

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

**PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ A TRÉMA UMĚLCŮ
NA PÓDIU**

Bakalářská práce

Autorka práce:
Kristýna Jelínková

Vedoucí práce:
PhDr. et PaedDr. Yvona Mazehóová, Ph.D.

České Budějovice 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s §47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledky obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 15. června 2012

Kristýna Jelínková

Poděkování

Chtěla bych poděkovat PhDr. et PaedDr. Yvoně Mazehóové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce. Dále mé díky patří zejména respondentům, absolventům hudební konzervatoře, za ochotu zapojit se do výzkumu a sdílet své zkušenosti.

Anotace

Tato bakalářská práce je zaměřena na hudebně psychologický fenomén trémy u hudebních umělců před veřejným vystoupením. Cílem práce je prozkoumat individuální prožívání trémy hudebníků, jejich zkušenosti s veřejným vystupováním a copingové strategie při jejím zvládnutí.

V teoretické části je zpracována problematika trémy a další psychologické kategorie, které s trémou souvisí. Dále jsou přehledově uvedeny některé možnosti prevence a eliminace nežádoucích vlivů trémy a možné strategie jejího zvládnutí.

Empirická část se zaměřuje na vhled do individuálního prožívání trémy u jednotlivých respondentů, snaží se zachytit specifika a jedinečné zkušenosti každého z nich.

Klíčová slova: Copingové strategie. hudební umělci. tréma.

Annotation

This thesis deals with the musico-psychological phenomenon of the stage fright of musicians that are about to perform. The aim of the thesis is to explore the individual experiencing of the stage fright of musicians, their experiences with public performing and the use of coping strategies to help them becoming less nervous.

The theoretical part includes the phenomenon itself and other psychological categories that relates to the stage fright. Furthermore, there is a list of several possibilities of precaution, elimination of negative effects and available techniques of coping with the stress.

The empirical part deals with the individual experiencing of the stage fright. It tries to describe the individual experience of the subjects.

Key words: Coping strategies. musicians. stage fright.

OBSAH

Úvod.....	1
I. Teoretická část	3
1. Tréma	3
2. Symptomy trémy.....	5
3. Příčiny trémy	8
4. Možnosti řešení trémy	14
4.1 Mentální příprava na veřejné vystoupení.....	16
4.2 Dechová gymnastika	19
4.3 Relaxace a autogenní trénink.....	21
4.4 Akupresura	25
II. Empirická část	27
5. Výzkum.....	27
5.1 Cíl výzkumu	27
5.2 Výzkumné otázky	28
5.3 Výzkumný soubor a jeho charakteristika	28
5.4 Výzkumné metody	29
5.5 Realizace výzkumu	30
5.6 Možná omezení výzkumu	31
6. Výsledky	33
6.1 Respondent č. 1 : Anna	33
6.1.1 Výsledky rozhovoru.....	33
6.1.2 Analýza a interpretace obrázků	35
6.2 Respondent č. 2 : Linda	38
6.2.1 Výsledky rozhovoru.....	38
6.2.2 Analýza a interpretace obrázků	40

6.3 Respondent č. 3 : Veronika	43
6.3.1 Výsledky rozhovoru.....	43
6.3.2 Analýza a interpretace obrázků	44
6.4 Respondent č. 4 : Dalibor	47
6.4.1 Výsledky rozhovoru.....	47
6.4.2 Analýza a interpretace obrázků	48
6.5 Respondent č. 5 : Štěpán	51
6.5.1 Výsledky rozhovoru.....	51
6.5.2 Analýza a interpretace obrázků	52
7. Diskuze	55
Závěr	59
Použitá literatura	61
Přílohy	64
Příloha č. 1 : Scénář rozhovoru – tématické okruhy otázek	64
Příloha č.2 : Ukázka rozhovoru – Respondent č.2 : Linda	65

Úvod

Má bakalářská práce s názvem *“Psychická zátěž a tréma umělců na pódiu”* se věnuje hudebně psychologickému fenoménu trémy před veřejným vystoupením především u profesionálních hudebníků. Cílem je odhalit individuální specifika v prožívání a zvládání zátěže z veřejného vystupování, významnost role hudebního pedagoga v tomto procesu adaptace na tuto specifickou stresovou situaci a také změny v prožívání veřejného vystupování v průběhu času.

Tréma je strach před výkonem, na kterém nám velmi záleží. Objevují se obavy a nejistota často z pouze domnělých nedostatků. Je porušena naše vnitřní psychická rovnováha, a to se může následně projevit i na našich fyzických schopnostech, či jako porucha koncentrace a dočasné omezení paměti způsobené panikou.

Trému pociťuje většina lidí, kteří vystupují veřejně před publikem, zejména hudební reprodukční umělci, členové baletu a herci. Snad je to dáno i jejich vysoce senzitivní povahou, která je pro vykonávání uměleckého zaměstnání (poslání) nezbytná.

Příčiny bývají různorodé. Mohou pramenit již v dětství, které je základem naší vyrovnané psychiky, nebo mohou být vypěstované nevhodnými návyky, špatným vedením pedagoga, motivací a nedostatečnou psychickou přípravou na veřejný výkon, která by měla jít ruku v ruce s přípravou odbornou. Tréma, která je nadměrná, může velice výrazně ovlivnit umělecký výkon a často brání i vynikajícím umělcům vystupovat veřejně. Avšak tato skutečnost je všeobecně známa, je zarážející, že problematika trémy není zařazena do středoškolských osnov, tudíž není součástí odborné přípravy na umělecké povolání.

Fenomén trémy u hudebníků spadá do oblasti hudební psychologie, vychází z obecné psychologie (emoce, paměť) a dosti úzce je samozřejmě spojen se studiem hudby jako takové. Ve své práci o trémě tedy mohu zúročit fakt, že jsem absolventkou

hudební konzervatoře a nyní se věnuji studiu psychologie, tudíž mohu propojit obě oblasti mého zájmu a poskytnout širší vhled do problematiky.

Teoretická část se věnuje vymezení trémy, jejich nejčastějších symptomů a možných příčin. Poslední kapitola je věnována možnostem řešení trémy, relaxačním technikám apod.

V empirické části přibližuji cíle, metody výzkumu, způsob sběru dat, a

charakteristiku výzkumného vzorku, který tvoří 5 respondentů, absolventů hudební konzervatoře, kteří se v rozhovorech i v obrázcích, které jsem vyhodnocovala pomocí projektivních metod, podělili o své zkušenosti s veřejným vystupováním před publikem.

Výsledky výzkumné studie jsou mapující a orientační, poskytují vhled do problematiky, případně mohou být inspirací pro hudebníky, které zatěžují podobné problémy, tak i pro další výzkumníky z řad psychologů, kteří se rozhodnou fenoménem hudební trémy zabývat.

I. Teoretická část

1. Tréma

Slovo tréma pochází z latinského slovesa „tremere“, což znamená „třást se“, „chvět se“ také „bát se“, „strachovat se“ (Kábrt a kol., 1991).

Kondáš (1979) chápe trému jako duševní stav zvýšeného napětí, vzrušení a strachu, který je způsoben negativním očekáváním vlastního výkonu v osobně významných a výkonově náročných situacích.

Hartl, Hartlová (2005) vymezuje trému *exam fever*, *stage fright* jako nepříjemný pocit napětí před podáním výkonu, veřejným vystoupením nebo zkouškou, při kterém dochází k masivní mobilizaci organismu. Uvádí, že nepříjemné projevy napětí odeznívají při zahájení činnosti. V případě, že potíže přetrvávají či gradují, jedná se již o patologický strach.

S trémou jsou tedy spojeny pocity strachu a úzkosti.

Úzkost je stav, který patří k přirozené výbavě našeho organismu, je spojena s nepříjemnými pocity nejistoty a obav, které však nemají reálnou příčinu. Úzkost je důsledkem předchozí zkušenosti, předchozího jednání a prožívání a zároveň ovlivňuje a je příčinou dalšího následného jednání a prožívání, tzn. když v důsledku obav vnímáme třes rukou a hlasu, pociťujeme to jako nepříjemné, čím více se na tuto skutečnost soustředíme, tak se naše obavy prohlubují a třes se znásobuje. Úzkost není výhradně negativním jevem, má pro nás velmi užitečnou signalizační funkci, protože nás varuje před nebezpečím, záleží však na její míře. Na jedné straně nás úzkost může podněcovat k lepším výkonům, je-li však nadměrná výkon může značně poškodit. Strach se projevuje obdobným způsobem, má však reálné příčiny. Společným termínem pro úzkost a strach je termín *anxieta* (Holas, 1996).

Rozlišujeme přirozený strach na reálném podkladě a chorobný strach, který označujeme jako fobie. Setkáváme se též s pojmem sociální fobie *social phobia*, který označuje nepřiměřený chorobný strach z kontaktu s ostatními lidmi, lze ji chápat jako vystupňovanou trému, můžeme sem zařadit strach z veřejného vystupování, strach z neschopnosti zakrýt tělesné projevy- zčervenání, třes, strach ze ztrapnění, strach z kritiky, strach z toho, že se druzí na jedince dívají a vyhýbání se situacím, kdy je člověk pozorován. Největší procento výskytu je mezi herci a hudebníky, až 20% (Hartl, Hartlová, 2005).

Podle Honzáka (1995) se na trémě podílí jak sociální fobie, tak úzkost či fobie z výkonu.

Ve vztahu k hudebníkům a hudebním činnostem o trémě hovoří Holas (1993, 1996, 1998, 1999) jako o specifickém druhu situačního strachu, který působí na realizaci veškerých hudebních činností. V odborné terminologii se setkáváme vedle pojmu tréma s označením anticipační tenze.

Tréma je určitý druh strachu, který pociťujeme před událostí, na které nám velmi záleží a jejímž výsledkem si nejsme zcela jisti. Strach před veřejným vystoupením je vystavěn na obavách z neúspěchu a na skutečných, nebo často i domnělých nedostatcích, týkajících se naší osoby anebo našich schopností (Micka, 1972)

Myšlení je těmito obavami zaměstnáno natolik, že je porušena duševní rovnováha, a my často nejsme schopni své schopnosti ani příčiny strachu realisticky zhodnotit. Naše myšlenky jsou ovlivňovány fantazií a představami o případném neúspěchu a následcích a my se dostáváme do bludného kruhu naší psychiky, která zásadně ovlivňuje i to, jak se cítíme fyzicky (Holas, 1998).

Avšak je to paradoxní, jistá dávka nervozity je pro dosažení úspěšného plnohodnotného výkonu nutná. Zvyšuje nám pozornost a pohotovost, hudební výkon je dynamičtější a interpretace procítěnější, protože jsme ve skladbě více emocionálně zaangažováni.

Míra nervozity nesmí přesáhnout určitou hranici, která je u každého jedince rozdílná, kdy už se stává neúnosnou a destruktivní a z našeho připraveného výstupu zůstane jen torzo. Reakce člověka na tuto situaci je, že se jí bude chtít při další příležitosti vyhnout.

Dalším nebezpečím je, že se tato zkušenost ukládá do naší paměti a do našeho podvědomí a při podobné situaci může znovu vyplavat na povrch a způsobit další nežádoucí projevy (Gola, 1995).

Z toho vyplývá, že psychická příprava na veřejné vystoupení by měla být alfou a omegou ve vyučovacích hodinách spolu s přípravou odbornou, technickou a interpretační. Velmi důležitá je zde role kantora a jeho zájem a poučenost v oblasti hudební psychologie, aby mohl být žákovi nápomocen při analýze příčin trémy, která je pro rozuzlení problému často klíčová.

2. Symptomy trémy

Tréma vzniká na základě zaktivování sympatické větve autonomního nervového systému. Zvyšuje se tedy aktivace (připravenost) organismu na výkon. Avšak jak vysoká je aktivace, má na výkon zásadní vliv. Podle Yerkes-Dodsonova zákona je neoptimálnější střední stupeň aktivace, kdy nás vnitřní nabuzení motivuje k lepším výkonům i v složitějších úkolech. Naopak vysoký stupeň aktivace má na výkon dezintegrující vliv, narušuje fungování kognitivních procesů a přirozenou regulaci chování. Vysoký stupeň aktivace vede k optimálnímu výkonu pouze v relativně jednoduchých úkolech.

Mírná tréma nás tedy motivuje a povzbuzuje k lepším výkonům, nadměrná však má na náš výkon destruktivní účinky, tzn. tréma může působit adaptivně (pozitivně) nebo neadaptivně (negativně) na úroveň našeho výkonu (Kondáš, 1979).

V literatuře se tedy setkáváme podle výše zmíněných rozdílů v úrovni aktivace s rozdělením trémy na adaptivní a neadaptivní, pozitivní a negativní a také facilitativní a inhibiční (nežádoucí). Všechny tyto dvojice pojmů mají analogické významy ve smyslu na jedné straně optimální trémy, která nás povzbuzuje a pro dosažení dobrého výkonu je žádoucí a na straně druhé tréma, která je vystupňovaná do míry, kdy náš výkon ničí. Ještě se můžeme setkat s pojmem reaktivní tréma, kterou můžeme chápat jako reakci na nedostatečnou přípravu na veřejné vystoupení. Zde je nutné svědomité nacvičení a příprava repertoáru (Gabrielsson, 1999).

Při aktivaci sympatiku se spouští tzv. poplachová reakce, která nás upozorňuje na hrozící nebezpečí a připravuje nás na reakci „ boj nebo útěk“. Na základě této evolučně podmíněné reakce se mění také biochemické a fyziologické pochody v našem organismu a dočasně se mění fungování našeho těla.

Poplachová reakce vychází z hypotalamu a částí limbického systému. Impulzy z těchto oblastí mozku podněcují činnost sympatiku, jehož vlákna vedou z míchy do vnitřních orgánů a dočasně situačně mění způsob jejich fungování ve směru celkové aktivace. Připravujeme-li se k velké tělesné námaze, pak potřebujeme, aby naše svaly byly silné a dobře zásobené krevním cukrem a kyslíkem. Slezina proto uvolňuje uskladněné červené krvinky, takže krev může přenášet větší množství kyslíku. Srdce začíná bít rychleji, čímž se zrychluje krevní oběh. Díky prohloubenému dýchání proudí do plic větší množství kyslíku než obvykle. Také trávicí systém mění svůj způsob fungování. Zrychluje se metabolismus cukru, takže tělo má k dispozici dostatečné energetické zdroje. Tělo se také připravuje na možnost tkáňového poškození. V mozku vznikají endorfiny, které blokují bezprostřední pociťování bolesti. Dočasně je potlačena dlouhodobá aktivita imunitního systému. Další reakcí je zvýšené pocení, které vede k ochlazení těla, které by se při velké námaze mohlo přehřívat. Aktivace sympatiku se projevuje stavem vysoké ostražitosti. Oční zornice se rozšiřují, percepční prahy se snižují, takže člověk je citlivější vůči vnějším podnětům. Aktivace sympatiku nemusí vždy vést k rozvinuté reakci boj nebo útěk, ale může se projevit různými stupni tělesného nabuzení (Plhánková, 2003).

Na základě těchto vnitřních pochodů tak vnímáme různé, většinou nepříjemné, projevy a změny fungování našeho těla.

