

# Psihologija pjevačkog nastupa

---

Žabkar, Anja

Master's thesis / Diplomski rad

2019

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:116:610680>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-27**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

IV. ODSJEK

ANJA ŽABKAR

# PSIHOLOGIJA PJEVAČKOG NASTUPA

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2019.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

IV. ODSJEK

# PSIHOLOGIJA PJEVAČKOG NASTUPA

DIPLOMSKI RAD

Mentor: red. prof. art. Cynthia Hansell Bakić

Student: Anja Žabkar

Ak. god. 2018/2019.

ZAGREB, 2019.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTOR

red. prof. art. Cynthia Hansell Bakić

---

Potpis

U Zagrebu, 6. lipnja 2019.

Diplomski rad obranjen 6. 9. 2019., ocjenom

POVJERENSTVO:

1. red. prof. art. Cynthia Hansell Bakić
2. izv. prof. art. Martina Gojčeta Silić
3. doc. art. Simon Peter Dešpalj
4. izv. prof. art. Martina Zadro
5. nasl. izv. prof. art. Giorgio Surian

OPASKA:

PAPIRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI  
MUZIČKE AKADEMIJE

## **ZAHVALA**

*Iskreno zahvaljujem svima, koji su mi na bilo koji način pomogli u izradi diplomskog rada i podupirali me, a posebno mojoj mentorici red. prof. art. Cynthia Hansell Bakić za sve stručne upute te glazbene i životne smjernice. Veliko hvala upućujem svim profesorima, koji su mi za vrijeme studija prenosili svoje stručno znanje i iskustva.*

*Za ovo uspješno završeno poglavlje u svom životu zahvaljujem i mojoj obitelji i prijateljima, koji su me podržavali tijekom studija, sa mnom se radovali mojim uspjesima i ohrabrivali me kad mi je bilo teško zbog neuspjeha.*

## SAŽETAK

U diplomskom su radu *Psihologija pjevačkog nastupa* predstavljena rješenja za savladavanje treme i upute kako najbolje organizirati nastup da ne izaziva previše stresa. Objašnjeni su pojmovi treme odnosno izvođačke anksioznosti. Opisani su uzroci pojave treme i prateći simptomi. Predstavljene su neke od tehnika savladavanja treme i metode opuštanja, kao na primjer Aleksandrova tehnika, tehnika disanja, autogeni trening, pozitivni samorazgovor, vizualizacija i mentalna priprema te druge. Također je definiran koncept uspješnog nastupa kao i način organizacije te pripreme za nastup – od odabira programa i njegovog uvježbavanja sve do nastupa i evaluacije nakon nastupa; kakva je kultura ponašanja na pozornici, koji su najčešći problemi s kojima se scenski umjetnik suočava. Na kraju su navedeni kriteriji uspješnosti i način suočavanja s pogreškama.

Ključne riječi: psihologija glazbe, trema, izvođačka anksioznost, savladavanje treme, uspješnost nastupa, organizacija nastupa

## ABSTRACT

This work, named *Vocal Performance psychology*, contains some solutions for overcoming stage fright along with instructions on how to organise a performance so it would not cause excessive stress. Concept of jitters i.e. stage fright has been clarified and its symptoms and causes have also been described. Possible solutions have been introduced in forms of relaxation methods and stage fright management techniques such as the Alexander technique, breathing techniques, Autogenic training, positive self-talk, visualisations, mental preparations and many others. The concept of a successful performance has been defined along with how to organise and prepare for one – from program selection and rehearsals all the way to the performance itself and post evaluation. The paper includes information on proper onstage behaviour and the most common problems a performing artist may face. Success criteria and mistakes management have been stated in the conclusion.

Key words: music psychology, stage fright, performance anxiety, stage fright management, successful performance, performance organisation

## SADRŽAJ

1	UVOD.....	1
2	DEFINICIJA TREME ODNOSNO IZVOĐAČKE ANKSIOZNOSTI .....	2
2.1	Razlikovanje između pojma trema i pojma izvođačka anksioznost.....	2
3	UZROCI TREME .....	3
4	SIMPTOMI TREME .....	5
5	UVJETI I RJEŠENJA SAVLADAVANJA TREME .....	6
5.1	Tehnike savladavanja treme i metode opuštanja .....	9
5.1.1	Aleksandrova tehnika.....	9
5.1.2	Feldenkraisova metoda .....	9
5.1.3	Tehnika disanja .....	10
5.1.4	Predodžba stabla .....	10
5.1.5	Autogeni trening .....	11
5.1.6	Pozitivni samorazgovor .....	11
5.1.7	Vizualizacija i mentalna priprema .....	13
5.1.8	Joga, meditacija.....	13
6	NASTUP.....	14
6.1	Važnost nastavnika pjevanja u procesu priprema i vježbanja pjevača.....	15
6.2	Organizacija nastupa.....	15
6.2.1	Odabir programa .....	16
6.2.2	Uvježbavanje programa .....	17
6.2.3	Nastup .....	18
6.2.4	Nakon nastupa.....	18
6.3	Izlazak na pozornicu .....	18
6.4	Najčešći problemi scenskog umjetnika .....	20
6.4.1	Mogućnost neuspjeha.....	21

6.4.2	Osjećaj izloženosti i ranjivosti .....	21
6.4.3	Konkurencija .....	22
6.4.4	Motivacija .....	23
7	KRITERIJI USPJEŠNOSTI NASTUPA .....	23
7.1	Vanjski i unutrašnji kriteriji.....	25
7.2	Suočavanje s pogreškama .....	25
8	ZAKLJUČAK .....	28
9	LITERATURA .....	31



## 1 UVOD

Stres je ključni faktor koji je utjecao na mentalnu i fizičku stabilnost života mnogih glazbenika. Glazbenici odnosno izvođači doživljavaju velike strahove dan ili noć prije nastupa, na dan samog nastupa pa čak i u trenucima prije koncerta ili tijekom samog nastupa. Profesionalni glazbenici čak potvrđuju činjenicu da s godinama trema ne nestaje, već se na nju naviknu. Rijetki su pojedinci koji stupaju na pozornicu bez imalo napetosti i uznemirenosti. Trema je stalni pratitelj glazbenih nastupa. Sve dok ga pojedinac može kontrolirati i sve dok trema samo pojačava optimalan učinak nastupa, sve je u redu, ali kad je riječ o izvođačkoj anksioznosti, kada pojedinac ne može pokazati svoje znanje u najboljem svjetlu, potrebni su koraci, koji bi mu omogućili optimalan nastup.

U ovom diplomskom radu zato ćemo pokušati pronaći rješenja za savladavanje treme i navesti upute kako što bolje organizirati svoj nastup kako nam ne bi stvarao prevelik stres. Na početku ćemo definirati pojam treme odnosno izvođačke anksioznosti te pogledati razlike u njihovom razumijevanju. U nastavku ćemo opisati uzroke pojave treme i navesti simptome, koji se javljaju kada nas savlada. U poglavlju o uvjetima i rješenjima za savladavanje treme navest ćemo i neke tehnike savladavanja treme te metode opuštanja poput Aleksandrove tehnike, tehnike disanja, autogenog treninga, pozitivnog samorazgovora, vizualizacije i mentalne pripreme te drugih.

U nastavku diplomskog rada razmotrit ćemo sam nastup i što treba učiniti za uspješan nastup. Pogledat ćemo kako protječu organizacija i pripreme ako želimo uspješno izvesti nastup, koje su faze pripreme – od odabira programa, njegovog uvježbavanja sve do nastupa i evaluacije nakon nastupa; kakva je kultura ponašanja na pozornici, koji su najčešći problemi s kojima se scenski umjetnik suočava. Na kraju ćemo opisati kriterije uspješnosti i kako se nositi s pogreškama.

## 2 DEFINICIJA TREME ODNOSNO IZVOĐAČKE ANKSIOZNOSTI

Različiti autori smatraju kako je izvođačka anksioznost (performance anxiety) odnosno strah od nastupanja (stage fright) situacijska manifestacija anksioznosti i povezana je sa strahom od mogućih pogrešaka odnosno sa strahom od gubitka kontrole nad vlastitim postupcima. Češće nego izvođačka anksioznost javlja se izraz strah od nastupanja (Habe, 1998).

Wilson (1995) govori o strahu od nastupanja kao pretjeranom, ponekad potpuno onesposobljavajućem strahu od nastupanja pred publikom, koji ne doživljavaju samo amateri, već i etablirani i iskusni glazbenici, dok Steptoe (1989) definira strah od nastupanja kao poseban oblik anksioznosti, koja predstavlja važan čimbenik u stresnoj karijeri mnogih glazbenika i značajno smanjuje osjećaj užitka kada umjetnik nastupa pred publikom. Prate je mnogi fizički simptomi kao što su mučnina, vrtoglavica, drhtanje te zabrinjavajuće misli o situaciji i mogućim ishodima.

Za mnoge profesionalne glazbenike strah od nastupanja svakodnevno je problem, koji se ne smanjuje unatoč dugogodišnjem iskustvu nastupanja pred publikom. Isto je i sa studentima glazbe, koji se boje pojaviti se na ispitima i brojnim audicijama.

### 2.1 Razlikovanje između pojma trema i pojma izvođačka anksioznost

Trema je oblik straha, koji se osjeća neposredno prije neke jasno određene i jasno definirane buduće situacije te nestaje na početku situacije, koje se pojedinac boji. Izraz trema potječe od drevne grčke riječi *tremo* i znači tresenje, tremor ili drhtanje, a široko se počeo koristiti u 19. stoljeću u njemačkim kazališnim krugovima (Milivojević, 1993).

Izvođačka je anksioznost obično prisutna kod pojedinca mnogo prije početka situacije (kod nekih pojedinaca već nekoliko mjeseci ili tjedana prije nastupa, ispita...) koje se boji i prisutna je i tijekom situacije te u nekim slučajevima ostaje prisutna čak i nakon završetka situacije, koja u njemu izaziva strah (Habe, 1998). Anksioznost je osjećaj straha, koji je stalno prisutan i od ostalih se vrsta straha razlikuje po tome što nije izravno povezan s određenom situacijom. Riječ je o nejasnom postojanom strahu bez razloga. Riječ anksioznost proizlazi od latinske riječi *anxius*, koja znači zabrinutost i uznemirenost (Habe, 1999).

Mogli bismo dakle reći kako je trema zapravo optimalno uzbuđenje pojedinca prije nastupa i omogućava mu veću koncentraciju te samim tim bolju tehničku izvedbu, a s druge strane mobilizira kreativnu energiju, koja doprinosi većoj izražajnosti ekspresivnog elementa.

Trema je dakle pozitivan aspekt uzbuđenja prije nastupa, doživljavamo je kratko vrijeme prije nastupa, dok tijekom nastupa postupno nestaje. Međutim, izvođačka anksioznost predstavlja negativan aspekt uzbuđenja prije nastupa, jer je uzbuđenje preveliko pa tako fiziološke i mentalne promjene posljedično negativno utječu na nastup (Habe, 1998). Izraženost simptoma je toliko snažna da anksioznost vlada našim nastupom. Javljaju se pogreške u pamćenju, problemi s koncentracijom, usredotočenost na tehnički element izvođenja i zanemarivanje interpretacijskog elementa. Izvođačka anksioznost ustraje i tijekom samog nastupa, a doživljavamo je čak i nakon nastupa (Habe, 2000).

