

Trema

przed występȩm publicznym

mgr Anna Mucha

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	3
Rozdział 1. Charakterystyka tremy, definicje	4
Rozdział 2. Przyczyny, objawy i skutki tremy	7
2.1 Przyczyny tremy	7
2.2 Objawy tremy	13
2.3 Skutki tremy	15
Rozdział 3. Metody przeciwdziałania	17
Podsumowanie	26

Wprowadzenie

Trema (z języka greckiego *tremo*) oznacza drżenie, zdenerwowanie.

„Jest to lęk związany z wystąpieniem niecodziennej sytuacji, przed wykazaniem swych umiejętności, najczęściej przed występem publicznym.”¹

Trema jest zjawiskiem bardzo powszechnym. Praktycznie każdy z nas niejednokrotnie jej doświadczył. U każdego jednak miała ona inne przyczyny, objawy oraz skutki, ponieważ różnimy się od siebie.

Podjmując w tej pracy problem tremy pragnę przeanalizować mechanizmy powodujące zdenerwowanie związane z występem publicznym oraz podzielić się spostrzeżeniami z warsztatów Techniki Alexandra, która jest bardzo pomocna w likwidowaniu wszelkich, niepożądanych spięć. Chcę także poszerzyć wiedzę na temat innych działań, jakie można podjąć w celu zwalczania negatywnych odczuć związanych z działalnością koncertową. Mam nadzieję, że moja praca pomoże wielu osobom, zwłaszcza tym, dla których trema jest dużym problemem.

Dzięki samej świadomości nieuchronnego nadejścia tremy przed występem jesteśmy w stanie przygotować się na jej przyjście. Już sama wiedza na temat różnorodności przyczyn tremy może stać się pomocna w lepszym radzeniu sobie ze stresem na scenie.

¹ W. Szewczuk, „Encyklopedia psychologii”, Warszawa 1998.

Rozdział 1. Charakterystyka tremy, definicje

„Trema jest uczuciem skrępowania, niewygody czy zagrożenia, spowodowanym włączeniem się w toku produkcji czynników, których nie było przy ćwiczeniu”.² Tremę zalicza się do sytuacji stresowych zmieniających funkcjonowanie ciała i umysłu, posiadających charakterystyczny przebieg:

1.Fazę mobilizacji

2.Fazę odporności

3.Fazę rozstroju i destrukcji

Jest związana z napięciem emocjonalnym, którego intensywność oprócz przygotowania muzycznego determinuje mobilizujący (pozytywny) lub destrukcyjny (negatywny) wpływ na wykonanie.³

Według Słownika Języka Polskiego PWN trema to: *„podniecenie połączone ze zdenerwowaniem, objawiające się przed publicznym wystąpieniem.”*⁴

„Trema jest zespołem różnorodnych przeżyć na estradzie niekorzystnych dla gry. Jest uczuciem niewygody, skrępowania, czy zagrożenia”(T. Wroński, 1965).

Według Z. Burowskiej oraz E. Głowackiej trema może pojawić się już w sytuacji poznania terminu występu i nasilać się w czasie, ale także w chwili rozpoczęcia gry, po zakończeniu występu, a także po uzyskaniu oceny.

Pokrewnym tremie pojęciem jest lęk - nieprzyjemna emocja, przykre uczucie, trwoga, niepokój, stan z cechami obawy, roztrzęsienia przerażenia. Jako przyczynę lęku często wskazuje się zagrożenie ego, antycypację (przewidywanie) zagrożenia wraz z niepewnością oczekiwania na

² Tadeusz Wroński, Zagadnienia gry skrzypcowej, Część III, PWM, 1965

³ Z. Burowska, E. Głowacka, „Psychodydaktyka muzyczna. Zarys problematyki”, Kraków 2006, s.45.

⁴ <http://sjp.pwn.pl/slownik/2530541/trema>

zagrożenie czy coś nieznanego, niezgodność poznawczą oraz zablokowanie działania. W odróżnieniu od strachu, który jest zawiązany z reakcją na zagrożenie obiektywne, bezpośrednie, fizyczne i możliwa jest reakcja na zagrożenie, lęk jest reakcją na zagrożenie subiektywne i psychiczne, gdzie zablokowane są reakcje na zagrożenie. Wyróżnia się także lęk jawny (jednostka przyznaje się do lęku) oraz lęk sytuacyjny (trwający krótko, związany z aktualną, konkretną sytuacją, np.: lęk przed egzaminacyjnym). Innym pojęciem (wprowadzonym przez Hansa Selye) związanym także z występami publicznymi jest stres. Jest to stan psychologicznego napięcia, powstały pod wpływem działania czynników o charakterze presji. Według R.S. Lazarus'a i S. Folkman stres jest to „określona relacja między osobą, a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”. Stres psychologiczny natomiast to stan, w którym człowiek zauważa zagrożenie jego dobrego samopoczucia i integralności i naturalnie kieruje wszystkie siły na samoobronę. Trudność subiektywna natomiast to sytuacja, w której człowiek nie może sprostać wymaganiom „gdy normalny przebieg aktywności podstawowej zostaje zakłócony i prawdopodobieństwo realizacji zadania na normalnym poziomie stanie się mniejsze”.⁵

Stres psychologiczny może być rozpatrywany w trzech aspektach:

- a) **Jako bodziec, sytuacja lub wydarzenie zewnętrzne o specyficznych cechach**
- b) **Reakcja (zwłaszcza emocjonalna) człowieka**
- c) **Jako reakcja czynników otoczenia i człowieka**

Ważne jest zaznaczenie przez autorkę fragmentu „*Encyklopedii psychologii*” Barbarę Karolczak-Biernacką różnic indywidualnych, przez które wydarzenie mocno stresujące dla jednej osoby, dla innej może już takie nie być.

Według J. Strelau'a stres to: „stan, na który składają się silnie negatywne emocje oraz towarzyszące im zmiany fizjologiczne i biochemiczne, przekraczające normalny poziom

⁵ W. Szewczuk, „*Encyklopedia psychologii*”, Warszawa 1998.

pobudzenia”. Powodem jest zaburzenie równowagi między wymaganiami obiektywnymi i subiektywnymi, a możliwościami ich spełnienia.⁶

Trema jest subiektywnym, często trudnym do jednoznacznego przewidzenia w reakcji organizmu odczuciem, z którym spotykamy się w wielu sytuacjach związanych z podjęciem działań o charakterze publicznym (np. odpowiedź podczas egzaminu, wypowiedź publiczna, udział w zawodach sportowych, występ muzyka, aktora czy tancerza na estradzie itp.). Dzięki własnym doświadczeniom mogę stwierdzić, że jest ona nieodłącznym elementem moich występów publicznych. Ważna jest jednak świadomość możliwości wystąpienia tego zjawiska zanim zaistnieje oraz znajomość sposobów zwalczania samego zjawiska, a także jego przyczyn i skutków.