Nejčastější fyziologické změny jsou potivost, svírání žaludku a žaludeční potíže, napětí svalů, třes (tremor), zčervenání nebo zblednutí, zrychlený tep, bolesti hlavy, změna dýchání a potíže se spánkem.

V oblasti psychické si všímáme změn v kognitivních procesech. Strach zpomaluje myšlení, zužuje jeho obsah, ztěžuje regulaci myšlení, ruší sled myšlenek a narušuje logické uvažování. Myšlení je následkem toho strnulé, protože naše mysl je zřejmě natolik zaujata obavami z možného neúspěchu. Tréma ovlivňuje pozornost, zvyšuje se tedy chybovost ve výkonu a také jsou časté problémy v oblasti paměti – horší vybavování z paměti a dočasné výpadky (Kondáš, 1979).

U trémistů jsou psychické i fyzické změny výraznější, než u jedinců, kteří s trémou nemají výraznější problémy.

U hudebníků většinou fyzické projevy trémy korespondují s typem hudebního nástroje. U hráčů na strunné nástroje či pianistů dominuje většinou třes prstů nebo celé ruky, zpcené dlaně, hráči na dechové nástroje popisují nedostatek dechu a sevřenost krku, a zpěváci třesoucí se slabý hlas a sucho v ústech.

Části těla, provádějící požadovanou činnost, jsou úzkostlivě sledovány. Zmatek a panika vyburcované napětím nedovolují plně se koncentrovat a často ochromují i paměťové schopnosti., což je velký problém, protože většina skladeb se veřejně interpretuje z paměti. U hudebních činností mluvíme o deklarativní (záměrné) procedurální paměti (Sternberg, 2002).

Navenek je patrná tuhost pohybů nebo naopak chvějivost částí nebo celého těla, která může být způsobena nedostatečným přísunem kyslíku pouze mělkým krátkým dýcháním, které je ve stresové situaci častým neuvědomovaným jevem.

Jsou jedinci, u kterých se tréma neobjevuje. Jsou to lidé s velmi dobře vyvinutou duševní stabilitou a dispozicemi k tomu vhodnými. Můžeme říci, že jsou to ale výjimky

v celkovém počtu veřejně vystupujících osobností. Jejich výkony nejsou poznamenány projevy nervozity a jejich případné neúspěchy tkví v nedostatečné přípravě nebo v menší umělecké kapacitě.

U většiny lidí se však alespoň nějaké projevy trémy objeví.

Je skupina lidí, kteří před vstupem na pódium nejeví žádné známky nervozity či úzkosti a zdají se být v naprosté psychické pohodě, a může se nám zdát, že se na veřejnou exhibici i těší. Tyto pocity je však zaskočí až přímo na pódiu. Dostává se zde do rozporu interpretova vysněná představa se skutečností. Tato představa, podporovaná vůlí zahrát co nejlépe, nad očekávání své i všech ostatních, velmi svazuje a často je nadsazena nad skutečné současné možnosti hráče.

Další skupinou lidí jsou ti, na kterých známky psychické nepohody a stresu z vystoupení jsou patrné již s velkým časovým předstihem. Zanechává to stopy na jejich zdravotním stavu. Objevuje se velká únava z nespavosti, kruhy pod očima, svalová tenze a potivost rukou nebo trávící problémy, podrážděnost nebo apatie. Tyto nepříjemné projevy vyžadují zásadní řešení a analýzu potíží s pomocí pedagoga či psychologa.

Zřídka se objevuje tréma po výkonu, ta však vlastní výkon může ohrozit jen minimálně (Gola, 1995).

3. Příčiny trémy

Tréma, tzv. anticipační tenze, může mít různorodé příčiny, které se navzájem proplétají a je často velmi komplikované a pro postiženého jedince velmi citlivé najít a rozuzlit tuto skrytá klubka v jeho podvědomí, která se v náročných situacích projeví nežádoucím způsobem.

Tréma, jako určitý situační strach spojený s emocionálním napětím, nechvalně ovlivňuje každé veřejné vystoupení. Podle O. Kondáše (1979) se tento strach rozvíjí na

základě generalizace prvních zážitků, kdy se strach projevil jako obava z očekávání neznámého.

Kondáš (1979) podle výsledků speciálního dotazníku zjistil, že trému vyvolává celkem 31 situací. Na základě dlouhodobého výzkumu pak došel k závěru, že hlavní činitele trémy jsou tyto :

1. Osobní hodnocení významnosti dané situace
2. Náročnost situace ve vztahu k možnostem sebeuplatnění
3. Nejistota, představy a autoinstrukce podporující předpoklad neúspěchu
4. Hrozba selhání (až po případnou možnost blamáže a výsměchu)
5. Aspirační úroveň a adekvátnost aspirace ve vztahu k výkonové kapacitě jednotlivce
6. Osobnostní vlastnosti (bázlivost, ostýchavost, emocionální labilita)
7. Předvídání sankcí v případě neúspěchu
8. Způsob zkoušení (vlastnosti examinátora)
9. faktory a zákonitosti učení

Hlavní příčinou pocitů trémy bývá neadekvátní sebehodnocení vlastního výkonu, podceňování vlastních sil i sebe samého a přílišná zodpovědnost ke svému výkonu ve vztahu k posluchači či příslušné situaci.

Micka (1972) vysvětluje vznik trémy u hudebníků jako rozpor dvou komplexů v naší psychice, které mají protichůdné působení. Je to v první řadě komplex snahový, který vzniká, když v nás nabývá pocit důležitosti situace a vůle a touhy zahrát co nejlépe, a nezáleží zde, zda je to kvůli hmotnému prospěchu, touze po slávě nebo snaze udělat dobrý dojem na určitou osobu. Jsou vyburcovány všechny duševní funkce

společně s vůlí a snahou zahrát co nejlépe. Tento snahový komplex usiluje o zabezpečený výkon, ale když si interpret představí ve spojení se snahovým komplexem nedostatky svého výkonu nebo jen případné domnělé nezdary, vzniká zákonitě pocit nejistoty, ohroženosti a obav – komplex obavný. Tento pocit se spojuje podle zákona podobnosti s dřívějšími podobnými nebo i odlišnými situacemi spojenými se strachem a nejistotou.

Oba komplexy na nás před výkonem i při něm působí současně. Působí tedy snahový komplex, který vyburcuje všechny naše duševní funkce k jedinému cíli. Obavný komplex nás naopak varuje před ohrožující situací, abychom tento počin nekonali a raději se ho vyvarovali. Komplexy tedy působí protisměrně a způsobují chaos v naší fyzické a duševní sféře.

V duševní sféře se projeví tak, že impuls k vykonání pohybu vyslaný na základě snahového komplexu je zároveň provázen impulsem zabránit tomuto pohybu z podstaty komplexu obavného. Ve výsledku záleží na tom, který komplex je silnější. Zpravidla to bývá komplex snahový, který je částečně zbrzděn komplexem obavným, pohyb při hře je tak tvrdší, topornější a není přirozený a uvolněný. Byly však zaznamenány i případy, kdy byl obavný komplex silnější a hráč utekl z pódia (Micka, 1972).

Tréma je tedy vyjádřením snahy po úspěšném výkonu a zároveň obav ze selhání (Vymětal, 2004; Kondáš, 1979).

Na vzniku trémy se podílí také naše motivace a některé potřeby, jako např. potřeba seberealizace, potřeba uznání či motiv prestiže a úspěšného výkonu (Kondáš, 1979).

Ke vzniku trémy vede ještě jeden činitel a to asociace a vzpomínky na projevy trémy v minulosti. Když se tréma projeví silně, spojuje se s celou situací, v níž se objevila. Spojení se může týkat čehokoli, např. místnosti, osoby, hrané skladby, vlastního stavu apod. Děje se tak na základě podmíněných reflexů, na které upozornil již I. P. Pavlov. Podobná situace ve skladbě, v místnosti či přítomnost určité osoby může

vyvolat stejné projevy nervozity jako v podobné již zažité situaci. Mohou tak vznikat případy chronické trémy, které mohou bránit třeba i vynikajícím umělcům veřejně vystupovat.

Neadekvátní úzkostlivé pocity přímo před výkonem může vyvolat vše nezvyklé a neočekávané, např. jiný nástroj, společenský oděv a prostředí, které v nás může ještě více umocňovat pocit slavnostnosti a jedinečnosti chvíle a může být do jisté míry svazující. Strach a nepohoda může být způsobena i pocitem méněcennosti vyvolaným luxusním prostředím, nevhodností vlastního obleku nebo povýšeným chováním společnosti (Micka, 1972).

Je známo, že první zážitky s trémou, které mohou nastartovat proces prohlubujících se negativních pocitů z veřejného vystupování, můžeme vysledovat už mezi 7–10 rokem dítěte. Již první zážitky z dětství jsou základem naší vyrovnané psychiky. V tomto období je člověk velmi citlivý a vnímavý vůči okolnímu světu a dění v něm. Nejvíce je ovlivňován nejbližšími lidmi – rodiči, sourozenci, prarodiči, vrstevníky a také pedagogy. Trémou často trpí děti rodičů, kteří jsou výrazně zaměřeni na výkon a jejich přijetí dítěte není bezvýhradné, ale je podmíněno dobrým výkonem dítěte. Dítě tyto normy rodičů postupem času přijme za své, ztotožní se s nimi, a tím také vzniká rozpor mezi tím, jaký výkon by chtělo podávat a jaký výkon reálně podává, tedy mezi ideálním a reálným já. Na tomto základě vzniká i negativní sebehodnocení (Vymětal, 2004).

Dalším činitelem trémy může být aspekt srovnávání s vrstevníky. Tato skutečnost nabývá na důležitosti u dítěte kolem 10–11 roku. Hrozba negativní sociální odezvy je pro dítě natolik významná, že způsobuje silnou úzkost, které se dítě snaží vyhnout (Vymětal, 2000).

Psychiku dítěte mohou narušit také různé traumatizující zážitky, jako např. stresující prostředí v rodině – hádky v rodině, rozvod rodičů a následná střídavá péče, zážitky, se kterými se dítě na tomto stupni vývoje není schopno vyrovnat – smrt rodiče a vůbec nestabilní prostředí v rodině nebo ve škole. Dítě se může stát bázlivým nebo zarputilým a agresivním vůči vnějšímu světu a tyto zážitky a vzory chování si může nést

s sebou dál do života. Rodiče mohou dítě odradit od hraní na nástroj a vystupování i svým přístupem k jeho snažení, když mu dávají najevo podřadnost jeho práce apod. (Gola, 1995).

Klíčovou roli v procesu formování osobnosti hráče hraje samozřejmě hudební pedagog. Jeho působením může být žák v této souvislosti ovlivněn pozitivně, ale také negativně. Projevy trémy mohou být do značné míry vypěstované, když byl žák po celou dobu studia upozorňován na negativní momenty své hry, byl stavěn před úkoly, na které při současném stupni vývoje ještě nestačil nebo byl nucen hrát před publikem, když na to ještě nebyl dostatečně psychicky připraven. Výchova žáka k mentální stabilitě je stejně důležitá jako příprava odborná. Tyto dvě věci by měly probíhat v hodinách v symbióze. Pedagog by měl žáka vést k sebepoznání a k přiměřenému respektu k sobě samému a k ostatním a měl by zohledňovat žákovy individuální možnosti na každém stupni jeho vývoje. Každý se nestane uznávaným sólistou, ale může se uplatnit jako úspěšný hráč v orchestru nebo komorním souboru nebo může působit jako velmi dobrý zodpovědný pedagog (Gola, 1995).

Při trémě mají úlohu i určité osobnostní rysy. Silní trémisté bývají zvýšeně konstitučně úzkostní, ostýchaví, mají perfekcionistické rysy, jsou plaší a citliví zvýšeně vnímat nebezpečí. Často můžeme vysledovat snížené sebevědomí a pocity méněcennosti (Vymětal, 2004; Kondáš, 1979).

V zásadě však lze říci, že tréma před veřejným vystoupením či zkouškou je naučený druh strachu. Vzniká na základě předchozích zkušeností s těmito situacemi a je přetvořena v určitou psychickou dispozici reagovat v těchto situacích obdobným způsobem jako v minulosti. Tréma tedy není vrozená, i když na pozadí můžeme sledovat určité vrozené psychické rysy, které usnadňují její vznik, jak je uvedeno výše. Při trémě před veřejným hudebním vystoupením hrají roli zkušenosti s těmito situacemi, první zážitky selhání a neúspěchu, které posilují negativní očekávání ohledně hudebních výkonů v budoucnu. Aby se na tomto principu vytvořila zvýšená pohotovost ke strachu před vystoupením, stačí i jedna zkušenost (Kondáš, 1979).

Z toho vyplývá, že příčiny trémy jsou dlouhodobé a mají procesuální charakter, tudíž nevznikají až v šatně před vystoupením, kdy nás tak často zaskočí.

4. Možnosti řešení trémy

Je zřejmé, že psychická a fyzická kondice hudebníka má zásadní vliv na to, jaký výkon odvede, ať už v této souvislosti hovoříme o strachu, úzkosti, trémě či různých psychofyzilogických problémech.

Holas (1996) shrnuje způsoby, jak předcházet těmto stavům u profesionálních hudebníků do následujících bodů:

1. Cílová motivace při výběru repertoáru – Na skladbě je nutné pracovat s vědomím, pro jaký účel ji studujeme. Častou chybou je nedostatečná motivace k vystoupení

2. Realizace interpretačního záměru – V této fázi si upřesňujeme cíle a motivy vystoupení. Zaměřujeme se na nedostatky naší hry a jejich odstraňování, racionálně plánujeme nácvik hudebních činností a optimalizaci podmínek práce včetně dodržování zásad duševní hygieny. Vše směřujeme ke konkrétnímu vystoupení. Snažíme se co nejdříve přejít od nácviku technických dovedností k přípravě umělecké, kdy se soustředíme na logiku skladby, výrazové prostředky. Důkladné pochopení formální výstavby skladby nám pomůže při jejím zapamatování.

3. Adaptace na veřejné vystoupení – V této fázi bychom se měli seznámit s různými traumatizujícími okolnostmi, které nás mohou během vystoupení potkat- teplota a osvětlení sálu, akustika. Zkušenosti ukazují, že při adaptaci je vhodné i modelování různých psychofyzilogických zátěží, které mohou negativně působit na náš výkon, např. odolnost vůči rušivým podnětům.

4. Vlastní předkoncertní příprava – Soustředíme se na nadcházející výkon, nezaměřujeme se ovšem na jednotlivé dílčí problematické technické prvky, ale na celkovou výstavbu skladby a také se věnujeme efektivnímu rozehrávání před vystoupením.

Také je důležité si uvědomit, že veřejné vystoupení nezačíná prvními tóny skladby, ale prvními kroky směrem k pódiu. Z vlastní zkušenosti víme, že první dojem při setkání s cizím člověkem může výrazně ovlivnit i náš vztah k němu. První kontakt je tedy velmi důležitý a to platí i o prvním setkání publika s umělcem. Ještě dříve, než hudebník začne hrát, měli by k němu mít posluchači pozitivní vztah a měla by z něj vyzařovat jistota a zdravé sebevědomí, aby nedošlo mezi umělcem a publikem ke vzájemnému negativnímu přenosu. Na diváka působí vše, co by se na první pohled mohlo zdát nedůležité a zanedbatelné, např. držení těla, způsob chůze, úklona, způsob držení nástroje při vstupu na pódium a také oční kontakt s publikem. Z umělcova vnějšího vystupování musí vyzařovat sebejistota, přátelský vztah k publiku a radost z hudby a vystoupení.