### 3 UZROCI TREME

Nitko ne zna, koji su točni izvori izvođačke anksioznosti, ali mnogi autori kažu da je u mnogim slučajevima korijene moguće pronaći u izloženosti djeteta pretjeranim kritikama u ranom djetinjstvu. Ross (1997) navodi kako se smatra da su uzroci izvođačke anksioznosti biološki i psihološki te uzroci, koji proizlaze iz okoline. Strah od nastupanja nije strah od publike. U pojedincu se vodi bitka između dijela osobnosti, koja želi da je vide i čuju te dijela osobnosti, koji se želi ušutkati (Habe, 1998).

Trema se osjeća kada i ako se nismo dovoljno pripremili za zadatak gdje se ocjenjuje uspješnost izvođenja. S tim je izravno povezan naš kriterij o tome, kakva bi trebala biti naša spremnost za važan test pred nama kako bismo bili dovoljno dobri. Problem nastaje kada su vlastita mjerila previsoka i ponekad se jednostavno nismo sposobni bolje pripremiti. Kod glazbenika je čest i perfekcionizam. To je poremećaj kada pojedinac ima vrlo visoke standarde pa će prije javnih koncerata imati veliku tremu (Milivojević, 1993).

Uvjerenja o uzrocima izvođačke anksioznosti još su uvijek različita, iako se općenito vjeruje kako je izvođačka anksioznost uvjetovana socijalnim čimbenicima: očekivanja roditelja, profesora, vršnjaka i publike postavljaju velike zahtjeve pojedincu, koje on internalizira u obliku unutrašnje kritike (Habe, 2000).

U istraživanju o tremi i izvođačkoj anksioznosti, provedenoj među slovenskim studentima glazbe u Ljubljani, Habe (1999) je utvrdila da su najčešći uzroci anksioznosti sljedeći:

- nedostatak samopouzdanja;
- strah od pogreški;

- loša spremnost;
- strah od publike;
- strah zbog kvalitete izvedbe;
- strah od neuspjeha;
- strah od kritike.

Također kaže kako je uzroke izvođačke anksioznosti moguće tražiti i u sljedećim čimbenicima:

- samo mali dio glazbenika može zarađivati za život nastupanjem;
- većina glazbenika uspoređuje svoj nastup s izvedbom najvrhunskijih umjetnika;
- riječ je o jedinstvenoj prilici i u slučaju greške trenutak se ne vraća; jedna greška za sobom povlači druge greške;
- visoki glazbeni standardi muziciranja, koje je pojedinac već stekao tijekom obrazovanja;
- za mnoge je napetost, koja nastaje tijekom nastupa, samo rezultat svih napetosti, koje su se nakupile tijekom drugih događaja u životu (Habe, 1998).

Spomenuti socijalni čimbenici predstavljaju prijetnju pojedincu, jer ga dovode u nejasnu, neizvjesnu socijalnu situaciju. Strah od nastupanja znači strah od negativne evaluacije od strane drugih ljudi, pa nije ni čudo što se ovaj koncept često povezuje sa socijalnom fobijom (Cox i Kenardy, 1993). Od samog se početka glazbenici suočavaju s konkurencijom, jer se glazbeni uspjeh mjeri brojem nagrada, nastupa, koncerata. Nastupom se glazbenik mora dokazati, mora biti bolji od drugih ili barem jednako dobar kao drugi što je visok zahtjev, jer se tako postaje predmetom ocjenjivanja drugih. Logično je da su osjećaji treme prije nastupa sve češći (Habe, 1999).

Javni nastup zahtijeva da pojedinac ne samo pokaže vlastitu glazbenu kompetenciju, nego istovremeno posreduje umjetničku i izražajnu interpretaciju s tehničkom sigurnošću i virtuoznošću. Drugim riječima, paradoksalni zahtjevi javnoga nastupanja zahtijevaju od glazbenika da istovremeno održava kontrolu (pamćenje i tehniku) i, simbolički rečeno, „gubi kontrolu“. Zbog ovog paradoksa izvođačka anksioznost dakle donosi i pogubne i dugotrajne učinke na glazbenikovu sliku o sebi i na njegovu karijeru (Habe, 1998).

## 4 SIMPTOMI TREME

Simptomi anksioznosti brojni su i raznoliki. U nekim slučajevima mogu potpuno imobilizirati pojedinca. Napad anksioznosti može, između ostalog, biti rezultat sve većih stresnih događaja u životu glazbenika, koji se odražavaju tijekom izvođenja samo zato što je nastup jedan od stresnijih čimbenika u sekvenciji glazbenikovih životnih događaja (Habe, 1998).

Mnogi se simptomi manifestiraju na fiziološkoj razini: ubrzan rad srca, ekstremna perspiracija/znojenje, suha usta, drhtanje koljena i ruku, drhtanje glasa, plitko disanje, vrtoglavica, mučnina, napetost u želucu... Emotivno je pojedinac uplašen, tužan, frustriran, ljut ili su njegove emocije kombinacija svih navedenih emocionalnih stanja. Na intelektualnoj se razini anksioznost manifestira kao poteškoće u koncentraciji, pamćenju i fokusiranju. U većini slučajeva osoba doživljava nekoliko navedenih simptoma u kombinaciji (ibid.).

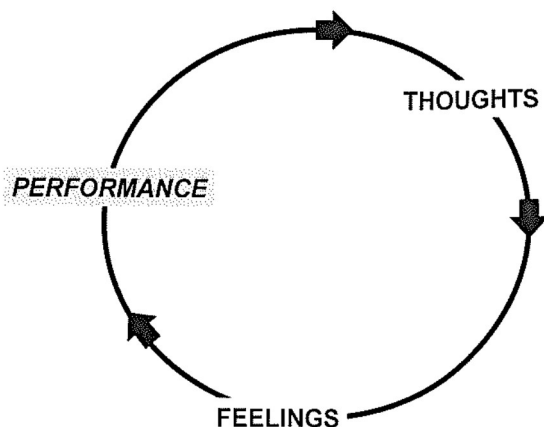
Zupan (2000) navodi neke od najčešćih simptoma stresa: zijevanje, napetost u ramenima, napetost u vratu, nesаница, problemi s mjehurom, suha usta, znojenje, osjećaj hladnoće, drhtanje, proljev, pojačani puls, pospanost, mučnina, napetost nogu, stezanje u želucu, razdraženost, uznemirenost, napetost u cijelom tijelu, hladne ruke, crvenilo obraza, zatvor, osjećaj vrućice, blijedi obrazi, napetost u kralježnici, grickanje noktiju, nedostatak apetita i grčevi u želucu. Uz sve simptome stresa i osjećaja nesigurnosti stres mogu još pogoršati vanjski čimbenici kao što su: loša organizacija, negrijana dvorana, loše ozvučenje, problemi s prijevozom, velika očekivanja slušatelja, panika drugih neposredno prije nastupa itd.

Istraživanje je pokazalo zanimljive razlike između muškaraca i žena. Kod muškaraca je uočen porast krvnog tlaka neposredno prije nastupa, a kod žena se povećao subjektivni osjećaj anksioznosti. Iz toga bi se možda moglo zaključiti da se kod muškaraca anksioznost prije nastupa izrazitije odražava na fiziološkoj razini (ubrzani rad srca, drhtanje ruku, znojenje), a kod žena na kognitivnoj razini (zabrinutost u vezi nastupa). To sugerira da postoje dvije različite komponente anksioznosti prije nastupa – fiziološka i kognitivna komponenta, ili čak da postoje dvije vrste anksioznosti prije nastupa – fiziološka i kognitivna anksioznost (Habe, 1998).

## 5 UVJETI I RJEŠENJA SAVLADAVANJA TREME

Habe (1999) kaže da dok god bježimo od svojih osjećaja i pokušavamo ne misliti na njih, potisnuti ih u sebi, ti osjećaji anksioznosti se dodatno jačaju. Kada se pojave prvi znakovi pojačanog fiziološkog uzbuđenja, moramo se suočiti s njima i u mislima se upozoriti na kreativni izvor energije, koja nam je na raspolaganju i koju možemo iskoristiti u vlastitu korist za bolju tehničku i ekspresivnu izvedbu, ali za to treba mnogo motivacije, upornosti i dosljednosti. Kasnije Habe (2001) navodi glavne korake u suočavanju sa simptomima izvođačke anksioznosti:

- svjesnost mentalnog i fizičkog stanja;
- suočavanje s psihičkim i fizičkim simptomima;
- pozitivan pristup pojavi simptoma;
- korištenje odabrane tehnike za savladavanje tjelesnih simptoma;
- pozitivne afirmacije;
- veselje za vrijeme nastupa i naglašavanje uživanja u glazbi.



Naš nastup odražava ono što u određenom trenutku mislimo i osjećamo. Um (misli i osjećaji) i tijelo neraskidivo su povezani, što ilustrira gornja slika virtualnog kruga. Misli i osjećaji temelje se na onome što od određenog nastupa očekujemo od sebe. Na našu su štetu misli poput „Ne znam dobro svirati/pjevati.“ ili „Ovdje ne mogu svirati/pjevati.“; ako smo već nervozni i nesigurni, pa će nastup zasigurno biti tresući i nesiguran. Međutim, ako usredotočimo svoje misli na to da ćemo otvorenih ruku iskoristiti ovu zabavnu i životnu priliku, koju nam nastup pruža, i uz to se osjećamo samopouzdana i opušteno, tada će i nastup biti takav i upravo će se to odražavati i na publici (Buswell, 2006).

Smisleno je koristiti tehniku koja izvođaču najbolje odgovara. U uklanjanju fizičkih simptoma najvažnije je fizičko opuštanje, u uklanjanju kognitivnih simptoma usredotočuje se na uklanjanje negativnih misli, a najbolje će se pojedinac naviknuti na svoje osjećaje prije nastupa ako će sve češće nastupati, postupno naučiti metode, koje će mu pomoći u savladavanju treme i tako će naučiti nositi se s njom (Habe, 2001).

Strah od propusta u pamćenju, nedostatak samopouzdanja, strah od ismijavanja ili kritiziranja, strah od neuspjeha, strah od tehnički izazovnih dijelova, strah od izražavanja svojih najdubljih osjećaja kroz glazbu... – ovi strahovi izazivaju negativne napetosti. Umjesto da glazbenici opuste svoje tijelo i puste svoje strahove s uzice, oni ih se trude nadvladati i tako postanu još napetiji. Ako postanu svjesni svog tijela, to će im pomoći izaći iz začaranog kruga, uravnotežiti tijelo, um i duh te postići konačnu slobodu u izvođenju glazbe (Zupan, 2004).

Moramo biti svjesni četiri komponente, koje utječu na psihičku stabilnost i snagu kako bi nastup bio uspješan. To su samodisciplina, samokontrola, samopouzdanje i samoostvarenje. Većina odnosno svi glazbenici/pjevači vrlo naporno rade kako bi naučili sve tehnike određenog umjetničkog oblika. Pritom su često prisiljeni žrtvovati stvari u kojima uživaju. U ovom je poslu sve ili ništa, glazbenik mora biti sto posto predan svojoj umjetnosti. Samodisciplina vodi u samokontrolu. S vremenom dobiva kontrolu nad načinom vježbanja, šta radi, kako razmišlja. Ako je pojedinac sposoban kontrolirati svoje misli, tada može kontrolirati i svoje postupke. Kao umjetnik ste ono što mislite. Uz samokontrolu dolazi osjećaj da točno znate šta radite i da imate kontrolu nad sobom i svim kada je riječ o nastupu. Samoostvarenje je rezultat našeg talenta, svih vještina i znanja te marljivog rada. Istinsko samopouzdanje pomoći će u samoostvarenju. Samoostvarenje će omogućiti najbolju verziju pojedinca, jer glazbenik tada zna da je sve pod kontrolom, tada se osjeća dobro u svojoj koži, tada u potpunosti iskoristi svoj potencijal i tada pomiče granice svog nastupa (Emmons i Thomas, 1998).