W toku moich przemyśleń mogę stwierdzić, że stres związany z występem nie jest ani dobry, ani zły. Wywołuje on jedynie nacisk na przystosowawcze możliwości człowieka dotyczące umysłu i ciała. To czy będzie miał dla nas negatywny wpływ zależy od wielu czynników dotyczących nas samych, okoliczności oraz naszych doświadczeń.

⁶ W. Szewczuk, „Encyklopedia psychologii”, Warszawa 1998.

Rozdział 2. Przyczyny, objawy i skutki tremy

Do zrozumienia i szukania metod radzenia sobie z tremą niezbędne jest prześledzenie wszystkich etapów związanych z jej powstaniem, co czynię w poniższych podpunktach.

2.1 Przyczyny tremy

Niezbędne, by poradzić sobie z tremą jest poznanie przyczyn jej powstawania. Dzięki dokładnemu przestudiowaniu tego tematu możliwe jest podjęcie działań minimalizujących skutki stresu związanego z występem publicznym. Jest to bardzo ważny etap, ponieważ niejednokrotnie nawet nie uświadamiamy sobie wpływu niektórych czynników na jakość naszego występu.

Według Z. Burkowskiej i E. Głowackiej⁷ przyczyny tremy dzieli się na dwie grupy:

- a) **Subiektywne** - do których należą między innymi: ogólna wrażliwość i wynikająca z niej niska odporność na stres, brak wiary w siebie, brak realistycznej samooceny, lęk przed oceną publiczną, przekonanie o negatywnym nastawieniu słuchaczy, urazy związane ze wcześniejszymi niepowodzeniami, zbyt wygórowane ambicje w stosunku do umiejętności, obawa przed konkurencją, błędami i lukami w pamięciowych, poczucie odpowiedzialności, niedyspozycja fizyczna.
- b) **Obiektywne** - słaba technika i nieprawidłowy aparat gry, zbyt trudny lub niedopracowany repertuar, rzadkie występy, brak porozumienia z pedagogiem czy akompaniatorem, niesprzyjające warunki podczas występu (akustyka, światła, temperatura, ciśnienie atmosferyczne, wady instrumentu itp.).

⁷ Z. Burowska, E. Głowacka, „Psychodydaktyka muzyczna. Zarys problematyki”, Kraków 2006.

Myślę, że większość z nas doświadczyła tremy i z pewnością można odnaleźć analogię pomiędzy nią, a wyżej wymienionymi czynnikami przyczyniającymi się do jej powstania.

Problem tremy podejmuje także Carl Flesch w książce „Sztuka gry skrzypcowej” opisując negatywne skutki tremy. Przyczyny zahamowań dzieli na kilka grup:

a) Zahamowania związane z miejscem występu

Przykładem stresora, którego działania sama niejednokrotnie doświadczyłam, związanego z miejscem występu może być sala koncertowa, w której panuje zbyt wysoka lub za niska temperatura powodująca rozstrajanie instrumentu, drętwienie (w przypadku zbyt niskiej) bądź nadmierne pocenie się dłoni (w przypadku upału) oraz szybkie wysuszenie błon śluzowych w przypadku zbyt suchego powietrza w sali koncertowej (dotyczy zwłaszcza wokalistów i grających na instrumencie dętym). Zbyt wilgotne powietrze także nie jest wskazane, zwłaszcza dla instrumentów smyczkowych, które ulegają rozstrojeniu, a dźwięk traci na jakości. Problematyczny może stać się także kształt estrady (zbyt wysoka lub za mała).

b) Fizyczne

Ograniczenia te są związane z brakiem zachowywania higieny oraz nieprawidłową postawą i dodatkowymi ruchami ciała podczas grania. Przyczyną niekorzystnych odczuć i pogorszenia jakości występu może być niedożywienie oraz niedostateczna ilość snu, skutkująca zmęczeniem organizmu, który do wykonywania danej czynności potrzebuje odpowiedniej ilości energii. Z własnego doświadczenia wiem, że przed samym występem, zwłaszcza grając na instrumencie dętym nie można spożywać zbyt obfitych posiłków, czekolady, która jest wprawdzie źródłem energii, ale także utrudnia grę i pić mocnej herbaty która bardzo wysusza śluzówkę, a dodatkowo przyspiesza akcję serca. Nie można także spożywać pokarmów, powodujących nadmierną produkcję śliny (np. kwaśne cukierki). Spożywanie napojów alkoholowych przed występem jest niewskazane, ponieważ osłabiają one i spowalniają działanie mięśni. Wszelkiego rodzaju niepotrzebne ruchy i spięcia ciała są bardzo niekorzystne dla grającego, ale i dla odbiorców, którym napięcie także się udziela. Jeśli tylko zauważy się jakieś niepotrzebne odruchy należy je

eliminować, ponieważ zużywamy na nie niepotrzebnie energię, bardziej się pocimy, utrudnione jest płynne wykonanie szybkich przebiegów oraz rozległych, kantylenowych fraz. Długotrwałe spięcia mogą być przyczyną bólu mięśni i związanego z tym narastającego dyskomfortu. Jak w większości przykładów w tym także skrajności są niewskazane. Niekorzystne jest wykonywanie zbyt wielu niepotrzebnych ruchów, ale także zbyt sztywne usztywnianie się, które uniemożliwia często precyzyjne wykonanie szybkich fraz, a grającym na instrumentach dętych często uniemożliwia wzięcie pełnego oddechu i efektywne jego wykorzystanie. Problematyczny jest także brak utrzymywania stabilności podczas gry, ponieważ umysł broniąc się przed upadkiem skupia się na jego przeciwdziałaniu, a nie na grze. Nadmierne i nienaturalne wykorzystanie mimiki zwłaszcza u muzyków grających na instrumentach dętych może być bardzo niekorzystne, ponieważ zmienia zupełnie zadęcie (kąt, ilość i siłę padającego powietrza). Bardzo ważnym elementem występu publicznego jest ubiór wykonawcy. Może on przyczynić się do głębszego przeżycia dzieła, ale także stać się przyczyną stresu w przypadku, gdy jest niedopasowany do sytuacji np. gdy elementy stroju uwierają, są zbyt ciasne lub za luźne, przez co utrudniają swobodę ruchów i oddechową, gdy traci się stabilność postawy w wyniku niewygodnego obuwia lub gdy ubiór nie jest dostosowany do panującej temperatury.

