Zdálo by se, že u určitých oborů jsou podobné aktivity nadbytečné. Mám *na mysli především* studenty FTVS, kteří mají „tělocvičných" předmětů poměrně hodně. Přesto i do osnov kurzů *rétoriky pro jmenované studenty* patří tzv. blesková relaxace, trénink uvolněného držení těla vestoje i vsedě, prvky jógy i prevence a obrana proti příčinám stresu. Je totiž rozdíl ovládat svoje tělo při natrénovaném sportovním výkonu a při řečnickém vystoupení, které je sice také připravené, ale vždy vyžaduje od mluvčího schopnost bezprostředně reagovat na podněty (byť jen neverbální) z auditoria. Tento rozdíl mnohdy řečníky zbavuje přirozeného šarmu a blokuje jim tvůrčí myšlení, objevují se rušivé faktory v jejich vystupování, např. roztěkanost nebo „ztuhlost" projevu. Tím důležitější jsou cvičení na psychofyzické uvolnění pro studenty dalších fakult.

V jednoduchých cvičeních si studenti stačí uvědomit, jak fyzická stránka osobnosti souvisí s duševní dispozicí. Že se obě tyto součásti osobnosti navzájem velice ovlivňují a že lze s tímto poznatkem programově pracovat.

Např. vsedě na židli se student ohne, jako by mu bylo fyzicky špatně, a pronáší nahlas věty „cítím se dobře, je mi báječně, všechno je prima a to, co chci, zvládám...". Následně se posadí, jak by seděl, kdyby se cítil svěže a spokojeně, a pronáší tytéž věty. Prožije si, že optimistické věty se mu říkají věrohodněji, když i posez na židli obsahu vět odpovídá. Tento poznatek může využít ve své pozdější mluvní praxi – když si uměle navodí sebevědomý postoj, posílí se i jeho vnitřní sebevědomí.

Mnozí pocítí, co to je uvědomělé vysílání a uvědomělé přijímání energie. Společně zjišťujeme, že někdo jí má víc, někdo méně. Někomu se nechce, jiný to nedokáže. Nejdůležitější je uvědomit si, že se musíme postupně učit zodpovědnosti za to, co v prostoru účinkování děláme, i když jsme tam sami za sebe, prostě za „civil". Při mluvních projevech na veřejnosti jako by naše tělo najednou zapomnělo, jak sebevědomě stát, vstřícně gestikulovat a aktivizovat posluchače konkrétním zrakovým kontaktem. Najít onen ideální stav psychofyzického uvolnění není samozřejmostí. Ve svých kurzech opakovaně připomínám a spolu se studenty znovu ověřuji, že i při pouhém tzv. civilním projevu se vždy jedná o stylizaci a hledáme její optimální míru.

Abych mohla studentům radit a prakticky s nimi zkoušet, jak si mohou trénovat schopnost rychle a spolehlivě se aktivně a přitom uvolněně soustředit, musím ve spolupráci s nimi připomenout vybrané pojmy a jejich vzájemné vztahy.

2.3.1 PSYCHOFYZICKÉ NALADĚNÍ ŘEČNÍKA

Především si graficky na úsečce vyznačíme rozmístění pojmů vztahujících se k psychofyzickému naladění řečníka. Křeč a povolení tvoří krajní body úsečky a stav uvolněné aktivity se nachází v jejím středu. Jednotlivé potřebné pojmy si nejen vysvětlujeme v diskusi, provádíme i dílčí ověřovací cvičení.

Křeč[41]
Přemíra napětí způsobená zpravidla stresovými pocity. Důsledkem je mimovolní (někdy i bolestivé) stažení svalů.

Povolení
Stav integrální hypotonie (chápeme jako naprosté snížení svalového napětí v živých tkáních) našeho těla, představuje pro nás výchozí bod. Povolení těla spojené s fyzickou relaxací připravuje psychické uvolnění, a to následně prohloubí fyzickou relaxaci. Relaxace je jógou v čistém stavu, protože si ji nelze vynutit tvrdou vůlí a příkazy, ale provádíme ji trpělivě bez přinucení a násilí. Stav úplné tělesné relaxace, tzn. povolení, je odpalovací rampou pro objevení světa uvolněné aktivity, kde se slévá tělesno, duševno a duchovno každé svobodné bytosti.

Uvolnění
Absolutně bdělý aktivní stav, kdy je tělo schopné vědomě řízených výrazových proměn, ale přitom nepoužívá energii nadbytečně a v místech, kde je její užití nefunkční.

Jaká jsou rizika? Buď se nám podaří osvobodit se od přepětí, ale ztratíme potřebnou dávku aktivity podmíněnou soustředěním, nebo nás plné soustředění na cíl činnosti nutí přeaktivizovat se, můžeme se dostat až do křečovitého stavu.

Oč se v praxi jedná: Zvedneme-li paži a dolů ji vrátíme povoleně, paže spadne bez jakékoli aktivity jen vlastní tíhou vlivem zemské přitažlivosti. Zvedneme-li paži a dolů ji vrátíme uvolněně, máme několik možností, jak paži povedeme, jen se při úkonu musíme cítit svobodně. Při křečovitém návratu paže máme stažené svaly i jinde než na paži a celá akce nás výrazně namáhá, *protože zatínáme i svaly pro daný výkon nepotřebné.*

Slovem uvolnění, kterého se všeobecně užívá jako protikladu k pojmu „křeč (přepětí)", označujeme ve veřejné mluvní praxi takovou míru napětí, která je přiměřená příslušnému jednání, tedy ani přehnanou, ani nedostatečnou.

Naučit se uvolnit znamená vědomě udržovat tělo v aktivním stavu při užití minimálního svalového napětí.

Uvolnění je rozšíření, rozprostření a sjednocení. Uvolnění je předpokladem k řešení problémů s čistou hlavou, intuicí a moudrostí srdce.

Soustředění
Vědomé zaměření pozornosti na výkon jako celek nebo jeho jednotlivé složky. Právě soustředění způsobuje rozdíl mezi povolením a uvolněním. Je onou aktivní složkou, protože pozornost je vždycky spojena s činorodostí, chcete-li s praktickou poznávací činností člověka. Abychom mohli úspěšně vykonávat dvě činnosti současně, musíme jednu z nich ovládat natolik, abychom ji měli

41 Špačková, A. *Trénink techniky řeči*. Praha: Grada 2015, s. 57–61.

do značné míry zautomatizovanou. Pak stačí celý proces „zpovzdáli" vědomě kontrolovat. Proto si adepti řečnictví musí rétorické nástroje a postupy osvojit tak bezpečně, aby se v průběhu jednání mohli věnovat obsahu svého poselství.

