

ОВЛАДАВАЊЕ ИЗВОЂАЧКОМ ТРЕМОМ

Као ученик средње музичке школе и сваки ђак који похађа ову школу, део наставног процеса врло често чине јавни наступи пред многобројном публиком што захтева велику спремност, навежбаност и добру концентрацију. Јако чест фактор који се јавља у нашем телу јесте трема која може да нас омете или наведе на што боље извођење.

Пре свега, трема је врста страха која је везана за неку будућу ситуацију за коју особа процењује да није довољно спремна. Трема се не појављује само пред јавне наступе музичара, већ и водитеља на важним пословним састанцима, испитима, школским тестовима, спортским такмичењима итд.

Трема може особу мотивисати да се што боље снађе у одређеној ситуацији, да превазиђе страх и перфектно изведе оно што ради. Таква трема назива се **СТИМУЛАТИВНА**, док постоји и сасвим супротна – **ИНХИБИТОРНА**, која доводи до блокаде од великог страха и спречава сналажење и давање максимума у датој ситуацији. Као симптоме које сам уочавала код својих другара и себе, често су били знојење руку, стопала, јаки дрхтаји срца, убрзано дисање, мањак потребе за храном итд. Ови симптоми карактеристични су за све тремароше и пре било које ситуације. Мени, као соло певачу пред наступ, дрхтаји срца доводе до дрхтаја гласа, пијанистима се зноје руке што доводи до клизања прстију по клавиру. Међутим, свака трема се превазилази временом, искуством и свака изведба постаје све опуштенија и са мање грешака, што и доводи до професионалности извођача.

Кристина Милосављевић, 3. р. СМШ (2019)

Већина музичара одлучује се за свој позив на основу **љубави према музици** и жеље да ту љубав **подели са другима**. Извођаштво излаже појединца разноврсним притисцима. Уместо узбуђења што ће са публиком поделити музичко искуство, музичари осећају **стрепњу и узнемиреност**. Та *тескоба* је позната као извођачка трема.

Истраживања су показала да **музичари у адолесценцији** доживљавају трему на исти начин као и старији извођачи. На основу истраживања је процењено, да је **око половине свих извођача** погођено тремом у некој мери. Трема се дефинише преко **физичких и менталних осећаја** који је прате. Уобичајени симптоми су: **претерано знојење, дрхтање руку и губитак концентрације**. Код физиолошких симптома је проблем што могу довести до пада квалитета извођења. Крајњи исход може бити **нетачна интонација и непрецизан ритам**. Манифестација симптома је повезана са физичким захтевима појединих инструмената. Дувачи ће чешће имати **кратак дах и сува уста**, а гудачи **знојаве дланове и напете прсте**.

Неки психолози су уочили и **когнитивне симптоме**. Док су на позорници, музичари могу бити заокупљени **негативним мислима о свом свирању**. Могу стрепети од могућих грешака, као што су: **заборављање нотног текста, неизражајно свирање, јавна брука, прекомерно дисање**, па чак и **онесвешћивање на сцени**. Симптоми на плану **физиологије, понашања и когниције** су међусобно повезани и могу се јавити **истовремено**.

Од начина на који музичари размишљају, њихових ставова, уверења, процена, циљева, зависи у којој ће мери извођење доживљавати као опасност.

Због **предиспозиција** ка анксиозности, појединац ће бити подложен и извођачкој трем. Веома анксиозни извођачи могу трпети налете јаке забринутости и промена у понашању током извођења. Иако су личности музичара врло разноврсне, у истраживањима је идентификовано неколико карактерних црта које су заједничке за професију музичара, и често се везују за

анксиозност. Једна од особина је и **интровертност**. Интровертни људи имају личност оријентисану ка унутра. Имају мало блиских пријатеља, обично не говоре о својим осећањима, воле да буду опрезни и да планирају унапред. Поред интровертности, музичари су остварили високе резултате на мерењима **неуротичности** или **емоционалне нестабилности**. Тако се описује особа која редовно доживљава широк дијапазон емоција (промена расположења), а сем тога показује и нестабилност у односима са другим људима. Установљено је да **интровертност** и **неуротичност** стоје у корелацији са тремом код музичара.

Перфекционизам је још један ментални извор анксиозности. Нереално висока очекивања, нарочито од самог себе. Често се манифестује као претерана узнемиреност због ситних грешака и недоследности, као и склоност ка уочавању онога што је погрешно, уместо онога што је исправно.

