da prednastopno vznemirjenje ustrezno opredelimo, saj gre pravzaprav za stopnjo vzbujenja, ki glasbenikom omogoči optimalno izvedbo.

Na drugi strani kontinuuma prednastopnega vznemirjenja je izvajalski zanos. Zanos je specifično stanje zavesti, ko je posameznik popolnoma zatopljen v aktivnost, ob tem pa ga prevevajo občutki notranjega zadovoljstva in motivacije. Zanos je samonagrajujoče (avtotelično) doživetje, ko se posameznik oddalji od tega in doživlja občutek zlitja v enost. To pomeni, da posameznik iz kritičnega uma samopresoje stopi v stanje presežnosti, kjer doživlja sebe v vlogi posrednika glasbenega sporočila. Zanos glasbeniki doživljajo kot idealno nastopno stanje. Je večdimenzionalno stanje zavesti, ki se pojavi, kadar ima posameznik občutek optimalnega nadzora nad izvedbo dejavnosti, ki je zanj pomembna (Csikszentmihalyi, 1990). Med doživljanjem zanosu je posameznik popolnoma zavzet in osredotočen na dokončanje prijetne in zadovoljujoče naloge (MacDonald idr., 2006). Zanos se pojavi, ko dejavnost posamezniku predstavlja izziv, da »stopi iz cone udobja in raztegne« lastne glasbene kapacitete (Chirico idr., 2015). Koncept ravnovesja med sposobnostmi in izzivi predstavlja temelj za opredelitev zanosu (glej Sliko 1) in pomeni, da mora obstajati ravnovesje med zahtevnostjo glasbenega nastopa in izvajalčevimi veščinami nastopanja: če je dejavnost preveč enostavna, postane dolgočasna, če pa je prezahtevna, pa izvajalca odvrne od uspešne izvedbe.



► SLIKA 1: Model zanosu, opredeljen kot ravnovesje med sposobnostmi in izzivi (Jackson in Ecklund, 2004)

V glasbenem poklicu je zanos opredeljen kot pomemben dejavnik doživljanja psihološkega blagostanja/dobrobiti glasbenikov (Chirico idr., 2015; Fritz in Avsec, 2007; Habe idr., 2019). Če interpretiramo izvajalsko anksioznost glede na model zanosu (Csikszentmihalyi, 1997), lahko rečemo, da se le-ta pojavi, ko so izzivi visoki, veščine pa nizke. Zanos pa se pojavi, kadar so izzivi in tudi veščine visoki. Pri tem je treba dodati, da izvajalske veščine ne zajemajo samo glasbenih kompetenc v smislu tehničnih in interpretativnih glasbenih veščin, temveč tudi psihološke veščine, kot so uravnavanje čustev, koncentracije, spominski priklic in psihološka odpornost.

Li (2019) ugotavlja, da sta zanos in izvajalska anksioznost negativno statistično povezana, kar pomeni, da večji kot je

zanos, manjša je izvajalska anksioznosti in obratno ter da lahko spodbujanje zanosu pomembno prispeva k zmanjšanju izvajalske anksioznosti. Še posebej izpostavi štiri dimenzije zanosu, ki so negativno statistično povezane z izvajalsko anksioznostjo: jasni cilji, nedvoumne povratne informacije, avtotelične izkušnje in izgubo samozavedanja. Strategije krepitve navedenih dimenzij pomagajo k zmanjševanju izvajalske anksioznosti. Li (2019) navaja tudi, da se lahko zanos in izvajalska anksioznost pojavljata sočasno. Povzema, da sta tako zanos kot izvajalska anksioznost povezana z motivacijo, čustvi, koncentracijo, blagostanjem, »nalegljivostjo« glasbenih čustev, pri čemer je zanos statistično pozitivno povezan, izvajalska anksioznost pa statistično negativno povezana z navedenimi psihološkimi konstrukti.

Fullagar in sodelavci (2013) poročajo o obratnem odnosu med zanosom in izvajalsko anksioznostjo in predlagajo trifaktorski model spodbujanja zanosu, ki vsebuje:

- 1) posameznikovo fizično in psihično pripravo na nastop,
- 2) profesorjevo kvalificiranost za usmerjanje mladih glasbenikov za uspešno spoprijemanje s prednastopnim vznemirjenjem ter
- 3) ustvarjanje razmer za doseganje zanosu ob nastopanju.

