

# Trema kod glazbenika

---

**Bilandžić, Anamaria**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2018**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Music Academy / Sveučilište u Zagrebu, Muzička akademija**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:116:230672>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-09-10**



*Repository / Repozitorij:*

[Academy of Music University of Zagreb Digital Repository - DRMA](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

V. ODSJEK

ANAMARIA BILANDŽIĆ

# TREMA KOD GLAZBENIKA

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2018.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

V. ODSJEK

# TREMA KOD GLAZBENIKA

DIPLOMSKI RAD

Mentor: red. prof. Hari Gusek

Student: Anamaria Bilandžić

Ak.god. 2017/2018.

ZAGREB, 2018.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTOR

red. prof. Hari Gusek

---

Potpis

U Zagrebu, 27. lipnja 2018.

Diplomski rad obranjen \_\_\_\_\_

POVJERENSTVO:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

OPASKA:

PAPIRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE  
AKADEMIJE

# **SADRŽAJ:**

## **SAŽETAK**

<b>1. UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2. TREMA</b> .....	<b>2</b>
2.1 O tremi .....	2
2.2 Biološki aspekt nastanka treme .....	3
2.3 Manifestacije treme .....	5
<b>3. OVLADAVANJE TREMOM</b> .....	<b>7</b>
3.1 Preventivne tehnike i metode .....	7
3.2 Kognitivne i perceptivne distorzije uzrokovane javnim nastupom .....	14
3.3 Priprema učenika za javni nastup .....	17
3.4 Trema pedagoga .....	18
<b>4. ZAKLJUČAK</b> .....	<b>19</b>

## **LITERATURA**

## SAŽETAK

Ovaj diplomski rad donosi definiciju i opis treme, njezine uzroke i manifestacije. U radu su navedene i opisane najčešće i najučinkovitije tehnike i metode za prevenciju treme koje za cilj imaju svladavanje treme kod javnog nastupa, a samim time i bolju izvedbu.

### 1. UVOD

Javni nastup predstavlja temeljnu svrhu umjetničkog djelovanja. Umjetnik za vrijeme nastupa slušateljima oko sebe prezentira svoja znanja i kompetencije: tehničku sigurnost, pamćenje, sposobnost oblikovanja cjeline i prijenos vlastitog doživljaja. Kako je trenutak javnog nastupa jedinstven i neponovljiv, on utoliko izvođaču predstavlja dodatan pritisak kako bi se njegovi psihički i fizički kapaciteti povećali i osigurali bolju izvedbu. Iako se pojava treme kroz brojna psihološka istraživanja pokazala korisnom i poželjnom pri javnom nastupu, njezine nuspojave brojnim izvođačima pričinjavaju muke i kočice uspješnu izvedbu, nekima i do te mjere da su zbog nje prestali javno nastupati. Stoga držim kako je fenomen treme svakom glazbenom izvođaču apsolutno vrijedan proučavanja.

Ovladavanje tremom proces je koji prvenstveno zahtijeva dobro poznavanje sebe samoga, svojih emocija i tijela. Osviještenost naših misli i tjelesnih reakcija u trenucima napetosti može dovesti do dva suprotna učinka: negativnim mislima ona vodi do nemogućnosti ostvarivanja naših potencijala u danom trenutku, ili umjetničkim zanosom koji će uroditi boljom i izražajnijom interpretacijom te pospješiti našu komunikaciju s publikom. U ovom se radu proučava trema, njezini uzroci i simptomi te metode i tehnike pomoću kojih se tremu može suzbiti odnosno ublažiti, kako bi kod izvođača postigla onaj drugi, pozitivan učinak.

## 2. TREMA

### 2.1 O TREMI

Trema (lat. *tremere* - drhtati, grč. *trémō* - dršćem) je stanje uzrokovano pojavom psihofizioloških odgovora na povećano mentalno i fizičko opterećenje, nastalo kao posljedica prisutnosti drugih osoba pred kojima je potrebno pokazati svoja znanja i vještine. Budući da se ona javlja u slučajevima kad želimo ostaviti dobar utisak, ali nemamo dovoljno samopouzdanja i nismo sigurni u svoje mogućnosti, tremu se može opisati i kao „socijalnu anksioznost“.<sup>1</sup> Koliko god se iz navedene definicije može zaključiti kako je trema negativna pojava jer kod izvođača stvara nemir i patnju, bitno je istaknuti kako je ona dapače preduvjet za što bolju izvedbu i komunikaciju s publikom tijekom javnog nastupa, pa tako njezino odsustvo umjetnike zabrinjava skoro koliko i njezina prisutnost.

Govoreći o tremi, važno je istaknuti njezinu bitnu odliku, sramežljivost, koja u socijalnim situacijama pažnju pojedinca pretjerano usmjeruje na vlastitu osobu. Tako ona tijekom nastupa kod izvođača izaziva emotivne i kognitivne poremećaje vezane uz nisko samopouzdanje, budući da se on istovremeno želi istaknuti i osjeća strah da neće uspjeti. Pritom je obično riječ o opsesivnom perfekcionizmu i previsoko postavljenim ciljevima. Strah od neuspjeha pri javnom nastupu u većini je slučajeva posljedica pritiska roditelja na dijete u ranom djetinjstvu, tražeći od njega da bude uspješno u svim segmentima. Iste emocije kod učenika može izazvati i nastavnik ako prezire ili kažnjava učenika zbog netočnog odgovora ili krivo obavljenog zadatka.<sup>2</sup>

Brojnost publike nije presudni faktor pri stvaranju treme u javnom nastupu, pa tako jedan kompetentan slušatelj kod izvođača može pobuditi veću tremu nego sto glazbeno nepismenih slušatelja. Osim toga, izvođač može tremu osjetiti i u odsutnosti publike, ako kompoziciju ili program svira u cjelini uživljajući se u koncertnu situaciju, ili u slučaju da izvedbu snima. Jačina i doživljaj treme se pak mijenjaju sukladno dobi izvođača: tako djeca u nižim razredima, shvaćajući svoj nastup kao zabavu i veselje zbog svečanosti trenutka, nemaju tremu ili je imaju u maloj količini, dok se odrastanjem i odabirom sve zahtjevnijeg programa koji se stavlja ispred izvođača, porastom odgovornosti ona pridodaje. Trema će također biti manja što je veće iskustvo nastupanja pred publikom. Pa ipak, poznati su primjeri

---

<sup>1</sup> Zlatar, Jakša, *Odabrana poglavlja iz metodike nastave klavira*, Zagreb: Jakša Zlatar, 2015, str. 163.

