

Katarina Habe

KAKO ZABLESTETI NA ODRU

*Dejavniki uspešnega
glasbenega nastopanja*



KAKO ZABLESTETI NA ODRU?

Dejavniki uspešnega glasbenega nastopanja

Katarina Habe



2024

Kako zablesteti na odru? Dejavniki uspešnega glasbenega nastopanja
Katarina Habe

Recenzentki · Karolina Šantl Zupan, Ilonka Pucihar
Jezikovni pregled · Davorin Dukič
Oblikovanje · Jonatan Vinkler
Oblikovanje naslovnice · Tai Golob Habe
Prelom · Primož Orešnik

Izdali in založili
Univerza v Ljubljani, Akademija za glasbo
Kongresni trg 1, 1000 Ljubljana
Založba Univerze na Primorskem
Titov trg 4, 6000 Koper
Naklada · 200 izvodov
Ljubljana, Koper · 2024

© 2024 Katarina Habe

Izdajo distribuira Univerza v Ljubljani, Akademija za glasbo.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.94:78.071.2

HABE, Katarina

Kako zablesteti na odru? : dejavniki uspešnega glasbenega nastopanja /
Katarina Habe. - Koper : Založba Univerze na Primorskem ; Ljubljana :
Akademija za glasbo, 2024

ISBN 978-961-293-292-3 (Založba Univerze na Primorskem)
COBISS.SI-ID 198395651

*Knjigo posvečam
ljubi prijateljici, Mancij Košir,
ki je blestela na odru Življenja
v najbolj pristnih, srčnih,
navdihujočih odtenkih.*

Predgovor	9
1 Uspešno glasbeno nastopanje	13
1.1 Psihološka opredelitev uspeha	13
1.2 Uspešnost izvedbe	14
1.3 Uspešnost glasbenega nastopanja	16
1.3.1 Raziskovanje glasbenega nastopanja skozi čas	19
1.3.2 Elementi glasbenega nastopanja	21
1.3.3 Pogoji za uspešno glasbeno nastopanje	23
1.3.4 Kriteriji uspešnosti glasbene izvedbe	25
1.3.5 Ocenjevanje glasbene izvedbe	27
2 Dejavniki, ki vplivajo na uspešnost glasbene izvedbe	31
2.1 Posredni dejavniki uspešnosti glasbenega nastopanja	32
2.1.1 Sposobnosti	32
2.1.1.1 Glasbene sposobnosti	32
2.1.1.2 Od glasbene nadarjenosti h glasbenemu talentu	36
2.1.1.3 Sposobnost ustvarjanja miselnih predstav	38
2.1.2 Osebnostne lastnosti	39
2.1.2.1 Perfekcionizem	42
2.1.3 Samopodoba in identiteta glasbenika	43
2.1.4 Izvajalska samoučinkovitost	45
2.1.5 Motivacija	46
2.1.6 Samoregulacija	50
2.1.6.1 Kognicija in metakognicija	52
2.1.6.2 Kognitivne in metakognitivne strategije	53
2.1.6.3 Motivacijska pričanja	57
2.1.6.4 Motivacijske strategije	59
2.1.7 Vadba	59
2.1.7.1 Vrste vadbe	61
2.1.7.1.1 Vadba a vista in sposobnost branja not	63
2.1.7.1.2 Vadba improvizacije	65



2.1.7.1.3	Vadba igranja po posluhu in vadba igranja na pamet	67
2.1.7.1.4	Mentalna vadba	68
2.1.7.2	Količina vadbe	69
2.1.7.3	Kakovost vadbe	70
2.1.8	Socialni dejavniki, ki vplivajo na glasbeno uspešnost	71
2.1.8.1	Starši	71
2.1.8.2	Učitelji	73
2.2	Neposredni dejavniki uspešnosti glasbenega nastopanja	76
2.2.1	Publika	76
2.2.2	Telesni simptomi	81
2.2.2.1	Strategije uravnavanja telesnih simptomov	82
2.2.3	Čustva	87
2.2.3.1	Pozitivna in negativna čustva ob nastopanju	87
2.2.3.2	Čustvena regulacija glasbene izvedbe	88
2.2.3.3	Strategije uravnavanja čustev	89
2.2.4	Misli	96
2.2.4.1	Miselna naravnost	96
2.2.4.2	Pozornost, koncentracija in čuječnost	98
2.2.4.3	Strategije uravnavanja misli	100
3	Od stresa k psihičnemu blagostanju	105
3.1	Glasbeništvo kot izvor stresa	105
3.2	Stres v raznih fazah priprave na glasbeni nastop	109
3.3	Predizvedbeno vznemirjenje kot poglobitveni stresor pri glasbenikih	114
3.3.1	Izvajalska anksioznost	117
3.3.1.1	Individualne in kontekstualne razlike pri doživljanju GIA	117
3.3.2	Zanos	120
3.3.2.1	Individualne in kontekstualne razlike v doživljanju zanosa	122
3.4	Rezilientnost kot strategija obvladovanja stresa pri glasbenikih	123
3.5	Psihično blagostanje pri glasbenikih	124
	Zaključki in pogled naprej	127
	Povzetek	129
	Summary	135
	Literatura	141
	Stvarno kazalo	193