Vnitřně hmatový pocit

Tímto pojmem rozumíme kontrolu našeho výkonu bez pomoci zpětné vazby od učitele či spolužáka, eventuálně prostřednictvím videozáznamu. Jsme odkázáni jen sami na sebe. Můžeme snad tento způsob kontroly vzdáleně přirovnat ke schizofrenickému slyšení vnitřního hlasu, který ovšem neslyšíme, nýbrž svalově prožíváme. Jako bychom „seděli sami v sobě" a výkonným orgánům dodávali informace o svém momentálním psychofyzickém tělesném napětí a fyzickém nastavení. Ovšem vnitřně hmatový pocit nám umožňuje nejen stav svého těla si uvědomovat, ale co je důležitější – pamatovat si ho. Díky vnitřně hmatovému pocitu můžeme žádoucí prvky pro ztvárnění konkrétního úkolu fixovat, a tím se stáváme profesionály. Právě vnitřně hmatový pocit nám dovoluje i okamžitou korekci jednání v komunikační situaci s ohledem na živé jednání našich partnerů. Naším cílem je opravdu vědomě vnímat proměny svalového napětí v nejrůznějších vnějších okolnostech.

Fyziologická reakce lidského organismu na stres

Pojem „stress" v angličtině znamená tlak, nepohodu, zátěž.

Stres, jak ho vnímáme dnes, popsal ve 30. letech 20. století kanadský fyziolog Hans Hugo Bruno Selye. Prokázal, že stres je vlastně obranou organismu proti působení nepříznivých podnětů. Člověk ve stresu se dostává do duševního stavu, který se vyznačuje výrazným citovým napětím, vzrušivostí a zvýšenou psychovegetativní dráždivostí, situačním strachem, svalovým přepětím, nedostatkem sebedůvěry a pocitem nejistoty.

Reakce na stres jsou v nás zakořeněny už od pravěku. Když pračlověk potkal medvěda, začalo se jeho tělo připravovat na útok nebo na útěk. A takovým „medvědem" je dnes pro nás povinnost veřejně vystoupit, ochromí nás zodpovědnost za výsledek. Bez ohledu na naši vůli se tělo automaticky blesku rychle připraví. K útěku i útoku potřebuje tělo hodně energie. Proto se nám zrychlí tep, intenzivněji dýcháme (energii roznáší po těle okysličená krev), nevybitím nahromaděné energie ve velkých příčně pruhovaných svalech dochází k místním křečím, zpomaluje se metabolismus, potíme se, aby se tělo v boji či při útěku dobře ochlazovalo. Krev se soustřeďuje k srdeční pumpě, těžišti těla a do výkonných svalů, odkrvují se nám pro útěk a boj nepotřebné drobné vlásečnice v mozku, a proto nedokážeme aktivně myslet a formulovat myšlenky. Zato se nám v nadledvinkách vyplavuje adrenalin a noradrenalin, snižuje se práh vnímání bolesti, zlepšuje se zrak a sluch atd., a to během jedné až dvou sekund.

Organismus se může někdy s takovými podněty vyrovnat. Je známo, že např. mírná tréma zpravidla stimuluje mluvčího k působivějšímu výkonu.

Přiměřený stupeň zátěže komunikujícího jedince aktivizuje, podněcuje a rozvíjí. Pokud ji nezvládá, zátěž působí negativně až destruktivně. Se studenty v diskusi probírám, že prožíváme zátěž každodenní nebo zvýšenou, někdy ovšem i hraniční až extrémní. Každý z nás je vůči stresu jinak odolný: souvisí to s individuální vzrušivostí, temperamentem, zdravím, věkem, intelektem, zázemím apod.

Tonus

Tonus je „trvalý stupeň napětí živé tkáně udržovaný vlivem nervovým, např. cév a svalů".[42] Podle jogínů je to normální stav jakéhokoli „probuzeného" svalu, jenž není aktivní, který je však připraven se stáhnout, jakmile obdrží příkaz prostřednictvím nervů. Můžeme říci, že je to klidové napětí svalstva. Svalový tonus musí být upravován při všech pohybech a v každé fázi pohybu tak, aby rozdělení tonusu bylo v každém okamžiku přizpůsobeno stále se měnící situaci působení tíže na tělo. Tonická stupnice je stupnice nervosvalového napětí.

Dynamická stupnice

Dynamická škála, kterou známe z hudební nauky, není totožná se stupnicí napětí. Nejnižší bod napětí při hlasovém a pohybovém projevu není totiž totožný s pianissimem, je někde v blízkosti středu, tedy mezzoforte. Stupňuje se pak jednak směrem k projevu fortissimo, jednak - jiným způsobem - k pianissimu. Tak jako pianissimový pohyb, tak i tichounký šepot na řečništi spotřebuje mnoho energie, a proto obsahuje velké napětí, aby působil „přes rampu". Onen nejnižší bod napětí v mf se tudíž neshoduje s napětím, jakého je člověk schopen, ale je to nejnižší napětí, při kterém se působení projevu ještě přenáší do auditoria. Samozřejmě, že první stupeň je základní v soukromém životě interpreta. Základní napětí při veřejném mluveném projevu je o něco vyšší, u profesionála se dostavuje při prezentaci automaticky. Napětí při veřejném projevu nesmí nikdy klesnout pod bod základního napětí v rovině stylizace.

Mluvíme-li při veřejném projevu o uvolnění, myslíme tím stav aktivity s napětím přiměřeným dané komunikační situaci. Jedná se o takovou aktivitu, kdy projev působí svobodně a nenuceně a přitom je schopen vědomě řízených výrazových proměn. Uvolnění tedy předpokládá soustředění k úkolu.

Uvažujeme-li o povolení nebo křeči plynoucí z pocitu trémy, myslíme tím napětí nepřiměřené dané situaci - buď nedostatečné, nebo přehnané. V obou případech je důsledkem neorganický projev, který nezískává sympatie posluchačů a tím je daleko méně přesvědčivý. Nepřesvědčivost projevu je z velké části způsobena neverbálními signály, z mnohem menší části nedojde k souznění s posluchači kvůli hlasové realizaci a paradoxně nejmenší část neúspěšných mluvených projevů souvisí s volbou slovních a větných formulací. Roztěkaný, sugestivní nebo neexistující zrakový kontakt, bezcílné přecházení sem

42 Procházka, V. a kol. *Příruční slovník naučný*. Praha: Nakladatelství Československé akademie věd 1962-67, s. 149.

a tam nebo strnulé postávání na jednom místě, monotónní (ať už rychlý nebo pomalý) výklad, stereotypně se opakující nebo žádná gesta – to jsou „maličkosti", které zprvu odvádějí pozornost posluchačů, posléze je iritují a nakonec frustrují, protože jim nedovolí plnohodnotně vnímat řečníkovu argumentaci. Většina posluchačů si totiž nevýhodné jednání mluvčího nevysvětlí chápavě jako reakci jeho těla na stresovou situaci, ale logicky si všechny negativní signály vztáhne na sebe.

Psychofyzické uvolnění tedy souvisí se správným hospodařením silami při správném držení těla a správném dýchání a znamená určitou kvalitu nejen při zvyšování trénovanosti a zdravotní kondice, je rovněž podmínkou pro kultivaci celkového projevu mluvčího, stejně jako pro vypěstění schopnosti výrazových proměn.