<sup>2</sup> Rijavec, Majda & Miljković, Dubravka, *Kako svladati tremu?*, Zagreb: Edicija Obelisk, 2001, str. 8.

umjetnika koji su, unatoč velikom koncertnom iskustvu, zbog velike razine samokritičnosti i visokih očekivanja imali toliku tremu da su na neko vrijeme prestali koncertirati (Vladimir Horowitz i Pablo Casals) ili su koncertiranje u potpunosti zamijenili snimanjem u studiju (Glenn Gould). Glasoviti pijanist Georges Cziffra o javnim nastupima govori ovako: „*Znate, čak je i za mene izlazak pred publiku hrabar čin. U tom se trenutku očituje umjetnikova krhost. Kada poruku koju nosite morate predati u ponekad godinama unaprijed utvrđeno vrijeme, to je paradoks koji oscilira između blagoslova Božjeg i Tantalovih muka.*“<sup>3</sup>

Kod pojedinca se jačina treme u različitoj količini manifestira ovisno o situaciji u kojoj se izvođač nalazi. Tako na samu izvedbu utječu vanjski faktori poput prisutnosti kritičara i profesionalnih glazbenika, veličine i akustičnosti dvorane, stanja instrumenta na kojem će se svirati, snimanja koncerta, je li izvođač solist ili dio ansambla, svira li napamet ili iz nota te svira li kompoziciju u javnosti prvi put. Što se repertoara tiče, stvaranju napetosti u velikoj ulozi doprinosi i činjenica da se određeno djelo često izvodi, pa će tako publika lakše uočiti eventualne pogreške i nedostatke izvedbe, za razliku od skladbi koje se rijetko kada izvode. Iz navedenog se može zaključiti kako se intenzitet treme javlja razmjerno važnosti koncerta i sumnje u uspjeh nastupa, koja velikim dijelom ovisi o našem shvaćanju vlastitih znanja i vještina.

Zanimljivo je kako se već 1528. godine u knjizi *Il libro del cortigiano* (hrv. *Dvoranin*) Baldassarea Castiglionea, opisujući glazbenu praksu na urbinskom dvoru, navode tri pojma nužna za uspješan javni nastup. Castiglione tako spominje *decoro* – osjećaj tehničke i emotivne sigurnosti, iskustva nastupanja i kompetitivnosti; *sprezzatura* – prezir ili nonšalantnost prema izazovima i opasnostima javnog nastupa; te *graziu* kao rezultat spoja dvaju prethodnih čimbenika, koja umjetnosti daje „božansku iskru“.<sup>4</sup>

## 2.2 BIOLOŠKI ASPEKT NASTANKA TREME

U iščekivanju i tijekom javnog nastupa kod svih se izvođača javljaju određene fiziološke reakcije koje svojim intenzitetom variraju od pojedinca do pojedinca, a uključuju uzbuđenje, povećanje pulsa i brzine disanja, veću spremnost tijela i još niz sličnih reakcija svojstvenih napetosti. Tu napetost koja se javlja pri koncertnoj djelatnosti naslijedili smo još

---

<sup>3</sup> Arcier, André – François, *Trema i kako je svladati*, Zagreb: Hrvatski odbor Europskog udruženja Medicine umjetnosti, 2007, str. 175.

<sup>4</sup> Lundeberg, Åke, *Trema: Umjetnost nastupanja pod pritiskom*, Zagreb: Music Play, 2001, str. 27.



od svojih predaka. Gledano s biološkog aspekta, našim je precima ona osiguravala opstanak u opasnim situacijama pripremajući tijelo na najbolju moguću obranu, ovisno o situaciji u kojoj su se nalazili: borbom ukoliko su držali da mogu pobijediti, bijegom u slučaju da će izgubiti, a ako ni tako nisu imali šanse preživjeti, ukočili bi se i pravili mrtvima kako bi izbjegli opasnost. Čovjek je kroz povijest zadržao taj mehanizam u svim situacijama koje doživljava opasnim po život. Napretkom društva te su se situacije u potpunosti izmijenile, pa umjesto konkretnih fizičkih opasnosti danas osoba ima strah od neodobravanja društva. Upravo se odatle javlja strah od javnog nastupa – on u potpunosti spada u sferu izlaganja tuđem sudu i kritici, pa na njega izvođač gleda kao na mogućnost neodobravanja od strane okoline, te će u slučaju neuspjeha javnog nastupa kritiku doživjeti kao da je uperena u njega umjesto na procjenu njegove kompetencije kao izvođača.

Tako se vezano uz javni nastup kod izvođača javlja obrambeni mehanizam koji mu omogućuje posebnu budnost i oprez, što se u tijelu manifestira lučenjem i regulacijom triju hormona: adrenalina, noradrenalina i kortizola. Adrenalin, hormon srži nadbubrežne žlijezde, izlučuje se u slučajevima koje pojedinac ocjenjuje kao opasne, a potiče organizam na nagonске i automatske radnje, dok po djelovanju njemu oprečan hormon noradrenalin negativno djeluje na simpatički sustav. Kortizol pak djeluje na način da u tijelu smanjuje svaku aktivnost koja nije direktno povezana sa stresnom situacijom, bilo da je riječ o inače korisnim sustavima poput imunološkog te kratkotrajnog pamćenja. Iz tih razloga, dugotrajne psihičke napetosti zbog manjka imunološke zaštite organizma mogu prouzrokovati različite tegobe i bolesti.<sup>5</sup>

Nije moguće u potpunosti se riješiti negativnih osjećaja poput tjeskobe i sumnje u sebe. Zato se u ljudskom mozgu razvio unutarnji alarm koji će razlučivati opasne situacije od onih u kojima se možemo opustiti. Naš se mozak sastoji od instinktivnog, emocionalnog i kognitivnog dijela.<sup>6</sup> Instinktivni mozak se približno podudara s moždanim deblom te upravlja funkcijama odgovornim za opstanak, a zadužen je za kontrolu spavanja i budnosti, regulacije krvnog tlaka i temperature te za napad i obranu. Emocionalni mozak nalazi se u samom središtu mozga, a povezan je s osjećajnim reakcijama i sjećanjem. Kognitivni mozak predstavlja najrazvijeniji dio ljudskog bića i razlikuje nas od ostalih sisavaca. Taj je dio mozga zaslužan za logičko i analitičko razmišljanje. Kako instinktivni mozak prima mnogo informacija od emocionalnog, zbog negativnih dosjećanja koja se javljaju pod utjecajem

---

<sup>5</sup> Zlatar, Jakša, *Odabrana poglavlja iz metodike nastave klavira*, Zagreb: Jakša Zlatar, 2015, str. 164.

<sup>6</sup> Lundeberg, Åke, *Trema: Umjetnost nastupanja pod pritiskom*, Zagreb: Music Play, 2001, str. 79.

treme, tijelo javni nastup doživljava kao opasnost, povećava se napetost mišića, a na izvođaču je da obavi aktivnost za koju mu je potrebna povećana spremnost – bori se, pobjegne ili „pravi se mrtvim“, zbog čega se zna dogoditi da su pod utjecajem treme mišići od napetosti kao paralizirani: „*Zamor podlaktice i šake na koncertu posljedica je u prvom redu zgrčivosti izazvane emocijama i tremom.*“ (Pablo Casals).<sup>7</sup>

## 2.3 MANIFESTACIJE TREME

Manifestacije treme može se svrstati unutar četiriju skupina pokazatelja, a to su somatske (fiziološke), emotivne, bihevioralne (ponašajne) i kognitivne (umne, spoznajne).

Neki od najčešćih somatskih pokazatelja treme su ubrzanje pulsa, tremor, smetnje u motorici općenito, znojni dlanovi, porast brzine disanja, pomanjkanje daha, osjećaj pritiska u prsima, lupanje srca, porast temperature, suha usta, probavne smetnje, klecanje koljena, crvenilo i povećanje vlažnosti kože.<sup>8</sup> Pritom se kod izvođača u najvećoj mjeri očituju oni simptomi koji su vezani uz njegov segment djelovanja, pa tako pijaniste većinom pogađaju simptomi poput tremora prstiju i znojenja dlanova, dok se kod pjevača ili puhača često nailazi na problem suhih usta. Somatske manifestacije treme posljedica su obrambenog mehanizma koji je našim precima služio za opstanak u svakodnevnom životu. One nam povećavaju izdržljivost, okretnost, brzinu razmišljanja i brzinu općenito, ali u koncertnoj situaciji kod izvođača izazivaju sklonost mišićnom grču i smanjenje taktilne osjetljivosti, čime se teže postiže precizna i uvjerljiva izvedba.