Každá nejistota a strach ze strany sólisty se okamžitě přenáší na publikum a vzniká nepříjemné napětí a stísněná atmosféra z očekávání dalšího děje (Gola, 1995).

Holas (1996) uvádí, že se při léčbě úzkostných stavů a jejich odstraňování nejčastěji používají psychofyziologické, psychoterapeutické a farmakologické postupy. Z hlediska dlouhodobé efektivity tohoto terapeutického procesu lze doporučit ale spíše první dva jmenované.

Psychofyziologické postupy vycházejí ze základů jógy. Týkají se vědomé regulace dechu, psychického a fyzického napětí a možností ovlivňování psychosomatických funkcí (kontrola dýchání, srdečního tepu, spánkového režimu apod.).

Psychoterapeutické postupy se pomocí psychologických prostředků snaží ovlivnit psychické, somatické a orgánové pochody v organismu. Zjednodušeně lze říci, že má za cíl záměrně upravovat narušenou činnost organismu (Holas 1996).

Následující podkapitoly jsou konkrétně věnovány některým specifickým postupům při zvládnání trémy a odstraňování nežádoucího psychického i fyzického napětí.

4.1 Mentální příprava na veřejné vystoupení

Podle Goly (1995) je jedním ze základních pilířů úspěšného výkonu, nejen u hudebníků, zdravá sebedůvěra. Obecně lze říci, že důvěra je založena na tom, že objekt, v který věříme, nás nikdy nezklamal. Nabyté pozitivní zkušenosti se ukládají do našeho podvědomí a vytvářejí kladný vztah a postoj k aktuálnímu objektu. Když se však ve vztahu k němu střídají pozitivní zkušenosti s negativními, ukládá se do našeho podvědomí nedůvěra, která způsobí v hodnocení objektu nejistotu. Tyto aspekty vztahu k důvěře můžeme plně aplikovat na oblast sebedůvěry, protože sebedůvěra je důvěra v sebe, ve vlastní schopnosti a ve výsledky našeho počínání.

Prvním krokem k sebedůvěře je důkladné sebepoznání svých možností. Často na sebe bereme úkoly, na které nestačíme, nebo je plníme za obrovského vypětí. Tyto negativní zkušenosti se ukládají do našeho podvědomí, dále na nás i nevědomě působí a podlamují naše sebevědomí. Zpravidla se projevují tehdy, když se snažíme o realizaci stejné nebo podobné věci.

Ke znovunabytí sebedůvěry podle Goly (1995) vedou dvě cesty :

1. Vypudit z našeho podvědomí všechny negativní prožitky a nahradit je pozitivními
2. Pravdivě odhadnout míru naší únosnosti a brát na sebe jen takové úkoly, které jsme schopni bez krajního vypětí bez problémů zvládnout

Při nedostatku sebedůvěry se stavíme i hodnotíme všechny úkoly negativně: *“To je nad mé síly. To zase bude ostuda.”* apod.

Ve skutečnosti často nejde o objektivní hodnocení naší činnosti, které ovlivní naši sebedůvěru, ale spíše jak ji předem hodnotíme sami (např. někdo může říci, že jsme podali dobrý výkon, my však cítíme opak a nejsme spokojeni).

Důležité tedy je, jaký názor máme na vlastní prezentaci a jak ji ceníme.

Dobrou cestou k tomu, aby se v našem podvědomí zvýšila úloha pozitivních zážitků, je uvědomit si a říci si, že dosavadní neúspěchy, chyby a zklamání byly jen součástí našeho přirozeného vývoje a nikdo, kromě abnormálně disponovaných jedinců, se jim nevyhne. Proto není rozumné tyto situace věčně analyzovat, spíše je brát jako bezvýznamné epizody.

Naopak všechny prožitky z našich úspěšných vystoupení, kdy šlo vše podle našich představ, je nutné uchovávat, protože jejich časté vybavování nám pomůže zdolávat další úkoly (Gola, 1995).

Gola (1995) také hovoří o důležitém aspektu, který na náš výkon působí, a to je správná motivace. Člověk potřebuje ke každé uvědomělé činnosti motivaci. Motivace je duševní proces, který řídí a aktivizuje naše chování. Motivace aktivizuje vůli, vůle zase duševní a fyzickou aktivitu, a tak následně realizuje cíl motivace. Rizikem je motivace, která má cíl neodpovídající možnostem jedince.

Důkazem této špatné motivace jsou případy často i velmi úspěšných hudebníků, kteří se upínají jen k jednomu cíli, být profesionálním sólovým hráčem, avšak po čase mají pocit, že tato představa je pro ně nedosažitelná, a ztrácí veškerou motivaci a chuť k jakékoli další hudební činnosti. Je zde tedy uplatňován jen jeden nekompromisní cíl, buď dosáhnou toho nejvyššího uměleckého postu, nebo všechno vzdám.

Každý interpret by se tedy měl vrátit spíše k otázce, proč chci být profesionálním hudebníkem, kterou si zcela jistě klade každý, komu se hudba má stát profesí. Odpověď, která svědčí o skutečném dlouhodobém zájmu a motivaci by mohla znít: „Vím, že hudba je mi vším, ale nevím, kam až sahá má kapacita, ale budu se snažit v rámci mých možností dosáhnout toho nejvyššího cíle.“

Taktéž veřejnému vystoupení má předcházet správná motivace. Můžeme si položit otázku, proč vůbec hrát na veřejnosti. Veřejné provedení skladby je závěrečnou fází v procesu nastudování skladby. Dokazujeme tím její dobré umělecké zvládnutí. Bez veřejného vystoupení pracovní proces nastudování skladby není ještě dokončen.

Interpret na pódiu demonstruje nejen svou přípravu, ale i vlastní uměleckou kapacitu. Veřejné vystoupení by mělo být jedním z nejšťastnějších okamžiků interpreta, kdy mu publikum děkuje potleskem za umělecký výkon a za dlouhodobou přípravnou práci na nastudování skladby (Gola, 1995).

Může zde také vyvstávat otázka, proč vůbec vystupovat veřejně, když je k tomu spousta povolanejších. Představme si, jak by to bylo nudné, kdyby např. všichni houslisté hráli stejným způsobem, zvláště v dnešní době markantního technického pokroku, kdy lze uměle napodobit zvuk každého nástroje a automaticky naprogramovat provedení i té technicky nejobtížnější skladby. Právě pestrost interpretačních přístupů ke skladbě je tím, co posluchačům přináší nové a nové hudební zážitky.

Všichni instrumentalisté samozřejmě nehrají na stejně dokonalé technické úrovni, neznamená to však, že ti, kteří se nedostali k té nejvyšší metě mistrovské hry, nemají publiku co předat. Často se v jejich uměleckém projevu objeví něco (zejména ve výraze), co i ten nejlepší interpret marně hledá. V řadách posluchačů se vždy najdou ti, kterým se výkony i méně známých interpretů líbí, ale na druhou stranu se najdou i ti, kteří i na takřka dokonale provedeném díle najdou něco negativního. Absolutní spokojenost publika je vyloučena. Tomuto faktu je vystaven každý interpret, proto je dobré na pódium jít s myšlenkou předat publiku to nejlepší, co jsem na současném stupni vývoje schopen, být si vědom, že v publiku jsou zcela jistě ti, kterým se můj výkon bude líbit a obohatí je, hlavně pro ty budu hrát. Skutečnost, že v publiku budou ti, kteří, i kdybych zahrál sebelépe, budou mít k mému provedení výhrady, nezměním. Hlavně proto půjdu na pódium klidný a v rámci mých současných možností se budu snažit dosáhnout toho nejlepšího výkonu (Gola, 1995).

K psychické přípravě na vystoupení a pravidelnému cvičení technických dovedností by měl patřit i trénink paměti. Mnozí interpreti mají největší strach právě ze selhání paměti. Když se objeví pamětní chyba, je to v prvé řadě dočasné vysazení koncentrace. Začali jsme na pódiu i jinde myslet na něco jiného. Může však nastat i opačná situace. Z přehnané obavy z pamětního selhání se úzkostně soustředíme na

prsty, noty a např. tahy smyčce, čímž porušujeme přirozenou koordinaci mezi vnitřním prováděcím centrem, v kterém jsou hudební představy a výraz prováděné skladby, a vnějším prováděcím centrem, které aktivuje motoriku.

Měli bychom se soustředit v první řadě na funkci vnitřního centra, na hudební výraz a vlastní emoční vklad, který dáváme do skladby, a z něj nechat vyplynout vše ostatní. Urputná a křečovitá pozornost na práci rukou vede vždy ke strnulému výrazu a pamětním chybám. Nesnažme se příliš vědomě kontrolovat naše ruce a nebraňme jim v jejich naučených záměrech (Gola, 1995).

Některá cvičení nám pomohou k upevňování spolehlivých paměťových stop.

Skladbu bychom měli umět tak dobře, že bychom ji měli být schopni zapsat do noty z paměti. Také vizuální orientace je důležitá. Měli bychom vědět, kde se která část skladby v notovém partu nachází.

Holas (1993, 1996) při tréninku všeobecné paměti doporučuje nejruznější cvičení jako například evidence předmětů v místnosti a jejich následné vyjmenování, evidence změn v rozmístění těchto předmětů, trénink zapamatování několika po sobě jdoucích slov, bilance úkolů pro příští den či týden a nenásilné odstraňování nepříjemného strachu ze zapomínání. Při rozvoji hudební paměti doporučuje zapojit co nejvíce analyzátorů. Kromě sluchové paměti zkusme využít i paměť motorickou, zrakovou a emoční.

4.2 Dechová gymnastika

Dechový proces ovládáme sice automaticky, ale měli bychom usilovat o vědomě řízené dýchání tak, abychom byli schopni co nejefektivnějšího a nejkratšího vdechu a plynulého nenásilného dlouhého výdechu. V dýchání se zrcadí všechny vnitřní pohnutky jako je strach, zlost, neklid apod. Ke správnému dýchání je třeba odstranit zbytečné svalové napětí. Většinou dýcháme povrchně, bez důkladného

vyprázdnění plic při výdechu a úplného naplnění plic při vdechu. Dechová gymnastika vychází ze známé skutečnosti, že prodloužený výdech včetně pauzy uklidňuje a prodloužený vdech včetně zadržení dechu mobilizuje. Při vzrušení se dech zrychluje a prohlubuje. Při zvýšeném soustředění pozornosti naopak dech "zatajujeme". Při správném dýchání si musíme uvědomit, že vdech začíná uvolněním břicha a pokračuje rozpínáním hrudníku od spodních žeber až do oblasti klíčních kostí. Správný výdech pak začíná uvolněním vdechových svalů, pokračuje stahem břicha, zmenšením objemu hrudníku a končí poklesem hrudníku v oblasti klíčních kostí.

Vědomá kontrola dýchání je základním předpokladem boje proti akutní úzkosti a je také jedním z hlavních principů jógy.

Nácvik správného dýchání můžeme provádět řadou cvičení.

Pro uvědomění si kontroly dýchání můžeme začít sekvencí vdechů a výdechů :

hluboký vdech / 4 sekundy/, výdech / 4 sekundy/, pauza /2 sekundy/, zadržení dechu / 2 sekundy/, výdech / 4 sekundy/, pauza / 2 sekundy/, vdech / 4 sekundy /, zadržení dechu / 2 sekundy/, výdech / 4 sekundy.

Také můžeme vyzkoušet tzv. parciální dýchání, 4 krátké vdechy nosem, 4 krátké výdechy ústy. Pro lepší vědomou kontrolu dechu si můžeme položit dlaň ruky na přední stranu hrudníku.

Pro odstranění psychického napětí je nejdůležitější tzv. břišní dýchání, kterým dosahujeme pocitu uvolnění. Začínáme pomalým uvolněným výdechem, při němž můžeme vytlačit, spolu se stahem břišních svalů, vzduch z plic. Po plném výdechu zadržíme na chvíli dech, uvolníme břišní svaly, necháme proudit vzduch do plic a pokračujeme v hlubokém vdechu. Při nádechu zkusme sledovat vzednutí břišní stěny a rozšiřování hrudního koše, opět pro lepší představu si můžeme položit dlaň ruky na břicho. Účinnou pomůckou při nácviku správného dýchání je sledování činnosti bránice, plochého svalu oddělujícího dutinu hrudní od dutiny břišní, který se při stahu zplošťuje a při uvolnění se vyklenuje. V průběhu břišního dýchání se bránice při vdechu aktivuje. Břišní dýchání pomáhá snížit psychické napětí a odstranit pocit tísně v oblasti

břišní krajiny při stresu. Plynulý výdech se pokusme spojit s pocitem uvolnění a celkové svalové relaxace. Každý nový nádech by měl být více oproštěnější od námahy a úzkosti a pomocí něho by do našeho těla měla přicházet nová svěží příjemně hřejivá energie. Při každém výdechu bychom měli vnímat, že vše negativní, co nás dosud tížilo, odchází pryč, že už není součástí nás a my se tím očišťujeme a odkládáme pomyslné tíživé břímě. V našem těle se teď rozprostírá všestranná harmonie, soulad a klid, který si nenecháme narušit.

Když si osvojíme návyky správného dýchání a vědomou autoregulaci našeho dechu, pomůže nám to lépe zvládat stresové situace, ale oceníme to i v běžném životě, když to propojíme s relaxačním cvičením nebo tělesnou aktivitou (Holas, 1993, 1996).

4.3 Relaxace a autogenní trénink

Čím vyšší nároky na náš organismus klademe, tím vyšší má potřebu na regeneraci vlastních sil, např. po koncertním vystoupení vnímáme potřebu úplného uvolnění a uklidnění. Svěží relaxovaný stav lze nejlépe docílit pravidelným spánkem, zdravou životosprávou a vhodným aktivním odpočinkem. Do našeho regeneračního programu je vhodné zařadit i nácvik různých relaxačních technik, které by pro hudebníky měly být nedílnou součástí psychické přípravy na veřejné vystoupení. Relaxační techniky vycházejí z vědomé kontroly fyzických svalových reakcí, kterými lze ovlivňovat řadu reakcí psychických, zejména stresových.

Jednou z využívaných relaxačních autoregulačních technik je autogenní trénink, jehož principy pocházejí od německého lékaře H. Schultze. Autogenní trénink vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi psychickým napětím, stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva. Vychází ze známého faktu, že fyzické napětí podmiňuje vznik napětí psychického a naopak. Principem autogenního tréninku je snaha vyvolat na základě představ a slovních formulací požadovaný stav, který umožní

vznik projevů, které jsme sugescí vyvolali. Při autogenním tréninku dochází k relaxaci a také tréninku koncentrace. Relaxace přináší úplné psychické i svalové uvolnění, jehož důsledkem je i vyladění a harmonizace funkcí vnitřních orgánů. Koncentrace představuje plné soustředění na představu, která ovlivňuje fungování celého organismu. Jde tedy o nácvik ovládnutí nervového vzruchu a útlumu (Holas, 1996).