„Uvolnění v našem slova smyslu nemá nic společného s pasivitou (jako dvojici napětí–uvolnění nelze zaměnit za dvojici aktivita–pasivita), není ani relaxací, je totiž organickým soustředěním a přiměřeným dávkováním síly, která plus–minus osciluje kolem rovnovážného středu, v němž však nikdy nesmí setrvat, má-li hercův projev být živý a životný."[43]

V souvislosti se stavem aktivního uvolnění upozorňuji i na stav poddimenzovanosti –v divadelním slangu řekneme „nejde to přes rampu". Může k němu dojít nejen kvůli řečníkově únavě, např. při opakovaném vystoupení během jednoho dne. Stejně riskantní je vědomí „už jsem to říkal několikrát, už to umím sdělit", nebo v horším případě „dnes na tom nezáleží". Také když mluvčí zapomene, že svým vystoupením ve skutečnosti poskytuje službu svému posluchači, a proto je povinen se v komunikační situaci angažovat víc než posluchač.

Ve své praxi se opakovaně setkávám s tím, že při veřejném projevu studenti většinou častěji než se stavem povolení, tzn. nedostatečnou aktivitou svého organismu, bojují s pocity přílišného rozrušení, trápí je stavy trémy, kvůli níž nejsou schopni předat svoje názory posluchačům tak, jak by chtěli, tzn. přesvědčivě. Protože ze svých svěřenců nechci vychovat řečníky ovládající rétorické triky, ale kvalifikované osobnosti, zdravé fyzicky i psychicky, odkrýváme v semináři kořeny trémy, toho nepříjemného stavu, přímo souvisejícího s pojmem stres. Zároveň studentům přináším inspiraci pro jejich vlastní zvládání trémy a vybrané postupy vnitřní i vnější techniky prakticky zkoušíme s tím, že každý sám si určí způsob, který je pro něho nejschůdnější.

Společnou diskusí si předáváme svoje zkušenosti se zvládáním stresových pocitů i s jejich odezníváním; i pro domácí mluvní cvičení zadávám téma „Jak já zvládám trému". V debatě se studenty otevřeně přiznávám, že nedokážu poradit, jak se ze stavu trémy dostat přímou cestou „po úsečce" do žádoucího stavu uvolněné aktivity, byť právě na grafickém znázornění se může jevit jako nejrychlejší. Ani mně nikdy nepomohla dobře míněná rada „Uklidni se". Účinným postupem v tomto případě může být modlitba nebo

43 Kröschlová, E. *Temporytmus a pojmy s ním spojené.* Praha: Divadelní ústav 1981, s. 11.

meditace. Modlitbu považuji za účinnou metodu boje s trémou nebo jiným druhem stresu pro člověka vychovaného ve víře v Boha. Praxe mě však naučila, že většina studentů je při zvládání stresových situací závislá na dalších možnostech, a tak je s nimi seznamuji. Cesta zdánlivě delší, tzn. od křeče k uvolnění přes pasivní povolení, je velice spolehlivá. Proto ji formou konkrétních cvičení studentům nabízím.*

Nejvíc žádané jsou postupy, které pomohou zvládnout akutní rozechvění těsně před výkonem nebo během něho. Mým hlavním cílem v tomto semináři však je upozornit na důležitost prevence, to znamená, že své svěřence vedu k tomu, aby se naučili nepřipustit vůbec nástup, vznik a průběh stresových reakcí, aby prováděli antistresová cvičení dříve, než organismus nějakou zátěž vůbec podstoupí. A to programově, s vědomím, že si musí rozdělit síly, aby podali kvalitní výkon i během vystoupení v závěru pracovního dne nebo ve zdravotní indispozici.

Ověřila jsem si, že protistresová cvičení paradoxně pomáhají vyladit mysl a tělo i těm studentům, kteří žádnou trému nepociťují – cvičení jim pomohou se soustředit. Jsem schopna nabídnout zájemcům škálu asi čtyřiceti konkrétních protistresových cvičení, ale pro nedostatek času prakticky provedeme asi jen osm různých cvičení jako inspiraci pro vlastní hledání.

Určitá cvičení z časových důvodů nabízím studentům pouze v konzultačních hodinách (např. cv. Kotva).**

Studentům vštěpuji ještě jeden poznatek: Tréma je projevem pocitu strachu z pochybnosti o svých řečnických dovednostech. Tento pocit strachu je později vystřídán pocitem profesionální zodpovědnosti za odvedený výkon, je to opět obava, že selžu, i když z trochu jiných důvodů. Aby rozrušení nepřesáhlo přijatelnou míru, je dobré si připomínat, že vystoupení není moje exhibice, že nejdůležitější v komunikační situaci je posluchač, jeho potřeby a moje služba jemu. Tréma provází zkušené mluvčí po celý život, je zároveň pozitivním stimulátorem výkonu. Cítíme-li v souvislosti s veřejným vystoupením trému, je to v pořádku, proto se té přirozené reakce organismu nezbavujeme, jen ji „přetavíme" do vnímání „Těším se na příležitost osobně se s posluchači setkat a vzájemně se obohatit. Nebudu čekat, až mě budou mít rádi, už mě mají rádi, proto přece přišli." A dotěrné myšlenky typu „Zase něco zapomenu" vytěsním starostí „Co ještě můžu pro svého posluchače udělat?"

2.3.2 METODY ZVLÁDÁNÍ TRÉMY

V pedagogickém procesu je zásadní studenty dobře motivovat, tzn. vysvětlit jim užitek nabízené aktivity. Jestliže jim předkládám návody k psychofyzickému naladění, připomínám, že se v případě úspěchu budou cítit během projevu spokojeně. To se vzápětí promítne do jejich držení těla a znění hlasu, a oni zapůsobí na posluchače jako svobodně jednající bytosti.

Kvalitu svého hlasu můžeme skutečně ovlivňovat i držením svého těla. Stojíme-li schouleně či skrčeně, pak je bránice v nepřirozené poloze, rezonanční dutiny v deformovaném postavení a pomocné svaly dýchací, které se na tvorbě hlasu podílejí, fungují nepřirozeně. Náš hlas zní nevýrazně, ve slabém hlase se ztrácí naše osobnost, a tím i schopnost zaujmout. Cest, jak si být vědom sám sebe a věřit si, je mnoho - počínaje válením se po zemi a vyřňukáváním svých problémů, skákáním či houpáním a rytmickým výskáním (viz film Králova řeč) a konče opravdu niternou modlitbou.

Vždy zdůrazňuji, že podmínkou úspěšnosti zvolené techniky vedoucí k aktivnímu uvolnění je poctivá řemeslná příprava.

Poslání veřejného mluvčího je náročné. Musí vystupovat svobodně za sebe a zároveň ztělesňovat toho, kdo svoje zájmy odsunul stranou v zájmu potřeb bližních. V mluvní praxi každodenně ověřuje svou schopnost empatie i dovednost vlastního úsudku, aby zvolil vždy optimální formu komunikace. Při poctivé práci s lidmi odkrývá i nejhlubší vrstvy své osobnosti. Ta velice niterná práce s vlastní psychikou a tělem ho inspiruje, aby hledal, zkoumal a poznával, proto si trvale klade otázky.

Člověk se odpradávna ptá po smyslu své existence. Ze zkušenosti víme, že život nepřináší jen věci příjemné, ale i nepříjemné, bolest, utrpení, zklamání. A přitom bychom si přáli být neustále šťastní. Jak se vyrovnat se zvraty osudu a naplnit svou touhu po štěstí?