Među emocionalne reakcije ubrajaju se uzbuđenje, strah, panika, poremećaj sna, apatija, prisjećanje na prošle neuspjehe i nagon za bijegom. Ovi se simptomi, a naročito strah, dodatno pojačavaju opažanjem vlastitih fizioloških manifestacija treme. Tako Martha Argerich navodi sljedeće: „*Danas bih se vrlo lako mogla odreći koncerata. Koncert je neprirodan čin i rijetko pruža trenutke užitka. Pred publikom se čovjek drži drukčije i ne može ledenih ruku, klecavih koljena i balava nosa izvoditi iste kretnje kao kod kuće. Svirka mu je izobličena. A zatim taj teret očiju uprtih u vas... Taj utjecaj mase koja vas promatra i prosuđuje. Ja ne mogu biti strogo programirana, ja stalno kolebam, napipavam... Ako se*

---

<sup>7</sup> Arcier, André – François, *Trema i kako je svladati*, Zagreb: Hrvatski odbor Europskog udruženja Medicine umjetnosti, 2007, str. 87.

<sup>8</sup> Rijavec, Majda & Miljković, Dubravka, *Kako svladati tremu?*, Zagreb: Edicija Obelisk, 2001, str. 3.

*slušateljima svidite danas, zakazuju vam ponovni sastanak za tri godine. Kod mene to izaziva noćne more. Na primjer, orkestar čeka prekrštenih ruku da počnem svirati neku skladbu koju nikada u životu nisam čula. Svi imaju partituru, samo je ja nemam. Ili, angažirana sam da odsviram violončelistički koncert. Dolazim pred stroga dirigenta. Imam samo jednu cipelu (tko bi znao zašto). Preklinjem ga u neprilici: Maestro, molim vas neka ga izvedu violončelisti iz orkestra. Ja ne znam svirati violončelo. Kunem se da ću na glasoviru odsvirati što god hoćete. No on je neumoljiv: Ne gnjavite, gospođice! Vaš impresario vas je prodao kao violončesticu! Sve moje noćne more završavaju u kolopletu raznih hotela, aerodroma i pozornica. Dok me goni policija.“<sup>9</sup>, dok se Vladimir Horowitz prisjeća: “Otišao sam u bolnicu. Cijelog su me pregledali i rekli mi da mi nije ništa. No liječnik me upozorio da moram uzeti slobodnu godinu od koncerata jer ću inače doživjeti živčani slom.”<sup>10</sup>*

Promjene ponašanja uključuju promjenu mimike i držanja tijela, usporeno ili prebrzo hodanje, stiskanje zuba te promjenu visine i snage glasa, a u kognitivne zapreke spadaju nemogućnost da se u prisutnosti drugih ljudi razmišlja brzo i efikasno, sumnja u vlastite sposobnosti, razmišljanje o mogućim pogreškama i lošem ishodu koncerta, neusredotočenost, gubitak pamćenja te predviđanje mogućih pogrešaka i lošeg ishoda koncerta. U ovoj skupini manifestacija bitno je istaknuti kako izvođačeva percepcija nastupa i sposobnost suočavanja s njome uvjetuje njegove reakcije više od realne situacije same, pa na taj način izvedba biva sve više i više ugrožena.

Većina izvođača tremu počinje osjećati na dan javnog nastupa, i to najčešće neposredno prije izlaska na pozornicu. Trema je obično najviše izražena na početku sviranja, nakon čega se, ako sve ide prema planu, krajem prve skladbe postupno smanjuje. Opet lagano raste na početku druge skladbe, a zatim se do kraja koncerta gubi. Po završetku koncerta dolazi do naglog pada adrenalina, pa osjećaje straha i napetosti zamjenjuje osjećaj sreće ili ljutnje, ovisno o tome je li i koliko je izvođač zadovoljan svojom izvedbom. Rijetka je pojava izvođača koji najveće simptome treme osjeća tek nakon koncerta. Ukoliko se tako tempirana trema bude opetovano javljala pri javnim nastupima, ona će izvođača dovesti i do pretkoncertne nelagode, budući da će izvođač iščekivati reakciju koja će se naknadno pojaviti. Kod izvođača koji tremu negiraju, prva će skladba biti izvedena slobodnije, ali se trema može javiti kasnije tijekom nastupa, stoga je prilikom prosviravanja pred nastup bitno osvijestiti sva

---

<sup>9</sup> Arcier, André – François, *Trema i kako je svladati*, Zagreb: Hrvatski odbor Europskog udruženja Medicine umjetnosti, 2007, str. 8.

<sup>10</sup> Ibid. str. 11.

mjesta u kompozicijama u kojima se trema povećava ili smanjuje, i na temelju tih informacija mudro rasporediti redoslijed programa.

### **3. OVLADAVANJE TREMOM**

#### **3.1. PREVENTIVNE TEHNIKE I METODE**

Strah od javnog nastupa kod izvođača se javlja najčešće zbog porasta napetosti vezanog uz želju za uspjehom, osjećaja ranjivosti zbog prisutnosti publike, mogućnosti pogreške i neuspjeha, negativnog aspekta natjecateljskog odnosa i želje za što boljim prezentiranjem svojih znanja i vještina. Objektivni uzroci treme poput nedovoljno pripremljenog i teškog programa rješavaju se već djelovanjem na njih same – kvalitetnom i sustavnom pripremom kompozicija, odabiranjem programa koji odgovara stupnju izvođačevih tehničkih i muzičkih sposobnosti te prosviravanjem kompozicija više puta u manje formalnim okruženjima, primjerice pred obitelji, prijateljima ili kolegama.

Subjektivne uzroke kao što su pomanjkanje samopouzdanja, jako djelovanje prijašnjeg neuspjeha, pretjeran osjećaj odgovornosti, podcjenjivanje ili precjenjivanje sebe u odnosu na druge ili nepouzdanost pamćenja, a koji se mogu javiti i podsvjesno, znatno je teže izliječiti budući da su dio umjetnikove ličnosti te kao takvi predstavljaju trajnu osobinu njegova bića. Na ove se slučajeve stoga, osim radom na programu, djeluje primjenjivanjem tehnika za suzbijanje treme navedenim i opisanim u slijedećim odlomcima. Te se tehnike dijele na vježbe koje se odnose na fiziološke pokazatelje treme, a njihova je karakteristika da olakšavaju suživot sa strahom, te kognitivno-bihevioralni pristup koji omogućuje shvaćanje uzroka straha i mehanizama funkcioniranja vlastite psihe. Važno je napomenuti kako se napetosti ipak mogu pojaviti neovisno o primjeni neke od tehnika, pa se tako kronične pojave treme u krajnjem slučaju može liječiti terapijom benzodijazepinima i betablokatorima. Zasiurno najpoznatiji klasični glazbenik koji se oslanjao na ovu vrstu terapije bio je Glenn Gould: *„Dragi Thomas, drago mi je čuti da se terapija dr. Goulda pokazala učinkovitom kao i obično. S obzirom na dugogodišnju praksu u internoj medicini, problemi neurotičnih umjetnika nisu za mene nikakva tajna. Ako dođete u Kanadu, moja asistentica će Vas rado primiti. Sredstvo za spavanje – žute pilule – zove se Nebutol, a sredstvo za smirenje – bijele*

*pilule – Luminal. Vaš osobni liječnik sigurno će Vam izdati recept za njih. Luminal je potpuno neškodljiv i može se uzimati tri puta na dan – jednu pilulu u podne i dvije prije spavanja. Međutim, upozoravam Vas da se ne naviknete na Nebutol. Uzimajte ga isključivo večer uoči velikih koncerata i događaja ili u periodima kronične nesanice.*<sup>11</sup> U nastavku slijede najčešće korištene i najučinkovitije tehnike, koje su pomogle brojnim glazbenicima u borbi s tremom.