c) Zahamowania związane z instrumentem

Większość instrumentalistów przed występem publicznym potrzebuje chwili na rozegranie się, w celu zwiększenia sprawności. Przyczyną tremy może być pośpiech i wynikający z niego brak skupienia oraz brak możliwości rozgrzania aparatu przed grą, uporczywe i bezzasadne trzymanie się jakiegoś ogólnego systemu, który jest niedopasowany do danego przypadku. Przykładem podanym przez Flesch'a jest w przypadku skrzypków nadmierny nacisk palców lewej ręki, który staje się przyczyną drętwienia palców, co jest bardzo niekorzystne, a dodatkowym czynnikiem stresującym może być niesatysfakcjonująca wibracja oraz szklane brzmienie dźwięku. W celu zapobiegania spięć wynikających z zastosowania ogólnych zaleceń należy mieć świadomość, że każdy człowiek jest inny i wskazówka, która pomoże jednej osobie innej może wręcz utrudnić funkcjonowanie.

d) Wzrokowe

Wzrok odgrywa bardzo ważną rolę w odbieraniu bodźców ze środowiska. Niektóre z nich mogą stać się stresorami podczas występu publicznego. Przykładem zahamowań związanych ze zmysłem wzroku może być uporczywe wpatrywanie się w nuty. Z własnego doświadczenia wiem, że jest to szczególnie niekorzystne, gdy dobrze opanowało się materiał i ćwiczy się odruchowo, bez szczegółowego zastanawiania się nad zapisem nutowym, a podczas występu zaczyna się analizować każdą zapisaną nutę i znak. Granie z nut może być jednak korzystne, ponieważ nie zwracamy wtedy tak dużej uwagi na otoczenie. Jest mniejsze prawdopodobieństwo rozproszenia się w wyniku zdarzeń na estradzie czy na widowni. Nie trzeba także zastanawiać się nad tym, co zrobić ze wzrokiem podczas gry. Problematyczne podczas publicznego wystąpienia może stać się zbyt intensywne, niedostosowane, oślepiające oświetlenie.

e) Akustyczne

Stres związany ze zmysłem słuchu należy do bardzo częstych zjawisk, zwłaszcza w występach muzycznych, ponieważ wrażenia słuchowe należą do najważniejszych w tej dziedzinie.

Jego przyczyny Carl Flesch dzieli na dwie grupy:

- a) Wynikające ze specyfiki wykonania
- b) Związane z otoczeniem

Warunkiem nie wystąpienia pierwszego jest przede wszystkim zadowolenie z wykonywanych przez siebie utworów. Niezbędne jest więc dysponowanie odpowiednimi umiejętnościami, wiadomościami, posiadanie dobrego, sprawnego, dobrze nastrojonego instrumentu oraz wiele innych czynników. Zahamowania związane ze specyfiką miejsca wykonania dzieła są często trudniejsze do wyeliminowania, ponieważ często nie mamy na nią wpływu.

Trudno jest np. szybko przystosować się do grania w sali z dużym pogłosem, gdy ćwiczyliśmy w wytlumionej sali. Często stres związany jest z nieprawidłowymi interakcjami solisty z akompaniatorem lub zespołem. Przyczynami mogą być np. niezgodność charakterów, wizji wykonawczych, ale także nieprawidłowe rozmieszczenie na scenie, utrudniające komunikację. Tylko pozornie nieszkodliwe może być np. trzeszczenie estrady. Pojawienie się takiego efektu akustycznego podczas występu może stać się przyczyną dekoncentracji, ale także niepotrzebnych spięć i usztywnień wykonawcy, który obawia się pojawienia się niekorzystnego odgłosu.

f) Zhamowania duchowe

Są one związane z indywidualnymi uwarunkowaniami wykonawcy.

Carl Flesch dzieli je na kilka grup:

a) Wywoływane ogólną nerwowością

W zależności od sytuacji oraz specyfiki danego organizmu objawami tremy mogą być: fizyczna niedyspozycja, bezsensowność, brak zadowolenia z gry, brak odwagi i wiary w siebie, niepokój itp. Przyczynami jej są: świadomość braku wystarczających umiejętności do sprostania określonym wymaganiom, brak wiary we własne siły, strach przed nieznanym, niewystarczające przygotowanie materiału, brak zaufania do siebie.

b) Zahamowania na skutek ograniczonej zdolności odczuwania

Ze zjawiskiem tremy spotykamy się często. Może ona nasilać się zwłaszcza wtedy, gdy wchodząc na estradę uświadomimy sobie, że do tej chwili przygotowaliśmy się długi czas. Specyfiką zawodu muzyka jest to, że ćwiczymy program często bardzo długo, ale w chwili występu nie ma poprawek. W danym momencie musimy wykonać dzieło, którego często słucha wielu ludzi i nie mamy kolejnej szansy powtórzenia w sytuacji niepowodzenia. Ta świadomość często bywa uciążliwa i dla wielu muzyków jest przyczyną tremy przed występem. Często ogranicza to zdolności odczuwania. Przyczyną tego może być naturalna zdolność organizmu do obrony przed

niekorzystnymi czynnikami. W momencie złego samopoczucia wywołanego stresem nasz organizm skupia się na obronie, a nie na duchowym przekazie. Innym problemem w sferze odczuwania jest częste zwłaszcza u uczniów naśladowanie np. nauczyciela, ograniczające ich indywidualność. Według mnie samo naśladowanie nie jest złe, jeśli nie jest ono wyłączną działalnością. Każdy ucząc się poznaje pewne podstawowe wzorce, na których może oprzeć się w swoim późniejszym, indywidualnym tworzeniu. Jeśli jednak stara się usilnie upodabniać może być to później przyczyną stresu. Muzyka nie istnieje naprawdę jeśli nie wyraża uczuć. Problematyczna podczas występu może być więc wewnętrzna wstydlivość wykonawcy, która hamuje pełną wypowiedź artystyczną i staje się powodem niepotrzebnych spięć.

