

Trema i čimbenici koji utječu na svladavanje straha prilikom javnog nastupa

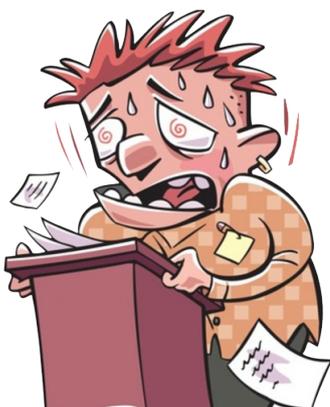
Gordana Šuštić, prof. mentor, OGŠ Rudolfa Matza, Zagreb

Što je trema?

Kad spomenemo riječ TREMA, djeca se uplaše. Riječ koja ledi krv u žilama i stvara nelagodu pri samom izgovaranju, a pogotovo kad je s nama i u nama. Zašto nam sama pomisao na tu riječ izaziva grč i nelagodu? Kako doživljavamo tremu? Što je zapravo trema? Gdje je ona u našem tijelu ili umu?

Kako bismo osvijestili što se događa u nama prije scenskog nastupa, možemo si postaviti nekoliko pitanja:

1. Tresemo li se i imamo li osjećaj da ćemo izletjeti iz vlastite kože?



Slika 1 – Socijalna anksioznost, preuzeto s www.quizlet.com

2. Preuzimamo li masku moći dok je unutar tijela KAOS (smijeh, svađa)?



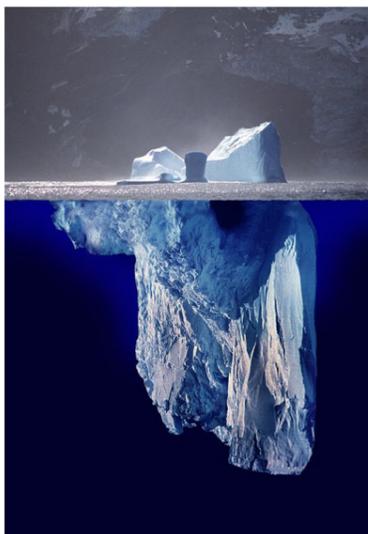
Slika 2 – Venecija pod maskama, preuzeto s www.ba.n1info.com

3. Preplavljuje li nas trema u obliku senzacije u tijelu kao val nad kojim nemamo kontrolu i sve što smo uvježbali, napravili te sav trud koji smo uložili odlazi u „vjetar“?



Slika 3 – Ovako nastaju valovi čudovista od 30 metara, preuzeto s www.express.24sata.hr

4. Smrzava li nam se tijelo kao posljedica treme? Jesu li nam ruke hladne i vlažne? Imamo li osjećaj da ih ne možemo ugrijati?



Slika 4 – Santa leda, preuzeto s www.hr.wikipedia.org

5. Možete li uroniti u svijet umjetnosti i uživati ili vas ove senzacije sprječavaju da na sceni budete umjetnik kakav ste doma u svojoj sobi?

Što je zapravo trema?



Slika 5 – Stop negativnim mislima, preuzeto s www.sensa.story.hr

„Trema je nešto što nam se događa, a ne možemo utjecati na nju.“, rekao bi moj učenik Karlo. Je li moguće da ne možemo utjecati na tremu? Je li trema nešto što ne možemo kontrolirati?

Trema je za mene senzacija u tijelu povezana s našim neuroživčanim sustavom te će naglasak u ovom članku biti na tremi kao tjelesnoj senzaciji. Trema kao tjelesna senzacija je povezana s centralnim živčanim sustavom. Opisat ću spomenute senzacije izazvane reakcijom živčanog sustava kojim se kroz ovaj tekst neću baviti, već ću vam objasniti kako i na koji način bi se određene senzacije mogle smanjiti. Već 20-30 % smanjenja tjelesnih aktivacija donosi našem sustavu, a tako i našem nastupu, veliko olakšanje.

U početku sam postavila pet pitanja.

Što vam je od toga poznato i možete li se u nečemu prepoznati?

U čemu?

Što se događa u tijelu?

Možete li iščitati tijelo i njegove senzacije?