Lze tedy říci, že v autogenním tréninku jde o to, aby si člověk na základě předchozího tréninku byl schopen vyvolat takový psychický stav, který je pro určitou situaci žádoucí.

System cvičení je strukturován do tří stupňů, základního, prostředního a vyššího. V základním stupni jde o nácvik uvolnění, pocitu tíže, pocitu tepla, vnímání srdečního tepu, nácvik klidného dýchání, prožitku tepla uvnitř těla a prožitku svěžesti a chladu na čele. Střední stupeň usiluje o celkovou psychosomatickou harmonizaci těla, formulujeme zde individuální předsevzetí, cvičíme autoregulační prohřívání organismu, autogenní usínání a mírnění bolesti a zaměřujeme se na emocionální prožívání zážitků. Vyšší stupeň nám umožní nácvik vizualizace barev, obrazů a událostí

Pro všechny stupně platí, že formulace je nutné plně prožívat a ztotožnit se s nimi, aby mohlo postupně dojít k celkovému přeladění organismu. Zásadou tréninku však je, že nemůžeme postoupit k dalšímu stupni nácviku bez dokonalého zvládnutí předchozích fází (Holas, 1996).

Základní trénink tedy začíná tím, že se položíme na záda na podložku, zavřeme oči a snažíme se uvolnit celé tělo. Po chvíli můžeme zvednout natáhnutou propnutou ruku několik centimetrů nad podložku, po chvíli napětí uvolníme a necháme ruku prudce pouze vlastní vahou klesnout zpět. Takto se pokusíme o uvolnění všech svalových skupin. Cvičení spojujeme s opakováním formule „jsem klidný, uvolněný“. Pro lepší prožitek uvolnění si můžeme navodit obraz krajiny či oblohy. Smyslem tohoto počátečního cvičení je uvědomit si rozdíl mezi napětím a uvolněním. Snažíme se také správně dýchat. Při nádechu cítíme napětí, při výdechu uvolnění.

Další část cvičení je věnována nácviku koncentrace. Soustředíme se a prožíváme myšlenku typu, „spokojeně a klidně odpočívám, cítím naprostý klid, osvobodil jsem se od veškerého napětí“. Poté se snažíme soustředit na pocit tíhy v končetinách, který je spojen s úplným uvolněním. Opakujeme formulky: „pravá ruka je těžká, cítím její váhu, svaly pravé ruky jsou uvolněné“. Podobným způsobem procházíme všechny části těla a snažíme se prožít jejich tíhu a naprosté uvolnění. Po několika trénincích tuto fázi můžeme zkrátit na prožitek tíhy celého těla. Po tomto prožitku se pocit tíhy pokusíme odvolat, napneme svaly rukou a nohou, zhluboka se nadechneme, otevřeme oči a protáhneme se.

Dalším cvičením je nácvik pocitu tepla. Postupujeme obdobně jako v části předcházející, pomocí formulek si navozujeme a pokoušíme si představit pocity tepla. Používáme formulky: „moje pravá ruka je teplá, cítím teplo v pravé ruce, v levé ruce, v celém těle...“ Vyvoláme tak regulaci vegetativních funkcí a opět uvolnění celého těla. Toto cvičení vychází z běžně známého vztahu mezi subjektivním prožitkem tepla v končetinách a rozšiřováním cév, jak to známe ze situací, kdy zbledneme nebo zčervenáme při prožitcích studu či leknutí.

Když předchozí dvě fáze zvládneme, můžeme přistoupit k nácviku prožitku srdečního rytmu. Také za pomoci formulek „ležím klidně, srdce bije klidně, rytmicky a pravidelně, je mi příjemně“, koncentrujeme naši pozornost na srdeční krajinu a pravidelný tep. Pro lepší uvědomění si můžeme pomoci tím, že si položíme prsty na tepnu nebo na srdeční krajinu.

Následuje prožitek klidného nerušeného dechu bez jakéhokoli volního úsilí. Dýcháme hluboce, nosem, používáme brániční dýchání, při vdechu by se měla bránice vzedmout, žeberní dýchání je příliš mělké. Používáme sugestibilní formulky: „můj dech je klidný, rytmický, pravidelný, volný“. Prožitek dechu můžeme spojit s vizuální představou plynutí vody či oblak.

Na tyto fáze autogenního tréninku navazuje ještě nácvik prožitku tepla uvnitř těla a prožitku chladu a svěžesti na čele.

Prožitek tepla uvnitř těla bychom měli pociťovat v oblasti solární pleteně, což je v oblasti břicha. Je to nervový svazek přibližně v polovině vzdálenosti mezi koncem hrudní kosti a pupkem.

Prožitek chladu na čele je závěrečným cvičením autogenního tréninku, které prohlubuje náš prožitek koncentrace a relaxace. Opět soustředíme pozornost pomocí formulek: „mé čelo je chladné, svěží apod.“

Na konci cvičení se soustředíme na myšlenky: „jsem klidný, odpočatý, svěží, klidně dýchám, cítím pohodu, chce se mi vstát a jít pracovat“.

Úroveň tréninku záleží na každém z nás a na časových možnostech. Jednotlivé prvky bychom měli nacvičovat postupně, nejlépe třikrát denně a doba cvičení by neměla přesáhnout 10 minut. Trénink bychom měli konzultovat s odborníkem, např. v psychologických poradnách (Holas, 1996).

Ve vyšším stupni autogenního tréninku v relaxovaném stavu lze přivolat a navodit pomocí obrazných představ např. pocit trémy a pomocí koncentrace pozornosti tento pocit odvolat. Navodíme si představu šumu v sále, osvětlení a rušivé akustické elementy. Pokud se nám tato představa podaří, lze také vyvolat pocit připravenosti a nadšení pro výkon a přinutit se k výkonu na fiktivním koncertu. Stejným způsobem lze nacvičit také zapomenutí publika či poroty na soutěžích. Tímto způsobem lze dosáhnout vysoké míry adaptace k psychogenním faktorům veřejného vystoupení a díky tomuto dostatečnému fiktivnímu tréninku můžeme předejít mnoha nepříjemným prožitkům neklidu při skutečném vystoupení.

Mezi nejdůležitější příčiny nezdaru v autogenním tréninku bývají obvykle zařazovány malá důvěra v autogenní trénink, nedostatek vnitřní disciplíny nebo přílišná snaha naučit se co možná nejvíce, problematický zdravotní stav, nevhodné vnější podmínky, velká pracovní zátěž, aktuální rozrušení, nepravidelnost cvičení apod.

Podobné rysy jako vidíme u autogenního tréninku má i metoda tzv. progresivní relaxace E. Jacobsona, aktivně hypnotický trénink E. Kretschmera a relaxačně aktivační metoda českého autora M. Machače (Holas, 1996).

V souvislosti s autosugestivními relaxačními metodami musíme zmínit také tzv. ideomotorickou sugesci, což můžeme chápat jako fiktivní myšlenkové/ vykonávání příslušných pohybů. Představa pohybu totiž, jak uvádí Holas (1996), bývá provázena nejen vegetativními, svalovými, bioelektrickými a dalšími reakcemi, ale plní i specifickou funkci, jež se projevuje i v efektivitě senzomotorického učení. V interpretační praxi se tento typ autosugesce využívá zejména při tzv. představovém cvičení, které je bez reálného zvuku, ale s účinným zapojením sluchové a motorické představivosti. Tímto způsobem si můžeme prohloubit profesionální dovednosti, zejména v oblasti koncentrace pozornosti a paměti.

Holas (1996) však zdůrazňuje, že žádná relaxační metoda nemůže nahradit důkladné svědomité nacvičení a přípravu skladby.

4.4 Akupresura

Akupresura' je stará čínská léčebná metoda. Vychází ze znalosti energetických drah a aktivních bodů, zón, na lidském těle, které prostřednictvím nervové soustavy mají spojení s příslušnými orgány lidského těla. Podrážděním těchto míst tlakem nebo masáží lze léčebně působit na funkční stav příslušných orgánů a na jejich vyrovnanou funkci (Holas, 1996).

R. Honzák (1995) touto metodou doporučuje léčit chronickou úzkost působením na akupresurní body na dlani ruky. Popisuje masáž dlaně pomocí nepravidelně zaobleného předmětu, např. akupresurní kuličky. Očekáváme zde proces, že při stimulaci dlaně a akupresurních bodů dochází k většímu prokrvení, ruce již přestávají být úzkostně chladné, a tím se vysílá signál do centra o neúzkostném stavu a celkový neklid má být zmírněn.

Akupresurou můžeme mírnit i další nepříjemné doprovodné projevy, které se s nervozitou mohou objevit.

Při intenzivní nevolnosti nebo při nutkání na zvracení pomáhá masáž bodu na dlani pod meziprstní řasou třetího a čtvrtého prstu.

Bolesti hlavy můžeme odstranit například současnou masáží bodů ležících v prohlubni spánků nebo masáží bodu ležícího ve středu nad kořenem nosu mezi obočím.

Tento stručný nástin principů akupresury je svým způsobem vytržen pro účel práce z kontextu, pro hlubší pochopení a řešení problémů je jistě vhodná konzultace s odborníkem či četba odborné specializované literatury.

II. Empirická část

5. Výzkum

Empirická část se bude zaměřovat na prožívání trémy před veřejným vystoupením u absolventů hudební konzervatoře a na strategie jejího zvládnání.

Pro vypracování empirické části této práce jsem využila kvalitativní metodologii, která se mj. zaměřuje na získávání detailních a při tom komplexních informací o daném jevu a soustředí se na jejich jedinečné a neopakovatelné vlastnosti u jednotlivých respondentů (Miovský, 2006; Švaříček, Šedová, 2007). Tento přístup jsem zvolila s ohledem na níže uvedený cíl výzkumu. Celkové uspořádání výzkumné studie, tedy design výzkumu, lze definovat jako vícečetnou případovou studii. Podle Hendla (2005) se případová studie zaměřuje na detailní studium jednoho případu nebo několika málo případů, sbíráme při ní velké množství informací od omezeného množství respondentů a snažíme se je chápat v jejich složitosti a celistvosti a zachycovat souvislosti mezi nimi.

Předpokládá se, že důkladným prozkoumáním jednoho případu lépe porozumíme jiným podobným případům.

5.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumné studie je prozkoumat individuální prožívání trémy u absolventů hudební konzervatoře.

Studie se bude především zaměřovat na individuální zkušenosti s trémou před veřejným vystoupením, psychickou přípravu na něj a strategie zvládnání trémy u jednotlivých respondentů. Studie si dává za cíl odhalit individuální zvláštnosti v prožívání trémy a též ve strategiích jejího zvládnání, které respondenti používají.

5.2 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumné otázky:

1. Jak prožívají trému před veřejným vystoupením absolventi hudební konzervatoře?
2. Jaké využívají strategie jejího zvládnání?

Specifické výzkumné otázky:

3. Jakým způsobem jim byl nápomocen při zvládnání trémy hudební pedagog?
4. Jak se proměnilo prožívání trémy před veřejným vystoupením (dnes) absolventů konzervatoře v průběhu času? Jaké faktory k tomu přispěly?

5.3 Výzkumný soubor a jeho charakteristika

Výzkumný soubor tvoří 5 absolventů Konzervatoře Jana Deyla v Praze ve věku 25–27 let, tři ženy a dva muži. Konzervatoř úspěšně dokončili před třemi lety, někteří se věnují dalšímu studiu hudby na VŠ, někteří působí pedagogicky jako učitelé hudby nebo se věnují aktivně veřejné hudební produkci. Všichni respondenti hrají nejméně na dva hudební nástroje a s veřejným vystupováním před publikem mají dostatečné zkušenosti.

Výzkumný vzorek byl vybrán metodou záměrného (účelového) výběru, který je v kvalitativním přístupu nejrozšířenější. Při použití záměrného výběru cíleně vyhledáváme účastníky do výzkumu podle jejich určitých vlastností, Kritériem výběru je právě přítomnost jevu, který zkoumáme a dále ochota oslovených jedinců zapojit se do výzkumu (Miovský, 2006).

Při výběru respondentů do výzkumu jsem měla možnost zúročit skutečnost, že jsem na výše zmíněné škole studovala, mám tedy vhlad do prostředí i širší informace o respondentech a mohla jsem tudíž do studie zařadit jedince s dostatkem zkušeností a informací s danou problematikou.

5.4 Výzkumné metody

Jelikož jsem pro výzkum zvolila kvalitativní přístup, jedná se konkrétně o kvalitativní šetření, tudíž jsem použila i kvalitativních metod. Šetření bylo tedy realizováno formou rozhovorů a také projektivních kresebných metod.

Při získávání dat z rozhovoru jsem konkrétně použila rozhovor pomocí návodu, který Hendl (2005) charakterizuje jako interview, které obsahuje seznam otázek nebo témat, které chceme během rozhovoru s respondentem probrat. Tento orientační plán rozhovoru slouží jako návod a jakási kostra pro tazatele. Metoda rozhovoru podle návodu však dává tazateli jistou volnost, jakým způsobem se k tíženým informacím v návodu dostane i v jakém pořadí je bude zjišťovat. Volná je i formulace otázek, které lze přizpůsobit žádoucím způsobem podle situace. Záměr a účel rozhovoru je tedy jasně daný, avšak dovoluje dotazovanému uplatnit vlastní perspektivy a zkušenosti.

Rozhovor zpracuji metodou shrnujícího protokolu, při níž dochází ke kvalitativní obsahové analýze a shrnutí informací. Základní myšlenkou přitom je, že v prvé řadě jde o sjednocení úrovně obecnosti podávaných informací a následnou abstrakci významu sdělení (Hendl, 2005).

Informace z rozhovoru jsem chtěla ještě prohloubit, proto jsem dále použila projektivních kresebných metod. Respondenty jsem předem požádala o nakreslení dvou obrázků, jednalo se o kresbu s názvem „Já a tréma“, která měla v symbolické rovině představovat respondenta a jeho trému. Oba, tedy respondent i jeho pocit nervozity měli být ztvárněny jako zvířata. Z obrázku měl být patrný vztah mezi nimi.

Obrázky měly být na papíře formátu A4 kreslené pastelkami. Další byla kresba vlastního veřejného vystoupení.

Projektivní metody definoval Frank v r. 1939 jako metody výzkumu osobnosti konfrontující zkoumaného jedince s nějakou určitou situací, ve které bude odpovídat podle smyslu, který tato situace pro něj má, a podle toho, co cítí během této odpovědi. Základ projektivních metod je, že u zkoumané osoby vyvolává různé reakce, kterými tato osoba vyjadřuje dojmy ze svého osobního světa a vlastní osobnosti. Reakce vznikají na základě vědomých i nevědomých obsahů v naší mysli na základě předchozí zkušenosti (Svoboda, 2004).

U kresebných projektivních metod tyto reakce osoba vkládá do kresby pomocí použitých barev, prostorového řešení kresby, poměru velikostí objektů a jejich významnosti apod.

Projektivní metody nám mohou odkrýt nevědomé motivy, postoje či takové charakteristiky člověka, které bychom jinými testy jen těžko zjišťovali, jejich vyhodnocování a interpretace však vyžaduje dlouhodobé zkušenosti.