Дакле, **интровертност** и **перфекционизам** се сматрају цртама личности, које се манифестују у мисаоним процесима музичара за време вежбања, припрема за извођење и изласка на сцену. Неким музичарима није толико важно **колико људи седи** у публици за коју свирају, већ **ко су слушаоци**. Додатни стрес може настати када су присутне **особе од посебног значаја**, као што су пријатељи, чланови породице или музички стручњаци. Страх од негативне евалуације може подстаћи трему, тј. велика психолошка дистанцираност извођача од публике. Класични музичари могу више патити од треме него музичари из цез жанра, који често свирају по неформалним местима. Физичка блискост публике и извођача је веома битна.

Извор треме је и извођачки задатак. Музичари се пред наступе питају имају ли **довољно вештине** да одсвирају композиције на програму. Неки извођачи могу имати ноћне море, као што је **потпуна блокада памћења**, при покушају да се комад одсвира напамет. **Владање задатком** је ниво музичаревих вештина нужних за спровођење извођачког задатка у дело. Повећана количина вежбања води побољшању извођачких вештина. Права **самоефикасност** се заснива на реалистичној процени владања задатком и поседовању вештина нужних за остваривање циља.

Једна стратегија за борбу са тремом је **ментална проба**, где извођачи покушавају живо да замисле шта ће доживети на предстојећем наступу. Циљ је да се програмира тело и ум за посебне услове, како би се аутоматски понашали на жељени начин током стварног извођења. Корак даље је упражњавање **симулираног наступа**. Симулирани наступи пред позитивно настројеном публиком, као што су породица и пријатељи, део су ефикасне терапије за трему. Чешће наступање мора бити део сваког терапијског протокола. Неки психолози примењују бихејвиорални приступ познат као **систематска десензитизација**. У тој врсти терапије особа се труди да остане релаксирана, док је изложена условима који изазивају све јачи стрес.

Извођач мора бити реалан када бира музику за извођење, и урачунати време и труд који ће му бити потребни да је припреми. Треба да размисли о извођењу музике коју воле. Треба да теже равнотежи између рада на комадима које „треба” изводити и свирања онога у чему стварно уживају.

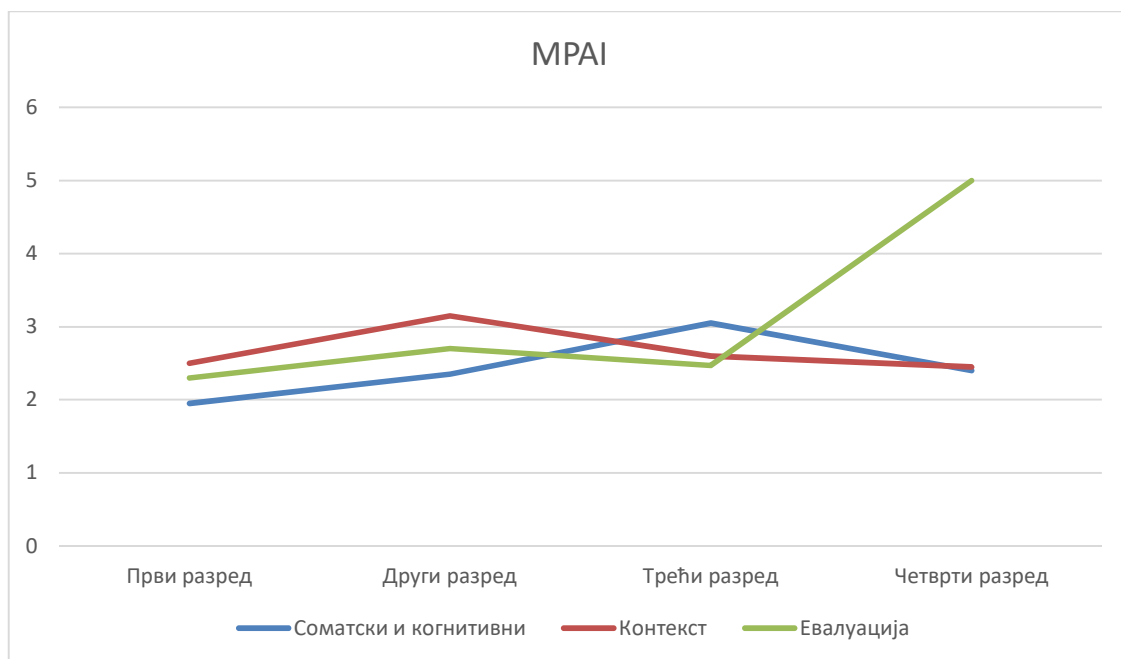
Споменка Станисављевић, педагог

Хтели смо да сазнамо како стоје ствари у погледу извођачке анксиозности (треме) код ученика наше средње школе, те смо спровели једно мини истраживање. Ученици су попуњавали два теста који испитују извођачку трему. Први је Кени инвентар анксиозности при музичком извођењу (К-МРАИ), а други инвентар анксиозности при музичком извођењу (МРАИ). Оба инструмента су преведена на српски језик за ову прилику. Испитивање је било анонимно, тј. ученици нису потписивали тестове, нити се на било који начин може сазнати резултат неког ученика, већ само одељења. К-МРАИ бележи одговоре на скали од -3 до +3, док МРАИ бележи одговоре на скали од 0 до 6, дакле обе скале су седмостепене. Први инструмент К-МРАИ, даје