Postoje mnoge jednostavne vježbe koje rasterećuju sustav i pomažu nam da smanjimo aktivaciju. U tom trenutku možemo doći u stanje u kojem nas trema neće preplaviti nego ćemo mi moći utjecati na nju.

Kako vam to zvuči?

Kako naučiti iščitati senzacije u tijelu?

Kroz iduće vježbe uronit ćemo u svoje senzacije kako bismo iste ili slične mogli prepoznati i pronaći kod učenika. Na ovaj način ćemo shvatiti da možemo imati utjecaj na svoje tijelo i samu tremu.

Sjednite.

Udobno se smjestite u stolcu...

Zatvorite oči i opustite se...

1. VIZUALIZACIJA

Zamislite da ste na pozornici ili pred publikom koja vam izaziva tremu. Prepustite se toj slici. Uzmite koju minutu vremena te tako zatvorenih očiju pokušajte pažnju odvesti na tijelo i osjetite što se s njim događa na samu pomisao da ste na pozornici.

Što se događa? Zaustavljate li dah na samu pomisao da ste na sceni? Znoje li vam se ruke? Osjećate li

se zamrznuo? Bojite li se unaprijed neuspjeha? Počinjete li se smijati (maska moći)?

2. DISANJE

Često možete primijetiti da nam dah zastaje kad nas je strah. Trema je jedna vrsta straha te također prilikom izlaska na pozornicu možete primijetiti da djeca jako često zadržavaju dah te pritom senzacija tj. trema u tijelu tek onda raste. Pravilno disanje omogućuje sustavu povratak u svoje prvobitno stanje.

Kako možemo pravilno disati?

Udahnite kroz nos - izdahnite kroz otvorena usta. Izgovarajte slog HA te razgibajte vilicu lijevo-desno.

Zašto HA i zašto razgibavamo vilicu? Slog HA rasterećuje torakalni dio tijela (gornji dio prsa) koji se steže kako se i mi stežemo. Vrlo je važno da razgibamo vilicu. Često stišćemo vilicu uslijed straha tj. izlaska na pozornicu te i nju želimo vratiti u prvobitno stanje.

Lagano dišite nekoliko minuta. Dišite koliko vam je ugodno i za vaše tijelo dovoljno. Oslušajte svoje tijelo! Ono će vam reći kada je dosta ili previše.



Slika 6 – Disanje - zaboravljena vještina, preuzeto s www.transformacija.ba

3. UZEMLJAVANJE je riječ koju mnogi ne vole i koju mnogi vole.

Što znači uzemljavanje i zašto je ono potrebno?

Rad sa stopalima umiruje sustav i spušta energiju koja se podiže ili izlazi iz tijela tamo gdje pripada, a to je naše tijelo.

Kod prevelike aktivacije energetsko tijelo bježi iz sustava:

„Svirao sam, a kao da nisam znao što radim.“

„Svirala sam kao da moje ruke to rade same BEZ MENE...“

„Osjećala sam se kao da sam pored sebe!“

Korak dalje je spuštanje energije u tijelo!

