

Trema

Danijela Župančić

Glazbeni razvoj u svih naroda odvija se u dva smjera: religioznom i svjetovnom. Oba navedena smjera od početka prati ples i predstavljanje. U dramama starih Grka povezano je pjevanje, pjesništvo i ples. Također nalazimo istu povezanost u staroindijskoj, hebrejskoj i svim ostalim kulturama čovječanstva, a kolijevkom umjetnosti smatra se Italija.



DANIJELA ŽUPANČIĆ rođena je 6. srpnja 1976. godine u Virovitici. Srednju glazbenu školu završila je u Varaždinu. Diplomirala je 1999. godine na Institutu za crkvenu glazbu »Albe Vidaković« KBF-a u Zagrebu i solo pjevanje na Muzičkoj akademiji u Splitu u klasi prof. Cynthije Hansell-Bakić. Profesorica je solo pjevanja na Institutu i voditeljica zbora.



Koliko god pričali ili raspravljali o umjetničkoj izvedbi nekog solista, njegovu scenskom nastupu i općem dojamu koji je ostavio na publiku, premalo govorimo o načinu na koji bi se trebalo ponašati na sceni te vještini ležernog muziciranja. Učimo li te vještine na nastupima i u sličnim situacijama, bačeni »u vatru«, ili nas tko u školama koje pohađamo priprema za takav životni poziv?

Dosta često izbjegavamo govoriti o tremi i nervozu uoči nastupa te mentalnom, fizičkom i emocionalnom stanju prije samog izlaska na scenu.

Sasvim je prirodno biti barem malo nervozan prije nastupa na sceni. Riječ *nervozna* tumači se na razne načine. Obično joj pridajemo negativno značenje, ali nije uvijek tako. Tjelesne reakcije nisu slučajne, jer nam nervoza čak i koristi, npr. bijegom, borbom, ili jed-

nostavno privremenom ukočenošću. Jedna od tjelesnih reakcija je protok adrenalina kroz tkivo. Adrenalin izoštava naša osjetila, pa time postajemo senzibilniji i brže reagiramo, što može povećati glazbenu izražajnost. Većina umjetnika je prije nastupa nervozna, čak i oni najveći (L. Pavarotti je tvrdio da taj osjećaj ne bi poželio ni najgorem neprijatelju). No nije riječ o tome jesmo li nervozni ili kako smo nervozni. Presudno je to kako koristimo tu energiju proizašlu iz nervoze i kamo ju usmjeravamo kada smo ispred publike. Trema ili nervoza su pojmovi kojima se često koristimo s različitim značenjima. Pod »tremom« neki podrazumijevaju stanje nemira i povećane energije uoči javnog nastupa koje nas čini spremnijim za izvođenje.

Drugi pod tim pojmom podrazumijevaju destruktivnu nervozu.

Ako nismo destruktivno nervozni, onda možemo reći da smo »inspirirani«. Ako smo nervozni na destruktivan način, izvedba će pasti ispod normale i očitovat će se ubrzanim pulsom, drhtanjem ruku i nogu, suhoćom usta (kod pjevača i puhača), a možda i blokadom memorije notnog teksta.

Premalo napetosti također nije dobro, jer snižava razinu glazbene izvedbe, pa joj nedostaje života i sjaja. Ukratko, to nas koči u slobodnom glazbenom izražavanju.

Postoje i predrasude o tremi, a jedna od tih je da su samo nervozne osobe podložne tremi. Kada bi ova tvrdnja bila istinita, onda bi mnoge stabilne i inače smirene pojedince svrstali u nervozne. Druga je predrasuda da se trema smanjuje s godinama i iskustvom. Mnogi primjerom potvrđuju suprotno. Bogato iskustvo samo po sebi ne isključuje tremu. Prirodno je da je iskustvo nastupanja velika pomoć i do neke mjere trema se smanjuje, no kako vrijeme prolazi rastu i očekivanja, te samokritičnost glazbenika. Treća je predrasuda da elitni glazbenici ne pate od treme, što također nije točno, jer vidimo da mnoge pop i rok zvijezde gube živote od prekomjernog uzimanja poroka uglavnom zato što ne mogu podnijeti pritiske koji dolaze sa slavom.