c) Zahamowania powstające przez przecenianie elementu technicznego

Technika grającego muzyka jest bardzo ważnym elementem. Problem pojawia się wtedy, gdy staje się ona priorytetem, ponieważ dzieło nie istnieje bez pierwiastka duchowego. Bardzo często zahamowania związane z przewartościowaniem techniki są powiązane z fałszywym obrazem doskonałości i brakiem zaufania do siebie. Te elementy mogą stać się przyczyną stresu przed występem, ale także po wykonaniu utworu, ponieważ nawet drobne potknięcie może stać się przyczyną ogromnego niezadowolenia po występie i narastających, negatywnych odczuć przed kolejnymi.

d) Zahamowania będące skutkiem nadmiernego dążenia do doskonałości

Napięcia związane z dążeniem do doskonałości są kolejnym przykładem tego, że w każdym elemencie naszej gry powinno się zachować umiar. Chęć osiągnięcia ideału jest motorem napędzającym nasz rozwój. Jeśli jednak zbyt mocno do tego dążymy, przeciążając nasze umiejętności, może dać to niepożądany efekt. Ważna jest więc świadomość swoich możliwości, a w przypadku nauczyciela poznanie i uwzględnianie w procesie nauczania możliwości ucznia. Niebezpiecznym w sferze nadmiernego dążenia do doskonałości jest naśladowanie upatrzonego ideału w wyniku czego łatwo utracić indywidualizm, co po pewnym czasie może stać się przyczyną braku prawdziwej radości z wykonywanych czynności i związany z tym bezpośrednio stres.

e) Zahamowania w wyniku manii natręctwa

Zawody związane z występami publicznymi są bardzo wymagające, zwłaszcza dla psychiki człowieka. Z tego względu człowiek szuka pomocy w ukojeniu negatywnych emocji przed występem na różne sposoby. Często przyczyną tremy jest wiara w różnego rodzaju przesady. Doskonałym przykładem, z którym spotkałam się będąc początkującym muzykiem jest uzależnienie niepowodzenia występu od upadku nut przed wyjściem na estradę. Pozornie błahe zdarzenie, po nadaniu mu odpowiedniego znaczenia może stać się przyczyną tremy i podświadomego dążenia do spełnienia się przesady.

Carl Flesch w swojej książce podaje kilka innych przykładów uzależniania powodzenia występu od zupełnie nie związanych z nim zdarzeń np. posiadanie talizmanów czy wręczenie honorarium przed, a nie po występie.

2.2 Objawy tremy

Charakterystyka odczuć związanych z występem publicznym jest różna w zależności od wykonawcy i okoliczności.

Do najczęściej wymienianych fizycznych objawów tremy można zaliczyć:

- przyspieszenie oddechu i tętna
- skoki ciśnienia
- drżenie rąk
- dreszcze
- usztywnienie mięśni
- problemy z prawidłową emisją głosu
- odczuwanie zimna lub gorąca, wzmożone pocenie się
- wysuszenie śluzówki ust
- dolegliwości żołądkowe

- brak lub wzmożony apetyt
- brak koordynacji ruchów
- chłodne dłonie
- brak kontroli pracy mięśni
- wypieki lub bladość twarzy
- bezsenność

Intensywność odczuwania tremy jest w dużej mierze uzależniona od cech psychiki wykonawcy.

Objawem tremy może być więc:

- wrażenie pustki lub niepewność w kwestii pamięciowego opanowania materiału
- dekoncentracja
- nasilenie lęków i niepokój
- panika i pesymistyczne podejście do występu, oczekiwanie porażki
- obniżenie sprawności myślenia
- nadmierne spożywanie alkoholu
- nagłe zmiany we wcześniej ustalonych wzorach życiowych

Trema może także mieć pozytywny wpływ, gdy jej objawy nie są zbyt nasilone.

W tym przypadku jest ona przyczyną:

- mobilizacji psychicznej
- mobilizacji w działaniu
- poprawy koordynacji psychoruchowej
- lepszej koncentracji
- zadowolenia z wykonywanych czynności
- bardziej ekspresyjnej gry i wiary w powodzenie występu

2.3 Skutki tremy

Skutki tremy najbardziej odczuwalne są przed występem publicznym i w czasie jego trwania. Najczęstszym skutkiem tremy jest pogorszenie samopoczucia i pewności siebie wykonawcy, a później jakości występu. Bardzo ważne jest więc posiadanie wiedzy na temat sposobów radzenia sobie z tym zjawiskiem, zwłaszcza jeśli ma ono negatywny wpływ na jakość występu. W wyniku przyspieszenia lub spowolnienia oddechu zaburzona jest gospodarka tlenowa organizmu. Nadmierne pocenie się jest bardzo niekomfortowe i bardzo często dodatkowo utrudnia utrzymanie instrumentu, co może jeszcze bardziej nasilać negatywne odczucia. Szczególnie niebezpieczne i często nieuświadomiane jest wzmożone napięcie mięśni, zwłaszcza szyjnych. Marnowana jest przez to energia i utrudniony jest przepływ informacji z mózgu do odpowiednich części ciała. Często także w wyniku napięć pojawia się ból mięśni utrudniający grę. W wyniku drżenia mięśni oprócz dyskomfortu wizualnego pojawiają się trudności w osiągnięciu pełni ekspresji wykonywanych utworów. Zimne ręce i zaburzenia koordynacji mięśniowo-ruchowej przyczyniają się do braku precyzji, zwłaszcza w szybkich przebiegach. Do wykonywania każdej czynności potrzebna jest energia, którą uzyskujemy dzięki odpowiedniej ilości snu oraz pożywieniu. W wyniku braku apetytu i bezsenności organizm może być zbyt wyczerpany, by funkcjonować w najwydajniejszy sposób.

Skutkiem dekoncentracji, związanej z psychiką może być utrata świadomości i kontroli nad wykonywaną czynnością podczas koncertu oraz narastanie negatywnych odczuć przed wystąpieniem. W przypadku obsesyjnego myślenia o nadchodzącym występie np.: „nic nie pamiętam”, „pomyłę się” ukierunkowuje się organizm do tego, aby tak było. Nasilanie uczucia lęku, niepokoju powoduje narastanie fizycznych objawów tremy i obniżanie sprawności odbierania bodźców z otoczenia oraz ogólnej sprawności umysłowej. Skutkiem tego może być brak synchronizacji podczas grania w zespole czy brak dostosowania do warunków akustycznych sali koncertowej.