Alexanderova tehnika u svojoj se osnovi sastoji od promatranja, propitkivanja i razumijevanja pojedinca. Ne predstavlja terapiju u pravom smislu te riječi, ni vrstu gimnastike, ni metodu stjecanja novih znanja, već ju se može definirati kao učenje što boljeg korištenja svojih mogućnosti, što će kod umjetnika rezultirati smanjenjem napetosti pri izvođenju na javnom nastupu, a i općenito. Tvorac ove tehnike, glumac Frederick Matthias Alexander do stečenih je saznanja došao dvanaestogodišnjim promatranjem i eksperimentiranjem na samome sebi nakon što ga, obolivši od promuklosti i problema s disanjem, mnogi liječnici nisu uspjeli izliječiti unatoč raznim terapijama. Alexander je s vremenom došao do zaključka kako je istraživanjem i boljim poznavanjem vlastitog tijela umjetniku omogućeno bolje služenje njime. Tako među temeljna načela ove tehnike spadaju samopromatranje, propitkivanje, nečinjenje, osnovna kontrola (vrat, glava, trup) i smjernice. Samopromatranje i propitkivanje su umjetniku od izrazite važnosti budući da naše shvaćanje ovisi o osjetilnim mehanizmima – osjećaju ili doživljaju. Kako se u stanju napetosti ono što umjetnik čini nerijetko ne podudara s njegovom namjerom, bitno je osvijestiti svaku kroničnu mišićnu napetost kako ne bi prešla u prirodno stanje to jest naviku, odnosno ukoliko do navedenog dođe, kinestetički reorganizirati izvođenje pokreta te na taj način prevenirati neželjene fizičke nusprodukte napetosti. Također, ova se tehnika temelji na *osnovnoj kontroli* – dinamičnom odnosu između međuzavisnih dijelova tijela: glave, vrata i leđa (trupa) čijom je kontrolom moguće osvijestiti i upravljati kretnjama svih ostalih dijelova tijela po načelu globalnosti. Alexanderova tehnika omogućuje i promjenu navika uvjetovanih reakcija inhibicijom određenih tjelesnih shema te širenje polja svijesti podjednako na inhibiciju i podražaj, što za posljedicu ima podjednako vladanje činjenjem i nečinjenjem – sposobnošću susprezanja loših pokreta. Posljednje načelo, smjernice, podrazumijeva davanje svjesnih poruka vlastitome tijelu pri nekoj radnji, s ciljem uspostave balansa između stupnja opuštenosti i mišićnog tonusa. Ukratko govoreći, Alexanderova bi se tehnika mogla opisati

---

<sup>11</sup> Arcier, André – François, *Trema i kako je svladati*, Zagreb: Hrvatski odbor Europskog udruženja Medicine umjetnosti, 2007, str. 22.

kao odnos pokreta i razmišljanja o njemu te osvještavanje pokreta, što rezultira boljim upravljanjem i većom opuštenošću sviračkog aparata.<sup>12</sup>

Kao i kod Alexanderove tehnike, fokus Feldenkraisove metode također čini pokret kao sredstvo dubinskog djelovanja na pojedinca. Metoda Moshea Feldenkraisa bavi se istraživanjem odnosa između napetosti i svjesne pozornosti. Feldenkrais drži kako su disfunkcionalne navike koje je stekla naša motorika uzrok emocionalnih labilnosti i poremećaja ponašanja pojedinca, iz čega autor izvodi zaključak kako je rehabilitacijom mišićnih navika i držanja tijela moguće poboljšati i popraviti nedostatke psihofizičkog zdravlja cijelog organizma te dokinuti ili ublažiti simptome treme prilikom javnog nastupa. Polazište ove metode, po uzoru na Piagetove radove, nalazi se u učenju – trema nije urođena, nego naučena to jest stečena pod utjecajem okoline, te kao takva može nestati isključivo mijenjanjem parametara urezanih u umjetnikovo iskustvo, za što je Feldenkrais kao sredstvo odabrao pokret budući da ga je najlakše objektivizirati i mijenjati.<sup>13</sup> Na tremu treba djelovati još prije njezina pojavljivanja ovladavanjem tehničkim pokretima bez dodatne napetosti, dobrim držanjem tijela i dobrom scenskom organizacijom, iz čega će zatim poteći dobro emocionalno raspoloženje prilikom javnog nastupa. Stoga se u svojoj metodi Feldenkrais koristi vježbom različitih pokreta koji omogućuju konstantno razvijanje mišićne i osjetilne svijesti s naglaskom na proučavanje samoga sebe kroz svjesne pokrete, što posljedično dovodi do smanjenja napetosti cijelog tijela. Važno je dakle istaknuti kako ova metoda ne predstavlja puko učenje određenih pokreta tijela, već stjecanje osjećaja koje ti pokreti pobuđuju i osviještenosti te poticanje procesa mišljenja, osjećanja i osluškivanja samih sebe.

Sustavna neosjetljivost ili „sidrenje“ tehnika je za suzbijanje treme koja se temelji na klasičnom uvjetovanju, učenju u psihologiji kojeg je prvi opisao ruski fiziolog Ivan Petrovič Pavlov u svojim eksperimentima sa psima. Praksa je nemaloga broja izvođača da pod utjecajem treme bezopasne događaje poput čekanja nastupa, hodanja do klavira, sjedanja itd. povezuje odnosno sidri sa strahom čime oni postaju uvjetovani podražaji. Čak je moguća i pojava uvjetovanja drugog reda u kojem umjetnik već i samu sobu za umjetnike, podij ili klavirsku stolicu doživljava kao opasnost. Svrha ove tehnike u koncertnoj situaciji jest naučiti umjetnika da na podražaje koji u njemu bude osjećaj straha uoči i tijekom javnog nastupa, nauči nove, „bezopasne“ odgovore. Seansa se provodi na način da umjetnik prvo napravi popis

---

<sup>12</sup> Grindea, Carola, *Napetosti u glazbenoj izvedbi*, Zagreb: Music Play, 1998, str. 53-59.