Pogostokrat začnem delavnice o psihični pripravi na uspešen glasbeni nastop z vprašanjem, kaj je tisto, kar glasbenikom osebno predstavlja uspeh na glasbenem področju. Najpogosteje navajajo, da je njihovo doživljanje uspeha odvisno predvsem od občutka notranjega zadovoljstva, od ustvarjalnega zanosa, ki so ga uspeli doživeti ob nastopu ter ob spoznanju, da so uspeli prenesti sporočilnosti glasbe poslušalcem. Seveda se temu pridružuje tudi bolj storilnostni vidik, ki pa ga glasbeniki doživljajo kot posledico notranje motivacije. Kriteriji uspešnosti glasbenikov so precej drugačni od kriterijev uspešnosti športnikov, kjer je višina rezultata, torej predvsem neka merska karakteristika, poglobitveni pokazatelj uspešnosti. Uspešnost glasbenega nastopa zahteva več – po eni strani tehnično perfekcijo, ki je predpogoj uspešne izvedbe, po drugi strani interpretativno prepričljivost in unikatnost, čemur pa se pridruži še nevidna sestavina, tisti poseben žar, ki na nek način začara izvajalca samega in poslušalce, ki omogoči dotik lepote brezprostorja in brezčasa.

Biti dober glasbenik še ne pomeni biti uspešen na odru, kajti veliko je glasbenikov, ki uspejo za štirimi stenami ali v bolj neformalnih okoliščinah nastopanja odlično igrati/peti, ko pa pridejo na oder, pa ne uspejo pokazati vsega, kar so sposobni. In to je pravzaprav njihova največja frustracija – po eni strani v njih obstaja močna želja po izkazovanju lastne odličnosti na odru, po drugi strani pa je prisoten velik strah, da niso dovolj dobri, da jim na odru ne bo uspelo pokazati vsega, kar znajo. Realnost je ta, da redkokateri glasbenik ob prihodu z odra zase reče, da je zares zadovoljen s svojim nastopom; vedno poišče nekaj, kar bi lahko bilo še boljše.

Biti glasbenik solist je torej daleč od idilične slike nekoga, ki pride na oder, odlično odigra glasbeni program in na koncu požanje aplavz. Velika večina glasbenih izvajalcev ima zase najstrožje kriterije in zlepa niso zadovoljni s svojo izvedbo, saj vedno najdejo kakšno stvar, ki bi lahko bila še boljša. Izvedba mora biti vedno popolna, kaj manj od tega ni sprejemljivo. Lahko doživijo izjemen uspeh po kriterijih publike in tudi z vidika

glasbenih kolegov, pa sami s seboj še vedno niso zadovoljni. Mnogo glasbenikov, tudi najbolj vrhunskih, se na odru sooča z izvajalsko anksioznostjo, ki lahko vpliva na zmanjšano kakovost njihove izvedbe, predvsem pa se odraža v neprijetnih občutkih ob nastopanju.

Biti glasbenik je hkrati blagoslov in prekletstvo; ni lepšega kot čutiti svoje poslanstvo v (po)ustvarjanju nečesa tako lepega in navdihujočega, kot je glasba, a tudi ni krutejšega kot vsakodnevno soočati se s pritiskom popolnosti, kjer napake niso dovoljene. Pot glasbenika zahteva nenehno osebno rast v smeri osvobajanja od okvirov in prihajanja v resnični stik s sabo. In v tem neobremenjenem globokem stiku s svojo pristno naravo, s svojo avtentičnostjo, se lahko zgodi zanos, stanje popolne zatopljenosti v aktivnost, ki je prepojena z občutki notranjega zadovoljstva in je posledično samonagrajujoča. Kako predizvedbeno vznemirjenje usmeriti v doživljanje stanja zanosa namesto izvajalske anksioznosti, pa je ključno vprašanje na poti k odličnosti glasbenega nastopa.

Izvajalci klasične glasbe so postavljeni pred najvišje zahteve doseganja odličnosti glasbenega nastopanja, sledijo jim jazz glasbeniki in nato izvajalci zabavne glasbe. V monografiji bo poudarek predvsem na populaciji klasičnih glasbenikov, saj so oni tisti, ki se soočajo z največjimi izzivi, v slovenskem glasbenoizobraževalnem okolju pa predstavljajo večino. Seveda pa lahko navedena spoznanja služijo glasbenikom različnih glasbenih zvrsti pa tudi nastopajočim na ostalih področjih (športniki, retoriki, igralci ipd.) bodo našli uporabne informacije, ki jih bodo lahko vodile k doseganju lastne optimalne izvedbe.