Z punktu widzenia biochemii, gdy się stresujemy, wzrasta poziom aldosteronu oraz kortyzolu, zwanego hormonem stresu, a obniża się poziom serotoniny i dopaminy w mózgu, które są odpowiedzialne za przekaz sygnałów między neuronami w ośrodkowym układzie nerwowym. Przeciążanie tego mechanizmu może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Prawidłowy poziom kortyzolu w organizmie podnosi jego odporność, a także wpływa korzystnie na jego wytrzymałość. Nadmiar kortyzolu natomiast może wywołać poważne zaburzenia działania układu nerwowego czy układu hormonalnego. Wśród najczęściej występujących objawów nadmiaru kortyzolu w organizmie wymienia się przyrost masy ciała, zanik skóry i mięśni, osteoporozę, upośledzenie układu immunologicznego, nieprawidłowy poziom glukozy we krwi i inne. Nadmiar aldosteronu może być natomiast przyczyną zatrzymywania sodu, utraty potasu i magnezu, zatrzymania wody i w konsekwencji nadciśnienia.⁸ Dlatego właśnie nie należy bagatelizować objawów tremy i należy dążyć do jak najpełniejszego minimalizowania jej przyczyn, zwłaszcza jeśli często jesteśmy narażeni na sytuacje stresowe, czego przykładem jest częsty udział w koncertach.

Rzadszym i pożądanym zjawiskiem jest pozytywny wpływ tremy na wykonanie dzieła. Może ono zaistnieć tylko wtedy, gdy trema nie ogranicza fizycznie ani psychicznie artysty, ale pobudza go do działania. Wykonawca może czerpać pełną satysfakcję z możliwości ukazania swych umiejętności publiczności. Skutkiem pozytywnego działania tremy może być bardziej ekspresyjna gra. Wykonywane przebiegi mogą być precyzyjniejsze i pełne wyrazu.

⁸ <http://www.medigo.pl>

Rozdział 3. Metody przeciwdziałania

Dobór metody przeciwdziałania tremie jest uzależniony przede wszystkim od przyczyny jej wystąpienia. Najważniejsze jest to, by uświadomić sobie, co ma największy wpływ na wystąpienie negatywnych odczuć przed czy w trakcie występu publicznego.

Najczęstszą przyczyną tremy jest świadomość niedopracowania programu oraz obawa przed pomyłkami. „Brak zaufania do siebie to cecha stanowiąca główny element najrozmaitszych postaci, jakie przybiera trema. Myśl o słuchaczu wywołuje odmienne od normalnego nastawienie psychiczne”.⁹ Należy więc do koncertu przygotowywać się solidnie, podczas ćwiczenia dużą uwagę zwracać na miejsca trudniejsze, które należy objąć specjalną troską oraz w żadnym przypadku nie omijać ich przy ćwiczeniu, ale poświęcać im więcej czasu. Świadomość dobrego przygotowania przed występem może znacznie obniżyć intensywność objawów tremy. Przed samym występem natomiast nie należy się skupiać na przewidywaniu niekorzystnych zdarzeń, ale na koncentracji nad tym, co mamy zrobić. Pomocne jest także skupienie myśli na regularnym, pełnym oddechu i rozluźnianiu usztywnionych mięśni.

W toku analizy metod radzenia sobie z tremą słuszne zdaje się być stwierdzenie, że tremę trzeba polubić, ponieważ nie da się jej całkowicie zniwelować, a w odpowiednim natężeniu może ona działać mobilizująco. Aby przed występem nie mieć problemu z paraliżującym strachem, należy systematycznie i świadomie pracować podczas całego czasu przeznaczonego na przygotowanie. Przydatna może stać się także wizualizacja, wyobrażanie sobie podczas codziennego ćwiczenia, że gra się koncert lub egzamin. Pomaga to w oswojeniu się z tremą. Można także ćwicząc przerywać w różnych miejscach utworu, po to by za moment z tego miejsca dalej grać. Korzystne jest także przekonanie, że nasza praca przyniesie oczekiwane rezultaty. Należy także grać tak, by być zadowolonym i usatysfakcjonowanym z własnej gry, nie należy oczekiwać, że zagra się lepiej na koncercie. Trudne miejsca stają się łatwe dzięki ćwiczeniu. Pomocne jest „przegrywanie” utworu w pamięci. Nie powinno się ukrywać emocji. Nie można także w przypadku niepowodzenia długo go rozpamiętywać, ponieważ może stać się to przyczyną

⁹ Carl Flesch, „Sztuka gry skrzypcowej”, Tom II, PWM, s.113.

wzmoczonego odczucia zdenerwowania przed kolejnym występem. Planując koncert należy przeznaczyć odpowiednio dużo czasu na jego przygotowanie. Po koncercie dobrze jest ukoić nerwy np. rozmową ze znajomymi, spacerem itp. Bardzo korzystne jest także uprawianie sportu.

Istotne jest odpowiednie przygotowanie przed samym występem. Odpowiednia ilość snu zapewnia dobrą koncentrację i energię. Ważnym elementem występu jest odpowiedni ubiór. Oprócz walorów wizualnych powinien on zapewniać swobodę w oddychaniu i nie powinien krępować ruchów, co jest niezmiernie ważne u każdego instrumentalisty. Strój musi także być dostosowany do panującej temperatury. Bardzo ważnym elementem jest obuwie. Powinno być ono bardzo wygodne i stabilne. Zbyt wysokie obcasy, o czym sama się przekonałam mogą w niektórych przypadkach stać się główną przyczyną stresu, ponieważ utrudniają już wyjście na scenę oraz nie rokują niczego dobrego podczas zejścia ze sceny. Wykonawca zamiast skupiać się na występie, całą swoją uwagę koncentruje na utrzymaniu równowagi. Bardzo ważne jest prawidłowe odżywianie, zwłaszcza posiłki przyjmowane przed występem. Przed koncertem występuje wzmożone zapotrzebowanie na energię. Musimy więc dostarczać jej organizmowi przez racjonalne odżywianie. Przed występem, szczególnie w przypadku śpiewaków, aktorów lub muzyków grających na instrumentach dętych nie należy jeść zbyt obfitych posiłków, ponieważ pełny żołądek utrudnia swobodę oddechu i pracę przepony. Nie jest wskazane także picie gazowanych napojów lub mocnej herbaty. Nie należy także jeść produktów zawierających orzechy, cukierków powodujących wzmożoną produkcję śliny i czekolady, które wprawdzie mogą szybko dostarczyć energii, ale utrudniają grę.