Jsme skutečně vystaveni vichřicím náhodných neovlivnitelných událostí? Uvěřit této představě by znamenalo popřít veškerý smysl své existence. Přitom ovšem ani racionální věda dosud nedokáže vysvětlit záhady osudu. Proto vznikla náboženství a nejrůznější duchovní směry, které lidem pomáhají se zorientovat v sobě, ve vzájemných vztazích s druhými lidmi a v událostech vnějšího světa.

Mnoha lidem pro psychofyzické naladění vyhovuje jako prostředek nejbližší a nejvýhodnější modlitba. Protože mi výrazně záleží na vyváženosti psychiky a fyzična během naladění, dokážu svou křesťanskou víru propojovat s učením jógy, díky níž se dovedu psychicky i fyzicky uvolnit zároveň a naladit se tak optimálně pro mluvní výkon. A i když vzápětí připomenu i jiné postupy vedoucí k uvolnění, doporučuji právě jógu.

1) **Jóga**

Za ideální považuji samozřejmě pomalou relaxaci vleže, tak jak ji známe např. z knihy Jóga od belgického odborníka na hathajógu André Van Lysebetha. Na ni však v běžném pracovním životě nemáme ani dost času ani odpovídající prostředí. Se studenty však s úspěchem provádím jogínské cvičení nazvané Hora, tak jak jsem se s ním seznámila v knize André Van Lysebetha Cvičíme jógu.[***]

Kromě psychofyzického ladění organismu zaměřeného na boj proti trémě působí zjevně tento cvik na správné držení těla, učí studenty osvojit si správný způsob stání a prospívá vzhledu postavy. Vždy zdůrazňuji, že důležitější pro

aktivní uvolněný postoj a následné bezprostřední pravdivé jednání slovem je závěrečná fáze ásany: tu by se měl každý snažit vnitřně hmatovým pocitem fixovat.

2) **Protistresová dechová cvičení**

Fyziologická podstata trémy je mimo jiné i nedostatečné okysličení organismu v dané stresové chvíli, protože se člověk chystá k útěku nebo útoku, a k takové akci potřebuje víc kyslíku než v klidové situaci. Dechový proces je naprosto spojen s psychikou. Jsme-li v klidu, je poměr vdechu a výdechu 2:3. Když se tělo chystá k rychlé fyzické reakci na stres (útěk, útok), potřebuje kyslíku mnohem víc, a proto nadechuje častěji a výdech se zkracuje. Podstatou zvládnutí trémy je ovládnutí dechového procesu, kdy vědomým prodloužením výdechu dovedu tělo k hlubokému tzv. klidovému dýchání a ono pak zpětně navodí klidnější stav mysli. Z uvedeného vyplývá, že všechny další metody jsou nemyslitelné bez správného vedení dechu. Vždyť i fonační a artikulační cvičení, která řečník používá pro rozmluvení (mají-li být správně provedena), jsou současně cvičeními dechovými.

Nácvik správného dýchání vyžaduje nesmírnou trpělivost, pracovitost a vytrvalost především od studenta. Celý učební proces je časově náročný. Vycházíme z uvolňovacích cvičení, kdy si postupně všímáme toho, jak naše tělo dýchá. Nejprve jen pozorujeme. Posléze se cíleně, ale citlivě snažíme dechový proces uchopit a vědomě ho řídit. Protože studenti teologie se dechovou techniku naučili v lekcích liturgického zpěvu, odkazuji se v semináři na to, co už znají, ostatním jsem v semináři k dispozici tzv. „první pomocí dechové techniky" a návodný trénink vedu v konzultačních hodinách.

Bohužel se opravdu někdy ukáže, že ne všichni dovedou potřebné dovednosti použít při svých mluvených vystoupeních, protože zatím nemají profesionální respiraci, založenou na smíšeném typu dýchání a dechové opoře, zautomatizovanou. Existují dva základní typy situací, kdy „dech zradí":

a) Ve chvíli, kdy se do mluvčího posluchači „opřou" silou svých očí. Protože se neučil svůj projev doslova nazpaměť jako při studiu divadelní role, naruší se mu nejvýhodnější hrudně-brániční typ dýchání, a protože nelze myslet naráz na sdělované myšlenky a ještě nepřetržitě kontrolovat způsob dýchání, přejde podvědomě k psychofyziologicky škodlivému dýchání povrchnímu.

b) Protože se jedná „jen" o řečnické, nikoli pěvecké vystoupení, student správnou dechovou techniku vůbec nepoužije, přestože při zpěvu to dovede správně. Zapomíná, že při každém veřejném mluvním vystoupení (3 a více posluchačů) se jedná o hlasovou stylizaci, kdy se bez výhodné dechové techniky neobejde.

V obou těchto situacích student většinou zpanikaří, zapomene na naučené dechové fáze „výdech, nádech, pauza", techniku kvalitních přídechů, a začne si pomáhat energickými, zato povrchními vdechy, čímž ovšem stupňuje tlak v hrtanu, hlas mu pak logicky zní nesvobodně, a co je pro řečníka nejhorší, ve stresovém napětí sice začne lépe vidět a slyšet a sníží se mu práh vnímání

fyzické bolesti, zato mu odkrvený mozek přestane tvořit pro promluvu nezbytné myšlenky.

V semináři rétoriky, kde pracuji se skupinou, nemohu a ani nechci provádět individuální opravná dechová cvičení. Mnohdy však stačí stručné připomenutí a problém už dořeší student sám nebo s pomocí pedagoga liturgického zpěvu.

Snažím se i studentům neteologických oborů ozřejmit pravidla správného vedení dechu, a protože na této škole je zavedena individuální hlasová výchova jako součást předmětu liturgický zpěv pouze pro studenty jednooborové husitské teologie (což je výrazná menšina všech studujících na HTF), daří se nám správné dýchání navodit alespoň jako relaxační podpůrný prostředek proti trémě. Praktické seznámení s principy dechové techniky považuji v každém případě za základ. Ve výhodě jsou pochopitelně studenti, kteří se dechovou technikou zabývali už dřív – např. zpěváci, hráči na dechové nástroje, sportovní plavci nebo ti, kteří si pomocí dechových cvičení léčí astma.

Všem svým studentům bez rozdílu předávám praktické „dechové" rady první pomoci pro situaci, kdy nervy začnou „pracovat" a dýchání se omezuje jen na svrchní část hrudního koše (tím se mluvčí zbytečně vyčerpává a riskuje, že mu hlas přeskočí do nepříjemné tóniny).****

3) **Soustředění a odvedení pozornosti**[44]

Tato metoda patří mezi ty, které jsou nacvičovatelné i bez účasti pedagoga. Její výhodou je i to, že v případě nouze je proveditelná přímo „v akci", tj. v situaci, která hrozí konfliktním vyústěním spojeným s nástupem a rozvojem stresové reakce. Nejsme-li právě v rozhovoru s někým dalším, můžeme toto cvičení aplikovat okamžitě, kdekoliv a v různých variantách.*****

Někdy stačí dívat se pozorně po několik okamžiků upřeně na jednu konkrétní věc v místnosti, případně zcela jednoduše soustředěně pozorovat čáry v dlani své ruky.