Najbolji je lijek protiv treme potpuno koncentriranje na skladbu, njene osjećaje i slike te njih prenositi publici – potpuna prisutnost je ključ uspješne samokontrole. Kad god smo potpuno prisutni, osjećamo da smo potpuno u svom tijelu i da smo jedno s njim. Zbog destruktivnog razmišljanja često gubimo osjećaj tijela kao cjeline (pa smo svjesni nekih dijelova, kao što je lupanje srca). Dok smo u potpunosti prisutni, svjesni smo dvorane i širokog prostora oko sebe (Lundeberg, 2001).

Kod glazbenika osobito je važna unutrašnja motivacija, koja im kao pojedincima omogućuje da ustraju u glazbi i u trenucima vanjskog neuspjeha. Moguće je primijetiti kako je

vanjska motivacija (postignuća, nagrade...) više naglašavana. U vezi s motivacijom također je važno naglasiti važnost postavljanja ciljeva, koji potiču pojedinca na napredak. Dobro je odrediti si kratkoročne ciljeve, koji su istovremeno dovoljno visoki da glazbenika motiviraju za napredak i dovoljno niski da bi ih uspješno postigao i primio pozitivne povratne informacije. Ciljeve treba što preciznije odrediti što znači i da su mjerljivi odnosno da je moguće provjeriti u kojoj su mjeri implementirani. Oni moraju predstavljati izazov, dakle moraju biti malo viši od procijenjenih sposobnosti (Green i Gallwey, 1986).

Samouvjerenost ključ je do samopouzdanja i pozitivnog mišljenja pojedinca o sebi te izravno utječe na njegov potencijal za uspješno nastupanje, koje se temelji na mišljenju da li je uspješan ili neuspješan izvođač; samopoštovanje uvelike doprinosi vjeri u vlastite sposobnosti a samim tim i manjoj tremi, izvođačkoj anksioznosti i nesigurnosti. To znači da važnu ulogu u doživljavanju izvođačke anksioznosti ima predstava pojedinca o vlastitoj uspješnosti (Habe, 2000). Glazbenik, koji je uvjeren da je uspješan svoje će uvjerenje ostvariti i u stvarnosti, na pozornici. Ali će netko tko je također uspješan, ima jednake kvalitete i predispozicije ali uz to loše mišljenje o sebi te ne vjeruje u vlastitu uspješnost prije svega teško postići razinu vlastitog zadovoljstva, vlastitog uvjerenja u uspješnost nastupa. Dakle, ponovo dolazimo do točke kada treba naglasiti važnost kognicije u odnosu izvođačka anksioznost : uspješnost.

Baldassare Castiglione već je godine 1528. u knjizi *Il libro del cortegiano* naveo tri važne elemente za uspješan nastup:

- ponos (decoro);
- nonšalantnost odnosno flegmatičnost (sprezzatura);
- otmjenost (grazie).

Kada je riječ o ponosu, mišljeni su samopouzdanje pojedinca, njegov profesionalni ponos, osjećaj tehničke i interpretacijske kompetencije, uvjerenje da će uspješno izvesti nastup. Nonšalantnost je neka vrsta flegmatičnosti u vezi s ishodom nastupa. Kod nastupa uvijek postoji mogućnost da nešto pođe po zlu. Izvođač mora publici dati osjećaj da je nastupanje potpuno prirodna i jednostavna stvar, mora se ponašati nonšalantno iako u sebi osjeća strah. To se također može nazvati hrabrošću. Kod otmjenosti je vrlo važno kako izvođač komunicira s publikom, kako izlazi na pozornicu, kako se skoncentrira, na kakav način napušta pozornicu... (Lundeberg, 2001)



## 5.1 Tehnike savladavanja treme i metode opuštanja

Kako si pomoći u izgradnji i održavanju mentalne ravnoteže pomoću različitih metoda i tehnika, objasniti ćemo u sljedećim odjeljcima. Obuhvaćaju metode disanja, opuštanja, vizualizacije i izvođačke strategije s kojima se susrećemo u izvođačkoj praksi. Svakom će pojedincu pomoći u jačanju samopouzdanja i samouvjerenosti, motivacije, pozitivnog stava, fokusa i koncentracije, emocionalne kontrole, opuštenosti, usmjerenosti u cilj i savladavanju stresa.

### 5.1.1 Aleksandrova tehnika

Aleksandrova je tehnika popularna u svijetu već dugi niz godina i postaje sastavnim dijelom studija na glazbenim akademijama. Aleksandrovom tehnikom razvijamo svijest o svom tijelu. Njezin osnivač, glumac F. M. Alexander (1869–1955) pokušao je ukloniti promuklost, koja ga je zadesila svaki put kad bi izašao na pozornicu. Nakon godina istraživanja ustanovio je kako se razlog krije u odnosu glave i vrata s ostatkom kralježnice. Naglasio je važnost opuštenog vrata, koji laganim držanjem podupire našu glavu i omogućava joj kretanje u različitim smjerovima, omogućujući učinkovito djelovanje naših osjetila. Cijelom je tijelu dana mogućnost da se opušteno kreće i neometano funkcionira. Učinkovito je kada je glava u ravnoteži s vratom. Njegova poznata izreka glasi: „*Dozvoli vratu da je opušten, dozvoli glavi da se podigne, dozvoli kralježnici da se produži i proširi.*“ (Zupan, 2004)

### 5.1.2 Feldenkraisova metoda

Feldenkraisova je metoda ona metoda u kojoj pojedinac kroz kretanje polako postaje svjestan svih mogućnosti danih tijelu te slično kao u meditaciji i jogi smiruje svoj um i povećava svoje kreativne sposobnosti (= spoznaja kroz kretanje); čovjek počinje osjećati samoga sebe i svojim tijelom nalazi nova iskustva, no prije svega zna kako se opustiti. Njezin je osnivač, inženjer Moshe Feldenkreis (1904–1984) tvrdio da svatko od nas u djetinjstvu preuzima određene uzorke ponašanja i kretanja, koji se duboko ukorijene u naš živčani sustav. To rezultira poremećenim uzorcima disanja, nepružnom kralježnicom i ograničenom fleksibilnošću zglobova. Njegova nas metoda oslobađa tih navika i omogućava nam novi način razmišljanja, samosvijesti i kretanja. Nježnim, laganim pokretima i usmjerenom pozornošću postizemo poboljšanje tjelesnih funkcija te istražujemo svoju svrhu i način razmišljanja.

Rezultati su poboljšano držanje, bolja slika o sebi, napetost mišića popušta, a prije svega postajemo svjesni kako su ljudski razvoj, učenje i kretanje međusobno povezani (Zupan, 2007).

### 5.1.3 Tehnika disanja

Svrha ove tehnike naučiti je disati što opuštenije i neprisiljeno. Većina nas diše premalo duboko i zato je disanje preplitko. Dišna nas terapija navodi da počnemo svjesno disati; vježbamo trbušno i preponsko disanje da se pluća dovoljno prozrače i trbušna šupljina prokrvi. Osim toga, mogu se izvoditi i lagane vježbe istezanja i vokalnog disanja; određeni glasovi mogu naime okrijepiti disanje (Müller, 2009; preuzeto iz Cardas, 1992).

Pjevač mora svoju pažnju usmjeriti na središnju točku, koja je smještena pet centimetara ispod pupka, i fokusirati se na nju. Naravno da se u slučajevima uzbuđenja disanje pomiče više prema grudima, ali nam pozornost usmjerena u tu točku pomaže da dišemo dijafragmom što je ključ opuštenosti uma i tijela – kad god smo opušteni, spontano dišemo iz dijafragme. Koncentriranjem na središnju točku odmah postajemo svjesni svog disanja, bez dodatnog napora. Naše je disanje najdjelotvornije kad je prepušteno samom sebi. Kada postajemo svjesni te točke, možemo promatrati disanje iz dijafragme što je bolje nego da ga kontroliramo (Lundeberg, 2001).

Također možemo izvoditi vježbu disanja ležeći: kod udisaja trbuh se podiže/napuhne, kod izdisaja se spljošti/smanji. Ako se grudni koš previše miče, znači da ne dišemo dovoljno duboko pa bismo se trebali fokusirati prvenstveno na područje trbuha. Buswell (2006) također predlaže vježbu udisanja i izdisanja kroz nos: izdisaj za pražnjenje pluća; slijedi udisaj; zadržavanje daha; izdisaj; stanica i ponavljanje.

### 5.1.4 Predodžba stabla

Vrlo uspješan način za postizanje cjelovitosti tijela zamišljanje je stabla. Od svoga tijela želimo da smo čvrsto usidreni u tlo, da stojimo mirno, no ipak dovoljno fleksibilno; želimo da veliki mišići (leđa, vrat, kukovi, bedra) podupiru male „tehničke mišiće“ kao što su prsti, glasnice, usnice; da dišemo iz dijafragme; da fokusiramo tjelesnu energiju tako da zrači prema koncertnoj dvorani. Predodžba stabla pomaže nam da vrlo brzo postanemo prisutni u svom tijelu. Zamišljamo kako imamo duboko korijenje, 30 metara u zemlji; to znači da se tijelo oslanja o tlo i odmara se na njemu, osjećamo dubok kontakt sa tlom. Kada razmišljamo da smo u deblu, zapravo smo unutar svoga tijela; kroz to je moguće osvijestiti središnju točku i osjetiti

svoje disanje kroz nju. Zatim zamišljamo grane, koje se rasprostiru cijelom dvoranom – ovo pruža dobar osjećaj osobnog proširenja umjesto čestog osjećaja stidljivosti i skučenosti na sceni. Kroz tu predodžbu korijena, debla i grana na kraju osjetimo kako zvuk prolazi (Lundeberg, 2001).

#### 5.1.5 Autogeni trening

Autogeni trening neke je vrste autosugestija, koja utječe na stanje tijela i duha. Berlinski psihijatar i neurolog J. H. Schultz odredio je šest formula koje su osnovom autogenog treninga. Riječ je o šest vježbi kojima se usredotočimo na:

- osjećaj težine;
- osjećaj topline;
- zamjećivanje otkucaja srca;
- zamjećivanje disanja;
- sunčani splet (nalazi se između dijafragme i pupka – žlićica);
- glavu.

Opuštanje se postiže koncentracijom. Tako osjećamo težinu u desnoj ruci, zatim u lijevoj, u obje ruke, pa u desnoj nozi, u lijevoj nozi, u obje noge itd. Za autogeni je trening karakteristična upotreba određenih formula, koje se ponavljaju više puta zaredom – ponavljanje autosugestije, možda pomoću snimke ili čitanja vježbi. Uključuje i tehniku dubokog disanja koje smiruje srčani ritam i zagrijava centar autonomnog živčanog sustava. Nakon nekoliko tjedana vježbanja ovom tehnikom moguće je opustiti mišiće i tijekom nastupa te eliminirati ubrzani rad srca. Dovodi do opće stabilizacije ličnosti – razvija se kritički pogled na tremu i strah, razvija se povjerenje u sebe i svoje sposobnosti te se time povećavaju samopouzdanje i viđenje sebe (Müller, 2009; preuzeto iz Grasberger, 2004).