U większości instrumentalistów konieczne jest przed występem „rozegranie się”. Niezbędne jest więc wcześniejsze przybycie na miejsce występu, by spokojnie, bez pośpiechu przygotować się do koncertu. Ważne jest jednak, by w dniu występu nie nadwyręzać sił i nie grać dłużej niż zwykle, gdyż może to prowadzić do zmęczenia, bardzo niekorzystnego podczas występu.

Pomocne jest także częste czynne, a także bierne uczestnictwo w koncertach. Pomaga to w oswojeniu się z objawami, poznaniu własnego organizmu i jego reakcji na różne bodźce. Pomocna jest także obserwacja jak inni radzą sobie z odczuciem zdenerwowania przed występem.

Podczas samego występu bardzo ważne jest przemyślane ustawienie na scenie, zwłaszcza podczas grania w zespole.

Kłopotliwa może stać się decyzja co począć z oczami, zwłaszcza jeśli mamy świadomość obecności na widowni osób, które nie są nam przyjazne. Korzystne może być w takiej sytuacji obranie sobie punktu w sali na którym można skupić wzrok podczas grania z pamięci z uwzględnieniem kontaktu ze współwykonawcami.

Jeśli przyczyną zahamowania może być miejsce występu czy podejrzewane niekorzystne do wykonania warunki należy starać się o wcześniejsze zapoznanie z warunkami panującymi w sali koncertowej i ewentualne podjęcie działań w celu ich poprawy. Pomocne może już stać się podwyższenie temperatury, odpowiednie dopasowanie oświetlenia lub eliminacja pylących kwiatów ze sceny. Korzystne jest też wcześniejsze oswojenie się z akustyką sali, a w przypadku występu z towarzyszeniem fortepianu wcześniejsze nastrojenie instrumentu.

Często w celu zmniejszenia tremy stosuje się różnego rodzaju leki. Są to jednak działania krótkotrwałe. Nie usuwają one przyczyn, np.: zbyt małej wiary w siebie czy niedostatecznego przygotowania lecz osłabiają objawy tremy. Nieodpowiednio dobrane do osoby i stanu w jakim ona się znajduje mogą osłabiać działanie układu nerwowego, stają się przyczyną otępienia, przez co pogarszają one stan fizyczny i umysłowy wykonawcy. Jestem więc zwolennikiem stosowania metod pomagających w zwalczaniu przyczyn, a nie skutków tremy.

Jeśli nie pomagają podstawowe metody konieczna jest pomoc specjalisty np. psychologa. Nie należy się obawiać czy wstydzić zasięgnięcia takiej pomocy, jeśli inne sposoby nie dają rezultatu.

Jedną z metod przeciwdziałania tremie jest autosugestia. Większość zahamowań ma swoje przyczyny w imaginacji, powodujące stan niepokoju. Przed występem częstym zjawiskiem są pojawiające się myśli o niedostatecznym przygotowaniu technicznym czy pamięciowym. Celem autosugestii jest pomoc w przezwyciężeniu psychicznych zahamowań, wytworzenie przekonania o dostatecznym przygotowaniu i dobrym samopoczuciu. Uzyskuje się to bez udziału woli, by uniknąć konfliktu z wyobraźnią. Przykładowe „chcę dobrze zagrać” zamienia się w „na pewno będę dobrze grać”. Zabiegi takie można stosować jedynie wtedy, gdy wystarczające jest warsztatowe przygotowanie do koncertu. Jeśli przykładowo brak możliwości wykonania staccata wynika z braków technicznych należy zastosować ćwiczenia pomagające w nabyciu tej umiejętności. W przypadku występowania paraliżującego uczucia strachu, w jego zwalczaniu pomocna może stać

się właśnie autosugestia. Jej inicjatorem może być osoba z otoczenia wykonawcy np. nauczyciel lub sam wykonawca. W przypadku lęku przed potknięciami pamięciowymi pierwszym krokiem jest zbadanie, czy ich przyczyną jest zawodność pamięci czy lęk przed zapomnieniem. Z obawą przed potknięciem łączy się nie zawsze korzystne tzw. „myślenie naprzód”, które w większości przypadków poprzedza miejsce potknięcia.¹⁰

Przykładowymi elementami autosugestii, które można wykorzystać przed koncertem jest myślenie:

- „Czuję się bardzo dobrze”
- „Koncert wcale nie jest rzeczą najważniejszą”, (w przypadku zbyt wielkiego znaczenia nadawanego występowi przez wykonawcę)
- „Cieszę się, że mogę grać”, (w przypadku ogólnego przygnębienia przed koncertem)
- „Czuję się pewny, tego co mam zagrać pod względem technicznym. Jestem dostatecznie przygotowany”, (w przypadku obawy przed technicznie trudnymi momentami)
- „Gram tylko dla siebie”, (w przypadku paraliżu wywołanego widokiem publiczności)
- „Jestem dobrze przygotowany i pokażę to, co do tej pory osiągnąłem”, (w przypadku obecności niezycliwych słuchaczy)
- „Będę słuchał swojej gry”, (podczas obaw związanych z lukami w pamięci)
- „Mój oddech jest zupełnie spokojny”, (w przypadku obawy przed wydobyciem pierwszego dźwięku na instrumencie dętym)

Technika autosugestii nie jest uniwersalnym lekarstwem, kojącym syndromy tremy. Może jednak stać się bardzo przydatna w radzeniu sobie zwłaszcza z zahamowaniami psychicznymi, których wpływ jest porównywalny, a często nawet większy niż ograniczenia natury fizycznej.

¹⁰ Carl Flesch, „Sztuka gry skrzypcowej”, Tom II, PWM.

Bardzo pomocne jest w temacie tremy wykorzystanie **Techniki Alexandra**.