K soustředění pozornosti můžeme využít všechny svoje smysly, nikoli pouze svůj zrak. Soustředění na tlukot srdce nebo temporytmus dýchání vyhovuje studentům, kteří si díky svým např. volnočasovým sportovním aktivitám natrénovali práci s vnitřně hmatovými pocity. Za velmi praktické využití metody soustředění pozornosti považuji koncentraci na první myšlenku mluveného projevu. Jestliže si adept pečlivě opakuje úvodní větu svého vystoupení, zklidňuje se, protože z vědomí vytěsní trémující myšlenky – jak víme, člověk nedokáže usilovně myslet na dvě věci najednou – a zároveň se tiší oprávněnou nadějí, že zahájí opravdu tak, jak si předsevzal.

Můžeme říci, že výše uvedená cvičení jsou tréninkem koncentrace, to jest schopnosti udržet pozornost na jedné věci. Jak jsem uvedla, může to být jeden zvuk, představa, bod, jedno slovo nebo myšlenka (např. „Co dovedu a znám, to ráda předám."). I pro další praktický život je důležité umět (např. při kontaktu s partnerem v dialogu) udržet pozornost na jedné určité myšlence. Pro

44 Špačková, A. *Moderní rétorika*. Praha: Grada 2009, s. 35–40.

úspěšné jednání je nezbytné neodbíhat od tématu rozhovoru, věnovat se naplno jednomu problému, to zdaleka není poznámka jen pro ženy! Jak monolog, tak i dialog má mít začátek, logický a konstruktivní průběh a závěr. Teprve když dokončím jedno téma, lze přejít na jiné.

Umění koncentrace je neocenitelné zvláště v pracovních vztazích, kde jde o to, řešit jeden úkol za druhým, nikoliv několik úkolů najednou. Koncentraci si lze vypěstovat. Motivačním motorem mých studentů pro trénink tohoto typu by možná mohla být následující tržně-hospodářská úvaha: Každé cvičení koncentrace je víceméně cvičením představivosti, fantazie. Každé cvičení představivosti či fantazie je cvičením kreativity. A tvůrčí myšlení je něco, co se dnes všude ve světě nejvíc platí.

4) **Rychlé tělesné relaxační cvičení**

Metoda tělesného cvičení pomáhá spotřebovat v krátkém čase přebytečnou energii, která se působením instinktu sebezáchovy v těle nahromadila pro případný útěk nebo útok těsně před vystoupením nebo během něho (např. po nepříjemné otázce z publika).

Nejen mladým lidem vyhovuje tzv. blesková relaxace: kontrahujeme všechny svalové skupiny spolu s výdechem, v maximálním napětí několik vteřin vydržíme se zatajeným dechem a potom všechny svaly naráz povolíme a rovnoměrně dýcháme.

Jednoduché a účinné je rovněž „zívací" cvičení spojené s protažením celého těla, „šlapací" cvičení, kdy cca pět minut šlapu po měkkém polštáři, „automasážní" cvičení z Tibetu, při kterém lehkým poklepáváním promasíruji postupně téměř celé tělo, a určitě i každá energická fyzická práce.

Pro případ zvýšené trémy v průběhu vystoupení můžeme využít následující čtyři možnosti:

a) Během úvodního pevného postoje zatnout prsty v botách nebo svírat hýždě.
b) Zakomponovat do svého vystoupení cílené fyzické přesuny (ke svému posluchači, k flipchartu...).
c) V souladu s obsahem projevu užívat otevřená gesta (nejen usměrňování diváckých pohledů směrem k pomůckám, ale i názorné dokreslování vlastních slov).
d) Mluvit hlasitěji (hlasitá mluva spotřebovává nadbytečný adrenalin v těle).

5) **Asociace**

Je to „vzpomínková" preventivní metoda. Po sebeinstalaci do vhodné a pohodlné pozice začínáme navozovat představy příjemného a uklidňujícího prostředí. Zjednodušeně řečeno, během relaxace se v myšlenkách vrátím např. do lesa, kde mi v létě bylo tak dobře. Vzápětí se dostaví i příjemný psychofyzický pocit uvolnění. Protože hlavním kritériem úspěšnosti je v tomto případě právě jasnost a živost vyvolávaných představ spolu s množstvím a kvalitou detailů, kterými jsou evokované scenerie vybaveny, je podmínkou úspěšnosti

této metody předchozí fixace psychofyzického prožitku v onom konkrétním prostředí pomocí emocionální a svalové paměti.

6) **Modlitba, meditace, pozitivní vnímání situace**

a) Modlitba

Jsem přesvědčena, že vroucí modlitba může řečníka zklidnit a navodí potřebné soustředění. O to se vlastně při snižování míry trémy jedná – odvést pozornost od sebe sama, netrápit se strachem o svou osobu, ale všechnu energii použít k oslovení svých posluchačů. Podotýkám, že tento přístup si mluvčí musí v sobě pěstovat už při hlasitém nacvičování promluvy. Žádný herec by si nezkoušel roli až před diváky, je přece zodpovědný profesionál. Jsme však často svědky profesionálních mluvních vystoupení, kdy řečník přednáší projev posluchačům a přitom jej evidentně sám slyší také poprvé v životě. Při studiu literatury praktické teologie mě zaujala myšlenka Josefa Smolíka: „Bázeň před Bohem je něco zcela jiného než lidská tréma – ta roste z otázky, jak zvládnu situaci na kazatelně před lidmi. Bázeň boží a láska k posluchači trému zahání. Vedou k tomu, že se především na přednes důkladně připravím a že myslím na posluchače, k nimž mám lidsky blízko, mám je rád, vím o jejich důvěře a vážím si jí.“[45]

b) Meditace

Tuto cestu po svých zkušenostech z praxe uznávám, a proto základní inspirační podnět studentům předávám. Těm, kteří hledají další možnosti, nabízím jako inspiraci pro možné individuální soustředění cvičení minimeditace z knihy A. B. Castoriové a J. Hellerové Mentální aerobik.****** Za v praxi snadno aplikovatelné považuji i rychlé meditace z knihy Jak meditovat kdykoliv a kdekoliv Erica Harrisona.

Pochopitelně hovoříme i o autogenním tréninku J. H. Schultze.

c) Pozitivní vnímání situace

Relaxace a rozumná meditace ve smyslu hlubokého a pečlivého přemýšlení, kdy oddělíme podstatné od maličkostí a dopřejeme si určitý nadhled, pomáhají čelit stresovým situacím každodenního běhu událostí. K potřebnému nadhledu se dostaneme, pokud se přinutíme vnímat komunikační situaci pozitivně.******* Vedu svoje studenty ke změně úhlu pohledu na věc vícero způsoby. Například:

1) Odvést pozornost od sebe k publiku například výměnou otázky „Proč?“ za otázku „Jak?“ nebo „Co?“ (namísto „Proč zrovna já tady mám mluvit?“ si řeknu „Jak nejlépe vyhovět potřebám posluchače?“ Nebo „Co můžu udělat, aby posluchačův zážitek byl pro jeho život nejpřínosnější?“).
2) Pozitivně pojmenovat pocit (namísto „Jsem nervózní“ si řeknu „Potřebuji víc klidu“).