Kaj je torej tisto, kar glasbeniku omogoči zablesteti na odru? Iskanje odgovorov na to vprašanje je bil moj poglobitni motivator na akademskem področju psihologije. Namreč, sama uživam na odru, pa sem kljub tej osnovni hedonistični naravnosti do nastopanja že v mladih letih ugotovila, da ne nastopam enako rada z vsemi inštrumenti, ki sem jih igrala (violina, klavir, prečna flavta, klasično solopetje), in da v določenih situacijah nastopanja doživljam več prednastopnega vznemirjenja. Prav tako sem pri sebi opazila, da so okviri klasične zahodne glasbe zame pretogi in da se precej bolj domače počutim na področju zabavne glasbe. Kljub temu da sem bila nekaj časa v solističnih pevskih vodah, po drugi strani pa sem od otroštva prepevala v zborih, najbolj uživam v vokalnem prepletu v manjših vokalnih skupinah (v tercetu), kjer ima posameznik še vedno prostor za svojo individualnost, hkrati pa mu je omogočeno odrsko soustvarjanje. In tako kot sem izkustveno rastla v različnih situacijah nastopanja, tako sem rastla in se razvijala tudi na raziskovalnem področju psihologije glasbenega nastopanja. Močno poslanstvo čutim v tem, da mlade generacije glasbenikov nagovarjam in navdihujem, da najdejo svoj

avtentični glasbeni izraz, da uzaveščajo lastne potenciale, na njih gradijo svojo glasbeno pot, po drugi strani pa jih spodbujam k mojestrenju psiholoških veščin, kot so koncentracija s čuječnostjo, optimalna raven energije z obvladovanjem prednastopnega vznemirjenja, odprtost, prilagodljivost, mentalna čvrstost, zanos ipd.

Monografija je razdeljena na več tematskih sklopov. V prvem tematskem sklopu opredelim uspešnost, specifično, glasbeno uspešnost, in glasbeno nastopanje/izvedbo z vidika različnih psiholoških teorij. V drugem tematskem sklopu se ukvarjam s posrednimi dejavniki, ki vplivajo na uspešnost glasbene izvedbe, med katerimi izpostavljam glasbene sposobnosti in njihovo nadpovprečno izraženost v obliki nadarjenosti/talenta, osebnostne lastnosti s poudarkom na perfekcionizmu ter koncepte samovrednotenja, kjer največ pozornosti namenim samopodobi in njeni akcijski »sestri« samoučinkovitosti ter v družbo vpetemu konceptu identitete. Nadaljujem z glavno pogonsko silo pri doseganju uspešnosti, z motivacijo. Sledi poglavje o samoregulaciji, ki vključuje tako kognitivne kot čustveno-motivacijske dejavnike, kjer v ospredje postavljam glasbeno vadbo v vseh njenih različicah. Kot zadnji posredni dejavnik uspešnosti glasbenega nastopanja pa izpostavljam vlogo staršev in učiteljev, brez podpore katerih si težko predstavljamo uspešno glasbeno pot. Če se posredni dejavniki uspešnosti glasbenega nastopanja navezujejo na daljše obdobje glasbenega izobraževanja, pa med neposrednimi dejavniki pod žaromete postavim tiste, ki konkretno vplivajo na glasbeni nastop. Umestim jih v fiziološko, čustveno in miselno področje ter poudarjam pomen uravnavanja na vseh treh ravneh, ki delujejo v soodvisnosti. Največ poudarka namenim dvema ključnima psihološkima izvajalskima fenomenoma, ki neposredno vplivata na uspešnost glasbene izvedbe, izvajalski anksioznosti in zanosu. V zadnjem tematskem sklopu predstavim pot, ki jo mora prehoditi učenec/dijak/študent/poklicni glasbenik, če želi obvladovati izvajalski stres in delovati v smeri lastnega celostnega blagostanja.

Znanstvena monografija, ki je pred vami, v določenih poglavjih presega znanstvene okvire in stopa tudi v strokovnejše vode. To utemeljujem s tem, da je namenjena širokemu spektru glasbenikov v praksi in zato vključuje tudi aktualne pristope, ki morda še niso toliko znanstveno podkrepjeni, so pa v praksi pogosto v uporabi. Priročniška naravnost je še posebej prisotna v poglavju, kjer navajam različne neposredne dejavnike glasbene uspešnosti in izpostavljam strategije, ki glasbenim izvajalcem omogočajo uravnavanje znakov prednastopnega vznemirjenja na telesni, čustveni in miselni ravni. Zdi se mi pomembno, da lahko glasbeniki na enem mestu najdejo čim več strategij, ki se trenutno uporabljajo med izvajalci.

Vesela sem, da vas lahko povabim na potovanje, ki je v meni od nekdaj burilo vprašanja in vnelo iskre v iskanju odgovorov ter praktičnih rešitev, kako ob muziciranju zasijati zase in za druge, pri čemer me je navdihoval predvsem cilj, kako mlade glasbenike voditi v smeri optimizacije lastnih psihičnih kapacitet z namenom doživljanja zanosa in doseganja glasbene odličnosti.

12

kako zablesteti na odru? dejavniki uspešnega glasbenega nastopanja