Témata obrázků jsem volila s ohledem ke zpracovávané problematice trémy u hudebníků, nejedná se o standardizované metody, tudíž neexistuje ani jednotný manuál k jejich vyhodnocení. Obrázky budu vyhodnocovat kvalitativním posouzením použitých symbolů. Dalším vodítkem k vyhodnocení bude i verbální doprovod respondentů k obrázkům, který může poskytnout další informace o emocích a vztazích k nakresleným objektům.

5.5 Realizace výzkumu

Po oslovení respondentů a jejich souhlasu s účastí ve výzkumu jsem je nejprve požádala o nakreslení výše popsanych obrázků, které následně donesli s sebou na předem smluvený termín, kdy proběhl rozhovor. Součástí rozhovoru byl i verbální

doprovod od respondentů k obrázkům a jejich částečná analýza, kterou jsem po skončení rozhovoru dopracovala. Okruhy otázek rozhovoru přiléhaly a vycházely z cíle výzkumu a výzkumných otázek uvedených výše. Tématické okruhy otázek rozhovoru uvádím v příloze č. 1. Proběhlo tedy pět samostatných rozhovorů, místo i čas jsem z většiny nechala na volbě respondenta. Dva rozhovory proběhly v učebně základní umělecké školy, kde respondenti pedagogicky působí a tři z nich v domácím prostředí respondentů. Prostředí bylo vždy klidné a rozhovoru nebyla přítomna žádná další osoba. Respondenty jsem předem seznámila s tím, že rozhovory budou anonymní (pozměním jejich jména, nebudu uvádět příliš konkrétní osobní informace o nich), budu si z nich pořizovat zvukový záznam a jeho následný přepis nebo jeho zpracování bude práce obsahovat. Částečně jsem je informovala o obsahu práce, a že v případě zájmu si ji mohou přečíst.

Zvukové záznamy rozhovorů jsem následně přepsala do textu a zpracovala metodou shrnujícího rozhovoru, jak ji popisuje Hendl (2005). Ukázkou rozhovoru, doslovný přepis jednoho z nich, uvádím v příloze č. 2.

5.6 Možná omezení výzkumu

Volba Kvalitativní metodologie již může být jistým omezením. Máme velké množství tzv. měkkých dat o omezeném množství jedinců, proto zobecnění a generalizace výsledků na celou populaci je dosti problematická.

Informace z rozhovoru mohou být omezené a zkreslené tím, že respondenti uváděli jen to, s čím se mi chtěli svěřit.

Svou roli ve snížení objektivity může hrát i skutečnost, že jsem byla také studentkou konzervatoře a respondenty dobře znám, avšak při rozhovoru jsem se snažila zachovat co nejvíce roli výzkumníka s nutným otevřeným pozitivním přístupem k respondentům.

V nejposlednější řadě zde jistě může hrát roli nezkušenost výzkumníka. Podobné šetření jsem realizovala poprvé, může se to projevit jak ve vedení rozhovoru, tak zejména ve vyhodnocování obrázků pomocí projektivních metod, které vyžaduje dlouhodobou praxi.

6. Výsledky

6.1 Respondent č. 1 : Anna

Anně je 25 let, na konzervatoři vystudovala zpěv a hru na příčnou flétnu. Nyní studuje zpěv a hudební výchovu se zaměřením na vzdělávání na VŠ. Nyní vystupuje na menších koncertech v rámci školy a je členkou dvou pěveckých sborů. Působí také jako hudební pedagožka na ZUŠ.

6.1.1 Výsledky rozhovoru

Anna uvádí, že trémistkou je. Prožívá trému zejména při pěveckém vystoupení. Její míra závisí na významnosti akce i složení publika. „*Jestli v publiku sedí například někdo, na kom mi záleží, či před kým se nechci ztrapnit,*“ říká Anna. Vznik trémy také Anna spojuje s tím, že daný repertoár nemá dostatečně zvládnutý, např. text písně.

Tréma se u Anny projevuje neklidem a zmatkem a stupňuje se, když je na výkon nutné v zákulisí déle čekat. Zmatek se projeví hlavně ve vybavování textu písní, ale výkon je poznamenán kvalitativně jako celek: „*Většinou v tu chvíli zapomenu na veškerou techniku a odzpívám píseň takřkajíc krkem.*“ Nejsilnější tréma je při začátku skladby, postupně se většinou během výkonu zmírňuje. Anna uvádí i zkušenost, že má trému spojenou s určitou místností, ve které často vystupovala, pociťuje tam trému, i když tam jde i jako divák. Zmatek v mysli Anny je doprovázen nevolností, bolestmi hlavy a břicha. Tréma je u Anny v psychické rovině strach z neúspěchu, který může být způsoben nedostatečným nastudováním skladby, odpovědnost za svůj výkon vůči publiku a také zodpovědnost k hudebním pedagogům, kteří Annu na výstup připravují, věnují čas a věří v úspěch. Anna otevřeně přiznává, že kdyby byla na výstup zodpovědně a dostatečně připravená, tréma by se s největší pravděpodobností vůbec nedostavila. Přiznává jistou dávku vlastní pohodlnosti.

Při zvládnání trémy Anně pomáhá, když nevidí do tváří lidí v publiku, proto si také na pódium nebere brýle. Při vlastním výstupu se očima zaměří na jeden pevný bod v sále a po

chvíli přítomnost publika přestane i částečně vnímat. Udává i nevýhodu tohoto přístupu, že nenaváže kontakt s divákem, nemůže reagovat na gesta a pohledy lidí v sále. Po výkonu Anna hovoří o ambivalentních pocitech úlevy, že už je po všem a strachu z následného hodnocení vyučujícím. Tento strach se ale dostavuje pouze tehdy, kdy i Anna z výkonu nemá dobrý pocit.

Anna říká, že na nějakou pomoc či rady ze strany pedagoga k veřejnému vystoupení si nevzpomíná, neví, ani jak by sama někomu poradila. S pedagožkou se bavily pouze o sklenice vína a hroznovém cukru pro dodání energie před výkonem.

S postupem času Anna prožívá trému víc a víc, je si vědoma, že ji nelze ignorovat, ale naučit se eliminovat její nežádoucí vlivy. Vyslovila přání vystupovat veřejně častěji, což by, podle ní, k lepšímu zvládnutí trémy přispělo.

6.1.2 Analýza a interpretace obrázků

Obrázek 1 – Respondent č. 1 : Anna, kresba “Já a tréma”



Na obrázku ztvárnila Anna sama sebe v podobě veverky, pocit trémy je v podobě kočky.

Podle lexikonu symbolů v germánské mytologii byla veverka přisuzována Lokimu, bohu ničivého ohně; v symbolickém umění křesťanského středověku je pro svou ohnivě rezavou barvu a svou překotnou hbitost symbolem ďábla (Heinz-Mohr, 1999). V Japonsku veverka symbolizuje plodnost, obvykle je spojována s vinnou révou. V křesťanství je symbolem lakoty a nenasytlosti. Ve Skandinávii symbolicky přináší déšť, vodu, sníh. Veverka může znamenat zlovolnost a vyvolávání rozbrojů (Gibson, 2012).

Anna uvedla, že se ztvárnila jako veverka pro určité znaky, které shledává jako podobné, je malá, tlustá, roztomilá, zrzavá. Cítí se jako oběť číhající zákeřné kočky, trémy.

Kočka může symbolizovat proměnlivou sílu pro její proměnlivé oči. Znamená také tajnost, lstivost, touhu, svobodu. Černá kočka je lunární zvíře, ztělesňuje zlo a smrt, teprve v novější době může někdy černá kočka přinášet štěstí (Cooper, 1999).

Anna ztvárnila trému v podobě kočky. Analogii vidí v nepředvídatelnosti, zákeřnosti, kočka je šelma, která číhá v úkrytu a náhle zaútočí jako tréma. Má ostré zuby a drápy. Objasňuje: „*Kočka je lovec, veverka jen běhá po lese a sbírá oříšky.*“

Anna jasně v obrázku vyjadřuje vztah mezi ní a trémou. Podle něj se cítí jako bezbranná nevinná oběť, která je nečekaně zasažena predátorem, trémou. V rozhovoru však jasně uvedla, že kdyby na vystoupení byla důkladně stoprocentně připravená, tréma by se vůbec nedostavila, tudíž jasně si je vědoma příčin nervozity, i jak jí lze předejít. Tento rozpor jsem nabídla k přemýšlení i Anně. Po chvíli se rozpovídala o dalších faktorech nynějšího stavu, nedostatečná motivace učit se nové věci a dotahovat je do konce, pedagogické vedení, které jí podle jejích slov nevyhovuje apod. Uvádí, že touží po novém začátku, po něčem, co by ji tzv. „nakoplo“.

Obrázek 2 – Respondent č. 1 : Anna, kresba veřejného vystoupení



Z rozhovoru s Annou o obrázku vyplynulo, že je to vlastně Annino vysněné vystoupení, kdy chce získat obdiv publika., chce vidět výraz jejich tváří, chce vidět, že se jim koncert líbí a odezírat jejich úsměvy a díky jim se uklidnit. Žena v publiku by mohla ztělesňovat oblíbenou usmívající se učitelku zpěvu, na kterou Anna ráda vzpomíná a muž, který má na obrázku s flétnistkou větší oční kontakt, je ztělesněním přání Anny mít na koncertě svého vyvoleného, v kterém by vzbuzovala obdiv.

6.2 Respondent č. 2 : Linda

Lindě je 25 let, na konzervatoři má vystudovanou hru na kytaru a zpěv. Nyní studuje zpěv na VŠ, působí jako sboristka v divadle a také vystupuje s vokálním triem.

6.2.1 Výsledky rozhovoru

Za trémistku se Linda vyloženě nepovažuje, i když jistou dávkou trémy zažívá při většině vystoupení. Míra trémy je podle ní závislá na druhu vystoupení ve smyslu největší zátěže při sólovém pěveckém výstupu, když vystupuje s triem nebo v divadelním sboru, tréma je menší. Uvádí, že největší trému zažívala však při hře na kytaru: *„Největší faktor trémy 10“ bych řekla, že jsem mívala na konzervatoři při hře na kytaru. Myslím, že je to tím, jak je kytara tak říkajíc nahý nástroj. Posluchač a hodnotitel může slyšet každou chybičku.“*

Jako symptomy trémy uvádí časté chození na WC, pocení rukou, třes a neklid.

„Přilepily se mi palce obou rukou k prstům a začlo mi od zápěstí k prstům v celé ruce mravenčit a nic jsem pak nemohla chytit. To je asi jeden z nejnepříjemnějších pocitů, hlavně když potřebuju dělat různá gesta,“ popisuje. Projevy se dostavují tak 5–10 minut před výstupem. Linda také uvádí paradoxní fakt, že se u ní projevy trémy neshodují s typem činnosti, který bude na pódiu předvádět, jak je to obvyklé: *„Když jdu zpívat, mám studené ruce a když jdu hrát na kytaru, tak mám v krku knedlík.“* V psychické rovině u ní nejde ani o strach, ten popisuje, jen když zpívá nějakou skladbu poprvé, potom mizí, ale spíše je to velká zodpovědnost za svůj výkon vůči publiku. Míra zodpovědnosti záleží na složení publika: *„Určitě pokud tam sedí rodina nebo vzdělanější publikum, tak je ta zodpovědnost větší. Když nevím, kdo tam sedí, tak je to úplně nejlepší.“*

Linda uvádí, že žádné zvláštní strategie při zvládnání trémy nemá. Jde na pódium s pocitem, že jde publiku něco krásného předat a na trému se snaží nemyslet: *„Nejdu*

tam s trémou na trh, ale s tím, že si lidi přišli něco poslechnout a já jim jdu nabídnout kus sebe nejen fyzicky, ale i psychicky.“ Když se nepříjemné pocity přece jenom dostaví, pro uklidnění před pěveckým vystoupením si představuje příběh z písně, kterou bude zpívat. Při hře na kytaru se jí do mysli vkrádají nesmyslné vtíravé myšlenky, které jí ztěžují schopnost koncentrace. Pro zvládnutí nepříjemného stavu si vdychu říká: „uvolni ruku“, a snaží se koncentrovat jen na to. Uvádí, že prožívání i zvládnání trémy při pěveckém a kytarovém vystoupení je odlišné: *„Ta kytara je jakoby trošku cizí, kdežto tělo se samo ovládá o třídu líp.“*

Ze zkušeností a rad k veřejnému vystupování od hudebních pedagogů uvádí několik tezí: *„vždycky musím myslet na to, že to dopadne dobře; představ si, že všichni, co jsou v publiku, sedí na záchodě; nemám se dívat do lidí, ale nad ně.“*

K možným změnám prožívání veřejného vystupování v průběhu času a nabývání zkušeností uvádí, že s přibývajícimi zkušenostmi je stále lehčí podávat výkon téměř bez trémy a také zde hraje roli četnost vystoupení: *„Člověk se takříkajíc otrká.“* Míra hudební vyspělosti a četnost vystupování jsou pro Lindu dvě neodlučitelné veličiny, které spolu souvisí.

6.2.2 Analýza a interpretace obrázků

Obrázek 3 – Respondent č. 2 : Linda, kresba “Já a tréma”



Linda ztvárnila sama sebe v kresbě jako koně, trému v podobě ptáka.

Podle lexikonu symbolů je Kůň ambivalentní symbol. V různých pojetích může symbolizovat život, ale i smrt a chaos. Symbolizuje také intelekt, moudrost, mysl, rozum, urozenost, světlo, dynamickou sílu, hbitost, rychlost myšlení, rychlý běh života, ztělesňuje také instinktivní zvířecí přirozenost, kouzelné síly předpovídání, vítr, mořské vlny. Objevuje se též s bohy plodnosti a s Vany. Může na něm jezdit ďábel, a potom nabývá významu falického, nebo divoký lovec či král duchů, a pak se stává symbolem smrti (Cooper, 1999).

Linda uvádí, že sebe ztvárnila jako dostihového koně, na kterého si vsadila:

„Kůň běží závod, ale nikdy přesně neví, kde je překážka. Žokej by mu to měl dát vědět, ale občas se stane, že kůň na dráze upadne. Už to nejde vrátit zpět, všechno probíhá v čase dopředu. No ale velmi často se stane, že kůň doběhne do cíle, sice mírně udýchaný, vydá všechny síly, ale vyhraje Velkou pardubickou.“

Pták je symbolem transcendence, duše, ducha, božského zjevení, duchů vzduchu, duchů mrtvých. Také symbolizuje výstup do nebe, schopnost komunikovat s bohy nebo vstoupit na vyšší úroveň vědomí, myšlení, představivost. Větší ptáci jsou často ztotožňováni s bohy slunce, hromu a větru a jejich jazyky ztělesňují blesk. Ptáci náleží k symbolice stromu: božská moc sestupuje do stromu nebo na jeho symbol, sloup (Cooper, 1999).

Symbol ptáka si pro trému Linda vybrala pro jeho volnost a nepředvídatelnost, kdy se objeví a přiletí.