45 Smolík, J. *Radost ze slova*. Praha: Kalich 1983, s. 117.

3) Chovat se „jako kdyby" (chovám se jako člověk, který je sebevědomý, jednám, jako kdybych žádné obavy neměl). Tento způsob vyhovuje lidem se schopností vcítit se do prožívání druhého. („To nemluvím já, takhle bych mluvil, kdybych byl skvělým řečníkem.")
4) Myslet na to, co přijde, tzv. „další míč" (když mi vypadne při projevu myšlenka, nestresuji se tím, nýbrž hned zaměstnám mysl další myšlenkou).
5) Představit si jízdu „na vodní vlně". („Když se snažím vlně odolávat, spotřebuji spoustu energie. Když se jí nechám nést, sama se přirozeně rozplyne.")

K probraným metodám zvládání trémy přidávám nádavkem varování před tzv. pseudo-radami proti trémě:[46]

a) Improvizuj
Nevylučuji, že při improvizaci se může dostavit pocit uvolnění, kdy mluvčího „políbí múza" a svým vystoupením zapůsobí. Ale to je záležitost momentální dispozice, nikoli řemesla, na to profesionál nespoléhá. Improvizace je jen „špička ledovce" řečníkova vystoupení. Zbylá většina je pečlivá příprava.

b) Představ si posluchače nahé, jako hlávky zelí, jak sedí na záchodě...
Možná se i nahlas rozesmějete. Tato představa vás však natolik rozptýlí, že zapomenete osnovu svého projevu. A navíc, proč si pomáhat z pocitu stísněnosti degradací svých posluchačů?

c) Dej si panáka
Alkohol rozostřuje vnímání, oslabuje řečníkovu schopnost plně se soustředit. To mu zabrání vyjadřovat se plynule a přitom stručně a výstižně, nezareaguje pohotově na podnět z pléna a jen těžko posoudí, jakým mluvčím vlastně byl. A i když alkohol pomůže k uklidnění, je to návyková droga a pro stejný účinek se musí při dalších použitích stupňovat dávky. Řečník je po všech stránkách silná osobnost a před vystoupením se proto neutíká k drogám.

d) Čti to
Pokud si řečník napíše svůj projev slovo od slova, přičemž musí respektovat rozdíly mezi mluveným a psaným projevem (stavba a délka vět, slovní zásoba...), musí jej pak umět přečíst. Je škoda, když místo obrazů předkládá student svým posluchačům jen slova – sice umně poskládaná, ale intonačně nepravdivá, bez logických pauz a jasných větných důrazů. Při čtení se rovněž omezí zrakový kontakt, chybí svoboda při gestikulaci a pohybu a posluchač má dojem, že se mu mluvčí věnuje nedostatečně. Kdo jiný než vysokoškolsky vzdělaný člověk by měl být mocen promluvit spatra?

46 Špačková, A. *Moderní rétorika*. Praha: Grada 2009, s. 41–43.

e) Ber to neformálně

Tato rada řečníka zavede k nešvarům v mluveném projevu (užije nechtěně obecnou češtinu, odběhne od tématu, psychofyzicky se povolí, a proto přestane kontrolovat svoje celkové vystupování…).

Dovednost psychofyzicky se naladit do stavu uvolněné aktivity je pro každého mluvčího devizou. Člověk, který má jako součást náplně své práce verbální kontakt s veřejností, by měl být vždycky schopen vcítit se do psychiky svého komunikačního partnera, zapomenout na svoje soukromé starosti a radosti, ovládnout své fyzické slabosti, zkrátka s věrohodným zaujetím a plným nasazením se mu věnovat, podpořit skutečnost nebo vyvolat pocit, že je tu pro něj, že vždycky rád pomůže.

Navzájem se přesvědčujeme a usvědčujeme, že působit už na první dojem jako vstřícný, optimisticky naladěný a profesionálně zdatný komunikační partner není většinou věcí náhody, ale záležitostí uvědomělého dlouhodobého tréninku, který musel nebo musí podstoupit téměř každý z nás.

***Rampouch**

Intenzivně prožívám svou představu, že jsem rampouchem na střeše. Visím celou tíhou svého těla nehybně dolů, nedělám vůbec nic. Vtom mě nějaké dítě klackem urazí. Co udělám? Spadnu. Žuchnu na zem. Celou tíhou svého těla spočívám na zemi, nedělám zase nic, jen cítím zem pod sebou. A pojednou vnímám velice příjemný dotyk. Jako by mě někdo pohladil. Cítím něco teplého, něžného, jemného, laskavého, milého a vláčného na svém těle a teprve po chvíli si uvědomím, že to jsou sluneční paprsky, které se mě dotýkají. Najednou cítím, že začínám tát. Kapka po kapičce stéká po mém těle a vsakuje se do země. Taji, rozpouštím se, splývám se zemí pode mnou, vnímám to jako něco, co tak má být, je to v pořádku, jsem součástí koloběhu vody v přírodě, a proto už svoje tělo téměř necítím, převládá u mne jen slastný pocit odevzdání, splynutí a spočinutí.

Po prožitku výše popsané představy se pomalu, nejprve pokyny z nervového centra, vracím do skutečnosti, která mě obklopuje, a postupně aktivizuji svaly potřebné k jednání. V opačném případě bych si mohl přivodit větší křeč než před započetím cvičení.

****Kotva**

Předem si vyberte, na kterém místě na svém těle si uložíte „kotvu". Dotykem tohoto bodu totiž dojde k aktivaci „kotvy". Mělo by to být místo, jehož dotyk či sevření působí nenápadně mezi ostatními lidmi, nejlépe místo, kde se nachází kost (zápěstí, sevření dvou prstů do oblouku, sevření ramene, zatlačení na kost brady…).

Samozřejmě můžete vybrat jakékoli místo, třeba kotník u nohy, ale sevření tohoto místa ve vypjaté situaci nebo v obsazeném dopravním prostředku může být poněkud obtížné, nepohodlné nebo působit komicky.

Mezi jednotlivými kroky procesu použijte tzv. „separátor". Jedná se o přerušení situace, o „setřepání" pocitů ze sebe, o opuštění situace a nastavení nové. Zpravidla se provádí tak, že skutečně setřepeme dojmy a pocity pomocí rukou. Stačí tři čtyři otřepání a můžeme pokračovat…

Konkrétní kroky:

1) Zaujměte pohodlnou polohu vsedě na místě, kde nebudete rušeni.
2) Rozvzpomeňte se na situaci a místo, kde jste prožívali úžasný, nesmírný pocit klidu. Na místo a situaci, kdy byl tento pocit nejintenzivnější! Může to být okamžik splynutí s vesmírem vysoko v horách, prožitek v lese u vody, zážitek pozorování hvězd při usínání v přírodě…
3) Vžijte se do té situace, vstupte znovu do toho stavu, který jste prožívali. Jste znovu ten, kdo prožívá úžasný pocit klidu.
4) Teď prožíváte znovu tu úplně stejnou situaci. Dýcháte přesně tak, jak jste dýchali v tom okamžiku. Uvědomte si úplně stejné svalové uvolnění, které jste tehdy pociťovali. Co vidíte, slyšíte, cítíte v tomto okamžiku? Vynořují se vám ty stejné pocity? Prožijte si ještě jednou a znovu tuto úžasnou situaci, dostaňte se znovu do stavu, ve kterém jste byli!
5) Ve chvíli, kdy budete na samém vrcholu prožitku, dotkněte se předem zvoleného bodu na určené části těla. Tím tento intenzivní stav kotvíte!
6) Separátor
7) Zopakujte celý proces s jinou, obdobně silnou zkušeností.
8) Separátor
9) Zopakujte celý proces s jinou, obdobně silnou zkušeností.
10) Separátor
11) Nyní už byste měli mít pocit klidu ukotven a můžete to vyzkoušet. Představte si situaci v blízké budoucnosti, kdy budete potřebovat nastavit stav klidu. Najděte signály, které jsou předzvěstí toho, že zdroj klidu budete potřebovat (tón hlasu, výraz v něčí tváři…). Vědomí, že si můžete vybrat, jak se budete cítit, je osvobozující. Tím rovněž dochází k přerušení obvyklé, zpravidla nežádoucí reakce na podnět. Pevné ukotvení vzniká zpravidla až po jednom až dvou měsících při každodenním opakování. Jedná se o podmíněný reflex, který je nutno posilovat, jinak dojde k jeho vyhasnutí.