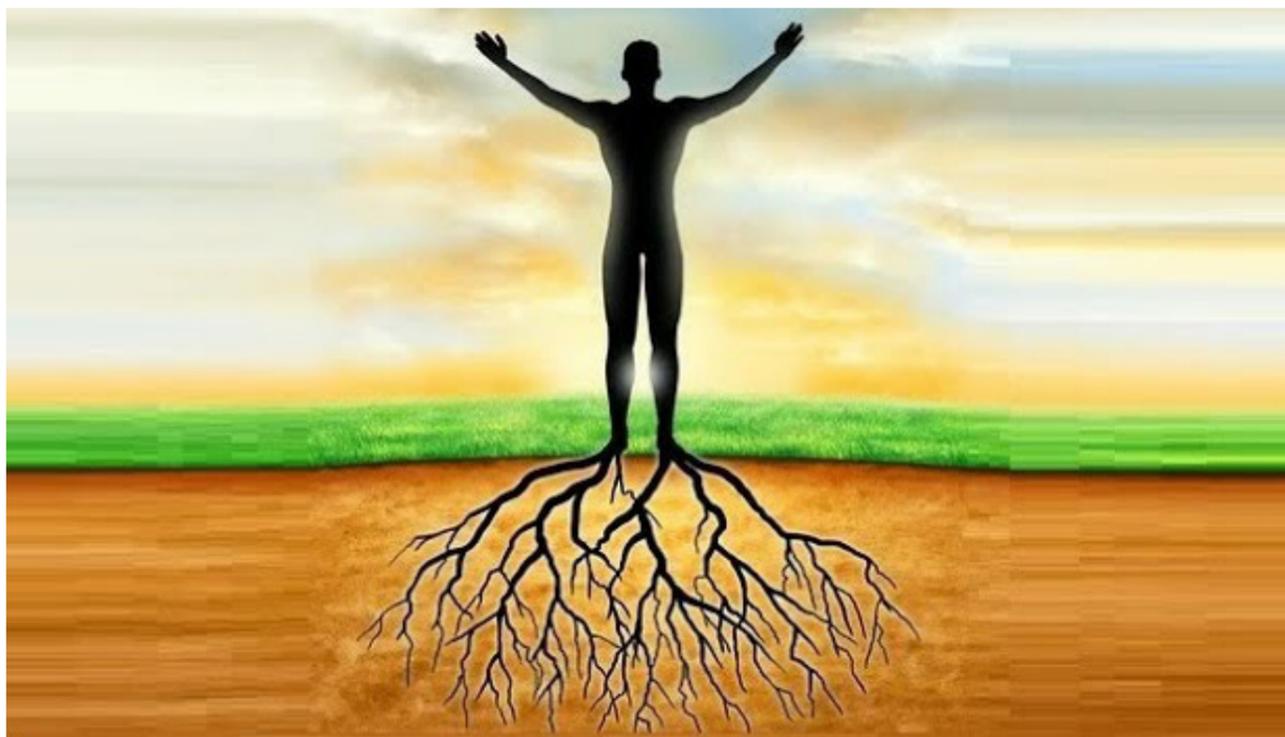
Kako energiju vratiti u tijelo?

- Možete se udobno smjestiti u stolac i stopalima početi trljati pod kao da ga želite oprati ili obrisati samim stopalom. Možete to činiti nježno, a također moćnije i jače. Ovisi kakav je učenik, kako mu paše i kako vama trenutno paše sad dok radite ovu vježbu. Uz uzemljavanje uključite disanje koje smo već naučili.

Ako prilikom ove ili bilo koje druge vježbe zadržavamo dah, sama vježba nam neće pomoći. Samo osvještavanje daha prilikom izvođenja vježbe donosi za učenika veliku dobrobit vezano uz osvještavanje svoga tijela, njegove reakcije i pritom iščitavanje senzacija u tijelu te svjesnost što se uopće u njemu događa.

- Uzemljavanje možete postići i na način da življoj ili manjoj djeci kojoj općenito paše življi način pristupa predložite da stupaju na način da cijelo stopalo udari o pod, a ne samo prsti. Uključite i disanje koje pri udarcem stopala ide u izdisaj.

Možete biti kreativni pa izmisliti i neke svoje vježbe. Sve moje vježbe strukturirane su prema karakteru djeteta (nježnije, blaže, jače, življe...). Uz sav ovaj rad treba uključiti intuiciju koja je ovdje naš glavni vodič i pokušati oslušivati dijete kako bi za njega ove vježbe donijele korist, a ne kaos!



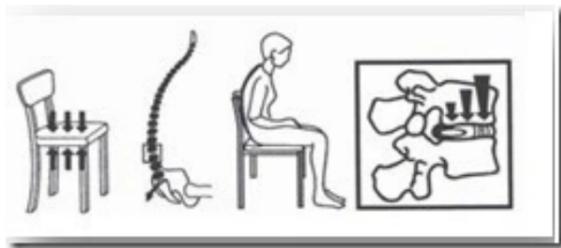
Slika 7 – Uzemljavanje u duhovnosti,
preuzeto s <http://www.thetacenter.com>

4. SOMATIK (tehnika)

Sjednite na stolac... udobno se smjestite... uronite u stolac.

Rukama uhvatite stolac na kojem sjedite (udah), a zatim počnite povlačiti stolac prema sebi (izdah).

