

T R E M A

Ovaj članak sadrži praktične upute koje su rezultat osobnog iskustva i rada, kako kao instrumentalist – klavirist, tako kao i dugogodišnji glazbeni pedagog. Tekst je namijenjen učenicima-glazbenicima, ali jednako tako koristan je i svima onima koji imaju bilo kakav javni nastup, predstavljanje, izlaganje i slično.



Trema je osjećaj straha i tjeskobe kad moramo nastupiti pred drugima. Prepoznavamo je po četiri skupine simptoma:

1. Emocionalni - strah, napetost, neugoda, osjećaj bespomoćnosti,
2. Kognitivni - osjećaj „blokada“, zaboravljivost, ne vladanje „sobom“, uvjerenost o neuspjehu.
3. Ponašajni - izbjegavanje nastupa, zatvoreno držanje, uzimanje supstanci, meškoljenje,
4. Fiziološki – mučnina, znojenje, ubrzan puls i disanje, glavobolja

Umjetnost nastupanja pod pritiskom temelji se na vještinama a ne na nepostojanje bilo kakvih simptoma – nervoze. Te vještine može svatko razviti vježbanjem.

Prirodno je da smo prije nastupa nervozni. Jedan od tjelesnih reakcija na nervozu je protok adrenalina kroz tkivo, on izoštrava naša osjetila pa postajemo senzibilniji – jače reagiramo što može povećati glazbenu izražajnost. Iskustvo je da nije riječ o tome jesmo li nervozni ni koliko smo nervozni, riječ je presudno kako koristimo energiju proizašlu iz nervoze i kako je usmjeravamo ispred publike. Ako je kanaliziramo na adekvatan način „nervoza“ nije više

prikladna riječ, već postojeće stanje mnogo primjerenije opisuju riječi: „inspiriran“, „nabijen energijom“, „zrači“. Ovo proizlazi iz prve tvrdnje od tri:

- Da biste dali najbolje od sebe, trebate biti nervozni,
- Nervoza postaje pozitivna snaga kad energiju usmjerite prema van,
- Brže možete naučiti tehniku nastajanja pod pritiskom, ali umjetnost nije nešto što se može naučiti.

Ako smo nervozni na destruktivan način uspješnost nam pada ili je minimalna – drhtanje ruku, ubrzan puls. Ali opet s druge strane ako je premalo napetosti – snižava se razina umjetničke izvedbe – ona je korektna ali bez sjaja. Previše kao i premalo koči nas u glazbenom izražavanju. Cilj je pronaći odgovarajuću razinu napetosti. Istina, lakše je reći nego učiniti, jer na razinu napetosti ne utječemo svojom voljom, ali postoje načini kako samokontrolom stvoriti mentalne i fizičke uvjete za slobodan protok glazbe, te se psihofizička napetost automatski prilagođava zahtjevima glazbe.

Tehnika je nešto što dobrim dijelom možemo naučiti i objasniti, to je zanatski dio umjetničkog stvaranja.

Ali umjetnost je stapanje zanatstva i nadahnuća. Ona je nadahnuta nečim živim, nečim što nas očarava i duboko dodiruje, a opet je nezamisliva bez tehničkog aspekta, koja mora biti podređena umjetničkim težnjama.

Na kraju prema jednoj staroj izreci „umjetnost je 20% inspiracija, a 80% transpiracija (znojenje)“, što znači da mi sami moramo nešto poduzeti.

Da li publika vrši stvaran ili zamišljeni pritisak. Neke stvari većina glazbenika doživljava kao realni pritisak, ali publika u naravi ne izražava nikakvu konkretnu fizičku prijetnju. Prijetnje su više simboličke prirode.

Kad izlazimo pred publiku možemo reagirati na tri različita načina, naša izvedba može postati

- bolja, izražajnija, „karizmatičnija“
- lošija, sa lošom koncentracijom – pratećih simptoma ubrzanog pulsa, drhtanjem ruku i slično
- lošija, ali bez neposrednih simptoma. Glazbenik je rezerviran – „hlada“ bez komunikacije sa publikom.

Naravno, svi želimo reagirati na onaj prvi način. Ali kad počnemo savladavati umjetnost nastupa pod pritiskom, uspjeh će biti sve češće, sa vrlo bitnim saznanjem da nam nitko ne može jamčiti da ćemo biti uspješni baš svaki put.