Ti trije dejavniki so medsebojno prepleteni in vključujejo blagostanje, ustvarjalnost, motivacijo in mobilizacijo glasbenih veščin.

ZNAKI PREDNASTOPNEGA VZNEMIRJENJA IN NJIHOV VPLIV NA USPEŠNOST GLASBENE IZVEDBE

Ne glede na to, kolikokrat je glasbeni izvajalec stopil na oder, se v njem ob socialni izpostavitvi na odru ob visokih lastnih pričakovanjih in pričakovanjih drugih, ob številnih nepredvidljivih nenadzorovanih okoliščinah, s katerimi se mora soočiti ob nastopu, vzbudijo različno močni odzivi na telesni, čustveni in vedenjski ravni (Kenny, 2011). Najpogostejši znaki prednastopnega vznemirjenja so pri glasbenikih napetost v želodcu, pospešeno bitje srca, plitvo dihanje in tresavica (Habe in Kržič, 2017; Kenny, 2011). Telo izvajalca tako v primeru izvajalske anksioznosti kot v primeru zanosu zajame povečano fiziološko vzburjenje, ki pa je odvisno tudi od njegovih temperamentnih značilnosti; nekateri posamezniki so fiziološko bolj vzdražni kot drugi in njihov odziv je močnejši. Zato je Hanin (2000) na področju športne psihologije oblikoval IZOF (angl. *Individual Zone of Optimal Functioning*) model, ki predpostavlja, da ima vsak posameznik individualno območje optimalne izvedbe, ki ga mora prepoznati in v skladu z njim uravnati lastno prednastopno doživljanje. Tudi na področju glasbene izvedbe je bil model IZOF potrjen (McGinnis in Milling, 2005; Yao, 2016).

Večji problem glasbenikom predstavljajo kognitivni simptomi, ki pogostokrat vodijo do katastrofiziranja. To pomeni, da se začne izvajalec pretirano ukvarjati z negativnimi mislimi, vezanimi na to, kaj vse se lahko zgodi, in v svojih mislih ustvarja čedalje bolj negativne scenarije izvedbe. Namesto da bi pozornost usmerjal v izvedbo, so njegove misli usmerjene na notranji destruktivni dialog. Za razliko od fizioloških simptomov, ki so v odnosu obrnjene U-krivulje z uspešnostjo nastopanja, kar pomeni, da potrebujemo za uspešno izvedbo ravno pravišnjo stopnjo prednastopne-

ga fiziološkega vzburjenja (Steptoe, 1989, 2001), je odnos med kognitivni simptomi in uspešnostjo izvedbe obratno linearen, kar pomeni, da čim manj je motečih misli, tem boljša bo glasbena izvedba (Hardy idr., 2007; Hardy in Parfitt, 1991).

Nekateri modeli predlagajo, da sta med telesno in miselno anksioznostjo ter uspešnostjo nastopa pomembni vmesni spremenljivki samoučinkovitost in samozavest (González idr., 2018; Miller in Chesky, 2004; Zarza-Alzugararay idr., 2020). To pomeni, da samovrednotenje izvajalca pomembno vpliva na to, ali bo le-ta svoje prednastopno vznemirjenje usmeril bodisi v smer zanosu bodisi v smer izvajalske anksioznosti.

Če povzamemo, je nivo prednastopnega vznemirjenja, ki vpliva na uspešnost izvedbe, odvisen od vzajemnega delovanja naslednjih dejavnikov:

- **izvajalčevih genetskih predispozicij za doživljanje anksioznosti** (spol, starost, anksioznost kot poteza, samovrednotenje),
- **posameznikove glasbene samoučinkovitosti** (proces priprave, učni pristop, motivacije za učenje, zahtevnosti izvedbe, strategij za uravnavanje prednastopnega vznemirjenja) in
- **značilnosti izvajalskega okolja** (prisotnost občinstva, zaznani nivo stresa, značilnosti prizorišča izvedbe) (Pageorgie idr., 2007).