Na obrázku jsem Lindu upozornila na prvek dělicí čáry, která odděluje jí a trému a nabídla možnou interpretaci pomyslné hranice, kam až Lindu tréma může ovlivnit, kam až může zajít, zda něco takového vnímá i ve skutečnosti. Uvedla: *„snažím se o to, aby to tak bylo, aby byla tréma zvlášť a já zvlášť, jen někdy se to nepodaří a obě se setkáme.“*

Obrázek 4 – Respondent č. 2 : Linda, kresba veřejného vystoupení



Linda uvádí, že obrázek neměl představovat žádné konkrétní vystoupení, ale při pohledu na obrázek při rozhovoru říká, že jí atmosféra obrázku připomíná nedávný koncert s vokálním triem v Blansku. *„Byl to skvělý pohodový koncert, měli jsme dost času se připravit a podali jsme myslím dobrý výkon. Taky tam bylo příjemné prostředí na takovém zámečku. Dobře se tam o nás postarali,“* řekla Linda. Prý toto vystoupení není ničím více výjimečné nebo významné než ostatní,.

6.3 Respondent č. 3 : Veronika

Veronice je 27 let, na konzervatoři vystudovala hru na kytaru a klarinet. Při studiu na konzervatoři studovala ještě lingvistiku českého jazyka na VŠ. Do nedávné doby mj. působila jako hudební pedagožka na ZUŠ a v současné době je na mateřské dovolené.

6.3.1 Výsledky rozhovoru

Veronika udává, že se považuje za trémistku a projevy trémy prožívá velmi silně. Nejčastěji se tréma projevuje jako výpadky ve vybavování paměťových stop, třes a zvýšená potivost rukou. S tím je spojena i žaludeční nevolnost a bolesti hlavy. Symptomy se dostavují přibližně půl hodiny před výkonem. Tréma je u ní směsicí strachu z neúspěchu a veřejného ponížení a zodpovědnosti za svůj výkon vůči publiku, na jehož složení nezáleží. Trému prožívá výlučně při sólovém vystoupení, pokud hraje v souboru více lidí, tréma se vůbec nedostaví.

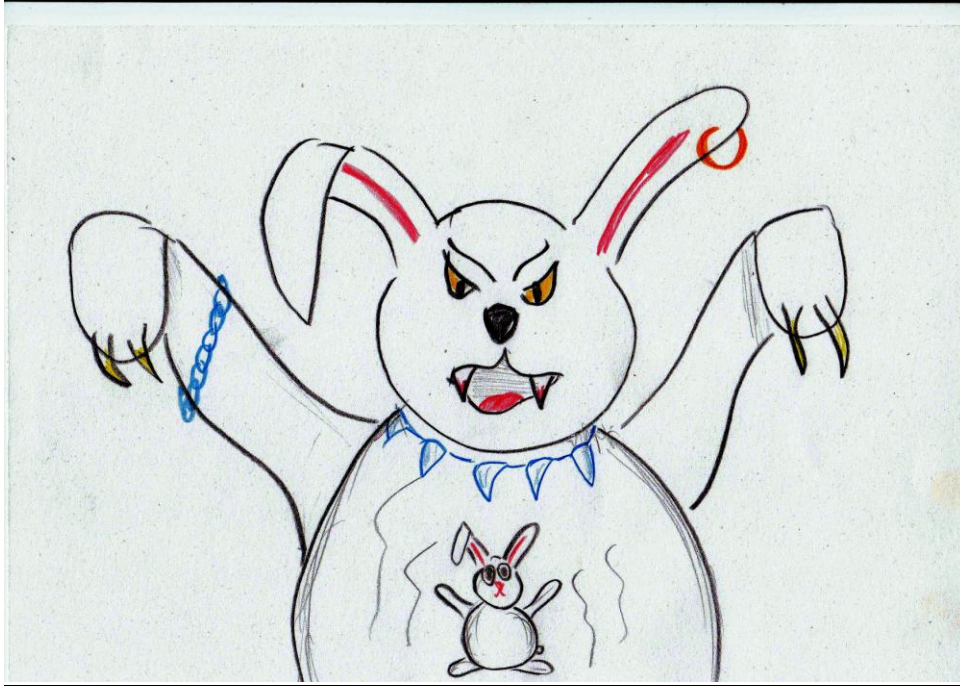
Veronika se snaží nepříjemné projevy mírnit konzumací čokolády, která jí dodává energii a zklidňuje a také sugescí myšlenek, které bagatelizují význam vystoupení a zařazují ho do řady dalších, které již Veronika zvládla: *„Je to jenom školní koncert, hlediště je poloprázdné, už jsem jich přece odehrála tolik, že tenhle musím zvládnout taky, nic se neděje.“*

Ohledně rad pedagoga se zvládáním trémy si Veronika na nic nevzpomíná a soudí, že to na ní asi nemělo zásadní vliv.

Veronika, která se hudbě také věnuje již řadu let, na prožívání trémy během průběhu času nazírá jako na stále horší a náročnější. Psychickou zátěž zvyšuje větší uvědomování si zodpovědnosti a možného neúspěchu a veřejného ponížení.

6.3.2 Analýza a interpretace obrázků

Obrázek 5 – Respondent č.3 : Veronika, kresba “Já a tréma“



Na obrázku vidíme oba aktéry v podobě králíků v různém velikostním a výrazovém ztvárnění.

Lexikon symbolů uvádí, že zajíc spolu s králíkem patří ke zvířatům vztahovaným k měsíci, neboť ve dne spí a v noci se potuluje, skrze svou plodnost je symbolem neustálého obnovování života, rychlý běh zajíce je srovnáván s krátkostí lidského žití (Heinz-Mohr, 1999). Králík symbolizuje ztělesnění plodnosti ve všech dobách, atribut žádostivosti; není neobvyklý ve scénách mileneckých dvojic, u nohou Panny Marie symbolizuje vítězství čistoty (Hall, 2008).

Veronika uvádí význam obrázku jako kresbu bezbranné oběti a predátora. Malý ustrašený králíček, který má Veroniku představovat, se skrčený choulí strachy před několikanásobně větším rozzuřeným predátorem stejného živočišného druhu, který představuje trému.

Při pohledu na obrázek mě napadá interpretace, že Veronika trému vnímá jako něco, co je součástí jí samé nebo něco, co z ní vychází. V okamžiku veřejného vystoupení se malý heboučkový králíček, který by se dal interpretovat jako osobnost či psychika Veroniky, mění v neovladatelnou sílu predátora, který se otočí proti ní, takže vlastně soupeří sama se sebou. Tuto interpretaci jsem nabídla i k přemýšlení Veronice.

Obrázek 6 – Respondent č.3 : Veronika, kresba veřejného vystoupení



Veronika říká, že obrázek nepředstavuje žádné konkrétní vystoupení, jen vystihuje typickou atmosféru veřejného výstupu – zaměřená pozornost publika směřovaná pouze na Veroniku, středem veškerého dění je pouze ona sama.

Fakt, že v rozhovoru uvádí, že složení publika na její výkon nemá vliv může dokládat i ztvárnění diváků, které nakreslila v podobě stejných nevyplněných kruhů, které mají představovat hlavy diváků. Jsou všechny stejné, takže mezi nimi nevnímá rozdíly. Toto jednoduché nspecifické ztvárnění diváků lze interpretovat také praktickým vysvětlením, že při veřejném vystoupení je často osvětleno pouze pódium s interpretem, interpret je často intenzivním osvětlením oslněn a do publika téměř

nevidí, vnímá přítomnost diváků, ale nevidí, kdo konkrétně v publiku je přítomen.
Může to být ale pouhý autorčin záměr zjednodušeného schématického zobrazení.

6.4 Respondent č. 4 : Dalibor

Daliborovi je 25 let, na konzervatoři vystudoval hru na kytaru a klarinet. Působil jako hudební pedagog na ZUŠ, nyní se však žíví mimo oblast hudby jako ekonomický manažer. Veřejně vystupuje s rockovou kapelou.

6.4.1 Výsledky rozhovoru

Dalibor se za trémistu nepovažuje, naopak uvádí, že je spíše exhibicionista. Udává, že trému zažíval jen v počátcích studia na konzervatoři a výlučně ji přičítá pouze nedostatečné technické a umělecké přípravě na veřejné vystoupení: *„Tréma byla vždycky, když jsem věděl, že jsem přípravě nevěnoval 100%, ale dělám všechno pro to, aby tréma nebyla a spíš abych si to užil.“* Tréma se u něj projevovala výpadky paměti, třesem nohy a zvýšeným pocením. Projevy se dostavily až přímo na pódiu. Dnes říká, že již trému nezažívá vůbec, ať jde o sólové nebo skupinové vystoupení. Dalibor uvádí, že prostě ví, že je připraven.

Projevy trémy, které popisuje v minulosti, nijak neřešil, čekal, až opadnou samy. Prý hrál s vědomím, že to nějak dopadne. Tréma ustoupila, když se začal svědomitěji připravovat a více cvičit na nástroj.

Jako pomoc při zvládnání zátěže z veřejného vystoupení uvádí to, že ho pedagog donutil více se připravovat: *„Bičem, v uvozovkách, mě dokopával k tomu, abych byl připraven na sto procent a pak si s tím hrál.“*

Prožívání veřejného vystupování s ohledem na průběh času popisuje, že si vystoupení stále více užívá, projevy trémy nyní nemá vůbec.

6.4.2 Analýza a interpretace obrázků

Obrázek 7 – Respondent č. 4 : Dalibor, kresba “Já a tréma“



Dalibor ztvárnil sebe jako zebra a tréma v podobě lva.

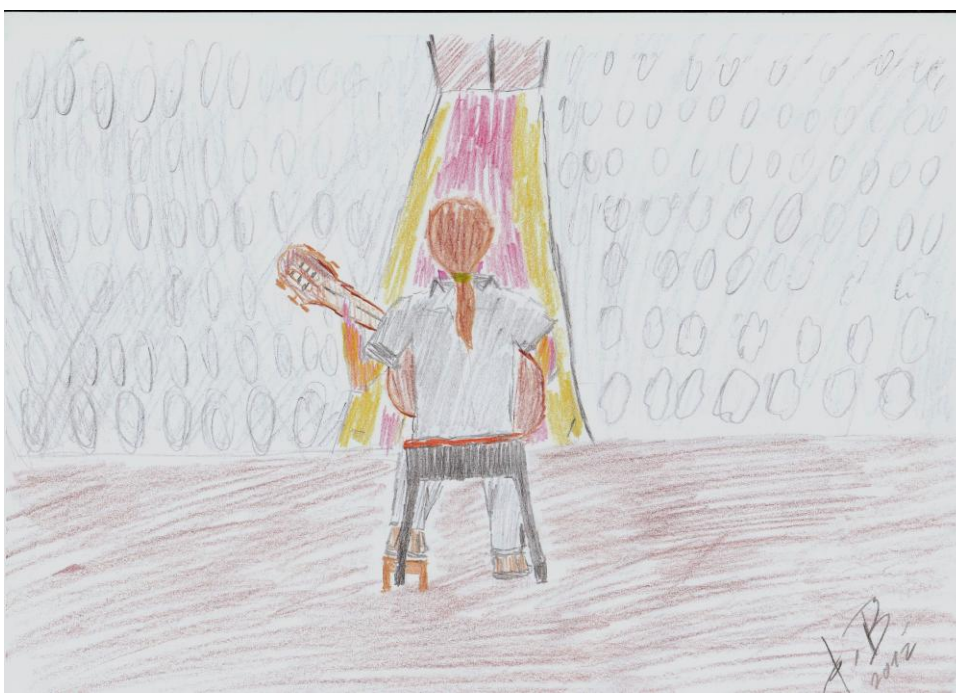
Podle lexikonu symbolů má zebra význam toho, jak blízko jsou k sobě dobro a zlo, zřejmě kvůli svému charakteristickému černobílému zbarvení.

Lev pak je chápán pro svoji sílu a odvalu jako král zvířat na zemi; vedle orla, vládce vzdušné říše, je patrně nejrozšířenějším erbovním zvířetem, v obrazové symbolice odpradávná, geograficky překračuje dalece místa na zeměkouli, kde se běžně vyskytuje. Na Dálném východě ztělesňuje lev symbol draka, zastrašující sílu, slouží jako strážce chrámů a jako symbol v průvodech a tancích vyjadřuje obranu před démony a zlými mocnostmi (Heinz-Mohr, 1999). Lev je také ambivalentní symbol. Symbolizuje majestát; sílu a odvalu, statečnost, spravedlnost; právo, vojenskou moc; krále zvířat; ale také krutost, dravost, člověka nedůstojný způsob života; je symbolem války a atributem bohů války (Cooper, 1999).

Nad podobiznami zvířat vidíme slunce. Může mít významy, jako nepřemožitelnost, velkolepost, sláva, spravedlnost, královský majestát (Cooper, 1999).

Nelze říci, že by z kresby Dalibora čišla ustrašená atmosféra s nevinnou bezbrannou obětí a mocným predátorem. Tréma sice je ztvárněna jako mocný král zvířat, ale zebra, jako potencionální oběť se v blízkosti pase opodál, protože ví, co má dělat, aby predátorovi unikla a utekla, mj. dodal Dalibor. Lze tedy říci, že Dalibor ví, co je tréma, ví o jejím nebezpečí, avšak ho příliš neznepokojuje, protože přišel na to, jak mu předejít.

Obrázek 8 – Respondent č. 4 : Dalibor, kresba veřejného vystoupení



Kresba veřejného vystoupení podle Dalibora představuje konkrétní výstup, který byl pro něj výjimečně náročný a symptomy trémy se při něm silně projevíly. Jedná se o specifické praktické zkoušky z hraní na nástroj na konzervatoři, při kterých v sále sedí všichni vyučující nástrojů na škole a jednotlivé výkony každý hodnotí známkou. Ze známek se následně počítá průměr a porovnává se s hodnocením na

posledním vysvědčení. Z vlastní zkušenosti vím, že je to vysoce zátěžová situace a pro tzv. trémisty téměř zdrcující.

Na obrázku můžeme vidět členění na jakési dva prostory. Prostor určený pro Dalibora, který je zakreslen barevně a obsahuje dveře, kterými do sálu vcházel, uličku, kterou mezi dvěma polovinami hlediště musel dojít k pódiu a usednout na něj. Tento prostor, včetně Daliborovy osoby, je nakreslen barevně. Prostor hlediště je kreslený pouze tužkou, nejasné kontury postav, avšak počet jedinců v publiku je jasně velký. Tyto dva prostory by se daly připodobnit ke dvěma polovinám bitevního pole.

Další interpretace může vysvětlovat nejasné ztvárnění publika tím, že se ho Dalibor snažil nevnímat, zapomenout na jeho existenci a soustředit se pouze na svou osobu, která je v obrázku dominantní.

6.5 Respondent č. 5 : Štěpán

Štěpánovi je 25 let, na konzervatoři vystudoval hru na kytaru a varhany. Nyní studuje hru na kytaru na VŠ, působí jako hudební pedagog na ZUŠ a veřejně vystupuje sólově i s komorními soubory.

6.5.1 Výsledky rozhovoru

Štěpán se za trémistu považuje. Uvádí, že některá vystoupení odehraje zcela bez trémy, ale někdy, když je vystoupení něčím významné, projevy nervozity se objeví. Tento stav se projeví sevřeností, tuhnutím svalů, sníženou schopností koncentrace na výkon, nemožností se ponořit dostatečně do hrané skladby a z toho vyplývají také výpadky paměti. Projevy trémy se u Štěpána dostaví až se vstupem na pódium nebo až přímo při hře.