<sup>13</sup> Arcier, André – François, *Trema i kako je svladati*, Zagreb: Hrvatski odbor Europskog udruženja Medicine umjetnosti, 2007, str. 74.

svih podražaja koji u njemu bude negativne emocije, počevši od najmanje opasnog do najopasnijeg. Nakon toga ih treba zamišljati i proživljavati u relaksiranom stanju. U slučaju da se prilikom vježbe iznova pojavi strah, nužno je ponovno provesti smirivanje i opuštanje umjetnika. Tek kada su otklonjene smetnje poput straha, osjećaja smetenosti i neugode, fizičkih nuspojava i iracionalnih misli, prelazi se na zamišljanje same glazbe, nadasve tona kojeg je potrebno realizirati. U takvoj situaciji pomaže i „proživljavanje sviranja unaprijed“ kod kojega si umjetnik treba slikovito predočiti koncertnu situaciju: u slučaju pojave fizioloških promjena, treba sam sebi sugerirati kako su sve somatske manifestacije koje osjeća zapravo u takvim situacijama normalne te se koncentrirati na početak kompozicije koju će izvesti na javnom nastupu.<sup>14</sup>

Metoda „pozitivne vizualizacije“ slična je prethodno opisanoj metodi. Za nju je karakteristično prepoznavanje i eliminacija negativnih misli poput *ja to ne mogu* ili *nisam dovoljno dobar da sviram na važnom koncertu ili natjecanju*, te njihova zamjena oprečnim, pozitivnim mislima poput *ja to mogu*, *ja to hoću*, *ja to želim*. Sastoji se od jednostavnih tjelesnih i duhovnih vježbi kojima je cilj ojačati samopouzdanje glazbenika. Bitna sastavnica ove metode je pravilno disanje. Prilikom metode „pozitivne vizualizacije“ glazbenik u mislima prolazi kroz apsolutno sve faze nastupa: od usviravanja, presvlačenja, čekanja u sobi za umjetnike, ulaska na podij, koračanja prema instrumentu, naklona, sjedanja i namještanja za instrumentom, sviranja, pljeska publike, vizualnog kontakta s publikom, naklona, odlaska s pozornice do primanja čestitki na kraju koncerta, ništa ne prepuštajući slučaju. Izvođač si čak treba osmisliti i vizualizirati detalje kao što je određivanje mjesta u koje će gledati tijekom izvođenja kompozicije. Osim toga, što se glazbe tiče, potrebno je zamisliti početke i krajeve svake kompozicije, pauze odnosno prijelaze s jedne kompozicije na drugu, moguće aplauze i naklone između skladbi te približavanje i prelazak preko svih tehnički zahtjevnih mjesta. Ova se metoda koristi isključivo kada je program kvalitetno pripremljen zadnjih nekoliko tjedana pred nastup, a izvođač mora poznavati dvoranu i instrument na kojem će svirati. Pri pomnoj vizualizaciji nastupa, kod izvođača postoji velika vjerojatnost pojave simptoma treme, no oni će se čestim uživljavanjem u takvo stanje u sigurnosti vlastite sobe smanjiti i kod izvođača stvoriti dojam rutine, što će kasnije, u koncertnoj situaciji dovesti do bolje kontrole i smanjenja napetosti.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Zlatar, Jakša, *Odabrana poglavlja iz metodike nastave klavira*, Zagreb: Jakša Zlatar, 2015, str. 168.

<sup>15</sup> Ibid.

Zajedno s metodom „pozitivnih misli“ treba prakticirati i metodu „odbijanja negativnih misli“ koja sprječava i neutralizira negativne, obeshrabrujuće misli. Te se misli javljaju neovisno o našoj volji, izrazito su nametljive te mogu uvelike narušiti samopouzdanje izvođača uoči ili usred javnog nastupa. Za početak umjetnik treba odrediti mjesto i vrijeme pojavljivanja negativnih misli, kao i emocije koje su nastale kao njihov rezultat. Potom je nužno odrediti razloge za mogući ishod predviđen tim negativnim mislima. Preporučuje se zapisivanje svih racionalnih odgovora jer je na taj način veća šansa da će ih umjetnik upamtiti. U zamišljanju koncertne situacije s najgorim mogućim ishodima, pri probi za nastup umjetnik će uvidjeti kako je realan ishod uvijek znatno bolji od zamišljanog što će za posljedicu imati porast izvođačeva samopouzdanja. To se samopouzdanje može umjetno održavati na način da izvođač s vremenom zamišlja sve gore i gore ishode koncerta kako bi razlika između predviđenog i realnog neuspjeha odnosno uspjeha bila što veća, čime bi njegovo samopouzdanje raslo, međutim, ovu se metodu ne preporuča dovoditi u takvu vrstu krajnosti.<sup>16</sup>

Philip Johnston u svojoj knjizi *Practiceopedia* donosi niz metoda i vježbi za izvođače s osrednjim ili malim iskustvom javnog nastupa. Rukovodeći se mislju kako se tijekom javnog nastupa kompozicija izvodi jednom u cjelini bez prekida, popravljivanja ili zaustavljanja, za njegovu je metodu prije svega karakteristično testiranje pri vježbanju kod kuće, pri čemu se stvara pritisak, kako bi se u izvođaču pobudila svijest o nemogućnosti popravka za vrijeme nastupa i navika ulaganja maksimalne koncentracije u ono što se izvodi. Johnston za nošenje s tremom stoga izvođaču sugerira postizanje perfekcionizma za vrijeme kućnog vježbanja kako bi u koncertnoj situaciji pod utjecajem treme bio u mogućnosti automatski svirati memorijski točno, te tehnički i muzički onako kako je naumio, što se postiže vježbanjem sljedećih metoda: kada se osjećamo umorno i iscrpljeno te želimo prekinuti vježbanje, potrebno je jednom odsvirati neko tehnički zahtjevno mjesto u skladbi. Ukoliko pogriješimo moramo vježbati još dvadeset minuta; neko tehnički zahtjevno mjesto ili pasaż potrebno je vježbom toliko osigurati tako da nam ono prijeđe u automatsku radnju. Potom provjeravamo koliko je to isto mjesto automatizirano na način da uz sviranje obavljamo još jednu drugu misaonu radnju, primjerice brojanje unatrag od dvjesto po četiri (200, 196, 192 itd.) ili razgovor o nekoj temi; osmišljavanjem i uvježbavanjem uvjerljivog početka i kraja kompozicije kako bi se kod publike izazvao interes za djelo koje se izvodi i izmanipulirao što glasniji pljesak na kraju izvedbe, što posljedično dovodi do većeg

---

<sup>16</sup> Zlatar, Jakša, *Odabrana poglavlja iz metodike nastave klavira*, Zagreb: Jakša Zlatar, 2015, str. 169.



samopouzdanja, pa samim time i lakšim nošenjem s tremom; započinjanjem svakodnevnog vježbanja zamišljanjem karaktera i prosviravanjem kompozicije koja će se prva izvoditi na koncertu u pravom tempu umjesto tehničkim vježbama kako bi izvođač stekao praksu i osvijestio jedinstvenost trenutka u kojem treba odjednom bez eventualnih popravaka demonstrirati svoje umijeće i namjere u nekoj kompoziciji; određivanjem „kontrolnih točaka“ – mjesta u kompoziciji od kojih izvođač u slučaju kakve pogreške ili zastoja može krenuti dalje, a zatim je potrebno što vjernije navježbati prijelaze s mjesta na kojima je nesiguran i na kojima postoji mogućnost pogreške do sljedeće kontrolne točke; te, ukoliko se prilikom nastupa pogriješi, što neutralnijim sviranjem krivih nota. Česta je praksa na podiju da izvođač pogrešne note zbog nervoze odsvira drugačijom dinamikom, agogikom ili artikulacijom čime one još više odskaču od cjeline i zamjećuje ih veći broj slušatelja, čak i onih koji navedeno djelo ni ne poznaju, pa tako Johnston savjetuje da sve moguće pogreške budu dinamički oblikovane i frazirane u skladu s cjelinom kako bi bio kriv samo tekst, a ne i način sviranja. Ova se metoda može vježbati kod kuće tako da se pri pogrešci nonšalantno nastavi svirati, a, ovisno o izvođačevim sposobnostima, može se i improvizirati unutar tonaliteta dok se ne dođe do sljedeće kontrolne točke.<sup>17</sup>