INDIVIDUALNI IN SITUACIJSKI DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA PREDNASTOPNO VZNEMIRJENJE

Na stopnjo in predznak (pozitiven/negativen) prednastopnega vznemirjenja vplivajo tako individualni kot situacijski dejavniki (Kenny, 2011). Med individualnimi dejavniki so genetske predispozicije (anksioznost kot poteza), o katerih smo že pisali. **Poleg anksioznosti kot poteze osebne značilnosti so napovedniki večjega prednastopnega vznemirjenja nevroticizem, perfekcionizem in samospoštovanje.** Iz tega bi lahko sklepali, da so tisti, ki doživljajo višjo stopnjo prednastopnega vznemirjenja, čustveno bolj senzibilni, bolj strogi do sebe v smislu visokih kriterijev kakovostne izvedbe in da njihovo samovrednotenje usmerja njihovo doživljanje izvajalske izvedbe v smer zanosu ali v smer izvajalske anksioznosti. Kar se tiče razlik glede na starost in spol, se je izkazalo, da ženske običajno poročajo o višjih stopnjah prednastopnega vznemirjenja. Je pa zanimivo, da je bilo fiziološko vzburjenje enako ali celo večje pri moških kot pri ženskah, če so bile opravljene fiziološke (npr. merjenje srčnega utripa, prevodnosti kože) in ne psihološke meritve (npr. vprašalniki, lestvice) (Habe in Kržič, 2017). Kar se starosti tiče, je prednastopno vznemirjenje najmočnejše v obdobju pubertete zaradi hormonalnih sprememb in zaradi pojava hipotetičnega mišljenja (glasbenik začne razmišljati o različnih možnih scenarijih, kaj vse se lahko zgodi) (Habe in Kržič, 2017). Razlike obstajajo tudi glede na igrani instrument, pri čemer so pevci in pihalci podvrženi največji stopnji prednastopnega vznemirjenja, tolkalci in trobilci pa najnižji (Habe in Kržič, 2017). Kar se glasbenih žanrov tiče, je največje prednastopno vznemirjenje prisotno pri klasičnih glasbenikih, sledijo jazz glasbeniki in nato pop-rock

glasbeniki (Leva Bukovnik, 2018). Situacijska dejavnika, ki vplivata na stopnjo prednastopnega vznemirjenja, sta število sonastopajočih, pri čemer solistični nastop vzbuja največjo stopnjo vznemirjenja, ter številčnost občinstva, pri čemer v primeru izvajalske anksioznosti številčnejše občinstvo vzbuja večjo prednastopno vznemirjenje z negativno valenco, v primeru zanosa pa s pozitivno valenco (Kenny, 2011).

Naj še enkrat poudarimo, da je pozitiven ali negativen odziv na prednastopno vznemirjenje bodisi v smeri izvajalske anksioznosti bodisi izvajalskega zanosa odvisen od glasbenikovih stališč do nastopanja in od njegove interpretacije lastnega notranjega doživljanja.

STRATEGIJE ZA USMERJANJE PREDNASTOPNEGA VZNEMIRJENJA V ZANOS NA GLASBENEM ODRU

Glasbeni izvajalec mora za uspešno uravnavanje prednastopnega vznemirjenja imeti na razpolago nabor psiholoških tehnik, ki mu pomagajo uravnavati povečan pritisk pred odhodom na oder na telesni, čustveni, miselni in duhovni ravni. Prvi pogoj za uspešno izvedbo je seveda optimalna tehnična in interpretativna pripravljenost izvajalca. Psihološke veščine so tiste, ki ne samo da vodijo do boljših glasbenih dosežkov, temveč predvsem izvajalcu omogočijo, da ponotranji občutek uspeha in ob tem doživi subjektivno blagostanje. Vse preveč je namreč vrhunskih glasbenikov, ki ne glede na številne uspehe niso nikoli zadovoljni sami s seboj in na odru premalokrat doživijo zanos, kjer se zgodi tisto posebno transcendentno doživetje, po katerem hrepeni vsak glasbenik.