V psychické rovině jsou to pochyby o dostatečném nacvičení skladby a strach z neúspěchu a veřejného znemožnění zvláště před publikem hudebních odborníků.

Štěpán vnímá rozdíly stupně trémy v závislosti na typu vystoupení i druhu publika. Když hraje v komorním souboru, trému téměř nezažívá. Při sólovém vystoupení je tréma nejintenzivnější na začátku a většinou poznamená první skladbu, poté se to již stále zlepšuje. Tréma se zvyšuje, když jsou v publiku přítomni hudební odborníci, při hře pro tzv. lajtské publikum trému nemá.

Při zvládnutí trémy si je vědom, že základem je uvolnění těla i mysli. Začíná to přirozeným uvolněným sedem u nástroje (kytary), který je propojený s klidným hlubokým dýcháním do břicha. Pokouší se na nic nemyslet a dostat z hlavy vše, co v tu chvíli působí rušivě.

Co se týče rad a zkušeností pedagoga říká, že rada pedagoga, který trému nemá, člověku nepomůže, každý si musí najít způsob jak se s trémou vypořádat sám. V této souvislosti ho napadá doporučená sklenka vína před výkonem. Mnohokrát o tom slyšel i přemýšlel, ale vlastně to nikdy nezkusil.

S průběhem času si Štěpán své veřejné vystupování stále více užívá a baví ho to, to má následný vliv i na publikum. Je to ovlivněno stále lepší dovedností ovládat hudební nástroj a zkušenostmi s vystupováním i snahou o to, naučit se ovládat a zvládat tyto zátěžové situace.

6.5.2 Analýza a interpretace obrázků

Obrázek 9 – Respondent č. 5 : Štěpán, kresba “Já a tréma”



Štěpán ztvárnil sebe v podobě kočky a trému v podobě hmyzu, případně much.

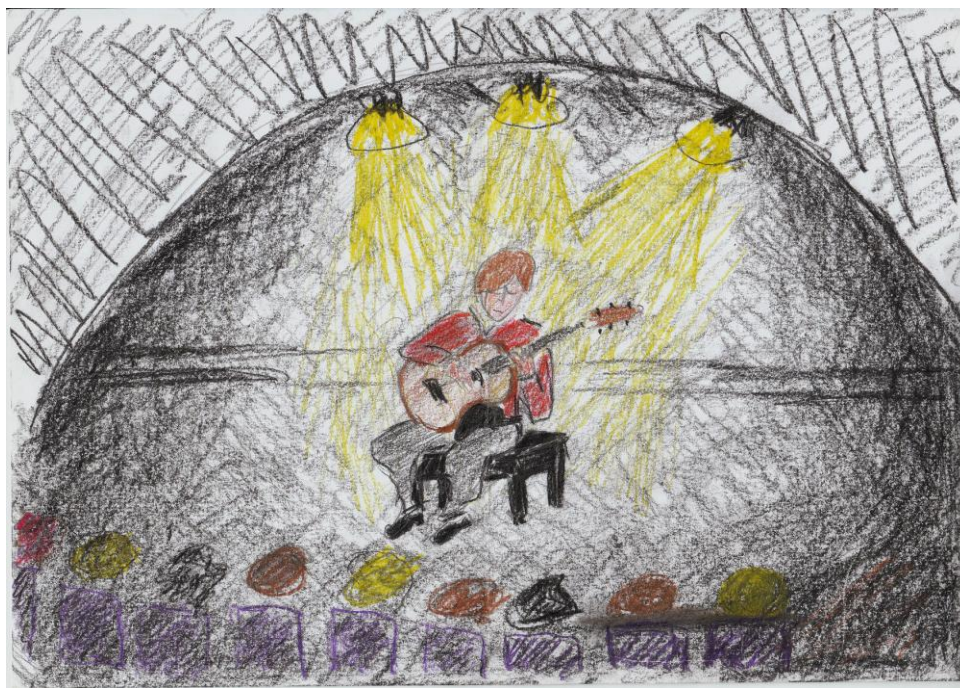
Podle lexikonu symbolů, jak je již výše uvedeno, kočka symbolizuje proměnlivou sílu a také tajnost, lstivost, touhu, svobodu.

Hmyz má převážně negativní symbolický význam. Konkrétně moucha je obvykle spojována se zlými božstvy a zkázou. Může ztělesňovat nadpřirozenou moc, většinou zlou, démoni jsou často zpodobňováni jako mouchy (Cooper, 1999).

Štěpán chtěl ztvárnit to, že ho tréma otravuje a ruší ze soustředění, proto příznačně zvolil hmyz, který je mnohdy neodbytný a otravný. Kočku prý vybral bez nějakého záměru, mohlo by tam být téměř jakékoliv jiné zvíře, použil jedno z neznámějších.

Kočku již ve svém obrázku použila respondentka Anna, zde jde o kočku v trochu jiném ztvárnění. Také nejde o ustrašenou scénu pronásledovatele a oběti. Kočka jasně vynakládá snahu mouchy odehnat a ne před nimi utéct. Z rozhovoru se Štěpánem vyplývá, že tréma je pro něj nepříjemná obtěžující věc, ale snaží se s ní aktivně bojovat a podle jeho slov je to stále lepší a lepší. V analogii můžeme říci, že kočka má přeci také sedm životů.

Obrázek 10 – Respondent č. 5 : Štěpán, kresba veřejného vystoupení



Obrázek nezpodobňuje konkrétní koncert, je to spíše jedna z Štěpánových představ ideálu. Jde o vystoupení někde v alternativním prostoru sklepení, pouze jemné osvětlení, tajemná atmosféra, ne mnoho lidí v publiku – komornější koncert. Do toho zní hudba plná neobyčejných nálad s trochou melancholie. Měl prý asi tehdy při kresbě obrázku na mysli konkrétní skladbu – Nocturnal Op. 70 od Benjamin Brittena, hodně ji v tu dobu cvičil.

Na obrázku jde tedy o ideální situaci, kdy se Štěpánovi podařilo stoprocentně ponořit do nálady skladby a toto poskytnout i publiku. Jde tedy o jakýsi ztvárněný cíl jeho snažení v hudbě, kterého chce dosáhnout, jehož součástí je i zvládnutí případné trémy.

7. Diskuze

Výsledky rozhovorů ukázaly, že všichni dotazovaní hudebníci mají zkušenost s trémou před veřejným vystoupením. Čtyři z nich se považují za trémisty a s trémou se musí nějakým způsobem vyrovnávat. Respondent Dalibor však uvádí, že se považuje spíše za exhibicionistu a že se s trémou před veřejným vystoupením v nynější době již nesetkává vůbec a za trémistu se tedy nepovažuje. Symptomy trémy zažíval pouze v počátcích studia na konzervatoři a byly spojené pouze s nedostatečným nastudováním hudebního repertoáru. Respondenti popisují obdobné symptomy, jako je třes, tuhnutí svalů, nedostatečné prokrvení končetin a s tím spojený pocit chladu, zvýšené pocení, nesoustředěnost, výpadky paměti, žaludeční obtíže, časté cholení na WC či bolesti hlavy. Míra trémy je u každého individuální, ve většině případů záleží i na typu vystoupení a složení publika. Sólové vystoupení klade větší zátěž na psychiku umělce než hra v komorním souboru nebo hudební kapele. Respondentka Linda uvádí, že vnímá velký rozdíl v prožívání trémy a symptomech při pěveckém a kytarovém vystoupení. Symptomy se u ní paradoxně neshodují s typem činnosti, co bude na pódiu předvádět, u kytary má stažené svaly na krku a u zpěvu zpocené, studené a třesoucí se ruce. Také uvedla, že vnímá jako zátěžovější vystoupení s hudebním nástrojem, který pociťuje jako cizí objekt, který musí ovládat, při zpěvu však podle ní ovládá jen vlastní tělo. Zátěž se také zvyšuje s přítomností rodiny nebo osobně významných lidí v publiku, a také když jsou přítomni kolegové či odborníci z hudební branže. Někteří respondenti uvedli, že je nejlepší, když vůbec nevědí, kdo je v publiku přítomen nebo když do publika nevidí díky tomu, že si cíleně nevezmou na pódium brýle. Tréma se také může stupňovat při dlouhém čekání na výstup. Respondentka Anna uvádí, že pocity nervozity v ní vyvolává již jen samotný vstup do místnosti, v které často vystupuje, i když si jde pouze sednout do hlediště jako divák. Interval, kdy se tréma před vystoupením dostaví, je také individuální, respondenti uvádějí od půl hodiny před výkonem až po okamžik vstupu na pódium a zahájení hry. Trémou je často nejvíce zasažen počátek vystoupení, první skladba apod., poté se postupně tréma zmírňuje. V psychické rovině hudebníci zažívají nejistotu, zda mají koncertní skladbu dokonale zvládnutou, strach z neúspěchu

a veřejného ponížení a vysokou zodpovědnost za svůj výkon k publiku, případně k pedagogům, kteří je na výstup připravovali.

Strategie zvládání trémy a jejich symptomů jsou různorodé, od uvědomělého uvolňování těla, klidného břišního dýchání, sugesce myšlenek pro odpoutání pozornosti od zátěžové situace, až po řešení velmi prozaická ač osvědčená a fungující, jako čokoláda či sklenka vína před vystoupením. Působí zde také přirozené obranné mechanismy proti úzkosti, jako popření a bagatelizace. V některých případech symptomy trémy jsou vázány pouze na vědomí nedostatečné přípravy na výkon, tudíž jejich řešení se nabízí a svědomitá důkladná příprava vše vyřeší. Jsou to tedy případy tzv. reaktivní trémy, jak ji popisuje Gabrielsson (1998) a podobně také Gola (1995).

Pomoc hudebního pedagoga v procesu zvládání trémy z veřejného vystoupení se z rozhovorů nezdá být příliš významná. Respondenti si většinou na nějaké poučené debaty a rady o trémě s pedagogem nevzpomínají, někteří ani neví, co by poradili svým žákům. Spíše se zde formuje názor, že si každý musí najít vlastní cestu, zkrátka to, co pomáhá právě jemu. To ale nemění nic na faktu, že by hudební pedagog měl být vzdělán i v oblasti hudební psychologie a žákovi známé možnosti zvládání nastínit.

Lze říci, že prožívání veřejného vystoupení se v průběhu času mění. Můžeme zde sledovat dvě tendence. Jedni říkají, že postupem času, s nabýváním zkušeností, se stále lepšími dovednostmi v ovládnutí hudebního nástroje i s četností vystoupení je stále lehčí podávat výkony bez trémy. Druzí naopak říkají, že s přibýváním let zátěž z veřejného vystoupení prožívají stále hůře a spojují to zejména s větší uvědomovanou zodpovědností za výkon.

Analýza obrázků mi umožnila nahlédnout ještě blíže k dotazovaným respondentům a umožnila upozornit na další faktory, které utvářejí celkový psychický stav při veřejném vystoupení, jako např. motivace, osobnostní ladění a vnímané nevyhovující pedagogické vedení.

V obrázcích s námětem „Já a tréma“ v podobě zvířat můžeme vidět patrný vztah mezi oběma aktéry, ve dvou obrázcích šlo o ztvárnění bezbranné oběti a

predátora v různých podobách. Predátor, jako tréma, je s jasnou převahou velikosti a sil a také je spojován s nevyzpytatelností a neočekávanou krutostí jeho útoku. Oběť je vůči němu vesměs bezbranná. V dalších třech obrázcích nejde o takto přesně diferencovaný vztah, zde má zvířecí aktér představující respondenta šanci a je mu znám způsob jak uniknout a vyvarovat se útoku trémy. Na obrázku Štěpána je tréma v podobě otravného hmyzu, který jako on, kočka, aktivně odhání. Nejde tedy v tomto případě o ustrašené obrázky s jasně dominantním a submisivním aktérem.

V obrázcích vlastního veřejného vystoupení se ve dvou případech objevují vysněné ideální situace veřejné produkce, které jsou spojovány s maximálními prožitky hrané skladby pro interpreta i publikum, vyrovnáním se s pocity nervozity, příjemnou atmosférou v sále a publiku, která se vzájemnou výměnou přenáší i na interpreta a touhou být obdivován. V obrázku Dalibora jde o výjimečně zátěžovou situaci, co se týče prožívání trémy, která se mu nesmazatelně vryla do paměti. Jde o specifické hudební přehrávky na konzervatoři, kdy téměř plné publikum hudebních profesionálů, hudebních pedagogů školy, hodnotí studentův výkon známkou a následný průměr z hodnocení je porovnáván se známkou na posledním vysvědčení. V dalších dvou obrázcích nebyl původně záměr ztvárnit nějaké konkrétní vystoupení, čiši z nich tradiční atmosféra zaměřené pozornosti na interpreta, který je středem zájmu.

Díky rozhovoru nad obrázky se mi podařilo navázat bližší otevřenější kontakt s respondenty a získat hlubší informace o jejich prožívání hudební produkce i přípravě na ni. Zvláště se to projevilo u respondentky Anny, která se v závěru rozhovoru svěčila s celkovou deziluzí nad hudební přípravou, únavou, nemotivovaností a nevhodným pedagogickým vedením.

Mohu říci, že hudebníci své pocity i zkušenosti s veřejným vystoupením sdělovali vcelku ochotně a otevřeně, myslím, že zde hrál roli fakt, že respondenty i mimo výzkum osobně znám a hlavně to, že jsem také zasvěcena do hudebního prostředí. Avšak stále bylo na respondentech, co všechno se mnou budou chtít sdílet. Toto omezení mě napadá zvláště v souvislosti s dvěma respondenty, muži. Muži obecně neradi dávají najevo své city a neradi je i verbálně sdílejí. Nechtějí přiznat

slabost, jak také tréma může být chápána. Nekoresponduje to s mužskou gender rolí, která v naší společnosti obsahuje vlastnosti, jako statečnost, nezávislost, nebojácnost, sebejistota a síla.

Respondenti jsou absolventy Konzervatoře Jana Deyla, která se především zaměřuje na vzdělávání studentů se zrakovým postižením různého stupně až po úplnou nevidomost, ale vzdělávají se tady i studenti naprosto zdraví. Pro mé šetření, které mělo být obecné a průřezové a chtěla jsem při něm použít i kresebných projektivních metod, jsem vybrala studenty bez vážnější zrakové vady, pouze někteří mají mírnou dioptrickou korekci. Ve spojitosti s tím, že sama mám částečné zrakové omezení, a po odpovědi respondentky Anny, která uváděla, že jí pomáhá proti trémě, když si na pódium nevezme brýle, a tak nevidí do tváří lidí v publiku, jsem začala přemýšlet nad tím, zda existují specifika v prožívání trémy hudebníků, kteří mají nějaký zrakový handicap, a myslím, že by to bylo velmi zajímavým námětem pro další šetření.

Závěr

Bakalářská práce nastiňuje specifika v prožívání trémy před veřejným vystoupením u hudebních umělců, popisuje strategie při jejím zvládnutí, věnuje se vlivu a roli hudebního pedagoga na proces adaptace na tuto specifickou zátěžovou situaci a v nejposlednější řadě také rozdílům prožívání veřejného vystoupení v průběhu času.