Můžete si vytvářet na jiných místech zcela jiné kotvy, např. „odvaha", „akčnost" apod.

***Hora**

Postavíme se zpříma, paty i špičky nohou jsou u sebe. Vědomě si zkontrolujeme, zda váha našeho těla je rovnoměrně rozložena na obě nohy a současně i na celá chodidla obou nohou. Ruce máme připažené a prsty na nich narovnané. Dlaně jsou přitisknuty ke stehnům. Nyní provedeme tyto hlavní čtyři úkony:

1/ Napnutím předních stehenních svalů povytáhneme kolenní čéšky vzhůru a v této poloze je udržujeme.

2/ Napneme stehenní svaly a stáhneme hýždě pevně k sobě a rovněž je takto budeme udržovat.
3/ Aniž zadržíme dech – dýcháme podle možnosti lehce a jen velmi povrchně – vtáhneme břicho a vypneme co nejvíce prsa.
4/ A konečně narovnáme záda a šíji, kterou jako bychom posunuli dozadu. Přitom se hlava nesmí zaklonit a díváme se rovně před sebe; brada se tím poněkud stlačí.

Všechny tyto úkony provedeme pokud možno současně nebo alespoň v jednom sledu plynule za sebou. V provedení nesmí být ani stopy rychlého přechodu „do pozoru", jejž tento postoj připomíná. Musíme všechny popsané úkony provádět plně vědomě, a nikdy naučeně nebo mechanicky.

Tento postoj musíme udržet alespoň 10 až 15 vteřin. Nato uvolníme napětí v těle, aniž změníme postavení nohou nebo se pohneme z místa. Z našeho postoje pouze zmizí prvek napětí. Tento na pohled prostý cvik je velmi důležitý, protože odvádí z těla zbytečné přepětí, a nesmíme jej podceňovat, abychom jej neprováděli ledabyle.

******První pomoc z dechové techniky**

a/ Začněte tím, že srovnáte svoje tělo tak, že jeho těžiště přenesete na přední část obou chodidel, do tzv. zlatého harmonického bodu. Tím se váš postoj uvolní i zpevní a umožní hlasivkám pracovat v souladu s bránicí a plícemi.

b/ Dýchejte zhluboka a pomalu. Před výkonem několikrát zhluboka vydechněte a následně nadechněte tak, že napřed naplníte spodní část plic, takže se vám zvětší objem těla mírně nad a mírně pod pasem. Nechte vzduch stoupat zdola nahoru, do střední a pak horní části plic. Je důležité, abyste cítili, jak vzduch postupně proniká do hrudníku, jako by se „plnila vodou váza" končící v podpaží. Někomu pomáhá představa, že při mluvě vzduch proudí z hrudníku dál volným krkem a ústy mimo tělo a teprve před obličejem, tedy nikoli po nádechu, ale těsně po začátku vydechování se „proměňuje v hlas".

c/ Při řeči dýchejte pravidelně a uvolněně. Nadechněte se vždy dřív, než vzduch potřebný pro tvorbu akustického signálu úplně spotřebujete a začněte mluvit až zároveň s výdechem. Hlas tak bude znít hlouběji a kontrolovaněji. Čekání na výdech způsobí maličkou pauzu, ale zvuk, který se ozve, za to stojí, je v něm víc sebedůvěry a jistoty.

*******Inventura**

Představíme si sami sebe v roli správce budovy, v níž právě jsme. Prohlédneme si pomalu a pečlivě celou místnost, v níž se právě nacházíme a provedeme její inventuru. Sledujeme její vybavení, vymalování, druh vytápění apod. Posoudíme vhodnost osvětlení a barevné sladění celého zařízení. Zvážíme celkový příjemný či méně příjemný dojem, který v nás místnost vyvolává. Uvažujeme o možnosti dalšího využití této místnosti a odhadujeme potřebné investice pro eventuální změny. Po celou dobu inventury myslíme zcela vážně a naplno jen na problémy s ní spojené a nepřipouštíme vpád jiných myšlenek.

Po skončení našeho relaxačního zamyšlení bude naše mysl očištěná a osvěžená a můžeme se vrátit k přerušenému jednání.

*******Spočinutí**

- Pohodlně se položte a nastavte budík na 10 až 15 minut.
- Pomalu počítejte od jedné do deseti a zavřete oči.
- Desetkrát se pomalu nadechněte ústy a při každém nádechu si představujte slovo „tichý" a při výdechu (rovněž ústy) si představujte slovo „milý".
- Zaposlouchejte se do zvuků kolem vás a pokuste se je pojmenovat.
- Nyní dýchejte nosem a přiložte ukazováček a prostředníček ruky na horní ret tak, abyste na špičkách prstů cítili závan nosem vydechovaného vzduchu. Opět si při nádechu opakujte slovo „tichý" a při výdechu „milý". Nadechněte se asi desetkrát a pak ruce vyměňte.
- Pak položte obě ruce na břicho, soustřeďte se na dýchání a opět si opakujte slova „tichý" a „milý". Nadechněte se asi desetkrát.
- Přiložte ukazováček a prostředník na zápěstí nebo krkavici, vysledujte tep a zaposlouchejte se do jeho rytmu. Setrvejte v této pozici asi jednu minutu.
- Položte ruce podél těla a nechte volně přicházet myšleny. Vloudí-li se do toku myšlenek vzpomínka na nějakou stresovou situaci, která se stala, nebo vás čeká, „vyprovoďte" ji slovy „tichý" při nádechu a „milý" při výdechu.

Jakmile zazvoní budík, počítejte od deseti do jedné, otevřete oči a protáhněte se.

********Trénink pozitivního myšlení**

Události a situace, které prožíváme, na nás nějak působí. To, jak se při nich cítíme, však neovlivňuje sama existence oněch událostí či situací, ale způsob našeho vnímání. Pocit z konkrétní situace (v našem případě tréma) je dán postojem k dané situaci.

Příklad: Ukradli mi mobilní telefon a mám z toho depresi. Můj smutek ve skutečnosti způsobuje to, jak o této události přemýšlím, co si v duchu říkám:

1) Aktivační událost: Ztráta mobilu.
2) Můj postoj: Schází mi má technická hračka.
   Zůstanu přes víkend odříznutá od přátel a známých.
   Světem vládnou zloději.
3) Emocionální důsledek: smutek.