“

Kadar delujem v skladu z mojimi osebnimi vrlinami, se počutim zelo dobro, takrat sem vesela, optimistična in energična. To lahko začutijo tudi ljudje okoli mene, zato na njih to vpliva pozitivno.

Študentka 1. letnika predšolske vzgoje

”

Ključni so **štirje koraki uspešnega uravnavanja prednastopnega vznemirjenja**. Priporoča se, da nastopajoči:

- 1) **ozavešči, kaj se dogaja v njem** pred odhodom na oder na telesni, čustveni, miselni in duhovni ravni,
- 2) **sprejme vse občutke**, ki se porajajo v njem,
- 3) **spozna in vsakodnevno trenira** psihološke tehnike, s katerimi uravnava prednastopno vznemirjenje,
- 4) **preizkuša** te tehnike v izvajalski praksi.

Najslabše je, če skuša izvajalec sam sebe prepričati, da je pred odhodom na oder popolnoma v redu, čeprav v telesu čuti, da temu ni tako in da še komaj zadržuje vsa čustva, ki ga preplavljajo. Pomembno je soočenje z vsem, kar je v njem, saj se sicer zgodi, da simptomi izbruhnejo, ko stopi na oder, namesto da bi jih uravnal pred tem. Sledi sprejemanje. Večina glasbenikov se na povečano prednastopno vznemirjenje nagonsko odzove z bojem – to pomeni, da vso svojo pozornost in energijo usmerijo v to, da bi premagali povečano stopnjo aktivacije organizma. Paradoksalno pa do uravnoveženja pride s sprejemanjem vsega doživljanja. S tem ko se izvajalec prepusti toku dogajanja (angl. *flow*),

zaupa v lastne kompetence in se preda glasbeni izvedbi, utiša analitični um in spodbudi delovanje celostnega, intuitivnega, ustvarjalnega uma, ki mu omogoči optimalno izvedbo. Seveda brez poznavanja in treniranja psiholoških tehnik ne gre, razen v primerih izjemnih izvajalcev, ki jim je dana milost, da že od ranih nog spontano razvijejo in ponotranjijo psihološke veščine uravnavanja prednastopnega vznemirjenja.

Obstajajo številne tehnike uravnavanja prednastopnega vznemirjenja. Čeprav nekatere od njih primarno nagovarjajo eno od ravni (telo, čustva, misli), pa za večino velja, da predstavljajo samo »vstopna vrata« prek ene od teh, vplivajo pa na vse ravni. Zato je težko ločevati med tehnikami telesnega, čustvenega in miselnega uravnavanja. Najbolj univerzalna »vrata« so duhovna – če se glasbenik globoko v sebi zaveda lastnega glasbenega poslanstva, če utiša svoj ego in stopi z glasbo v »služenje« za dobrobit drugih, potem prestopi mejo glasbenega dokazovanja in stopi na pot deljenja glasbe in povezovanja z njo. Le redki so tisti, ki razvijejo raven zavesti, ki jim omogoči duhovni preboj in

vračanje v samo jedro glasbe in njenega poslanstva. Večina poklicnih glasbenikov potrebuje strategije, s katerimi uravnava telesne, čustvene in miselne simptome. Mnogim pomaga, da primarno uravnajo telesno raven, zato ni čudno, da so tehnike, ki jih glasbeniki zelo pogostokrat uporabljajo, različne, npr. **Aleksandrova tehnika, Feldenkraisova metoda, BMC (Body-Mind Centering),**

