

## Psychologické aspekty přípravy na veřejné vystoupení

Tato práce není psána z pohledu posluchače, ale z pohledu umělce, kterému přímý kontakt s publikem nečiní radost a není smyslem života, ale naopak v důsledku toho trpí úzkostnými stavy – především trémou. Vztah umělce a publika je v tomto případě velmi zkomplikovaný.

Tréma je výraz, který označuje stav emočního napětí. Je přirozenou reakcí na zvýšenou psychickou zátěž a zdravá dávka je dokonce mnohdy prospěšná. Avšak nervozita, která přerůstá hranici únosnosti, je naopak nervozitou velmi destruktivní. Taková tréma působí negativně nejen na úspěšnost výkonu, ale i na realizaci základních sociálních potřeb. Jde o zvláštní formu tzv. „naučeného strachu“, který řídí momentální chování člověka. Působí zde několik faktorů. **Faktor primárnosti** představuje první negativní zážitek s trémou. Ten se usadí do podvědomí a může poté působit jako „vyvolávač trémy.“ **Faktor frekvence**, při kterém se jedná o frekvenci opakujících se negativních prožitků na pódiu, ale i během přípravy. **Faktor generalizace** způsobuje zevšeobecnění trémové reakce na všechny podobné situace. Při působení **faktoru imitace** se úzkostná a napjatá atmosféra situace, vyvolaná někým dalším, přenáší i na umělce. Tréma může mít různé příčiny, a proto rozlišujeme několik druhů. **Tréma maladaptivní** se projevuje v případech, kdy působí neočekávaná či nová situace. Typickým příkladem je nové prostředí či nové publikum. **Tréma motivační** se vyskytuje v případě výkonu, na kterém umělcovi zvláště záleží. Je způsobena přílišnou motivací a může být pro výkon ohrožující. **Tréma podmíněného reflexu** vychází z určitého subjektu, který napomáhá ke vzniku této trémy. Vztahuje se tedy pouze např. k určitým osobám, k určitému prostředí apod. **Tréma antropofóbní** je projevem chorobného strachu z lidí. Jedná se o specifický druh trémy, kvůli které umělec nemůže veřejně vystupovat, a tudíž ani vykonávat svoji profesi. **Tréma z utkvělých představ** se dostavuje až po skončení, kdy si umělec rozebírá svůj výstup a objevuje nedostatky a

chyby, kterých se dopustil. Má strach z kritiky a negativního postoje publika, ačkoliv byl ve skutečnosti jeho výkon bezchybný.

Vztah umělce a publika je vztahem výkonu a jeho odměny. Hudebník předává prostřednictvím umění cosi ze sebe. Publikum v ideálním případě tyto impulzy přijímá a následně umělce odmění potleskem. Mnohdy ale bohužel vzniká mezi umělcem a publikem bariéra. Místo, aby se posluchači oddávali požitku z krásné hudby, spíše posuzují a kritizují. „*Jascha Heifetz říkával, že ze tří tisíc lidí, kteří přijdou na jeho koncert, dva tisíce devět set devadesát devět přijde proto, aby ho přistihli zahrát falešnou notu...*“<sup>1</sup> Z toho vyplývá, že i když sólista není spoután trémou, jeho hudební komunikaci může brzdit negativní postoj posluchačů.

Velmi důležitý, stejně jako v životě, je první dojem. „*Již dříve, nežli začneme hrát, měli by mít posluchači k nám pozitivní vztah.*“<sup>2</sup> Každý umělec si postupem času najde svůj osobitý způsob vystupování. Samozřejmě v rámci svého temperamentu a povahy. Zdravé sebevědomí je důležitou vlastností umělce, ale neměl by v žádném případě působit arogantně či dokonce povýšeně. „*Je načase opustit dávno překonaný piedestal romantického kultu umělce, překročit svůj stín, zapojit se do přímého kontaktu s publikem, sestoupit z „výšin“ na roveň recipientů ve vzájemném tvůrčím dialogu.*“<sup>3</sup> Z vystoupení by tedy měla vyzařovat pokora, radost a přátelský vztah k publiku. Nezapomínat na to, že každá obava sólisty se velmi rychle přesune i na posluchače. Vzniká tak stísněná atmosféra, která je nepříjemná pro obě strany. Chování na pódiu je nedílnou součástí vystoupení a může velmi oslabit a narušit celkový dojem. Na to by neměl umělec při své psychologické přípravě na vystoupení zapomínat.

Ve vztahu umělce a publika by tedy měl fungovat princip umělecké komunikace. Tím se docílí pouze v případě, kdy se umělcova touha „dávat“ setká s touhou publika

---

1 Havas, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Edition Supraphon, 1990, str 23.

2 Gola, Zdeněk. *Mentální příčiny při veřejném vystupování a jejich odstranění*. Ostrava: Grafie, 1995, str 17.

3 Peřinová, Ludmila. Povoláním – člověk, rozhovor s Janem Škrdlíkem. *Talent*, roč. 13, číslo 9/10, str. 24.

„přijímat“. Z toho vyplývá, že by si každý umělec měl vytvořit jakousi síť kanálů, díky kterým bude na publikum přenášet proud své umělecké komunikace, bez ohledu na trému nebo jiné nesnáze, jimž je na pódiu před publikem vystaven. Proto by umělec neměl zapomínat na to, že psychologická příprava na veřejné vystoupení je stejně tak důležitá, jako je příprava technická či interpretační.

### **Použitá literatura**

Havas, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Edition Supraphon, 1990.

Gola, Zdeněk. *Mentální příčiny při veřejném vystupování a jejich odstranění*. Ostrava: Grafie, 1995.

Holas, Milan. *Malý slovník základních pojmů z hudebníky pedagogiky a hudební psychologie*. Praha: Akademie múzických umění v Praze Metodické centrum HAMU, 2001.

PEŘINOVÁ, Ludmila: Povoláním – člověk. *Talent*, roč. 13, číslo 9/10.

ŠOLÍNOVÁ, Michaela: Psychologie přípravy na veřejné vystoupení. *Talent* roč. 3., str. 2-5.

Kulka Jiří, Poledňák, Ivan, Pražáková, Zdeňka. *Psychologie pro konzervatoře*. Praha: SPN, 1988.