#### 5.1.6 Pozitivni samorazgovor

Hackfort i Schwenkmezger definiraju individualnu interpretaciju osjećaja, uvjerenja i smjernica te ohrabrenja unutarnjim dijalogom pojedinca. Kod ove je tehnike riječ o svjesnom usmjeravanju toka mišljenja. Razmišljanje dovodi do akcije pa možemo promijeniti svoje ponašanje pomoću vanjskog ili unutrašnjeg razgovora (Habe, 2001).

Poznajemo više razina pozitivnog samorazgovora:

- Opće pozitivne izjave, koje izričemo kako bismo potvrdili i ojačali svoje pozitivne osobine i samopouzdanje, na primjer: „Ja sam jaka osoba.“ „Naporno sam radio kako bih bio dobar pjevač.“ „Imam smisla za humor.“ „Mogu nastupati u teškim situacijama.“ „Vrlo sam odan svojim prijateljima.“ „Odlično se snalazim sa svojim pjevačkim znanjem i vještinama.“ „Kada treba, mogu reći 'ne'.“ „Uživam u izazovima, koje mi nudi nastupanje.“
- Izjave o uspješnosti i dostignućima nastupanja te samog nastupa, na primjer: „Ja sam dobar pjevač.“ „Pjevao sam vrlo dobro i s radošću/veseljem.“ „Moj je misaoni trening učinkovit.“ „Otpjevao sam vrlo dobro s obzirom na to tko je bio u komisiji.“ „Ja sam kreativan pjevač i pjevam ekspresivno.“ „Moj je visoki ton bio sjajan, posebno posljednji B2.“ „Sve se vrijeme osjećam vrlo ugodno i samouvjeren.“
- Misli povezane s fizičkom razinom su također: „Moj je govor tijela vrlo opušten dok izvodim ovu pjesmu.“ „Znam da izgledam dobro u ovoj haljini.“ „Moj govor tijela i izraz lica stvarno odražavaju karakter pjesme, koju izvodim.“ „Hodam samouvjeren i izgledam dobro.“ „Savladao sam stare navike anksioznosti, koje su me držale u šaci.“ „Ponosan sam kako sam izašao na pozornicu i predstavio se.“
- Misli, koje si ponavljamo i vezane su za vokalnu tehniku, na primjer: „Glazbeni zahtjevi ovoga djela potpuno su pod mojom kontrolom.“ „Moj se francuski poboljšao što uvelike utječe na ovu pjesmu i doprinosi joj.“ „Niskim tonovima upravljam dovoljno dobro da ih otpjevam snažno, ali ne i forsirano.“ „U cijeloj mi ariji nije trebao nijedan dodatan dah.“ „Napokon sam savladao belcanto pjevanje.“ „Moji su robati bili pod nadzorom i potpuno usklađeni s korepetitorom.“

Naše izjave mogu biti s određenom arijom povezane još konkretnije i specifično. Uzmimo za primjer ariju Susanne Deh, *vieni, non tardar* iz Mozartove opere *Figaro v pir*: „Napokon sam postigla potpuno prirodan izgovor prvog retka ovog recitativa, a ujedno sam pravilno zadržala sve naglase i uspjela u izgovoru zadržati razliku između talijanskih jednostrukih i dvostrukih suglasnika.“ „Na drugoj sam strani recitativa uspješno ilustrirala karakterni prijelaz od proračunate Susanne, koja glumi/pretvara se u dobro Figara do nježne iskrene djevojke koja opčinjava svojom milinom.“ „Moj je dah bio spreman zapjevom i funkcionirao je od već prve note prvog retka u ariji.“ „Cijelo sam vrijeme uspjela održati legato liniju, iako je melodija napisana tako da cijelo vrijeme skače.“ „Iako *pianissimo* na F 'vieni' nije bio najbolji, uspjela sam ga izvesti na tri druga mjesta – na visokom A, dugom *decrescendu* na F i posljednjom blagom uzdahom na C.“ „Kroz ariju nisam dozvolila da moja zabrinutost zbog tehnike stvara napetost na licu i tijelu.“ „Na prvoj sam stranici recitativa u izgovoru uspjela zadržati sve dvostruke suglasnike (*doppie*).“ „Moj se recitativni stil stvarno poboljšao i nije zvučao toliko studiozno.“ „Sjetila sam se dvostrukog r u 'susurro', zatvorenog e u 'fioretti' i otvorenog o u 'rosa'.“ „Visoki A nisam završitala – nisam ga uspjela otpjevati mekano, ali nisam bila previše glasna.“

- U izjave vezane za misaonu razinu ubrajamo na primjer: „Dobro sam pripremljen, ovaj posao dobro poznajem.“ „Usredotočen sam na ovaj posao i neću se lako zbuniti.“ „Toliko uživam u pjevanju ovoga dijela da mi je svejedno tko je u komisiji/publici.“ „Ovo je moj nastup – posjedujem ga i zato ću ga dobro otpjevati.“ „Publici će se svidjeti moj nastup.“

Svi gornji primjeri su iz knjige *Power Performance for Singers* (Emmons i Thomas, 1998).

### 5.1.7 Vizualizacija i mentalna priprema

Vizualizacija je zamišljanje opuštajućih i ugodnih okolnosti kao što su: ležanje na plaži, šetnja šumom, šetnja cvjetnom livadom... Njome pojedinac postiže opuštenost i samopouzdanje.

Vizualizacija ima snagu transformacije: od neuspjeha k uspjehu, nepovjerenja k povjerenju, od očaja k radosti... Koriste ga za savladavanje straha, postizanje ciljeva, jačanje samopouzdanja i samopoštovanja. Za glazbenika je vizualizacija psihička proba i vježba, ponekad zamjena za nju. Može zamišljati riječi, zvukove, slike, osjećaje itd. Mentalna priprema je misaona i imaginarna vježba tjelesnih vještina bez stvarnog tjelesnog pokreta, ali s vidnom i slušnom percepcijom te percepcijom dodira. Na taj način glazbenici učvršćuju glazbeno pamćenje, mišićno pamćenje, zamišljaju osjećaje tijekom izvođenja itd. i time se natjeraju da promijene koncept svojih misli i emocionalnog stanja što odlučujuće pomaže u savladavanju treme i anksioznosti prije nastupa (Buswell, 2006).

Lundeberg (2001) kaže da je mentalna priprema bitna kako bismo se osjećali spremni za nastup. Prije nastupa zamišljamo koncertnu dvoranu i publiku (mjesto i osobe...) sa što više detalja, slušamo tipične zvukove kao što su pljesak, kašljanje, zvono..., u publici vidimo posebne osobe itd. i o tome konstruktivno razmišljamo. Negativni osjećaji neće potpuno nestati, ali neće prevladavati.

Mnogi glazbenici čak tjednima prije koncerta u mislima uvježbavaju koncertni program i obrađuju sve moguće koncertne situacije, svjesno razmišljajući o svojim osjećajima, stvarima koje mogu poći po zlu i suočavanju s njima; na taj se način unaprijed pripreme za moguće scenarije pa tijekom nastupa osjećaju manje anksioznosti (Habe, 2001).

### 5.1.8 Joga, meditacija

Meditacija uči um da se udalji od uobičajenih uzoraka razmišljanja i reaktivnosti te nas potiče da budemo svjesni svojih misli i da znatiželjno promatramo svoj unutrašnji proces na nepristran način. Podržava razvoj dublje razine samosvijesti i višu razinu svijesti o tome kako pristupamo životu. Na raspolaganju je mnogo različitih vrsta meditacijske prakse: neki mirno sjede i usredotočeni su na disanje, neki koriste različite riječi ili fraze, neki slušaju opuštajuću glazbu... Usredotočimo se na četiri ključne fraze:

- budite u sadašnjem trenutku i usredotočite se na disanje;

- duboko se opustite;
- neka je um vaš saveznik;
- budite otvoreni za mogućnosti (Esposito, 2009).
- Čestim vježbanjem ovih disciplina postizemo iznimnu kontrolu nad živčanim sustavom.

Potičemo tjelesne promjene – jedna je ta da disanje postaje dublje što je za pjevanje od bitne važnosti. Joga je znanost o tijelu, umu i duši s ciljem objediniti ljudski duh s duhom svemira, samospoznaju, samorealizaciju i spoznaju Boga. Ovom se tehnikom učimo pravilno disati, jer duboko i sporo disanje donosi opuštanje i savladavanje napetosti. S vremenom i mišići postaju podatniji, elastičniji i jači. Vježbe se izvode polako i tako da se osjećamo ugodno (Müller, 2009; preuzeto iz Lysebeth, 1977)

## 6 NASTUP

Uspješan je nastup vrhunac dostignuća u našem glazbenom razvoju. U jednom smislu: nastup je rezultat spajanja misli, osjećaja i fizičkih pokreta, a općenito označava jedinstveni čin umjetničkog davanja. Vrhunski nastup spaja snagu psihofizičke povezanosti. Takav nastup ne prati strah od neuspjeha, već samopouzdan i optimističan stav; ne nesigurnost, već unutarnji mir i visok stupanj koncentracije; ne uvjerenje o nemoći, već osjećaj kontrole nad jednostavnim i neprisiljenim rezultatima; ne nekontrola napetosti, već sposobnost psihičkog opuštanja (pomoću naučenih tehnika) i svjesnost svoga tijela i okoline (Emmons i Thomas, 1998).

Najviše je vremena – u teoriji – posvećeno vježbanju. Nastup zato uključuje upravo rezultate vježbanja. Naši zadaci prije nastupa su: priprema i organizacija te vremensko raspoređivanje učestalosti i trajanja vježbanja. Prije nego što počnemo vježbati, moramo se zapitati kakva je naša rutina zagrijavanja (upjevanja, uigravanja), vježbanja i šta možemo učiniti kako bi to bilo još učinkovitije – kako se upjevati, koliko dugo, koliko prije nastupa, koje vokalizacije odabrati i kojim redoslijedom, da li sam uradio vježbe disanja, koliko mi treba za Kopfton, koliko mi vježbi za donji registar treba, koje su vokalizacije neophodne za glasovni opseg, hidratacija itd. (Ibid.)

Zatim razmotrimo koja je svrha određenog nastupa, šta njime želimo predstaviti i postići, odaberemo program, organiziramo si vrijeme za vježbanje tako da je ono produktivno, razmislimo o odjeći i šminki. Na dan nastupa dobro smo naspavani, razmišljamo pozitivno, dobro se psihički i fizički pripremimo, razmislimo šta ćemo jesti (lagana hrana!), dovoljno

pijemo (kod pjevača: voda suši glasnice pa je preporučljivo pojesti krišku jabuke da potakne protok sluzi), odvojimo dovoljno vremena za pripremu (zagrijavanje, šminkanje, odijevanje), provjerimo scenu i odredimo svoj položaj na pozornici (Buswell, 2006). U danima prije nastupa radimo nešto što nas čini sretnima i u čemu uživamo: šetnja prirodom, gledanje dobrog filma ili serije, čitanje knjige, druženje s pozitivnim osobama, odlazak na bazen, u saunu, na masažu...