joga za glasbenike. Vse navedene tehnike temeljijo na iskanju individualnega optimalnega ravnovesja med sproščenostjo in napetostjo v različnih mišičnih skupinah v telesu, kar posledično vodi do bolj pravilne drže in do bolj naravne izvedbe motoričnih gibov pri igranju instrumenta/petju. Praksa kaže, da glasbeniki najlažje dosežejo preboj na telesni ravni, saj je fizično telo tisto, ki jih pogostokrat opozori s svojo zakrčenostjo, napetostjo ali v skrajnem primeru s poklicnimi poškodbami. Progresivna mišična relaksacija, kjer se načrtno in sistematično sprošča vse mišične skupine v telesu, je ravno tako tehnika, ki se je glasbeniki pogosto poslužujejo. Kar se čustvene ravni tiče, se najpogosteje uporabljajo različne dihalne tehnike. Slednje omogočijo, da se sprosti odvečen čustveni naboj. Med temi naj omenimo dve najbolj poznani, in sicer tehniko 4 + 4 + 8 in tehniko oblak pozitivne energije. Pri tehniki 4 + 4 + 8 glasbenik sedi z zaprtimi očmi in vzravnano hrbtenico na stolu in ob štetju do 4 vdihuje, potem zadrži dihanje in ob tem v mislih šteje do 4, nato pa izdihuje do 8. Ta dihalni cikel ponovi približno desetkrat. Pri tehniki oblak pozitivne energije glasbenik stoji z nogami v širini bokov. Roke so pokrčene z dlanmi, oblikovanimi v pesti, pred prsmi. Nato jih ob vdihu čez nos glasbenik energično dvigne v zrak. Sledi izdih skozi usta, pri katerem se roke vrnejo v izhodiščni položaj in ob tem si posameznik predstavlja, da je energijo počrpal v telo iz oblaka pozitivne energije nad glavo. Pri vsakem ponovnem vdihu se hitrost gibov stopnjuje, nato pa po kakih 15 vdihih in izdihih tempo postopoma ponovno upočasnjuje. Ko vajo končamo, naredimo predklon in v sproščenosti potresemo z rokami. Nato se brez besed usedemo na stol z zaprtimi očmi in se za trenutek posvetimo doživljanju te-

lesnih občutkov. Za uravnavanje miselne ravni se pogosto uporabljajo tehnike, kot so avtogeni trening, vizualizacija, trening čuječnosti in 3, 2, 1 VAK (Vizualni, Aviditivni, Kinestetični). Pri slednji urimo usmerjanje koncentracije na 3 vidne, 3 slušne in 3 telesne dražljaje, nato na 2 vidna, slušna in telesna dražljaja in na koncu na 1 vidni, slušni, telesni dražljaj. Dražljaji so poljubni in si jih vsak izvajalec izbere sam. Npr. vidni dražljaj je lahko neka točka na tleh, slušni dražljaj je neki zvok iz okolice, kinestetični dražljaj pa npr. bitje srce, napetost mišic, globina dihanja ipd. Na vsak dražljaj posameznik usmeri pozornost za 20 sekund. Pri slušnih in kinestetičnih dražljajih so oči zaprte.

Vse to so tehnike, ki naj bi jih v učni proces vnašali učitelji individualnega pouka od samih začetkov glasbenega šolanja. Zato je čedalje več prizadevanj za oblikovanje celostne izvajalske samopodobe mladih glasbenikov in ne samo njihovih učne glasbene samopodobe. Z izobraževalnega vidika je pomembno tudi to, da se mlade glasbenike usmerja v ustvarjalno radost in zanos, kar najlaže dosežemo s skupinskim muziciranjem in z improvizacijo. Ravno slednja predstavlja trening »spuščanja v neznanost«, zaupanja v lastne sposobnosti, spodbujanje igrivosti in radosti ob muziciranju.

STRATEGIJE ZA DOŽIVLJANJE ZANOSA NA GLASBENEM ODRU

Zanos je lahko pomembno orodje, ki v glasbenoizobraževalni proces vnaša kakovost vadbe in izvedbe. Spodbujamo ga lahko s številnimi dejavnostmi, ki jih bomo opredelili glede na devet dimenzij (Csikszentmihalyi, 1990)