U borbi s tremom među tehnikama opuštanja istaknule su se dvije metode: Jacobsonova metoda i autogeni trening. Početkom 20. stoljeća Edmund Jacobson razvija metodu opuštanja čiji je cilj osvješćivanje osjećaja koji izazivaju stezanje i opuštanje mišića do potpune tjelesne opuštenosti te kontroliranje mentalne aktivnosti, dovodeći u korelaciju emocionalni doživljaj s tjelesnom opuštenošću.<sup>18</sup> Kako bi tijelo pri nekoj radnji bilo opušteno nužno je koristiti isključivo one mišiće koji su za tu radnju potrebni uz minimalnu mišićnu kontrakciju. Potonje se postiže na način da se u tijelu prvo prema točno utvrđenom rasporedu snažno stežu određeni mišići, a zatim se postepeno opušta cijelo tijelo i odmara u stanju nepomičnosti. Na taj način umjetnik upoznaje željeno stanje nenaprezanja koje će mu tijekom izvedbe na javnom nastupu pomoći uštedom tjelesnih napora. Jacobson je smatrao kako neracionalnom upotrebom mišića prilikom izvedbe umjetničkog djela može doći do funkcionalnih poremećaja koji će se pridodati već postojećoj mišićnoj napetosti izazvanoj tremom, zbog čega je, analogno Alexanderovom *nečinjenju*, bitno učiniti suprotno od onoga što izvodimo, dakle ne učiniti. Svjesnim opuštanjem mišića prije i za vrijeme sviranja na javnom nastupu, umjetnik može riješiti somatske manifestacije treme i time pridonijeti boljoj

---

<sup>17</sup> Zlatar, Jakša, *Odabrana poglavlja iz metodike nastave klavira*, Zagreb: Jakša Zlatar, 2015, str. 170-172.

<sup>18</sup> Arcier, André – François, *Trema i kako je svladati*, Zagreb: Hrvatski odbor Europskog udruženja Medicine umjetnosti, 2007, str. 88.

izvedbi na koncertu. Druga najraširenija tehnika opuštanja je autogeni trening kojeg je 1910. godine osmislio neurolog Johannes Heinrich Schultz. Autogeni trening odvija se u dva ciklusa od kojih je prvi, niži primjenjiv i na djecu. Taj se dvotjedni ciklus odvija zatvorenih očiju u polumraku po principu da terapeut izvođača navodi na osjećanje težine i topline te kontrolu disanja i otkucaja srca, a kao rezultat izvođač postiže opću neurofiziološku smirenost i priličnu otpornost na vanjske podražaje. Kod drugog, višeg ciklusa u trajanju od tri do četiri godine radi se na kontroli usmjerenosti unutarnjega života. Tremu Schultz shvaća kao prekid ravnoteže između umjetnikove psihe i tijela koje izmiče njegovoj volji, uz stvaranje kinestetičkih osjeta koje umjetnik doživljava kao opasne za izvedbu pred publikom, a disfunkcionalni odnosi unutar tijela dovode do nesigurnosti, straha i anksioznosti.<sup>19</sup> Slično tehnikama psihoterapije, autogeni trening psihosomatski kod umjetnika pobuđuje osjećaj zadovoljstva i sklada, dok se negativne pojave treme poput autodestruktivnih misli ili stvaranja napetosti uzrokovane tegobama zatiru.

Sofrologija (grč. *sos* - skladan, *phrên* - svijest, *logos* - nauka) predstavlja spoj hipnotičkih fenomena i tehnika opuštanja, a bavi se proučavanjem svijesti i psihofizičkih postupaka koji svijest mogu promijeniti. Utemeljitelj ove znanstvene škole odnosno metode, neuropsiholog Alfonso Caycedo sofroničnu svijest dijeli na načelo pozitivnog djelovanja, tjelesne sheme i objektivne stvarnosti.<sup>20</sup> Načelom pozitivnog djelovanja umjetnik uči pribjeći pozitivnim iskustvima kako bi se oslobodio onih negativnih, uključujući parametre prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Pomoću načela tjelesne sheme utječe se na fiziološke, afektivne i emocionalne sadržaje umjetnika kako bi se on čvrsto smjestio u sebe i poboljšao tjelesne orijentire. Načelo objektivne stvarnosti pak umjetnika osposobljava za prelazak iz vlastite u skladateljevu stvarnost održavajući pritom psihološku ravnotežu. Na sve umjetnikove tegobe terapeut utječe dovodeći umjetnika u sofroliminalno stanje – stanje svijesti između budnosti i sna blisko tonjenju u san, u kojem se povećavaju umjetnikove mogućnosti poput pamćenja, pobuđivanja mašte i poboljšane kvalitete osjeta i opažaja. Unutarsofroničkom aktivacijom za vrijeme sofroliminalnog stanja razvijaju se i pozitivno pobuđuju određene strukture ili psihosomatske pojave čime se može utjecati na umjetnikovu mentalnu predodžbu, potiskivanje negativnih misli, koncentraciju, pozitivno razmišljanje i analgeziju, što kao posljedicu ima opuštenost i pozitivnu sliku o samom sebi i javnom nastupu, pa samim time i uspješnu borbu s tremom.

---

<sup>19</sup> Arcier, André – François, *Trema i kako je svladati*, Zagreb: Hrvatski odbor Europskog udruženja Medicine umjetnosti, 2007, str. 89-91.

<sup>20</sup> Ibid. str. 93-109.

Osim navedenih metoda i tehnika, postoji još niz drugih načina kako prevenirati tremu, a koji ovise o izvođačevim sklonostima i uvjerenjima. Među takve primjerice spadaju joga, transcendentalna meditacija, *tai chi*, homeopatija i akupunktura. Zanimljiv primjer kako se riješiti treme donosi priča o Sergeju Rahmanjinovu i njegovoj skladbi *Rapsodija na Paganinijevu temu op. 43*. Kako je Rahmanjinov navedenu skladbu napisao i trebao izvoditi u već zreloj dobi, kod skladatelja se javio strah vezan uz izvođenje tehnički iznimno zahtjevne posljednje varijacije. Prije praizvedbe, na nagovor prijatelja Benna Moiseiwitscha, Rahmanjinov je prekršio pravilo da ne pije alkohol, i prije nastupa ispio čašu likera od mente (fr. *crème de menthe*). Praizvedba je doživjela veliki uspjeh, tako da je Rahmanjinov i prije svake sljedeće izvedbe ove skladbe pio liker od mente, pa je posljednjoj varijaciji dao nadimak *Crème de menthe* varijacija.<sup>21</sup>

### **3.2. KOGNITIVNE I PERCEPTIVNE DISTORZIJE UZROKOVANE JAVNIM NASTUPOM<sup>22</sup>**

Premda svaki pojedinac manifestacije treme doživljava različitim intenzitetom i specifičnostima, na javnom nastupu dolazi do skupnih psihičkih mehanizama reagiranja koji su svojstveni svim izvođačima, pa čak i njihovim nastavnicima koji nastup slušaju, a psiholozi su ih klasificirali kao kognitivne i perceptivne distorzije (misaona i opažajna iskrivljenja). One se najčešće javljaju kod izvođača s nedovoljnim iskustvom nastupanja, što se prvenstveno odnosi na učenike i studente. Već sama svijest o postojanju tih mehanizama izvođaču može pomoći da se lakše nosi s njihovim posljedicama. Među distorzije ubrajamo uopćavanje, načelo „sve ili ništa“, mentalni filter, odbacivanje pozitivnoga, zaključivanje naprečac, precjenjivanje i podcjenjivanje, emotivno zaključivanje, izjave tipa „trebalo bi“, etiketiranje i umišljanje odgovornosti.