## **6.1 Važnost nastavnika pjevanja u procesu priprema i vježbanja pjevača**

Vokalni je pedagog jedan od najdragocjenijih članova ekipe pjevača u njegovom životu. On je tu da pomogne pjevaču da dosegne i razvije što više slojeva vrlina i talenta. Pjevaču mora pomagati u: savladavanju glazbenih poteškoća i tumačenju glazbenih načela za postizanje muzikalnosti – kako unaprijed čuti melodiju sa svom njenom instrumentalnom pratnjom, akordima, harmonijama itd.; u postizanju lingvističkog nadvladavanja i usavršavanja – važni su pravilan izgovor i akcentuacija i zato mora cjepidlačiti kod svake riječi; u uklanjanju rutine vokalno slabih točaka prije njihove automatizacije; u stjecanju fizičke kontrole kod dramatičkih dijelova; u pouzdanom pamćenju svih glazbenih elemenata – koristeći kreativne metode; u savladavanju opsesivne zabrinutosti zbog tehničke preciznosti. Moramo biti svjesni da je naš instrument naše tijelo i ako mišići zapamte pogrešne pokrete i navike, njihovo će nam uklanjanje oduzeti dvostruko više vremena nego njihovo stjecanje (Emmons i Thomas, 1998).

## **6.2 Organizacija nastupa**

Svi su naši nastupi i psihološki i fizički, jer su vođeni našim misaonim uzorcima i misaonim predstavama. U trenutku kada moramo nastupati, i tijelo i tehnika pjevanja moraju biti na vrhuncu spremnosti. Svaki nastup zahtijeva određeni plan i organizaciju, redovito i kontinuirano vježbanje i naporan rad. Za početak je možda bolje posvetiti više vremena radu na vokalnoj tehnici i fizičkoj dobrobiti, ali kada je tu nastup, važna je sposobnost u nastup uložiti što više sebe – svoje misli, osjećaje, karakter, maštu... koji nam pomažu da pjesma oživi i na interpretativnoj razini.

Za svaku je uvježbanu pjesmu potrebno barem nekoliko testiranja pred različitim publikama prije nego što je odsvirana/otpjevana opušteno, zato je dobrodošlo ako postoji mogućnost prije važnih nastupa što više nastupati s određenim programom. Habe (2000) kaže kako formalni nastup (u usporedbi s neformalnim, koji je obično u manjem krugu poznatih osoba te je opušteniji i spontaniji) kod pojedinca izaziva veću tremu jer publika snažno pritišće

na izvođača, a najzahtjevniji je solistički nastup kada smo u potpunosti izloženi kritikama publike.

Misaono planiranje i navike najbolje je razmotriti u tri vremenska okvira: prije, za vrijeme i nakon nastupa. Osim psihičke pripreme, vrijeme prije nastupa uključuje i vokalno i fizičko zagrijavanje; učvršćivanje osjećaja da smo dovoljno spremni za dobar i samopouzdan nastup; usredotočenost na osobne vrline i pozitivne osobine kao i na program koji ćemo otpjevati; usmjeravanje misaone energije u pozitivnom smjeru –nipošto sumnjati u sebe i svoje sposobnosti; stvaranje prave mjere uzbuđenja i osjećaja pripremljenosti; pravi fokus, koji će nam omogućiti dobar nastup. Iako priprema na nastup može biti odgovarajuća i temeljita, moramo biti svjesni da se za vrijeme nastupa može dogoditi i nešto neočekivano. Pritom se moramo podsjetiti da smo u danom trenutku dali sve od sebe kako bi nastup ostvarili najbolje što možemo i tako se naše samopouzdanje neće poljuljati. Važno je znati kamo, zašto i kome je namijenjena naša usredotočenost za vrijeme nastupa; također je važno angažirati se i nastupiti puni energije, ohrabrivati se i vjerovati u sebe (Emmons i Thomas, 1998).

Nakon nastupa vrijeme je za evaluaciju (procjenu) cijelog nastupa kao i pojedinih dijelova (skladbi, pjesama, arija) te odmor. Misaono treba ocijeniti uspješnost nastupa, priprema i planiranja nastupa te iz svega toga nešto naučiti – cijeli proces od planiranja nastupa do njegove provedbe dragocjeno je iskustvo za budućnost. Faza evaluacije pruža nam mogućnost za napredak u sljedećim nastupima podižući svijest i svjesnost o problemima prošlog nastupa kako bi ova pitanja mogli poboljšati ili eliminirati prilikom planiranja sljedećih nastupa. Nakon nastupa mora uslijediti faza opuštanja i ponovnog punjenja baterija, treba si priuštiti slobodno vrijeme, raditi nešto potpuno drugo i zabaviti se, jer će nam to dati dodatnu energiju i poticaj za daljnje poduhvate. Također treba biti u stanju nositi se s napetošću i osjećajima nakon nastupa (ibid.).

### 6.2.1 Odabir programa

Vrlo je važan odabir skladbi ili pjesama koje ćemo izvoditi. Moramo odlučiti o minutaži nastupa pri čemu se prvo prilagođavamo svojim sposobnostima. Držimo se kriterija od lakših prema zahtjevnijima. Slijedi karakter skladbi i pjesama – vrlo je važno da nam se sviđa program koji ćemo izvoditi. Karakter skladbe prilagođavamo prirodi nastupa, uzimajući u obzir zahtjeve i očekivanja publike. Sve zajedno povezujemo u smislenu cjelinu, uzimajući u obzir stil, žanr, tematiku itd. kako bi se osjetila neka unutrašnja povezanost (Zupan, 2000).



Pametno je i dobro odabrati program koji nam se sviđa, jer je vjerojatnije da ćemo ga otpjevati bolje. Također biramo repertoar, koji je u skladu s našim sposobnostima te trenutnim vještinama i znanjem; koji će odražavati ono najbolje što smo u mogućnosti pokazati – naš napredak i razvoj. Važno je također odabrati uloge i arije, koje odgovaraju našem tipu glasa i ujedno našem karakteru. U procesu vježbanja moramo na osnovi repertoara odabrati vokalize, koje će nam najviše pomoći da tehnički osvojimo program (Emmons i Thomas, 1998).

### 6.2.2 Uvježbavanje programa

Ova faza traje najduže i vrlo je važna. Svatko je svjestan da vrijednim vježbanjem može savladati program nastupa. Trema je veća prije nastupa ako se ne pripremimo dovoljno temeljito, a svatko za sebe zna koliko i kako mora vježbati kako bi postigao svoj maksimum. Dobar je i uspješan nastup, osim tehničke spremnosti, također nastup srcem – da se u izvođenju uključi i interpretacija te da se uzima u obzir karakter određene skladbe ili pjesme (Zupan, 2000).

Prvi je korak u razumijevanju arija i pjesama, koje ćemo uključiti u repertoar, razumijevanje pozadine i konteksta istih. Odgonetnuti tekst vještina je koja nam pomaže da pogledamo u mnoštvo značenja i kroz mnoštvo značenja, koje kriju riječi; način da otkrijemo i iskusimo šta se događa, tko je naš lik i što ga tjera da se izražava. To je i način kako prodrijeti u vlastitu maštu, koju podstaknu i probude ideje iznesene riječima. Odgonetnuti treba i pozadinu, prostor te zapisati asocijacije koje nam se pobude. Odgonetnuti treba šta naš lik radi. Npr. o Mimi iz opere *La Bohème* G. Puccinia kroz njezinu ariju *Si, mi chiamano Mimi*, kojom se predstavlja Rodolfu, saznajemo njezino ime i da se bavi pravljenjem umjetnog cvijeća, ali čezne za prvim cvjetovima proljeća, koji najavljuju ljubav. To je činjenica, priča koju nam otkrivaju riječi. Ali šta ona u ovom trenutku zapravo radi? Možemo zaključiti da koketira, ispovijeda se, riskira, otkriva sebe, poseže za romantičnom ljubavlju o kojoj je oduvijek sanjala, potpuno je uznemirena u Rodolfovoj prisutnosti, doživljava cvjetanje ljubavi od koje u sebi gori. Kroz sve se ovo rađa lik, koji treba prezentirati i dovesti u akciju, koju moramo opravdati svojim iskustvom, maštom, strašću, snagom, a opet odvojeno od samog lika – lik, koji prezentiram kroz ariju ili neku scenu, nisam ja... (Emmons i Thomas, 1998). Također nas moraju zanimati i život i karakter skladatelja, razdoblje i stil u kojem je stvarao, tadašnja situacija i njegovi motivi za pisanje određenog djela...

### 6.2.3 Nastup

Dvije su ključne stvari važne u tom pogledu, a to su povjerenje – pojedinac se prije svega mora uzdati u sebe i u to svojim ponašanjem uvjeriti druge; a druga je važna stvar opušteno sviranje ili pjevanje, jer ako mi program izvodimo opušteno, uživat će i publika. Nastup treba shvatiti kao nešto prirodno; ako glazbu izvodimo opušteno i „srcem“, i slušatelji će biti oduševljeni (Zupan, 2000).

Vrhunsko iskustvo tijekom nastupa izraz je za samoostvarenje osobe, koja nije savršena, ali je vrlo kreativna. Pojedinac je upravo u trenucima kreativnosti u stanju doživjeti trenutak kada se osjeća kao da je izvan vremena i prostora, bez zabrinutosti, sumnji ili straha. Trenuci vrhunskog iskustva dolaze neočekivano; izvođač se osjeća povezanim sa svijetom kao dio cjeline, potpuno je opušten i intenzivno je svjestan svega oko sebe. U takvim trenucima čovjeka odjednom obuzme osjećaj kao da se nalazi na vrhu planine, imajući kontrolu nad svojim tijelom i osjećajima. Oni postaju samo sredstvo kroz koje protječe glazba: to je osjećaj lakoće, opuštenosti, osjećaj da ste jedno s glazbom i publikom pa je tek tada moguće stvarati glazbu na drugačijoj razini nego što smo navikli (Zupan, 2004).

### 6.2.4 Nakon nastupa

Faza nakon nastupa prečesto se zanemaruje. Kada siđemo s pozornice, prije svega želimo čuti pozitivne, a zatim i negativne kritike iz usta članova naše porodice, naših prijatelja, profesora itd. Sami u sebi analiziramo dobre i loše elemente koje ćemo poboljšati kod sljedećeg nastupa; prije svega nam nedostaci moraju biti izazov za poboljšanja kod sljedećih prilika. Rijetki su slučajevi da smo napuštajući pozornicu potpuno zadovoljni, a rijetko su i slušatelji potpuno zadovoljni kada napuštaju dvoranu. Odličan koncert pamtimo prema čarobnim trenucima, koji su ispunili koncertnu prostoriju i najviši su cilj u doživljavanju glazbe (Zupan, 2004).

## 6.3 Izlazak na pozornicu

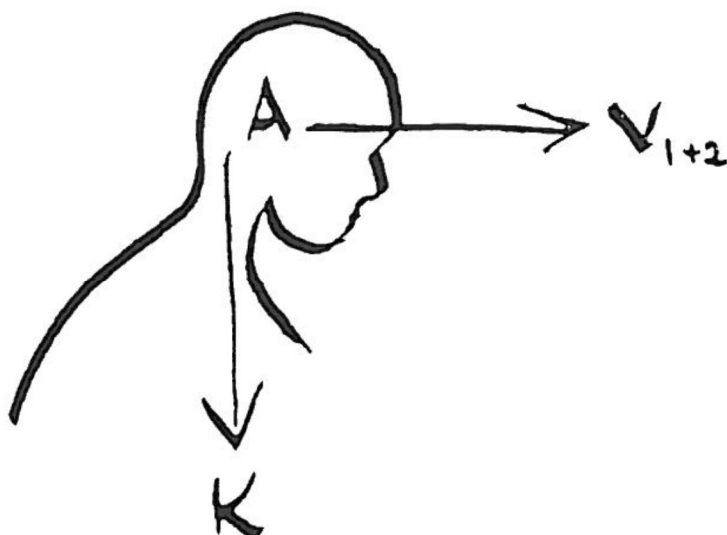
Nastup počinje onoga trena kad se umjetnik pojavi pred publikom, tj. prije nego što počne svirati ili pjevati. U trenucima kada izlazimo na pozornicu, prije početka sviranja ili pjevanja, većina muzičara osjeća veliki pritisak. Već tijekom izlaska publika stječe prvi dojam o umjetniku, stoga je vrlo važno ostaviti dobar prvi dojam. Pravilno držanje tijela i duboka tjelesna svjesnost stabilizirat će osjećaje do te mjere da negativni osjećaji neće prevladavati.