Projevy trémy před veřejným výstupem i během něj zažili někdy všichni dotazovaní hudebníci. Nejčastěji šlo o třes, pocení, nesoustředěnost a výpadky paměti. Projevy vznikají na základě nejistoty z nedostatečně nacvičeného repertoáru, strachu z neúspěchu a veřejného ponížení, vysoké odpovědnosti k publiku nebo i na základě často i domělých nedostatků. Míra trémy je často závislá i na typu vystoupení a složení publika.

Strategie zvládnutí jsou individuální, jde o vědomé uvolňování těla, hluboké břišní dýchání, bagatelizaci významnosti vystoupení apod. Může jít i o řešení velmi prozaická, jako je čokoláda nebo sklenka vína před výkonem.

Pomoc hudebního pedagoga při zvládnutí trémy se z výsledků nezdá být veliká, spíše lze říci, že si každý musí najít to, co pomáhá právě jemu., avšak hudební pedagog by měl alespoň nastínit možnosti, čímž se vracíme k otázce zařazení problematiky trémy do učebních osnov.

Prožívání veřejného vystoupení se v průběhu času mění. Někteří hudebníci popisují, že s postupným nabýváním zkušeností, stále lepší dovedností ovládnutí hudebního nástroje i s četností vystoupení je stále lehčí podávat výkon téměř bez trémy. Jiní naopak uvádějí, že s přibýváním let prožívají zátěž veřejného výstupu stále hůře, zejména v závislosti na zvýšené uvědomované zodpovědnosti vůči publiku za svůj výkon.

Práci lze považovat za orientační mapující sondu, poskytuje vhled a informace potřebné pro základní orientaci v tížené problematice trémy u hudebních umělců. Podstatným zjištěním, které z výsledků práce vyplývá však je, že přestože se všichni hudebníci s projevy trémy před veřejným vystoupením setkali, zažili nebo zažívají její negativní projevy, které mají vliv na jejich hudební výkon, tak se během svojí profesionální hudební přípravy na konzervatoři nedočkali ucelených informací o trémě a hlavně o strategiích jejího zvládnutí ze strany hudebních pedagogů, a tudíž někteří uvádějí, že ani nevědí, jak by následně poradili svým žákům.

Toto zjištění je alarmující, proto lze na jeho základě doporučit zařazení problematiky trémy do učebních osnov školských zařízení pro vzdělávání profesionálních hudebníků, např. do teoretických hromadných předmětů hudební pedagogiky a psychologie. Jistě přínosná by byla spolupráce škol s odborníky z oboru psychologie a s jejich pomocí uskutečnit přednášky a zážitkové semináře na toto téma, jak pro studenty, tak pro hudební pedagogy. Na každé škole dnes také působí školní psycholog, který by, jak se nabízí, v těchto specializovaných školách měl být vzdělán v oblasti hudební psychologie a měl by být připraven poskytnout specializované poradenství týkající se hudební trémy.

Tato práce pro mě byla velmi obohacující, byla bych ráda, aby poskytla zajímavé podněty a inspirace pro další autory z řad psychologů, kteří se rozhodnou hudebně psychologickému fenoménu trémy věnovat, a také samotným hudebníkům, kteří se s problematikou trémy setkávají v praxi.

Použitá literatura

Cooper, J. F. (1999). Ilustrovaná encyklopedie tradičních symbolů. z angl. přel. Alan Plzák. 1.vyd. Praha: Mladá fronta

Gabrielsson, A. (1999). The Performance of Music. In Deutsch, D. (Eds.), The Psychology of Music. London: Academic Press.

Gibson, C. (2012). Symboly a jejich význam. Klíč k výkladu motivů a znaků v umění. Praha: Slovart.

Gola, Z. (1995). Příčiny mentálních potíží při veřejném vystupování a jejich odstraňování. Praha: Portál.

Hall, J. (2008). Slovník námětů a symbolů ve výtvarném umění. Praha-Litomyšl: Paseka.

Hartl, P., Hartlová, H. (2005). Psychologický slovník. Praha: Portál.

Heinz-Mohr, G. (1999). Lexikon symbolů. Obrazy a znaky křesťanského umění. Praha: Volvox Globator.

Hendl, J. (2005). Kvalitativní výzkum- základní metody a aplikace. Praha: Portál.

Holas, M. (1993). Psychologie hudby v profesionální hudební výchově. Praha: HAMU.

Holas, M. (1996). psychická a fyzická příprava hudebníka. Praha: HAMU.

Holas, M. (1998). Hudební pedagogika v profesionální hudební výchově. Praha: HAMU.

Holas, M. (1999). Didaktika profesionální hudební výchovy, Praha: Ritornel.

Honzák, R. (1995). Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout. Praha: Maxdorf.

Kábrt, J., Kucharský P., Schams R., Vránek Č., Wittichová D., Zelinka V.
(1991). Latinsko český slovník. Praha: SPN.

Kondáš. O. (1979). Tréma – strach zo skúšky. Bratislava: SPN.

Micka, J. (1972). Hra na housle. Praha: Editio Supraphon.

Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing.

Plháková, A. (2003). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia.

Sternberg, R. J. (2002). Kognitivní psychologie. Praha: Portál.

Svoboda, M., Krejčířová, D., Vágnerová, M. (ed). (2001). Psychodiagnostika dětí a dospívajících. Praha: Portál.

Švaříček, R., Šedřová, K. (2007). Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál.

Vymětal J., et al. (2000). Speciální psychoterapie (úzkost a strach). Praha: Psychoanalytické nakladatelství – J. Kocourek.

Vymětal, J. (2004). Úzkost a strach u dětí. Praha: Portál.

Přílohy

Příloha č. 1 : Scénář rozhovoru – tématické okruhy otázek

1) Prožívání trémy – symptomy trémy, situace, kdy se tréma objevuje, faktory, které k trémě vedou

2) Strategie zvládání trémy – individuální specifika

3) Vliv a pomoc hudebního pedagoga na zvládání trémy při veřejném vystoupení

4) Rozdíly v prožívání trémy průběhem času s přibýváním let i zkušeností, nejen hudebních

Příloha č.2 : Ukázka rozhovoru – Respondent č.2 : Linda

Nejprve potřebuju jen ujasnit informace o tobě, takže je ti 25 let, máš vystudovanou kytaru a zpěv na konzervatoři, nyní studuješ na VŠ zpěv a na půl úvazku zpíváš v divadle a vystupuješ s pěveckým triem. Chceš ještě uvést nějakou další veřejnou činnost?

Ne, vystihlas to dobře.

Takže jak už jsem ti dopředu říkala, rozhovor se bude týkat trémy před veřejným vystoupením, ty máš jistě velké zkušenosti s veřejným vystupováním, považuješ se za trémistku?

Určitě se nepovažuji za člověka, který má velkou trému, ale v závislosti na druhu vystoupení trému v určité míře mívám.

Při jakém druhu vystoupení?

Když jdu na jeviště s operním sborem, tak většinou nemám trému skoro žádnou, jen vím, že se musím hodně soustředit, abych něco nespletla, nepřekážela sólistům a tak. Když vystupuji se svým triem, tak je tréma o něco větší, ale v podstatě vždycky, když je semnou někdo druhý, tak je tréma ve velmi omezené míře. Když ale vystupuji sama, myslím i s korepetitorem, tak bych řekla, že tréma většinou stoupá.

Největší "faktor trémy 10" bych řekla, že jsem mívala na konzervatoři při hře na kytaru. Myslím, že je to tím, jak je kytara tak říkajíc nahý nástroj. Posluchač a hodnotitel může slyšet každou chybičku.

Jak se u tebe tréma projevuje?

Zase to záleží na různých okolnostech, ale často chodím na wc a někdy se mi stalo, hlavně při sólovém zpěvu, že se mi přilepily palce obou rukou k prstům a začalo mi od zápěstí k prstům v celé ruce mravenčit a nic jsem pak nemohla chytit. To je asi jeden z nejnepříjemnějších pocitů, hlavně když potřebuju dělat různá gesta. Jednou se mi taky

stalo, že jsem nemohla vzít kytku, ale většinou se u mě projevuje jen ta lehčí forma v podobě záchodu.

Ještě mě napadá něco. Když jdu zpívat, mám studené ruce, a když jdu hrát na kytaru, tak mám v krku knedlík.

S projevy je to naopak, ne?

Ne, je to paradoxní, ale je to tak.

když jdeš hrát na kytaru, tak máš v puse knedlík?

Jo. No to je právě to štěstí.

To je zvláštní, obvyklý je to naopak, ne?

Jinak bych to už musela dávno zabalit.

kdyby se mi totiž to s těma rukama stalo u kytary, tak to bych už vůbec nemohla dohrát.

Takže to jsou ty tělesný nepříjemný projevy a psychicky vnímáš co, na co myslíš, máš strach?

No to ani ne, spíš se naopak snažím myslet na to, co předám lidem, když už mě zradí tělo, musí to zachránit aspoň něco jiného. Samozřejmě, pokud něco zpívám poprvé, mám strach, ale s opakováním ta myšlenka na to, že to zkazím, mizí

Takže ty nepříjemný projevy jsou v závislosti na čem?

Na míře zodpovědnosti pro jaké publikum zpívám, při jaké příležitosti, v jakém prostoru...

Je to spíš velká zodpovědnost za svůj výkon vůči publiku, vnímáš rozdíly těchto projevů v závislosti na tom, kdo v tom publiku je?

Určitě, pokud tam sedí rodina nebo vzdělanější publikum, tak je ta zodpovědnost větší. Když nevím, kdo tam sedí, tak je to úplně nejlepší.

Připravuješ se nějak kromě důkladného nacvičení repertoáru na vystoupení? Mám na mysli nějakou psychickou přípravu nebo něco, čím se snažíš předcházet těm projevům, které si popisovala.

Nemám nic velkolepého, ale v době, kdy si uvědomím, že už to přichází, což je tak 5–10 minut před výkonem, se snažím myslet na to, že tam nejdu s trémou na trh, ale s tím, že si lidi přišli něco poslechnout a já jim jdu nabídnout kus sebe, nejen fyzicky, ale i psychicky. A když to nevychází a začínám se bát, tak si začnu v hlavě přehrávat příběh o tom, co zpívám. Jak o tom teď přemýšlím, tak mně napadá, že u kytary a zpěvu to mám fakt úplně odlišné, ale teď se věnuju hlavně zpěvu, tak se asi víc soustřeďuju na pocity u něj.

U kytary tě napadá ještě jiný způsob jak zvládat trému?

Ne, spíš to, že během toho vystoupení i před ním se mi do hlavy hrnou různé kraviny, aniž bych chtěla. Ale co se týče zvládnutí trémy, mi asi nejvíc pomůže, když si při vystoupení pořád v duchu říkám uvolni ruku a snažím se soustředit jen na to.

Tím chci říct, že tu nefungují stejné principy, jako u zpěvu.

Dovedla bys říct čím to je?

No nejsem si jistá, řeknu to divně, asi je to tím, že na kytaru se musí šahat, aby hrála a ke zpěvu stačí samotné tělo. Ta kytara je jakoby trošku cizí, kdežto tělo se samo ovládá o třídu líp

Jak ti pomohl při zvládnutí zátěže z veřejného vystoupení tvůj hudební pedagog? Radil ti nějaké způsoby nebo zkušenosti, co fungují?

No je to divné, ale nevzpomínám si.

Jo, jen současná profesorka mi říká, že vždycky musím myslet na to, že to dopadne dobře. Moje učitelka na ZUŠ mi vždycky říkala, představ si, že všichni, co jsou v publiku, sedí na záchodě

Ještě současná profesorka říká, že se nemám dívat do lidí, ale nad ně.

Hudbě se věnuješ již dlouho, proto můžeš posoudit, zda se postupem času prožívání veřejného vystoupení mění, myslím v různých stupních ovládnutí hudebního nástroje nebo techniky zpěvu, vůbec v průběhu času a nabývajících zkušeností nejen hudebních.

Myslím, že u mě to jde ruku v ruce přímou úměrou, že s přibývajícím zkušenostmi je stále jednodušší podávat výkon skoro bez trémy, ale souvisí s tím také četnost vystupování. Člověk se takřikajíc otrká. A taky myslím, že kdybych se hudebně dál vyvíjela, ale nevystupovala tak často, tak po delší pauze by bylo vystoupení víc zatížené trémou a vůbec by bylo po všech stránkách horší.

Myslím, že míra hudební vyspělosti a četnosti vystupování aspoň pro mě jsou neodlučitelné a pro mě to má velký význam.

Teď bych se ještě zeptala k obrázkům, cos mi nakreslila.

Když se podíváš na ten obrázek "Já a tréma" v podobě zvířat, sebe jsi ztvárnila jako koně a trému jako ptáka, můžeš mi vysvětlit, co to má symbolizovat?

No, tréma je určitě pták, protože pták si lítá volně, no jako pták a může si sednout na chvíli tam a pak zase jinam a ty nikdy nevíš, kam a kdy si sedne. A já jsem kůň. Je to něco jako dostihový kůň, na kterého jsem si vsadila. Běží závod, ale nikdy přesně neví, kde je překážka. Žokej by mu to měl dát vědět, ale občas se stane, že kůň na dráze upadne. Už to nejde vrátit zpět, všechno probíhá v čase dopředu. No, ale velmi často se stane, že kůň doběhne do cíle, sice mírně udýchaný, vydá všechny síly, ale vyhraje Velkou pardubickou.

Na tom obrázku je také zajímavé, že je rozdělený na dvě poloviny, je tam dělící čára prostoru, kde jsi ty a kde je tréma. Vnímáš tuhle hranici i ve skutečnosti, že si dokážeš regulovat hranici, jak tě tréma ovlivní a kam se již nenecháš a za ní to již nepůjde?

No, takhle jsem o tom nepřemýšlela, ale kreslila jsem to nějak automaticky, takže asi je to tak, jak říkáš, že sebe a trému vnímám zvlášť.

Když odhlídneš od toho obrázku, jestli to tak může být, nemuselo to tak být záměrně kresleno ani myšleno. Když se nad tím zamyslíš, jak to máš?

Asi bych řekla, že se snažím o to, aby to tak bylo, aby byla tréma zvlášť a já zvlášť. Jen někdy se to nepodaří a obě se setkáme.

To je jen námět k přemýšlení. Do kresby se totiž přenáší právě naše i nevědomé myšlenky a postoje, o kterých cíleně nepřemýšlíme...

Jo asi to tak bude.

Na tom druhém obrázku, kde je vystoupení, je moc hezký, je to nějaké konkrétní vystoupení?

Ne, to ne.

Ani by se to nemohlo podobat nějakému vystoupení z minulosti?

Možná nedávno s triem v Blansku, to byl skvělý pohodový koncert. Jen jsem při tom seděla na židli. Na obrázku to vypadá, že stojím.

V čem byl ten koncert jiný než ostatní?

Asi v tom, že jsme měli dost času se připravit a podali jsme, myslím, dobrý výkon. Taky tam bylo příjemné prostředí na takovém zámečku. Dobře se tam o nás postarali.

Mělas z toho dobrý pocit?

Jo.

Dobře, tak já ti moc děkuju za tvůj čas pro rozhovor i za nakreslení obrázků.

Není zač.