Uopćavanje je opažajno iskrivljenje kod kojeg se jedna pogreška, bilo krivo odsvirana nota, memorijski lapsus ili slično, generalizira na ostatak kompozicije i daljnju koncertnu djelatnost na način da ju izvođač shvaća kao početak beskonačnog ponavljanja te iste pogreške. Uopćavanje tako izvođača dovodi do stanja apatije, pada samopouzdanja i straha i prije nego li je tijekom izvedbe nešto krenulo po zlu. Na taj način je pažnja izvođača

---

<sup>21</sup> Rimm, Robert, *The Composer-Pianists: Hamelin and The Eight*, Portland: Amadeus Press, 2002, str. 142.

<sup>22</sup> Prema: Zlatar, Jakša, *Odabrana poglavlja iz metodike nastave klavira*, Zagreb: Jakša Zlatar, 2015, str. 173-177.

prvenstveno usmjerena na negativne misli i zamišljanje mogućih ispada, umjesto da je fokusirana na što bolju izvedbu.

Kod načela „sve ili ništa“ izvođač pod opterećenjem perfekcionizma ne može prihvatiti činjenicu kako je u redu ne uspjeti savršeno ostvariti sve svoje namjere tijekom javnog nastupa, a i inače. Potrebno je prihvatiti činjenicu da će tijekom javnih nastupa uvijek biti boljih i lošijih trenutaka, nešto ćemo odsvirati točno onako kako smo osmislili na satu i vježbajući, dok se može naći i neko mjesto na kojem smo pogriješili ili nismo zadovoljni izvedbom. U takvim je slučajevima bitno uvijek se koncentrirati na daljnji tijek izvedbe. Načelo „sve ili ništa“ prvenstveno je prisutno kod mlađih izvođača s nedovoljno koncertnog iskustva, a psiholozi navode da čest uzrok tome leži u roditeljskom kriticizmu u djetinjstvu.

Mentalni filter iskrivljenje je koje se odnosi na selektivnu percepciju, a događa se u trenucima kad izvođač, zaokupljen jednim negativnim detaljem, prestaje obraćati pažnju na cjelokupnu situaciju, i cijeli svoj nastup vidi u skladu s tom pogreškom. Pritom je tijekom izvedbe toliko obuzet tom pogreškom, da ostatak kompozicije svira dekoncentrirano i barem dijelom automatski, čime dovodi do nemogućnosti realizacije prethodno osmišljenih detalja, a time i lošijom izvedbom.

Odbacivanje osjećaja odnosi se na namjerno izazvanu apatiju kod izvođača istovremeno postavljajući si visoke standarde i tvrdeći kako mu nastup nije toliko važan, sa svrhom izbjegavanja razočarenja ukoliko tijekom izvedbe nešto krene po zlu. Na taj način izvođač već i prije mogućih pogrešaka tijekom nastupa, nesvjesno podržava negativan stav. Nakon koncerta prilikom čestitanja slušateljima objašnjava negativne aspekte svoga sviranja čime ostaju razočarani i slušatelji koji su bili stekli pozitivan dojam o njegovoj svirci, stoga se izvođače savjetuje da se prilikom čestitanja slušateljima zahvale bez suvišnih komentara.

Zaključivanje naprečac iskrivljenje je kod kojeg izvođač unaprijed izvodi negativne pretpostavke, neovisno o tome što one mogu biti u potpunosti neutemeljene. Dva najčešća oblika su „čitanje misli“ i „pogreška gatare“. U prvom je slučaju izvođač „svjestan“ da ga ostali podcjenjuju te stalno pronalazi razloge tome, pritom generalizirajući geste pojedinca na cijelu publiku, dok kod „pogreške gatare“ predviđa mjesto na kojem će se pogreška tijekom nastupa dogoditi, pa nakon što na tom mjestu pogriješi, s olakšanjem će svirati dalje i pobjednički pomisliti kako je već i znao kako će na tom mjestu pogriješiti.

Precjenjivanje i podcjenjivanje vlastitih ostvarenja predstavljaju kognitivnu distorziju kod koje izvođač i najmanju pogrešku uveličava do te mjere da drži kako mu je u potpunosti uništila nastup ili čak i reputaciju, dok pozitivnim aspektima svoje svirke pridaje nikakvu ili malu važnost. Na taj se način kod njega javlja osjećaj manje vrijednosti i nisko samopouzdanje. Osobama s ovom vrstom smetnje savjetuje se odabiranje programa sukladno njihovim sposobnostima: program mora biti dovoljno zahtjevan kako bi težnjom prema cilju i dolaskom do cilja osjetio zadovoljstvo, ali i dovoljno izvediv kako bi ga umjetnik mogao uspješno svladati.

Emotivno zaključivanje svojstvo je izvođača koji svoje emocionalne reakcije doživljava kao stvarne činjenice. One se najčešće ne temelje na istini, pa tako izvođača mogu navesti na krivi trag i pobuditi u njemu negativne misli vezane uz izvođenje djela na javnom nastupu.

Izjave tipa „trebalo bi“ (trebam uraditi ovo, moram to odsvirati ovako itd.) učenika dovode do osjećanja odbojnosti i pritiska te stanja frustracije i nemotiviranosti. Iz tih razloga bi nastavnik trebao pozitivnim poticanjem od učenika tražiti ono sukladno njegovim mogućnostima, te u radu s učenikom izbjegavati fraze poput „trebao bi“, zamijenivši ih s prikladnijim „bilo bi odlično ako bi mogao“ i sličnim.

Kod etiketiranja ili atribucije se nerazboritim rasuđivanjem uzroci pripisuju osjećajima i pojavama. Tako dio izvođača, prvenstveno onih s velikom tremom, neuspjeh pripisuje vlastitim nekvalitetama i različitim unutarnjim razlozima, dok se uspjeh događa isključivo kao trenutak sreće ili uz pomoć izvana. Njihova je premisa pritom u potpunosti nevezana uz vlastite kvalitete i trud, a vodi do zaključka kako su oni manje vrijedni i nedostojni zadaće koja se pred njih stavlja. Takav stav zasigurno vodi do nezadovoljstva, a ponekad čak i do depresije.

Umišljena odgovornost primjer je iskrivljenja percepcije kod kojeg dolazi do osjećaja krivnje kod nastavnika čiji su učenici vlastitim izborom doživjeli neuspjeh na javnom nastupu. Nastavnik na učenika treba djelovati, ali ga ne može i kontrolirati, zbog čega učenik u svojem konačnom djelovanju treba preuzeti odgovornost na sebe, ukoliko odabere činiti drugačije od nastavnikovih uputa.