Kad se pojavimo na pozornici, želimo stvoriti iluziju sigurnosti, samopouzdanja, iščekivanja, čarolije, uglavnom pozitivna očekivanja i odnose... Svaki umjetnik mora naći svoj jedinstveni način prilazanja publici. Franz Liszt jednom je rekao svojim učenicima: „*Kad izlazite na pozornicu, izgledajte kao da vas se publika uopće ne tiče i kao da znate mnogo više od njih.*“ Nije riječ o aroganciji, već samo o sposobnosti umjetnika zauzeti mjesto na pozornici. S druge strane, Joseph Joachim navodno je pristupao publici vrlo skromno, kao da zapravo želi govoriti u ime umjetnosti, a ne u svoje ime („*Potpuno se uzdam u umjetnost, a za sebe ne tražim ništa.*“) (Lundeberg, 2001).

Prije izlaska na pozornicu ponovimo vježbu stabla i središnje točke, odredimo tempo i način hodanja – važno je hodati samouvjerenom, tempom koji je u skladu s našom ličnošću. Publiku namjerno gledamo neizravno (iz ugla svojih očiju), bez neposrednog fokusiranja. Taj neizravni kut gledanja podudara se s granama našeg stabla pa će izlaz na pozornicu izgledati komunikativniji, a hod će se stabilizirati. Smirivanje očiju odabirom područja točno ispred nas u visini očiju – publika će stabilan pogled protumačiti kao znak sigurnosti, slobode, autoriteta. Važno je stvoriti iluziju toga, iako se ne osjećamo kao autoritet pun samopouzdanja. Podijelimo publiku na tri zone kako bismo čitavu pokrili pogledom. Spontani smiješak, prirodan i otvoren govor tijela, opuštено držanje tijela (ibid.).

Muzika zrači iz prisutnosti uma/duše i tijela, izražava cjelovitost osjećaja i misli. Scenska je prisutnost nemoguća kada smo misaono odsutni (npr. unutrašnja zamišljanja, mašta, bavljenje prošlošću ili budućnošću), isto tako samokritičnost uništava prisutnost u danom trenutku – ne pratimo više tok glazbe, ne možemo postići punu muzičku slobodu.

Zapravo bismo proces potpune scenske prisutnosti mogli prikazati ovako: čujem muziku unutarnjim sluhom – muzika (tj. koncepcija fraze) putuje kroz stablo i izlazi u dvoranu – direktnim pogledom pratim note ili nešto drugo u dvorani – indirektnim pogledom projiciram muziku u dvoranu. Sve to zahtijeva sto posto moje pažnje i energije – širenje svjesnosti, doživljavanje cjelovitosti i koncentracije da je muzika u tijelu i iz njega se proširuje cijelom dvoranom. Muziku vodi unutarnji sluh, koji je stvaralački i aktivan. Tijelo slijedi unutarnji sluh; koristimo se zamišljenom slikom stabla kako bismo osvijestili tri stvari: tijelo je dobro pozicionirano na zemlji, „uzemljeno je“; tijelo ima središte; tijelo je dio prostora oko nas (dvorane).



Glazbenik bi trebao muziku uvijek slati publici. Kad se muzika prenosi od muzičara ka publici, zvučni se valovi kreću kroz prostoriju. Također na misaonoj i apstraktnoj razini osjećamo da se muzika kreće kroz prostoriju i vrijeme, stoga je prirodno zamišljati (vidjeti, osjećati) kako se muzika doslovno širi dvoranom kada muziciramo. Neki glazbenici rado zamišljaju slike dok sviraju/pjevaju (npr. slike krajolika ili intimne slike ljubavi, čežnje, tuge...). Ove unutarnje slike šaljemo u dvoranu. Referentna točka (kojoj šaljemo glazbu) izvan našeg tijela također nas stabilizira, jer nismo toliko podložni negativnim osjećajima i mišićnoj napetosti. Nervoza postaje pozitivna snaga kada je fokusirana i usmjerena van. Stoga nam vizualno projiciranje glazbe očima daje određeni cilj i stvara glazbenika stabilnijim pri čemu moramo biti svjesni što fokusiramo i kamo projiciramo glazbu (određena točka u prostoriji) (Lundeberg, 2001).

Umjetnik ostavlja srdačniji dojam ako kod zahvaljivanja na pljesku koristi geste. Geste mogu biti široke ili diskretne, ovisno o ličnosti umjetnika i okolnostima. Važno je cjelokupno držanje umjetnika, koje mora biti živahno, a ne ukočeno. Geste neka budu u skladu s osobnošću umjetnika kako bi djelovale prirodno (ibid.).

#### **6.4 Najčešći problemi scenskog umjetnika**

Mnogi svoje uspjehe povezuju sa svojim osjećajem vrijednosti. Ako je nastup bio uspješan, osjećamo se izvrsno, ako nije, osjećamo se manje vrijednima. S racionalnog je gledišta besmisleno povezivati rezultate s vrijednošću čovjeka. Da li se zbog neuspjeha mijenja naša vrijednost? Naša ljudska vrijednost neovisna je o uspjehu. Ipak, problem je u tome što, dok smo pod pritiskom, rado povežujemo osjećaj vrijednosti sa svojim ostvarenjima i

uspjesima. U našem zapadnjačkom društvu uglavnom smo tako i odgajani. Pod stresom se aktiviraju rana sjećanja iz našeg nesvjesnog. Većina glazbenika osjeća se bezvrijednima nakon neuspjeha na nastupu, audiciji itd. Uspjeh je sačuvati ravnotežu u oba slučaja.

Četiri najčešća problema scenskog umjetnika prema Lundebergu (2000):

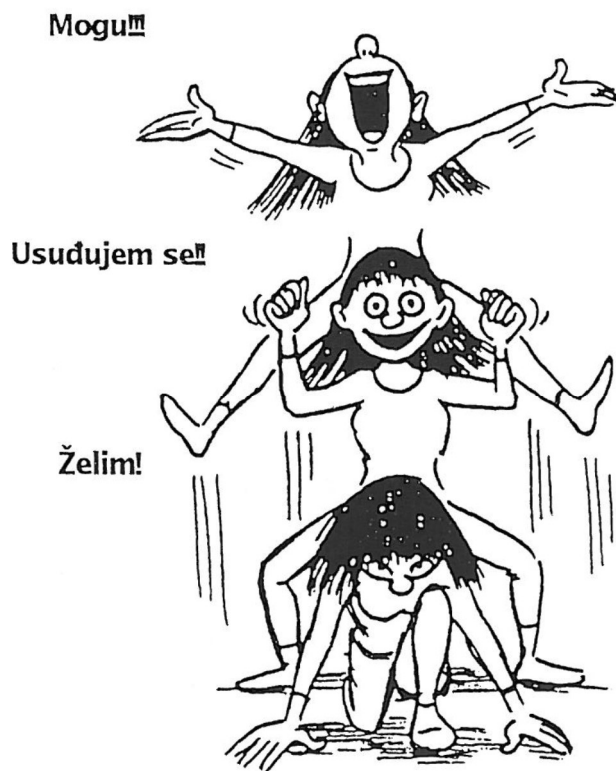
- mogućnost neuspjeha;
- osjećaj izloženosti i ranjivosti;
- konkurencija;
- motivacija.

#### 6.4.1 Mogućnost neuspjeha

Imamo pravo na greške. Violinist Isaac Stern rekao je da nitko ne može iskusiti uspjeh ako nije doživio neuspjeh. Nesvjesnom umu moramo dati slobodu kako ga ne bi ometale verbalne upute i komentari. Ako se zbog greške tijekom nastupa na sebe ljutimo, trošimo energiju i pozornost koja nam treba za glazbeno stvaranje, pa možemo time pokvariti nastup. Ako prihvatimo sami sebe kad pogriješimo, prijeći ćemo preko greške i nastaviti. Glazbenici prečesto ne toleriramo svoj neuspjeh. No nije moguće pobjeći od sebe i svojih sposobnosti, stoga nam ne preostaje drugo nego prihvatiti mogućnost pogreške usprkos svim društvenim zahtjevima. Dopuštajući si da pogriješimo, povećavamo svoje mogućnosti za uspjeh – to ne znači da želimo pogriješiti niti da nam nije stalo; to je više potvrda da smo ljudska bića, a ne strojevi te da se usuđujemo nastupati. Nijedan nastup nije sto posto otporan na greške i u toj se činjenici krije izazov za daljnju motivaciju (Lundeberg, 2001).

#### 6.4.2 Osjećaj izloženosti i ranjivosti

Svakom je glazbeniku poznat osjećaj izloženosti publici. Često se osjećamo goli i ranjivi, osjetljivi na kritiku. Na neki se način moramo razotkriti pred publikom ako želimo izraziti suptilne osjećaje i glazbena raspoloženja. Neka bude otvorenost naš izbor, koji podrazumijeva određenu količinu hrabrosti. Moramo se uvjeriti i razmišljati na način: „*Želim, usuđujem se i mogu!*“, a ne da to trebam, moram, ne smijem – jedino je to konstruktivni stav, koji će nam pomoći ostvariti ciljeve (Lundeberg, 2001).



### 6.4.3 Konkurencija

Konkurencija je dio krute socioekonomske zbilje naše glazbene scene. Često moramo ulaziti u natjecateljski odnos s drugim glazbenicima. Mnogi se osjećaju manje ili više bezvrijednima kada se suoče s činjenicom da su drugi uspješniji od njih. No, to ne znači da je zato manja njihova ljudska vrijednost. Velika je razlika između ljudske i „tržišne“ vrijednosti nekog glazbenika. Uspoređivanje s velikim umjetnicima s druge strane može nam pomoći u razvoju naših potencijala. Uzori su važni, jer se bez njih ne bismo mogli razvijati. Dakle, uspoređivanje je konstruktivno sve dok se uspoređuju uspjesi u glazbi, a ne ljudske vrline. Usporedba s drugim glazbenicima može nam samo pokazati gdje se nalazimo u glazbenom smislu. Ove su samospoznaje bitne za naš budući razvoj – naša ljudska vrijednost je jedno, a naši rezultati nešto sasvim drugo (Lundeberg, 2001). Konstruktivno razmišljanje o konkurenciji je: „*Usuđujem se uspoređivati se s drugima, želim se uspoređivati s drugima i mogu se uspoređivati s drugima.*“

#### 6.4.4 Motivacija

Ugođaj i zadovoljstvo poželjniji su motivi od negativnih kao što su potreba za moći, strah od kazne, želja poraziti druge. Najbolja je motivacija kada osjećamo unutarnju potrebu za muziciranjem i u njemu uživamo. Negativni pritisci potaknut će druge vrste motivaciju kao što su taština, natjecateljska želja izbaciti druge itd. Bit pozitivne motivacije je u vrijednosti, neopisivoj kvaliteti same glazbe. Negativna se motivacija pak nalazi van glazbe, stoga se moramo u stresnoj situaciji prisjetiti svoje ljubavi prema glazbi i zadovoljstva koje ona daje nama i drugima. Dobra su motivacija rečenice poput: „*Bit će zabavno pjevati/svirati publici – radujem se što ću pjevati/svirati za publiku.*“ (Lundeberg, 2001).