- 1) Za **ustvarjanje ravnovesja med sposobnostmi in izzivi** je potrebna natančna analiza zahtevnosti naloge, pa tudi zahtevnosti izvajalske situacije, da se lahko opredeli potrebne sposobnosti za izvedbo določene skladbe. Skladba mora predstavljati ravno pravi izziv za glasbenega izvajalca; ne sme biti ne prelahka ne pretežka, upoštevati pa je treba tudi psihološke značilnosti izvajalca. Glasbenik, ki ima genetske predispozicije za močnejše doživljanje prednastopnega vznemirjenja, si mora izvajalske cilje postaviti v skladu s tem in postopoma zviševati zahtevnost izvajalske situacije (Fullagar idr., 2013).
- 2) **Zlitje dejavnosti in zavedanja** olajša koncentracijo in uspešnost izvedbe. Izvajalci se morajo osredotočiti na izvedbo in razviti strategije uravnavanja miselnih znakov prednastopnega vznemirjenja. Harmoniziranje telesa in uma predstavlja prvi pogoj za doživljanje zanosu.
- 3) **Jasni cilji** so eden izmed najpomembnejših dejavnikov za doseganje zanosu. Vsaka glasbena dejavnost mora imeti cilje, ki so dovolj specifični, merljivi, dosegljivi, realistični in umeščeni v časovni kontekst. Sistematično načrtovanje vadbe, ki poleg tehnične in interpretativne zajema tudi trening psiholoških veščin, je nujno, saj omogoči izvajalcu, da je prepričan v lastno izvajalsko kompetentnost.
- 4) Kar se **nedvoumnosti povratnih informacij** tiče, je ključno, da glasbenik spremlja napredek pri uresničevanju zastavljenih ciljev in trdnost zastavljenega strateškega načrta. Povratne informacije naj bi se uporabile za spremljanje izvedbe z uporabo namigov v realnem času in v skladu s tem naj bi izvajalec ustrezno prilagodil izvedbo. Uporaba povratnih informacij v realnem času

glasbenikom pomaga pri učenju spremljanja njihovega igranja in izpopolnjevanje izvajalskih veščin na specifičnih problematičnih odsekih.

- 5) **Koncentracija na izvedbo** od glasbenika zahteva, da razvije miselna prepričanja, ki se osredotočajo samo na relevantne vidike izvedbe in se izogibajo miselnemu motečim dejavnikom. Izvajalec mora uporabiti vse vire pozornosti za izvedbo glasbenega nastopa, tako da le-ta predstavlja ekskluzivno vsebino delovnega spomina. Omejevanje centra zavesti ustvari neke vrste filter, ki izloči nepomembne zaznave in misli. Vzdrževanje pozornosti na izvedbo z izogibanjem motečim dejavnikom pripomore h kakovosti izvedbe. Popolno osredotočenost na izvedbo je treba trenirati že med vadbo, prav tako pa je učinkovita strategija simulacija motečih dejavnikov, v kateri se izvajalec priuči odzivov za potencialne moteče dejavnike (npr. zvonjenje telefona, klepet, odhod obiskovalca koncerta ipd.).
- 6) Profesionalni izvajalci imajo po navadi precejšen **občutek nadzora nad izvedbo** brez večjega napora, v smislu nadzora glasbene izvedbe kot tudi kolegov, s katerimi soustvarjajo na odru. Občutek imajo, da lahko vodijo in usmerjajo situacijo, in se zaradi popolne zavzetosti ob igranju/petju ne ukvarjajo z morebitnimi napakami. K temu pripomore tudi prednastopna rutina (vedno enaka kratka prednastopna dejavnost tik pred začetkom igranja/petja), ki izvajalcu omogoči, da se počuti udobno in se na neki način uglaši s konkretno izvajalsko situacijo (instrument, dvorana, drugi soizvajalci, dirigent, občinstvo).
- 7) **Izguba samozavedanja** je povezana s popolno osredotočenostjo na izvedbo, kjer le-ta »porabi« večino glasbenikovih miselnih virov. Tako ni nobene intelektualne energije, ki bi ostala za procesiranje drugih informacij. Glasbeniki morajo čutiti zatopljenost v izražanje sebe prek glasbe med igranjem/petjem. Vse svoje čute morajo uporabiti za povezovanje z glasbo in drugimi soizvajalci.
- 8) **Spremenjeno doživljanje časa** ob izvedbi se nanaša na to, da v zanosu stopimo v stanje brezčasa. Čas teče drugače; hkrati se zdi, kot bi minil samo trenutek, po drugi strani pa je lahko le v nekaj minutah občutek večnosti. Ta značilnost je močno povezana s transcendentnostjo, ko nas glasba ponese v stanje brezprostorja in brezčasa. Gre pravzaprav za spremenjeno stanje zavesti.
- 9) **Avtotelčne izkušnje** so tiste, ki zagotovijo spodbude za notranjo motivacijo izvornega notranjega zadovoljstva ob igranju/petju. Glasbena izvedba je tako prijetna izkušnja, da sama po sebi predstavlja nagrado za izvajalca. Bistveno je, da že pri mladih glasbenikih spodbujamo notranji interes, radovednost in občutke zadovoljstva ob izvedbi. Glasbeniki lahko uživajo pri učenju nove skladbe, odkrivanju novih glasbenih stilov, soustvarjanju z raznolikimi umetniki in s širjenjem potencialnih odrov za nastopanje. Pomembno je razvijati domišljiske ideje o glasbi, raziskovati neoznačene vidike in bogatiti skladbo z avtentičnimi občutki in idejami, kaj naj bi glasba izrazila. Ključno je najti užitek v lastnem muziciranju.