### 3.3 PRIPREMA UČENIKA ZA JAVNI NASTUP

Nakon brojnih satova na kojima je nastavnik učenika pripremao za javni nastup, u samom trenutku nastupa učenik se najednom našao sam u odgovornoj situaciji. Stoga je približavanjem koncerta potrebno učenikovu samostalnost postići sve manjom aktivnošću nastavnika uoči nastupa kako učenik ne bi postao tek puki nastavnikov instrument. Kod posljednjih je prosviravanja jako bitno obratiti pažnju na sve takozvane „slučajne pogreške“ koje učenik odsvira, ustanoviti zašto se javljaju te ih odmah raščistiti. Sva mjesta koja se inače sviraju automatizmom treba staviti pod svjesnu kontrolu dodajući u izvedbu sitne detalje na koje će učenik obratiti pažnju, kako slabljenjem automatizma tijekom nastupa ne bi došlo do pogreške ili zastoja. Sva tehnički teška mjesta u skladbi prije nastupa je potrebno vježbati u sporom tempu i na razne načine, kao i na početku učenja skladbe.

Kod posljednjih je prosviravanja od velike važnosti ne prekidati učenika za vrijeme izvedbe, bez obzira na sve nedostatke, a u slučaju pripreme recitala nužno je posljednjih tjedan dana prosviravati cijeli program u komadu, tako da raspored skladbi čini harmoničnu i osmišljenu cjelinu. Učeniku tako dajemo do znanja kako se od njega traži da sva stečena znanja i vještine u određenoj kompoziciji treba pokazati otoprve.

Kako ne bi došlo do nepotrebne nervoze na dan nastupa, bitno je pomno isplanirati sve etape – nastup učenika započinje već u trenutku kada on izlazi na pozornicu, a završava odlaskom s iste, stoga je osim same glazbe bitno uvježbati i kompletan scenski nastup koji se sastoji od izlaska na pozornicu, hodanja prema instrumentu, naklona, sjedanja za instrument, početka sviranja, naklona i pauze između skladbi, završnog naklona i odlaska s pozornice. Za vrijeme sviranja na nastupu učenik treba simultano: unaprijed planirati slijedeće taktove, procjenjivati i kontrolirati realan rezultat u danom trenutku i aktivno dodavati na postojeću interpretaciju ovisno o inspiraciji i mašti.<sup>23</sup>

Nažalost, česta je praksa da se, budući da izvedba na javnom nastupu (ispitu ili koncertu) predstavlja vrhunac za kojeg smo naporno vježbali, izveden program ili kompoziciju nakon nastupa zauvijek ostavlja i prelazi na nove kompozicije. Koliko je ta ideja iracionalna govori činjenica da je samo jedna izvedba nekog djela u javnosti rijetko kad savršena, čak i kodiskusnih umjetnika, te na taj način u nekom trenutku izvođač na repertoaru uvijek ima tek mali broj skladbi. Iz tog je razloga bitno kod učenika stvoriti naviku širenja repertoara, što se postiže na sljedeće načine: jednu kompoziciju treba izvoditi na barem

---

<sup>23</sup> Zlatar, Jakša, *Odabrana poglavlja iz metodike nastave klavira*, Zagreb: Jakša Zlatar, 2015, str. 181.

nekoliko javnih nastupa, svako toliko je prosvirati ili odabrati neko zahtjevno mjesto kojeg ćemo izvježbavati, te posljednjih pet minuta sata nastavniku prosvirati po jednu skladbu koju smo nekad svirali, simulirajući atmosferu produkcije.

### **3.4 TREMA PEDAGOGA**

Iako se o njoj rijetko kada govori, kod javnog nastupa osim učenika i pedagog može imati tremu. Njegova se trema javlja prvenstveno zato što svojem učeniku na nastupu želi što veći uspjeh, a nije mu, kao dosad na satovima, u mogućnosti pomoći i sugerirati bolju izvedbu. Ukoliko učenik ne bude dobro izveo kompoziciju, pedagog će se propitkivati u čemu je pogriješio, što je trebao drugačije napraviti, je li nešto nedovoljno dobro objasnio te hoće li i koliko će neuspjeh pogoditi njegova učenika, imajući na umu posljedice koje loš nastup može ostaviti na mladu, još neafirmiranu osobu sklonu traženju priznanja od drugih.

Zbog navedenih razloga, pedagog prije nastupa nastoji kod učenika stvoriti preduvjete za kvalitetnu izvedbu, stavljajući se na raspolaganje učeniku onako kako mu to najviše odgovara. Tako nekim učenicima najviše odgovara da se sami usviravaju, ali imaju nastavnika u blizini, drugi mu žele barem djelomično prosvirati program, dok treći traže njegovu nazočnost za vrijeme usviravanja. Nastavnik u takvim trenucima treba poštivati učenikove želje, dati učeniku do znanja da se može osloniti na njega i ohrabriti učenika za odgovornost koja je pred njime.

Važno je istaknuti kako učenik kao još neiskusni izvođač kojem svaki nastup predstavlja novu nepoznanicu, nastoji „ispitati teren“ pomnim promatranjem svoga pedagoga, pa tako već i nesvjesno ispituje njegove reakcije i izraz lica. Sukladno tome, pedagog ne bi ni u jednom trenutku trebao pokazati da je napet ili nervozan, nego stvoriti ugodnu atmosferu i ohrabriti učenika pred izlazak na pozornicu. Na kraju krajeva, njegova je zadaća učenika animirati na koncertnu djelatnost, koja zapravo na neki način predstavlja srž umjetničke djelatnosti.

## 4. ZAKLJUČAK

Trema je neizbježna pratilja svakog javnog nastupa. Objedinjujući značajke patnje i užitka, ona istovremeno pokazuje izvođačevo umijeće i narav, a ravnoteža ovih dvaju faktora presudna je za uspješnost nastupa. Primjenom tehnika i metoda navedenih i opisanih u ovom radu, izvođač će, ovladavši tremom, publici ponuditi bolju i izražajnu interpretaciju. Ipak, navedene metode valja koristiti tek nakon što se „postave temelji“, odnosno stekne kvalitetna tehničko-interpretativna podloga. Budući da svaki izlazak na pozornicu za izvođača na neki način predstavlja skok u nepoznato, ovaj bih rad dovršila citatom Natana Perelmana koji je u dvije rečenice možda i najbolje opisao zašto se sva ta muka izvođaču itekako isplati: *„Neizvjesnost rezultata javnog nastupa – bijeda je i privilegij izvođača. Bijeda – jer je izvor vječnog nemira, privilegij – jer u sebi sadrži vjeru u čudo... svaki put u drugo!“*<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> Perelman, Natan, *Na satu klavira*, Zagreb: Jakša Zlatar, 2004, str. 18.



## LITERATURA

1. ARCIER, André-François, *Trema i kako je svladati*, Zagreb: Hrvatski odbor Europskog udruženja Medicine umjetnosti, 2007.
2. GRINDEA, Carola, *Napetosti u glazbenoj izvedbi*, Zagreb: Music Play, 1998.
3. LUNDEBERG, Åke, *Trema: Umjetnost nastupanja pod pritiskom*, Zagreb: Music Play, 2001.
4. PERELMAN, Natan, *Na satu klavira*, Zagreb: Jakša Zlatar, 2004.
5. RIJAVEC, Majda & MILJKOVIĆ, Dubravka, *Kako svladati tremu?*, Zagreb: Edicija Obelisk, 2001.
6. RIMM, Robert, *The Composer-Pianists: Hamelin and The Eight*, Portland: Amadeus Press, 2002.
7. ZLATAR, Jakša, *Odabrana poglavlja iz metodike nastave klavira*, Zagreb: Jakša Zlatar, 2015.