### 7 KRITERIJI USPJEŠNOSTI NASTUPA

Izvođačka je anksioznost fenomen, koji se najčešće navodi kao utjecajni čimbenik u uspješnosti glazbenog nastupanja. U praksi se često ispostavlja da je anksioznost samo simptom iza kojeg se obično krije nedostatak samopouzdanja, loša koncentracija, prekomjerna složenost izvođene skladbe, neutvrđenost skladbe... Samopouzdanje izvođača povezuje se s kvalitetom različitih kriterija za koje on smatra da su uspješno ispunjeni.

Buswell (2006) kaže da oni definiraju uspješnost nastupa: tehničke vještine (znanje), tjelesna spremnost (kondicija) i mentalno (duševno) stanje. Ka duševnom se stanju ubrajaju emocionalna ravnoteža, volja i koncentracija. Kriteriji koje navodi dalje:

- A) TEHNIČKI: ritmička pravilnost, tehnička sigurnost, kontrola dinamike, intonacija, artikulacija, kontrola tona, legato kontrola, domišljatost;
- B) TJELESNI: izdržljivost/snaga, težina, spavanje, prehrana, kretanje, tjelesno držanje, srčani ritam, disanje;
- C) DUŠEVNI: upravljanje anksioznošću (tjeskobom), izdržljivost, opuštanje, koncentracija, zadovoljstvo/užitak, samopouzdanje, upornost/odlučnost, pozitivno razmišljanje.

Istraživanje Katarine Habe (2000): *Utjecaj izvođačke anksioznosti na uspješnost glazbenog nastupanja* pokazuje da su najizraženiji pokazatelji uspješnog solističkog nastupa kvaliteta interpretativnog izvođenja, pohvale osoba čije stručno mišljenje cijenimo i osjećaj vlastitog unutarnjeg zadovoljstva. Osim kvalitete tehničke izvedbe, kvalitete pouzdanosti

pamćenja i osjećaja da smo nastupili prema svojim najboljim mogućnostima, manje su izraženi pokazatelji uspješnosti solističkog nastupa velik aplauz i pohvale laičkih slušatelja.

Na uspješnost glazbenog nastupa najjače utječe razina koncentracije, slijede razina tehničke i interpretativne spremnosti te pouzdanost pamćenja, a zatim razina samopouzdanja. Osim razine motivacije, razine treme i razine misaone spremnosti, manji bi trebao biti utjecaj prethodnih pozitivnih ili negativnih iskustava te razina prethodno određenih ciljeva.

Najučinkovitija strategija provjeravanja uspješnosti razgovor je s osobama čije stručno mišljenje cijenimo, slijedi razgovor s glazbenim kolegama i misaono analiziranje pojedinih aspekata nastupa. Prema ispitanicima, manje je učinkovito analiziranje cijelog nastupa ili pojedinih elemenata pomoću audio-video zapisa. Također je očito da su vlastiti kriteriji za procjenu uspješnosti stroži od kriterija drugih osoba ili naših kriterija namijenjenih drugim osobama, te da je viđenje uspješnosti vlastitog nastupa lošije od viđenja drugih osoba ili viđenja nastupa drugih osoba.

Gledajući profil nastupa, za uspješan nastup treba ispunjavati kriterije vokalne tehnike, misaone sposobnosti i fizičke čimbenike. Vještine vokalne tehnike su: zapjev (ataka), vokali, konsonanti, izgovor i artikulacija određenog jezika, pasaže (passaggio), visoki tonovi, oslonac glasa (appoggio), dinamika, pamćenje, gipkost (agilnost) tona, legato pjevanje, raspon glasa i registri (donji, srednji, visoki), trileri, glazbena preciznost/pravilnost, pravila glazbenog stila... (Emmons i Thomas, 1998).

U vještine misaone sposobnosti ubrajamo: opuštanje, odlučivanje, kontrolu anksioznosti, motivaciju, koncentraciju, prisutnost u trenutku, metaforiku, samopoštovanje, postavljanje ciljeva, dosljednost, pripremu, predanost, smirenost tijela i lica (ibid.).

Fizički elementi, koje je moguće ispuniti: opće zdravlje, spavanje, prehrana, tjelesna kondicija, držanje tijela, kontrola disanja, fizička i vitalna snaga, napetost abdominalnih mišića, pozitivan govor tijela, težina, izdržljivost, elegancija. U svakom slučaju nikada nisu ispunjeni svi kriteriji podjednako, ali se trudimo svima se što više približiti; također je važno da sami sastavimo popis kriterija za uspješnost nastupa i rasporedimo kriterije prema važnosti i za koje smatramo da su najpresudniji (ibid.).



## 7.1 Vanjski i unutrašnji kriteriji

Rezultati različitih istraživanja (Habe, 2000) pokazali su kako je razina izvođačke anksioznosti povezana s unutrašnjim kriterijima uspješnosti glazbenoga nastupa, a kod povezanosti s vanjskim kriterijima uspješnosti naznačeni su samo trendovi povezanosti. Pritom su u obzir uzeti unutrašnji kriteriji (vlastito zadovoljstvo i uvjerenje kako je nastup bio dobar) i vanjski kriteriji uspješnosti (različite nagrade na natjecanjima, dobre ocjene na ispitima, dobre kritike, uspješne audicije, zapaženi solistički nastupi). U praksi se primjećuje kako vanjski i unutrašnji kriteriji kod izvođača često nisu usklađeni jedni s drugima. Pojedinaac ispunjava vanjske kriterije uspješnosti, međutim usprkos je tome nezadovoljan sobom i nije uvjeren da je skladbu uistinu izveo uspješno.

Gdje potražiti uzroke ove nesukladnosti? Moderno društvo u prvi plan stavlja vanjske kriterije uspješnosti glazbenoga nastupanja. Tako se već dijete, kada započinje obrazovanje u nižoj glazbenoj školi, suočava s činjenicom da je važno postignuće i manje užitak. Koncept uspješnoga glazbenog nastupanja sve više zamjenjuje uživanje u izvođenju glazbe. Vanjski kriteriji uspješnosti stavljaju se u prvi plan ispred unutarnjih osjećaja zadovoljstva zbog dobre izvedbe. Iz perspektive Maslowe hijerarhije potreba, kod većine je glazbenika motiv za ugledom ispred motiva za samoaktualizaciju. Današnje je društvo izrazito produktivno usmjereno pa ne čudi što je i na glazbenom području motiv za postignućem pretjerano naglašavan (Habe, 2000).

Motte-Haber (1990) navodi kako su uspješni pojedinci unutrašnje motivirani, uspjeh pripisuju sebi, ne plaše se neuspjeha i pripisuju ga slučajnosti, dok su neuspješni pojedinci vanjski motivirani i uspjeh pripisuju slučajnosti. U izvođenju glazbenog nastupa nipošto ne smijemo zaboraviti utjecaj osobina ličnosti. One su pouzdan pokazatelj glazbenog uspjeha u smislu vanjskih kriterija. Za vrhunske su glazbenike često karakteristični: snažan osobni integritet, introvertnost u smislu samodostatnosti, neovisnost te senzitivnost i anksioznost u smislu kreativnog potencijala.

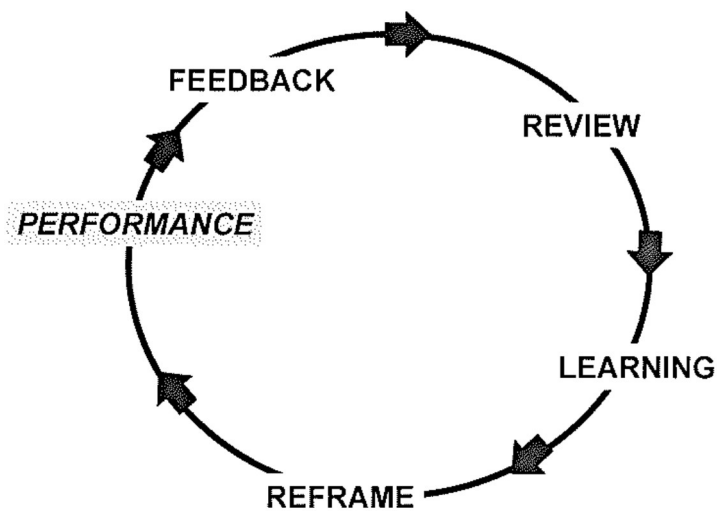
## 7.2 Suočavanje s pogreškama

Pogreške su tabu tema za profesionalne glazbenike i primjećujemo da se o tome rijetko priča. S druge je strane nerealno očekivati da tijekom nastupa nećemo pogriješiti, iako je to nepoželjno. Ako se dogodi da npr. otpjevamo/odsviramo krivu notu ili je ona prekratka ili preduga, ili u pjesmi zaboravimo riječ koju trebamo otpjevati, moramo se zapitati koliko je to

zapravo ozbiljno u kontekstu čitave skladbe. Iako se zbog toga osjećamo strašno, publika vjerojatno grešku neće ni primijetiti. Naravno, umjetnik mora biti svjestan svojih nedostataka i pogrešaka, ali u kritici samoga sebe ne smije se pretjerivati i pogreške dodatno uvećavati, dakle od muhe praviti slona.

Kada napravimo određenu pogrešku, prvo moramo analizirati zašto se to dogodilo i pronaći rješenje za taj problem – kako vježbati da se greške minimiziraju odnosno da se ubuduće više ne dogode (jer same od sebe neće nestati). Strategija vježbanja može biti vježbanje u dijelovima, koje zatim spajamo u veće jedinice; pažljivo biramo odgovarajuće tehničke vježbe odnosno vokalize, koje bi uklonile problem; brži tempo prvo vježbamo polako i ubrzavamo ga do odgovarajućeg odnosno konačnog tempa; naizmjenice izvodimo spori i brzi tempo itd. U svemu je tome važno da mišići (= mišićno pamćenje) ispravno pamte tehničke poteze. Također se treba kontrolirati tijekom vježbanja kako bismo utvrdili gdje u tijelu osjećamo napetost, koji se osjećaji i misli javljaju kada pogriješimo (Buswell, 2006).

Kada pogriješimo tijekom nastupa, nemamo drugog izbora nego prihvatiti grešku i nastaviti. Bez obzira šta nam se tada već javlja u mislima, to nije važno i u tom trenutku ništa se ne rješava. Moramo se usredotočiti na ono što radimo, čujemo i vidimo sada odnosno u ovom trenutku. Razmišljati unatrag i u mislima obrađivati pogrešku besmisleno je i destruktivno. Kao pjevači fokusiramo se i koncentriramo na grlo, usta, tijelo, opuštanje glavnih mišića disanjem i na vizualiziranje lijepoga. Tek nakon nastupa dolazi vrijeme za analizu – kada prefiltriramo i ispraznimo svoju ljutnju, tugu, bijes, samosažaljenje, bespomoć. Treba se opomenuti da je kod pogreški riječ o postupanju, a ne o našem vlastitom identitetu, nije riječ o tome tko smo kao ljudska bića („What I do is not who I am.“). Pogrešku treba smatrati povratnom informacijom o onome što još možemo naučiti. Nipošto se ne uspoređujemo s drugima! Također analiziramo snimke i sagledamo pogreške sa stajališta konstruktivnog rješenja – šta i kako sljedeći put učiniti bolje, vidjeti i ponavljati ono šta je bilo dobro i čime smo zadovoljni (Buswell, 2006).