Moje pocity by však byly jiné, kdybych změnila postoj k oné situaci. Dejme tomu, mobil neukradli mně, ale mému příteli a já mám negativní vztah k technickým vymoženostem tohoto světa.

1) Aktivační událost: Ztráta mobilu.
2) Můj postoj: Konečně klid, žádné drnčení a zvonění.
   Ušetříme spoustu peněz.
   Možná, že se o víkendu přítel bude věnovat jenom mně.
3) Emocionální důsledek: spokojenost.

Z uvedeného příkladu jasně vyplývá, že pozitivní pohled na událost nám může skutečně trému zmírnit na přijatelnou míru. Dokážeme-li ve svém vědomí přijmout danou situaci jako prospěšnou, tréma se zmírní. Podobně jako když stres z dobíhání na autobus vytěsníme radostnou myšlenkou „To se po ránu krásně proběhnu a provětrám si plíce".

Velikost trémy přímo souvisí se základním postojem mluvčího vůči události – v našem případě vůči veřejnému projevu. Stačí jen systematicky trénovat. Začněte pět dnů před vystoupením a s cvičením dvakrát denně po pěti minutách vytrvejte až do dne prezentace:

Jestliže trému živí vaše iracionální představy (určitě omdlím, stejně mě *nebude slyšet, na žádnou otázku nedokážu odpovědět*, zase poprskám lidi v první řadě...), pak nejspolehlivěji se uklidníte myšlenkami reálnými. Jsou to takové věty, jejichž tvrzení stoprocentně věříte.

a) „Obecně vzato, publikum chce, abych si vedl dobře."
Tato věta je naprosto pravdivá. Vaši posluchači si opravdu přejí, aby vaše vystoupení proběhlo pokud možno hladce. Pro případ, že by v auditoriu seděl někdo, kdo si obvykle při vašem neúspěchu zamne ruce, máme v našem prvním tvrzení vazbu „obecně vzato".

b) „V zásadě vím o tématu víc než kdokoli z přítomných."
I toto tvrzení je pravdivé, protože jste se na své vystoupení připravoval. Může se v publiku najít někdo informovanější, ale proto vaše věta začíná výrazem „v zásadě". Pokud vaši prezentaci sledují lidé z oboru, aby vás vyzkoušeli, pozměňte naši druhou reálnou větu takto: „Udělal jsem maximum pro to, abych věděl co nejvíc."

c) „Obecně vzato, vím, co chci říct a jak to chci říct."
Přestože se nebudete svůj projev učit slovo od slova zpaměti a nacvičovat každé hnutí brvou či gesto, jak budete svůj projev nahlas zkoušet, stane se i tato věta postupně pravdivou.

Třemi výše uvedenými reálnými větami spolehlivě snížíte svou nervozitu z vystoupení. Dvakrát denně si najděte klidné místo, kde vás pět minut nebude nic rozptylovat, zavřete oči a vyvolejte si v duchu atmosféru prezentace. Snažte se, aby představa byla co nejreálnější. Proto si do detailů vykreslete obecenstvo i zařízení a osvětlení místnosti, představte si i sám sebe stojícího před posluchači. Nevadí, že nevíte, jak to tam vypadá, v tuto chvíli jde jen o vaše dokonalé představy. Ke všem vyvolaným obrazům přidejte vědomí, že své vystoupení začnete už za malou chviličku. Téměř okamžitě se dostaví fyzické příznaky trémy. Nechte je na sebe působit a pak si uvědomte, čeho se vlastně bojíte. Proč máte trému, když o nic nejde, jste sám v klidné místnosti jen se svými myšlenkami. Protože zafungovala vaše fantazie. Příčinou vašeho strachu jste vy sám, když si připouštíte myšlenky typu „když to zvořu, znemožním se". Proto začněte usilovně myslet na něco jiného a vyslovte

opakovaně nahlas tři nabízené věty. Lidé silněji reagují na racionálnost než na iracionálnost. Proto vám reálné věty pomohou vytlačit strach, zmenšit trému. Cvičení provádějte opravdu dvakrát denně po dobu pěti dnů, aby se tři reálné věty dostaly do vašeho podvědomí, a vy pak budete skutečně méně nervózní. Během tréninku zjistíte, že už třetí den se vám hůř vyvolává pocit trémy. Nepolevujte, jinak celá metoda pozbývá účinnosti. Reálnými větami si pomozte, kdykoli vás přepadne pocit úzkosti.

2.4 IMAGE MLUVČÍHO

To, jak jste oblečený, upravený, jaký máte hlas a chování, to všechno říká lidem, kdo jste, ještě než s vámi navážou osobní kontakt. My všichni hodnotíme jeden druhého, navzájem posuzujeme své kvality, poměry, z jakých pocházíme, i schopnosti v prvních minutách setkání. Víte-li o svých nedostatcích, můžete je překonat. Jestliže se vyjadřujete těžkopádně a nesrozumitelně, můžete tréninkem přeměnit tuto indispozici ve schopnost duchaplně konverzovat. Oblékáte-li se nevýrazně, můžete se naučit oblékat lépe a vypadat elegantněji. Jestliže vás rodiče nenaučili jemným finesám etikety při stolování, není pozdě naučit se, jak bez úhony zvládnout oběd o pěti chodech v pětihvězdičkové restauraci. Dokonalá image zvýrazňuje to nejlepší, co ve vás je, a dodává vám sebedůvěru, abyste mohl být při jakékoli příležitosti sám sebou.

Mary Spillaneová, *Image muže*

Slovo „image" u nás v posledním čtvrtstoletí zdomácnělé tlumočí Slovník cizích slov[47] dvěma způsoby:

- psychický otisk reality subjektivně přepracovaný do formy dojmu
- celková osobní reprezentace, mínění o nějaké osobě, představa, kterou má veřejnost o nějaké osobnosti, pověst.

Pod tímto jednoslovným názvem se vlastně skrývá vnější charakteristika komunikujícího člověka. Do češtiny se toto slovo dostalo z angličtiny, známe ho ve francouzštině l'image = obraz, ale jeho původ je latinský, srov. imago = obraz, podobizna, vzor. Poněkud zjednodušeně můžeme „image" přeložit jako „celkový dojem".

V kurzu KMP I se soustředíme především právě na vnější prostředky, teprve v navazujícím KMP II probíráme téma osobnost, i když si plně uvědomuji, že zapůsobíme přesvědčivě jen tehdy, když to, co předvádíme navenek, je v souladu s tím, co jsme doopravdy uvnitř. Mám na mysli celistvost image s vnitřními hodnotami mluvčího. Právě to, jak vypadáme, jak mluvíme a jak se chováme, vysílá našim komunikačním partnerům důležité zprávy o tom, jací jsme. Nedokážeme-li vzbuzená očekávání splnit, náš image se prostě zhroutí. Ale to neznamená, že svoje eventuální nedostatky nemůžeme překonat.

Proč zařazuji téma osobnosti až do programu kurzu KMP II? Z časových důvodů – chci, aby i časově omezený jednosemestrální kurz podal ucelenou

47 Klimeš, L. *Slovník cizích slov.* Praha: Academia 1994, s. 296.