Glazbenici, instrumentalisti kad nastupaju pod pritiskom, prirodno smo skloni pozornost izvođenja usmjeriti na tehniku prstiju i pokret. Kako je unutarnji sluh jedini u stanju predočiti glazbu kakvu želimo izvesti, potrebno je pažnju usmjeriti na glazbeni tijek zbivanja u sebi.



Onog trena kad se koncentriramo samo na tehniku, svu pažnju poklanjamo pokretima, čime se umanjuje unutarnja vizija glazbe.

Nastup pod pritiskom može se pretvoriti u predivan doživljaj cjelovitosti upravo stoga što postoji strah koji treba prevladati. Uvijek je lakše reći nego učiniti, budimo iskreni. Da bismo učinili ono što govorimo potrebno nam je nadahnuće, ali njega ne možemo posjedovati. Ali možemo sistematično vježbati našu otvorenost prema nadahnuću i spontanosti.

Bit tjeskobe je strah od budućih događaja. Iskustvima se koristimo da bi predvidjeli buduće događaje. Realne prijetnje su ako smo ugroženi npr. požarom, nekom nesrećom ili nas progoni divlja životinja. Ali tako nešto se u koncertnim dvoranama rijetko događa. Stoga je naš zadatak ostati u sadašnjem trenutku i ući u glazbu, umjesto da razmišljamo što sve može poći po loše. Sami moramo odlučiti želimo li potpunu prisutnost tijela i duha. Da bismo postali potpuno prisutni, trebamo ispuniti tri glavna osjetilna kanala

1. Uvijek imati nešto smisleno u glavi (misao o glazbi, konstruktivne misli)
2. Duboka tjelesna osjetljivost (kad nismo prisutni i ne osjećamo se potpuno u svom tijelu – destruktivno razmišljanje dovodi do gubitka sebe – pa smo svjesni npr. lupanje srca)
3. Vizualna projekcija u dvoranu (kad smo potpuno prisutni, svjesni smo dvorane i širokog prostora oko nas)

Kad se pojavljujemo na pozornici želimo stvoriti iluziju sigurnosti, samopouzdanja, iščekivanja, čarolije .. Bezbrojni su načini kako to učiniti. Svaki umjetnik mora naći svoj jedinstveni način prilaženja publici. Veliki umjetnik Pavarotti se njihao na sceni dok grli publiku ili Bob Dylan koji je samouvjereno hodao. Franz Litz je jednom rekao svojim

učenicima „Kad izlazite na pozornicu, izgledajte kao da vas publika uopće ne tiče i kao da znate više od njih, tako sam ja radio...“

Odnos umjetnika prema publici znatno utječe na kvalitetu izvedbe. Umjetnik se rađa i razvija na osnovi susreta s publikom. On nešto daje publici a ona mu zauzvrat nešto vraća. Stoga je važno razviti pozitivne stavove prema publici – konstruktivne misli, u ovom slučaju „davanje“. Primjer konstruktivne rečenice publici „Usušujem se dati vam glazbu, želim vam dati glazbu, mogu vam dati i veselim se što ću vam dati, pokloniti moju glazbu“.

Evo nekoliko ključnih strategija koje će pomoći djeci da se nose s tremom dok sviraju.

1. PRIPREMA JE KLJUČNA.

Najbolji način za smanjenje treme je temeljita priprema, što su bolje pripremljeni to će se osjećati sigurnije i manje nervozno na pozornici.

2. VJEŽBAJTE TEHNIKE DISANJA I OPUŠTANJA

Učenje tehnike disanja može pomoći u smirivanju uma i tijela prije nastupa.

3. VIZUALIZACIJA USPJEHA

Potaknite djecu da vizualiziraju uspješan nastup prije nego što izađu na pozornicu.

4. FOKUSIRAJTE SE NA GLAZBU

Potaknite djecu da se fokusiraju na glazbu i izražavanje emocija kroz svoje izvedbe, umjesto da se previše fokusiraju na publiku ili svoje strahove.

5. PRIHVATITE GREŠKE

Naučite djecu da prihvate da su greške normalne i da ih ne treba shvaćati previše ozbiljno

6. POZITIVNO SAMOGOVORENJE

Poticanje sebe riječima poput 'ja to mogu' ili 'ja sam spreman/na' može imati pozitivan utjecaj na izvedbu.

7. PODRŠKA OD PUBLIKE

Pomoći djeci da je publika prijateljski raspoložena i da ih podržava u njihovim nastupima.

Sa ovim saznanjima i uputama, uz što veći broj javnih nastupa, bez razočarenja u pokoji i neuspjeh, držimo pod kontrolom i mi vladamo pritiskom ili kako je popularno zovemo tremom.