Kada se suočavamo s pogreškama, ključne su četiri ključne komponente obrade: znati i prepoznati sve što je u nastupu bilo dobro kada je riječ o vokalnom dijelu; prepoznati kritične trenutke nastupa; ostati prisutan u sadašnjem trenutku; učiti iz pogreški (Emmons i Thomas, 1998).

## 8 ZAKLJUČAK

Život je glazbenika iscrpljujuć i zahtjevan. Prvo treba steći visoku razinu tehničkih vještina, koje treba stalno održavati. Kako bi glazbenik održavao pjevačku odnosno tehničku kondiciju, veliki dio svog vremena posvećuje vježbanju i istraživanju svog (pjevačkog) instrumenta, a sve to zahtijeva i određena odricanja. Mišići, dišni sustav i glasnice moraju uvijek biti u najboljoj spremnosti. Biti glazbenikom ponekad je psihički i fizički iscrpljujuće. Talenat (tehničke kompetencije) te tjelesno i duševno zdravlje tri su stupa na kojima se temelji uspjeh izvođačke prakse. A iza svakog nastupa kriju se i trud i disciplina. Najbolji je nastup plod našeg stava i napora u cijelom procesu nastupa, što uključuje pripremu i organizaciju, naše glazbeno i vokalno znanje te vještine i evaluaciju nakon nastupa.

Uspješan je nastup vrhunac svih postignuća u našem glazbenom razvoju. U jednom smislu: nastup je rezultat spoja misli, osjećaja i fizičkih pokreta općenito označavajući jedinstveni čin umjetničkog davanja. Vrhunski nastup spaja snagu psihofizičke povezanosti.

Kako kažu, prije nastupa treba osjetiti tremu i nervozu kako bismo mogli od sebe dati najbolje što možemo. Međutim, to treba biti u zdravim granicama normale. Trema je dakle pozitivan aspekt uzbuđenja prije nastupa, doživljavamo je kratko prije nastupa i tijekom nastupa postepeno nestaje. Međutim, izvođačka anksioznost negativan je aspekt uzbuđenja prije nastupa, jer je uzbuđenje preveliko pa fiziološke i mentalne promjene posljedično negativno utječu na nastup.

Problem nastaje kada si određujemo previsoke kriterije i ponekad ih jednostavno nismo sposobni postići. Perfekcionizam kod glazbenika česta je pojava; pojedinac ima vrlo visoke standarde i prije javnih koncerata osjeća veliku tremu. Opće je poznato da izvođačku anksioznost u velikoj mjeri uvjetuju socijalni čimbenici: očekivanja roditelja, profesora, vršnjaka i publike postavljaju velike zahtjeve pojedincu i on ih internalizira u oblik unutrašnjeg kritičara. U najčešće uzroke treme ubrajaju se: nedostatak samopouzdanja, strah od grešaka, loša pripremljenost, strah od publike, strah od kvalitete izvedbe, strah od neuspjeha i strah od kritike.

Mnogi se simptomi treme manifestiraju na fiziološkoj razini: ubrzan rad srca, izrazito znojenje, suha usta, drhtanje koljena i ruku, drhtanje glasa, plitko disanje, vrtoglavica, mučnina, napetost u želucu... Emotivno je pojedinac uplašen, tužan, frustriran, ljut ili su njegovi osjećaji

kombinacija svih ovih emocionalnih stanja. Na intelektualnoj se razini anksioznost manifestira kao poteškoće u koncentraciji te poteškoće u pamćenju i fokusiranju.

U otklanjanju fizičkih simptoma najvažnije je tjelesno opuštanje, a u uklanjanju kognitivnih simptoma usmjeravamo se na otklanjanje negativnih misli. Pjevač mora vjerovati svom vokalnom treningu kako bi tijekom nastupa mogao uživati u divnim osjećajima. Opuštanjem će moći postići i održati tu konzistentnost pozitivnih nastupa. Dok će slušati i prihvaćati stalno mijenjajuće se zahtjeve, moći će se i razvijati, ali ne bez fizičkih i psihičkih priprema. Također, prilikom nastupa ponekad moramo sebi dopustiti rizikovati kako bi shvatili gdje su zapravo granice naših sposobnosti. S greškama se treba znati suočavati i smatrati ih povratnim informacijama o onome što još možemo naučiti.

Najčešći su problemi scenskog umjetnika mogućnost neuspjeha, osjećaj izloženosti i ranjivosti, konkurencija i motivacija. Komponente, koje utječu na psihičku stabilnost i snagu kako bi se nastup realizirao kao uspješan: samodisciplina, samokontrola, samopouzdanje i samorealizacija. Svaki umjetnik, koji želi dobro raditi i biti dosljedan u tome, pozitivno će razmišljati o svom radu, svom znanju i vještinama, svojim sposobnostima i vrlinama te raditi na njima kako bi bio još bolji. Sve započinje pozitivnim osjećajima te pozitivnim mišljenjem o sebi i onome što radimo. Međutim, kako bi naši nastupi i pod pritiskom bili uspješni te bismo nastupali opušteno, samopouzdana i sigurno u sebe, pomažu nam pozitivni samorazgovori, prihvaćanje vlastitih grešaka, uživanje u svom radu i nastupima te pozitivan stav prema svemu tome. Ključ je uspješne samokontrole i potpuna prisutnost u trenutku te posvećenost onome što radimo.

Uspješnost nastupa definirana je: tehničkim vještinama (znanje), tjelesnom spremnošću (kondicija) i mentalnim (duševnim) stanjem. Tehničke vještine vokalne tehnike su zapjev (ataka), vokali, konsonanti, izgovor i artikulacija određenog jezika, pasaže (passaggio), visoki tonovi, oslonac glasa (appoggio), dinamika, ritmička pravilnost, glazbeno pamćenje, gipkost (agilnost) tona, legato pjevanje, raspon glasa... U misaone i duševne vještine ubrajamo kontroliranje anksioznosti (tjeskobe), izdržljivost, opuštanje, koncentraciju, zadovoljstvo/užitak, samopouzdanje, upornost/odlučnost, pozitivno razmišljanje, donošenje odluka, motivaciju, prisutnost u trenutku, postavljanje ciljeva, dosljednost, predanost, emocionalnu ravnotežu, volju, smirenost tijela i lica... Fizički elementi, koji se mogu ispunjavati: izdržljivost/snaga, težina, spavanje, prehrana, kretanje, tjelesna kondicija, držanje tijela, disanje, fizička i vitalna snaga, pozitivan govor tijela, elegancija...

Strategije, koje ćemo koristiti, pomoći će nam da savladamo tremu i anksioznost prije nastupa. Kako bismo savladali stres, moramo sami znati pronaći prave tehnike i načine, i to na tri razine: fizičkoj, vokalno-tehničkoj i mentalnoj. Tehnike, koje nam mogu pomoći na putu prema savladavanju anksioznosti: Aleksandrova tehnika, tehnika disanja, autogeni trening, pozitivan samorazgovor, vizualizacija i mentalna priprema te mnoge druge.

Kao glazbenici moramo biti svjesni kako jedino vježbanjem i disciplinom postizemo rezultate (kao što sportaši samo napornim treninzima postižu uspjehe). Drugi ključni faktor je uživanje u muziciranju i radovanje tome; nikad ne zaboravite činjenicu da je glazba zabavna, da je umjetnost namijenjena za užitek tako izvođača kao i publike.

## 9 LITERATURA

- Buswell, D. (2006). *Performance strategies for musicians*. UK: MX Publishing.
- Cox, W. J.; Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of anxiety disorders; Vol. 7 (1)* 49–60.
- Davidson, J. W. (1997). The social in musical performance. V D. J. Hargreaves in A. C. North (ur.), *The social psychology of music* (str. 209–226). Oxford: Oxford University Press.
- Demirbatir, R. E. (2012). Undergraduate music students' depression, anxiety and stress levels: a study from Turkey. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46, str. 2995–2999.
- Emmons, S., Thomas, A. (1998). *Power Performance for Singers*. New York: Oxford University Press.
- Esposito, J. (2009). *Getting over stage fright*. USA: Love Your Life Publishing, Inc.
- Gabrielsson, A. (2003). Music performance research at the millennium. *Psychology of Music*, vol. 31(3), str. 221–272.
- Gorges, S., Alpers, G. W., Pauli, P. (2007). Musical performance anxiety as a form of social anxiety? International Symposium on Performance Science. AEC
- Green, B. in Gallwey, W. T. (1986). *The inner game of music*. New York: Doubleday.
- Habe, K. (1998). Izvajalska anksioznost pri glasbenikih. *Psihološka obzorja*, 7 (3), 5–28.
- Habe, K. (1999). Trema in izvajalska anksioznost pri slovenskih glasbenikih. *Glasba v šoli*, 6 (1), 13–23.
- Habe, K. (1999). Trema in izvajalska anksioznost. *Glasba v šoli*, 5 (1/2), 8–13.
- Habe, K. (2000). Vpliv izvajalske anksioznosti na uspešnost glasbenega nastopanja. *Psihološka obzorja*, 9 (2), 103–120.
- Habe, K. (2001). Različni načini obvladovanja treme. *Glasba v šoli*, 6 (3/4), 18–28.
- Iusca, D., Dafinoiub, I. (2012). Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: the role of gender and musical instrument. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 33, str. 448–452.

Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. New York: Oxford University Press, Inc.

Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., Woody, R. H. (2007). *Psychology for Musicians – Understanding and Acquiring the Skills*. New York: Oxford University Press, Inc.

Lindenmann, R. (1995). *Angst – Ursachen und Überwindung*. Berneck: Schwengeler.

Lundeberg, Å. (2001). *Trema – Umjetnost nastupanja pod pritiskom*. Zagreb: Music play.

Milivojević, Z. (1993). *Psihoterapija i razumevanje emocija*. Novi Sad: Prometej.

Motte-Haber, H. (1990). *Psihologija glasbe [Psychology of music]*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Müller, I. (2009). *Trema pred glasbenim nastopanjem. Diplomsko delo*. Maribor: Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru.

Ross, J. (1994). *Triumph over fear*. New York: Bantam books.

Stephoe, A. (1989). Stress, coping and stage fright in professional musicians. *Psychology of Music*, 17(1), 3–11.

Williamon, A. (2004). *Musical Excellence – Strategies and techniques to enhance performance*. New York: Oxford University Press, Inc.

Zakaria, J. B., Musib, H. B., Shariff, S. M. (2013). Overcoming Performance Anxiety among Music Undergraduates. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 90, str. 226–234.

Zupan, D. (2000). Kako pripraviti učenca za nastop. *Glasba v šoli*, 6 (1/2), 38–44.

Zupan, D. (2004). Sprosti svoje telo, da osvobodiš svoj potencial. *Glasba v šoli*, 9 (4), 18–21.

Zupan, D. (2007). Preventiva pred zdravstvenimi okvarami poklicnih glasbenikov. *Zdravstveno varstvo*, letnik 46, št. 4, 157–164.

Wilson, G. D. (1997). Performance anxiety. V D. J. Hargreaves in A. C. North (ur.), *The social psychology of music* (str. 229–243). Oxford: Oxford University Press.