Frederick Matthias Alexander (1869 - 1955) był australijskim aktorem. Dotknięty wciąż powracającą chrypką, kończącą się zanikaniem głosu podczas występów, rozpoczął, trwający kilka lat, proces samoobserwacji. Rezultatem jego pracy były nadzwyczajne spostrzeżenia. To, co początkowo wydawało się problemem dotyczącym głosu i jego „sposobu używania”, okazało się obejmować zespoły nadmiernych napięć i przykurczy mięśniowych w całym ciele, a więc było problemem „używania całego ciała”. W dodatku, ponieważ już sama myśl o recytacji wywoływała nadmierne napięcia mięśni, ważne więc było i podejście mentalne, czyli – „używanie umysłu”. W ten sposób F.M. Alexander przyłączył się do pierwszych reakcji XX-ego wieku przeciwko oddzieleniu umysłu od ciała. Uważał, że nasze „ja” jest jednością psychofizyczną, wspólnie i nierozdzielnie działającym umysłem i ciałem.⁶

„Technika Alexandra to metoda ucząca świadomego eliminowania zbędnych napięć ograniczających nasze możliwości ruchu i zachowań.”¹¹

Jedną z kategorii problemów związanych z zawodem muzyka są problemy bólów związanych z tremą oraz problemy braku koordynacji ruchów czyli bezbolesna utrata kontroli. Przy podjęciu jakichkolwiek działań należy zastanowić się nad genezą problemu. Przyczyną tremy może być przepracowanie, nadwyrężenie części ciała lub nieumiejętne posługiwanie się nią. Jeśli muzyk źle posługuje się daną częścią ciała nadmierne ćwiczenie wzmacnia objawy chorobowe i stres. Bardzo ważne jest rozróżnienie ruchu zamierzonego od odruchu, który jest wrodzony, niezamierzony i powtarzalny. Utrzymywanie równowagi związane z przeciwstawianiem się sile grawitacji jest bardzo ważne dla każdego instrumentalisty. To wrodzony odruch, który powinien być prawidłowy i sprawny. Jednak pod wpływem ingerencji w prawidłowy mechanizm postawy i cywilizacyjne oddzielanie umysłu od ciała, nabywamy niekorzystnych zmian w utrzymywaniu postawy. Technika Alexandra nie jest niestety wspaniałym lekiem do zastosowania tuż przed samym występem. Jest ona nauką obiektywnego obserwowania siebie, bez natychmiastowego poprawiania. Pierwszym etapem jest uświadomienie sobie niepotrzebnych napięć towarzyszących nam na co dzień w neutralnych sytuacjach.

¹¹ <http://technikaalexandra>

Gdy nauczymy się je skutecznie eliminować można mieć nadzieję, że będziemy w stanie poradzić sobie z nimi także w sytuacji ekstremalnej. By móc skutecznie radzić sobie z tremą, należy obserwować siebie na długo przed występem i eliminować wszelkie spięcia, ponieważ organizm zapamiętuje daną sytuację wszystkimi zmysłami. Gdy podczas ćwiczenia w pewnych miejscach będziemy odczuwać dyskomfort, przyzwyczaimy się do tego z czasem, a podczas występu nie osiągniemy pełni doskonałości, ponieważ dodatkowo trema przyczyni się do powiększenia zahamowań. Ważne jest więc wprowadzanie elementów techniki w życie codziennym i możliwie w jak największej liczbie wykonywanych czynności.

Głównymi hasłami dotyczącymi Techniki Aleksandra są:

- **Powstrzymanie**

Aleksander zauważył, że niekorzystne odruchy występują często, gdy myślimy o danej czynności. W określeniu powstrzymanie nie miał on na myśli zaprzestanie działania czy radykalnych, natychmiastowych zmian prowadzących często do innych napięć lub zbytniego rozluźnienia, ale chodziło o chwilę zastanowienia by nie działać za wszelką cenę, ale działać wydajnie, bez przemęczenia organizmu. Głównym celem Techniki Aleksandra jest unikanie zbędnych napięć i strachu związanego z podjęciem działania. Jest to technika, w której wpływamy na nasz organizm myślą, a nie działaniem.

- **Pozwól, aby szyja była swobodna**

W utrzymaniu równowagi szyja na bardzo znaczący udział, ponieważ właśnie w niej następować może zakłócanie sygnałów wysyłanych z mózgu do reszty ciała. Długotrwałe spięcia szyi są także często przyczyną bólu mięśni i braku swobody w wykorzystaniu innych organów. W Technice Aleksandra dąży się do osiągnięcia swobody w szyi, ale nie przez ruch, ale pomyślenie o rozluźnieniu. W artykule Magdaleny Kędzior można znaleźć porady, jak to osiągnąć, np.: należy starać się poczuć czubek głowy, czoło, oczy, język lub gardło. Warto także wyobrazić sobie, że głowa jest balonem z helem, natomiast tułów jest balastem. Ja osobiście po uczestnictwie w warsztatach Techniki Aleksandra mogę stwierdzić, że działania takie przyczyniają się do obniżenia napięcia mięśni, który jest związany także z tremą i poprawy fizycznych i umysłowych możliwości organizmu, a co za tym idzie bardziej komfortowego działania.

- **Swobodne ułożenie głowy**

Pozornie potoczne stwierdzenie, z którym niejednokrotnie się spotykamy: „głowa do góry”, często jest przyczyną niepotrzebnych spięć, ponieważ kierowanie nosa i czoła ku górze powoduje niepotrzebne usztywnienie wielu mięśni, utrudnienie oddychania i utratę równowagi ciała. Pomocna w uzyskaniu odpowiedniego położenia głowy może być myśl, że głowa skierowana jest do przodu i do góry, uszy skierowane są do góry, a czubek nosa odrobinę opada w dół.

- **Pozwól, by plecy wydłużały się i rozszerzały**

Myśl taka powoduje przywrócenie odpowiedniej sprężystości i kształtu pleców. Jest to bardzo ważne, ponieważ mięśnie międzyżebrowe mają duży wkład w oddychaniu, a odpowiednia ilość tlenu doprowadzona do organizmu sprzyja jego prawidłowemu funkcjonowaniu. Jeśli jesteśmy zgarbieni przepona i mięśnie międzyżebrowe mają utrudnione działanie. Nie jesteśmy w stanie pobierać wystarczającej ilości powietrza. Ważne jest jednak by w myśl poleceniu „wyprostuj się” nie ulegać złudzeniu, że nienaturalne przeprostowanie kręgosłupa jest korzystne, ponieważ także wtedy utrudnione jest oddychanie. W miejscach, gdzie mięśnie są nadmiernie eksploatowane może pojawiać się ból, który może dodatkowo nasilać stres.