SKLEP

Sklenemo lahko, da je treba poklicne glasbenik načrtno vzgajati v smislu oblikovanja celostne izvajalske identitete (Šimunović, 2023). Če želimo spodbujati dobrobit/bla-

gostanje poklicnih glasbenikov, jih moramo k temu cilju usmerjati že od samih začetkov glasbenega šolanja dalje. Zaenkrat so v ospredje še vedno postavljeni učni cilji, ki se nanašajo na vprašanje, kaj znam in kaj zmorem v odnosu do glasbe, in so storilnostno naravnani ter usmerjeni samo na razvoj glasbenih sposobnosti. Hargreaves s sodelavci (2003) je v svojem modelu glasbenopedagoških ciljev že pred dvajsetimi leti predlagal, da je treba za uravnavanje učnih aktivnosti v glasbenem šolstvu individualizirati vsebine in vključiti vidike neučne samopodobe (telesne, čustvene, socialne, duhovne). Pomembno je graditi na tem, kdo je učenec v povezavi z glasbo, in dajati večji poudarek

temu, kako ukvarjanje z glasbo vpliva na posameznikovo telesno, čustveno, socialno in duhovno samopodobo ter mu pomaga pri oblikovanju celostne identitete. V okviru izgradnje neučne glasbene samopodobe je treba pozornost posvetiti tudi ustreznemu ravnanju s prednastopnim vznemirjenjem kot stalnim psihofizičnim spremljalcem glasbenega nastopanja. Proces vzgajanja poklicnih glasbenikov mora zajemati ustrezno obravnavo prednastopnih občutkov in jih izobraziti v smislu ustrezne psihološke priprave na nastop. Le tako bomo poklicnim glasbenikom omogočili boljšo dobrobit/blagostanje in zadovoljstvo z lastnim poklicem.