U polaganom tempu ponovite vježbu nekoliko puta u trajanju 2-3 minute. Nemojte raditi ovu vježbu predugo jer na taj način postižete suprotan učinak. Ako pri izdisaju imate potrebu ispustiti glas, učinite to.



Slika 8 – Faktori rizika boli u leđima,
preuzeto s www.pogledkrozprozor.wordpress.com

5. VJEŽBA ZA AKTIVNIJE IZBACIVANJE STRESA

Zamislite da ste boca puna vode. Vi ste boca i vi ste voda u boci.

„Promućkajte vodu u boci!“ Pritom pazite da su na doskoku pete na podu. Tu ujedno povezujemo izbacivanje stresa uz uzemljavanje tj. spuštanje energije u tijelo. Slog HA pri izdisaju uvelike će pomoći sustavu da se rastereti. Puštanje glasa uz izgovaranje HA pri izdisaju znatno će pomoći prilikom izbacivanja stresa. Ovaj način možemo samo predložiti učeniku, ali ne i inzistirati na njemu.



Slika 9 – Boca za vodu staklena s futrolom voda,
preuzeto s www.www.hocuknjigu.hr

Svaki sustav i svako tijelo je drugačije i moramo mu pristupiti s uvažavanjem. Na taj način ćemo djetetu pokazati da ga oslušujemo i da nam je bitno te ćemo tako dobiti "epistemic trust" što je za njega i njegov sustav od velike važnosti u cijeloj ovoj priči.

Tehnike koje sam navela:

- vizualizacija, disanje, uzemljavanje, somatik, vježba za aktivnije izbacivanje stresa
- napomena: savjetujem vam da ne radite sve tehnike odjednom
- polako dozirajte vježbe za svoje učenike prema intuiciji
- budite dosljedni i posvetite se vježbama; od samo nekoliko ponavljanja ništa se neće promijeniti
- svaki učenik nosi svoju priču i ima sustav koji NIKAKO NIJE sličan nekom drugom sustavu
- to što odgovara jednom učeniku ne mora značiti da će odgovarati bilo kojem drugom

Nadam se da će vam ove vježbe pomoći te da ćete uživati radeći ih sa svojim učenicima. Svaki početak sata mogao bi uz ove vježbe postati kreativniji te pomoći u razvijanju bliskosti s učenicima. Na ovaj način izaći ćemo iz kolotečine, približiti se đaku, nasmijati se i popričati, a to je svakako velika dobrobit kako za đaka tako i za nas kao pedagoge.

U današnje vrijeme teško je motivirati djecu koja su ionako preopterećena školom i mnogim aktivnostima te je na taj način i naš pedagoški rad otežan. Smatram da uz ovaj pristup možemo i sebi i djeci olakšati rad te ga učiniti prpošnim i ne toliko teškim za sve nas, a ujedno radimo na tremi koja zauzima veliki prostor u našoj profesiji.

Tijelo i mozak radeći ove vježbe dobivaju informaciju da MOGU SAMI i da nije toliko strašno te da osjećaj u tijelu može biti dobar i prije izlaska na pozornicu. Samim time pokazuju svoje stvarne sposobnosti i kapacitete te samopouzdanje sjeda na pravo mjesto i zauzima svoj stvarni volumen u tijelu i umu.

Ako je tijelo opušteno, energija protočna i um

dobiva što mu je potrebno, blokade na nastupima nisu prisutne. Energija svirača koju odašilje u publiku je ugodna i očaravajuća te umjetnost zauzima svoj pravi volumen i počinje živjeti u nama, a isto tako je možemo odaslati našoj predivnoj publici te umjetnost nalazi u nama i s nama svoje pravo bivalište. Učestalim ponavljanjem navedenih vježbi sustav jača kapacitet te sviranje na sceni postaje ugodno.



Slika 10 – Vezane ruke okovi, preuzeto s www.zavnews.net

Literatura

- Jung, Carl Gustav: Psihološki tipovi
- Jung, Carl Gustav: Analytical Psychology
- Jung, Carl Gustav: Dinamika nesvesnog
- Loven, Aleksandar: The Language of the Body
- Loven, Aleksandar: Bionergetika, 1975. god.
- Hanna, Thomas: Somatics