Sljedeća, četvrta predrasuda je da, ako smo dobro pripremljeni, tremi nema mjesta. Netko je jednom dobro rekao: »budi spreman 200 %, da kad ti 100 % otpadne na tremu isto toliko može ostati za izvedbu.«

Nastup

Počinje onoga trena kad se umjetnik pojavi pred publikom. Svaki glazbenik ostavlja neki dojam. On već tada jednim dijelom utječe na publiku i ona na njega, iako još izvedba nije ni počela. Zašto se glazbenici nekad osjećaju napetije od glumaca, npr. koji imaju sličan zadatak prezentirati publici ono

oko čega su se trudili i to na najbolji mogući način?

Odgovor vjerojatno leži u tome da glumce uče tijekom školovanja kako da svojom glumom dopru do publike. Kod njih postoji izraz »budno oko«, što znači da je glumac uvijek svjestan gdje se nalazi publika. Glazbenici ne pridaju tome toliku važnost, već više vještini izvođenja. Takav stav uzrokuje veću nervozu kad se odjednom mora misliti i na tu sastavnicu. Ona, naravno, izvedbu može učiniti lošijom ili distanciranom. Važan je pogled i kamo lutaju oči. Ako se sele s publike na stalak za note, pa opet na instrument, gubi se koncentracija i teško je izvesti onako kako smo to mogli sami u sobi. Je li taj pogled u publiku izravan ili neizravan? Bolje da je neizravan. Obraćamo li se tijekom toga određenoj osobi i zadržavamo li se tu predugo? To sigurno dovodi do pada koncentracije. Također »pada u vodu« veći dio našega truda. O tome je potrebno razmišljati puno ranije. Vježbati to.

Memorijske pogreške

Postoje situacije kao što su strah od gubitka memorije, koje obično dolaze onda kad im se najmanje nadamo te u dijelovima notnog teksta s kojim nikada prije nismo imali problema. Gubitak pamćenja određenog dijela pokazuje da smo napustili scensku prisutnost. To se javlja kada mislimo o drugim stvarima tijekom izvođenja, ili onda kada se previše trudimo sjetiti se tih detalja. Čim ulažemo napor i pretjerano se trudimo, napustili smo onu pravu koncentraciju potrebnu za javno izvođenje. To prerasta u panično nastojanje da neke stvari dovedemo do kraja. Izvođač mora biti svjestan kamo usmjerava svoj pogled i koncentraciju.

Samokritika

Što nakon izvedbe? Ima ljudi koji su toliko samokritični da tijekom same



izvedbe vrše tzv. automatsku procjenu. Tako se događa da zbog jedne loše odsvirane ili pogrešne note stvaraju sliku o cijeloj izvedbi ili koncertu kao o potpunom promašaju. Cijeli nastup ostavlja trag u tom smislu, iako publika često ne dijeli to mišljenje.

Slično čine i oni koji se ne mogu suzdržati, pa prave grimase čim sviraju izvan intonacije i istodobno misle o sebi u pogrđnim terminima. Treba pričekati pravi trenutak za samokritiku, a to je nakon izvedbe. Većina glazbenika se nakon nastupa osjeća prazno, vjerojatno zato što su svoju duboku intimu iznijeli na svjetlo dana. Rijetki su potpuno zadovoljni izvedbom. Uvijek iskrsne nešto neplanirano, ili netko u orkestru zakasni sa svojom dionicom...

Nepostojisavršen nastup. Kakokaže Ake Lundeberg u svojoj knjizi *Trema*: »Kad uzmemo sve u obzir, umjetnik je u ovoj fazi najosjetljiviji na kritiku drugih ljudi, ali i na vlastitu. Stoga je bitno da se kontrolirate u donošenju procjena o nastupu, a pogotovo automatskih. Kada dođe vrijeme za kritiku, najprije krenite od golih činjenica, a procjene dodajte kasnije.«