VIRI IN LITERATURA

- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. Academic Press.
- Ascenso, S., Williamon, A., Perkins, R. (2017). Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of Positive Psychology. *Psychology of Music*, 45(1), 65-81. <https://doi.org/10.1177/0305735616646864>
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.11.1247>
- Berg, L., King, B., Koenig, J., McRoberts, R. L. (2022). Musician occupational and financial stress and mental health burden. *Psychology of Music*, 50(6), 1801-1815. <https://doi.org/10.1177/03057356211064642>
- Boer, D., Fischer, R. (2012). Towards a holistic model of functions of music listening across cultures: A culturally decentred qualitative approach. *Psychology of Music*, 40(2), 179-200. <https://doi.org/10.1177/0305735610381885>
- Brooks A. W. (2014). Get excited: reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of experimental psychology. General*, 143(3), 1144-1158. <https://doi.org/10.1037/a0035325>
- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A., Riva, G. (2015). When music "flows". State and trait in musical performance, composition and listening: a systematic review. *Frontiers in Psychology* 6:906. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00906>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Performance*. Harper and Row.
- Fritz, B. S., Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka Obzorja / Horizons of Psychology*, 16(2), 5-17.
- Fullagar, C. J., Knight, P. A., Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology: An International Review*, 62(2), 236-259. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>
- Habe, K., Biasutti, M., Kajtna, T. (2019). Flow and satisfaction with life in elite musicians and top athletes. *Frontiers in Psychology*, 10:698. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00698>
- Hargreaves, D., Marshall, N. A., North, A. C. (2003). Music education in the twenty-first century: a psychological perspective. *British Journal of Music Education*, 20, 147-136. <https://doi.org/10.1017/S0265051703005357>
- González, A., Blanco-Piñeiro, P., Díaz-Pereira, M. P. (2018). Music performance anxiety: Exploring structural relations with self-efficacy, boost, and self-rated performance. *Psychology of Music*, 46(6), 831-847. <https://doi.org/10.1177/0305735617727822>
- Habe, K., Kržič, V. (2017). Doživljanje izvajalske anksioznosti učencev glasbene šole v zgodnjem mladostništvu [Experiencing performance anxiety among music students in early adolescence]. *Glasbenopedagoški zbornik Akademije za glasbo v Ljubljani*, 26, 33-48. [https://zalozba.upr.si/ISSN/2712-3987/26-2017/2712-3987.15\(26\)33-48.pdf](https://zalozba.upr.si/ISSN/2712-3987/26-2017/2712-3987.15(26)33-48.pdf)
- Hanin, Y. L. (2000). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationship in sport. V: Y. L. Hanin (ur.), *Emotions in sport* (str. 65-89). Human Kinetics.
- Jackson, S. A., Eklund, R., Leatherman, G. (ur.) (2004). *The Flow Scales Manual*. Publishers Graphics.
- Hardy, L., Beattie, S., Woodman, T. (2007). Anxiety-induced performance catastrophes: Investigating effort required as an asymmetry factor. *British Journal of Psychology*, 98(1), 15-31. <https://doi.org/10.1348/000712606x103428>
- Hardy, L., Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82(2), 163-178. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1991.tb02391.x>
- Kaleiška-Rodzaj, J. (2020). Pre-performance emotions and music performance anxiety beliefs in young musicians. *Research Studies in Music Education*, 42(1), 77-93. <https://doi.org/10.1177/1321103X19830098>
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
- Leva Bukovnik, S. (2018). *Doživljanje izvajalske anksioznosti v povezavi s perfekcionizmom in refleksijo/ruminacijo pri solističnih pevcih različnih glasbenih žanrov*. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Maribor. <https://dk.um.si/Dokument.php?id=127388&lang=slv>
- Li, L. (2019). *An investigation of relationship between Flow Theory and music performance anxiety* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Missouri-Columbia.
- MacDonald, R., Byrne, C., Carlton, L. (2006). Creativity and flow in musical composition: an empirical investigation. *Psychology of Music*, 34 (3), 292-306.
- McGinnis, A. M., Milling, L. S. (2005). Psychological treatment of musical performance anxiety: Current status and future directions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(3), 357-373. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.3.357>
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Miller, S. R., Chesky, K. (2004). The multidimensional anxiety theory: An assessment of and relationships between intensity and direction of cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence over multiple performance requirements among college music majors. *Medical Problems of Performing Artists*, 19(1), 12-22. <https://doi.org/10.21091/mppa.2004.1003>
- Papageorgi, I., Hallam, S., Welch, G. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83-107. <https://doi.org/10.1177/132103X070280010207>
- Steptoe, A. (1989). Stress, coping and stage fright in professional musicians. *Psychology of Music*, 17(1), 3-11. <https://doi.org/10.1177/0305735689171001>
- Steptoe, A. (2001). Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. V: P. N. Juslin in J. A. Sloboda (ur.), *Music and emotion: Theory and research* (str. 291-307). Oxford University Press.
- Šimunović, N. (2023). Vzroki identitetnega zorenja v glasbenem izobraževanju. *Glasbenopedagoški zbornik Akademije za glasbo v Ljubljani*, 19(38), v pripravi na tisk.
- Yao, Z. (2016). Anxiety and optimal piano performance: A pilot study on the application of the Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) model. *International Journal of Psychological Studies*, 8(4), 60-70. <https://doi.org/10.5539/ijps.v8n4p60>
- Zarza-Alzugaray, F. J., Casanova, O., McPherson, G. E., Orejudo, S. (2020). Music self-efficacy for performance: An explanatory model based on social support. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01249>