само један резултат тј. меру. Други инструмент има три различите мере. Прва се тиче соматских и когнитивних одлика, друга контекста извођења, а трећа процене извођења. Соматске и когнитивне одлике се односе на телесне манифестације треме и мисли које се у тренутку извођења јављају. Контекст извођења је сама ситуација односно битност наступа, присуство значајних особа, ауторитета, место у коме се наступ одржава, итд. Евалуација извођења се одвија током самог извођења, карактерише је концентрација на само извођење, понашање у случају грешке, размишљање о утиску и процени других особа итд. У наредном делу су приказани резултати наших ученика средње музичке школе. Виши резултати одражавају веће присуство треме.

Графикон 1

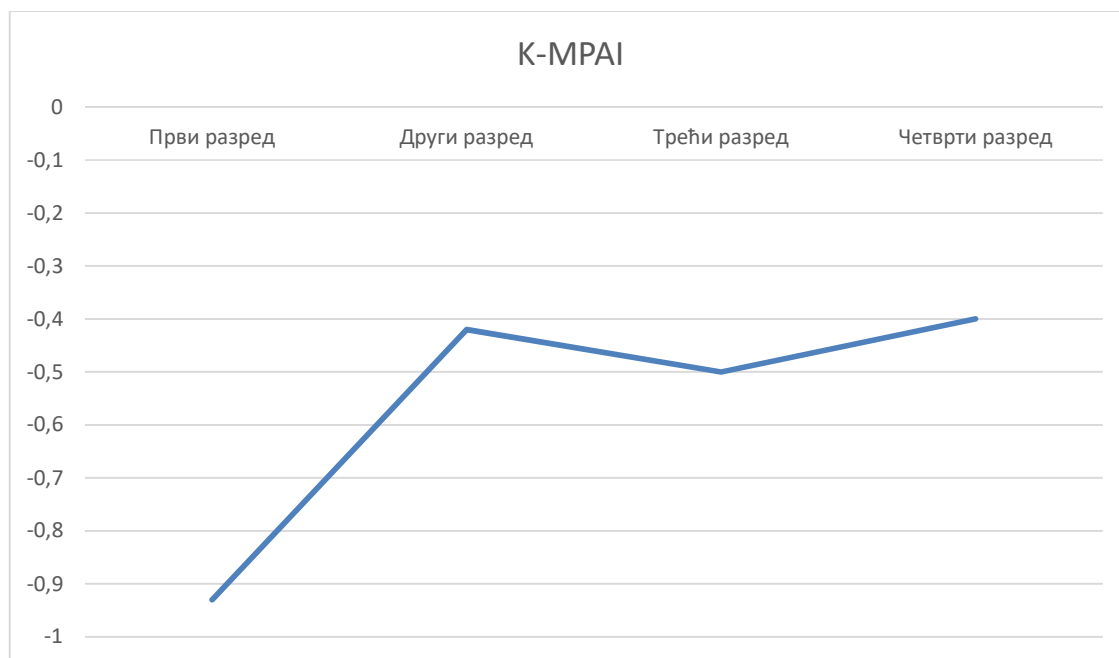
Просечне вредности инвентара анксиозности при музичком извођењу



Као што видимо из графикана 1, соматски и когнитивни аспект треме је најизраженији у трећем разреду, док је пак евалуација у овом разреду нижа. Можемо ово разумети као резултат узрасних одлика, времена када се особа бави више својим телом и мислима, а са друге стране упадљиво је помањкање самокритичности. Ово се значајно мења у четвртом разреду где је евалуација извођења значајно изнад друга два фактора и далеко изнад резултата других разреда. Можемо овакав резултат приписати зрелости ученика четвртог разреда средње школе, који у овом узрасту постају свесни свог позива и тога да су они једини одговорни за то како ће изгледати њихово извођење. Те се због свега овога постају свесни извођења и критични према њему и себи.

Графикон 2

Просечне вредности Кени инвентара анксиозности при музичком извођењу



Што се тиче резултата другог инструмента, можемо видети (графикон 2) да је разлика између разреда јако мала и у свим одељењима се креће између 0 и -1. Ове разлике нису значајне да би се одвојено посматрале. Довољно је рећи да је трема генерално код ученика средње музичке школе, а испитивана овим инструментом изражена око просека.

Немања Ђорђевић, психолог