- **Kolana skierowane do przodu i na boki**

Kiedy stoimy najbardziej przyjazne jest skierowanie kolan odrobinę ku przodowi, rozluźniając uda. Muzycy często ćwiczą i występują w pozycji stojącej, dlatego tak ważne jest zwrócenie na ten element uwagi. Pomocne w uzyskaniu takiej postawy jest wyobrażenie sobie, że wiatr wiejący z tyłu podcina nam kolana.

- **Podstawowa kontrola**

Myślą przewodnią jest tutaj dopasowanie głowy, kręgosłupa, szyi, klatki piersiowej do podejmowanego przez nas działania. Nie zakłada się tu jednej postawy, ale zwraca uwagę na ciągłe poszukiwanie najlepszego dopasowania swojej postawy do czekającego nas zadania. Aleksander wzorował się tu na postawie małych dzieci, które nie obciążone niekorzystnymi bodźcami wywołującymi stres zachowywały idealną postawę ciała.

- **Interpretacja odczuć**

Błędna interpretacja odczuć to świadome zachowania, którymi próbuje się zastępować nawykowe reakcje. Ważnym spostrzeżeniem jest to, że organizm ludzki szybko przyzwyczaja się do danej sytuacji. Jeśli więc występują długotrwałe spięcia, po pewnym czasie uznamy to za stan naturalny. Bardzo trudno więc na początku stosowania techniki zauważyć poprawę w funkcjonowaniu organizmu.

- **Docelowość**

Podjmując jakiegokolwiek działanie, o czym sama niejednokrotnie się przekonałam, jesteśmy skłonni do natychmiastowego reagowania i usilnego dążenia do celu pomijając etap zastanowienia się nad sposobami, dzięki którym możemy ten cel osiągnąć. Twórca techniki nazywał to właśnie „docelowniczością” (ang. end gaining). Jego przeciwieństwem w terminologii Aleksandra są „środki do celu”. Dzięki ich zastosowaniu możliwa jest pomoc osobom, które osiągają cele starając się, wkładając nadmierny wysiłek, a w przypadku niepowodzenia obwiniają się, że jeszcze zbyt mało się starały, nie analizując możliwych sposobów osiągnięcia danego celu.

Technika Aleksandra uczy świadomego przywracania stanu neutralności, swobody, odpowiedniej sprężystości mięśni w przypadku wystąpienia tremy. Nie jest ona ukierunkowana na eliminację tego zjawiska, ale na odnalezienie sposobów radzenia sobie z jej objawami. Całkowite uwolnienie się od zjawiska tremy mogłoby być wręcz niekorzystne, ponieważ emocjonalne odczuwanie tremy wspomaga często koncentrację i daje motywację do działania. W Technice Aleksandra zwrócona jest uwaga na świadomą eliminację fizycznych objawów tremy, które mogą obniżać jakość występu. Są nimi np.: drżenie rąk, nóg, sptycony oddech, napięte mięśnie szyi i karku, zaburzenia w emisji głosu czy wydobywania dźwięku. Odruch strachu wzbudza potrzebę wzmożonego starania się, ostrożności lub pośpiechu dzięki czemu przez lata nabywamy umiejętności nadwyrężania, nadmiernej eksploatacji naszego organizmu.

Najważniejsze umiejętności w pracy z Techniką Alexandra to:

a) Obiektywna obserwacja

Podstawą powodzenia w radzeniu sobie z tremą z wykorzystaniem Techniki Alexandra jest uzmysłowienie sobie miejsc napięć i usztywnień w naszym ciele, bez nakazu natychmiastowego poprawiania tego stanu. Jest to wręcz zakazane, ponieważ najczęściej prowadzi do innych, często bardziej niekorzystnych napięć. Uświadomienie sobie napięcia, ale nie koncentrowanie się na nim jest pomocne w jego eliminacji. Chodzi tu o to by podczas występu zauważyliśmy objawy zdenerwowania, ale nie przeszkadzają nam one w kontynuacji gry.

b) Zatrzymanie, czas na wybór najkorzystniejszej reakcji

Ten element związany jest z wykorzystaniem czasu pomiędzy impulsem, a działaniem. Jeśli ten czas jest świadomie wykorzystywany, możliwa jest zmiana zakodowanych już, często niekorzystnych nawyków.

c) Świadomość: nie, nie muszę

Bardzo trudne jest nadmierne nieangażowanie się w daną czynność, zwłaszcza jeśli jest ona bardzo wymagająca. Nie chodzi tu o zrezygnowanie z działania, ale o zmianę myślenia o celu w myśl o sposobie, w jaki zamierzamy to zrobić.

d) Ukierunkowanie myślenia

W celu poprawy postawy, a co za tym idzie warunków wykonawczych należy ukierunkować myśli na swobodę w szyi, odpowiednie położenie głowy, rozluźnienie pleców, właściwe ustawienie kolan. Dzięki temu oprócz poprawy koordynacji ruchów nie pozwalamy naszemu umysłowi skupiać się na tremie.

e) Pierwotna kontrola

Jest to bardzo ważny element, wielokrotnie podkreślany w pracy z Techniką Alexasnda. Nieustanne, dynamiczne, zależne od sytuacji dopasowanie głowy, szyi i kręgosłupa odgrywa bardzo ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu i wspomaganie pewności siebie, co jest niezmiernie ważne na scenie.

Podsumowanie

Trema jest zjawiskiem, którego nie warto wyeliminowywać całkowicie. Gdyby tak się stało, nie byłoby to korzystne w skutkach, ponieważ niewielka dawka stresu wzmacnia naszą koncentrację i motywuje do działania. Jeśli jednak trema ma destrukcyjny wpływ na wykonawcę, należy odnaleźć najpierw jej przyczynę, a następnie dopasować najlepszą metodę radzenia sobie z nią i usuwania negatywnych jej skutków.

Należy mieć także świadomość, że często nie jest możliwe odnalezienie jednej, pewnej, zawsze działającej metody przeciwdziałania, ponieważ każdy z nas jest indywidualnością i nie zawsze w jednakowy sposób reaguje na czynniki zewnętrzne. Objawy tremy zależą przede wszystkim od osobowości i kompetencji np. w dziedzinie muzyki. Wpływ uzdolnień muzycznych ma zdecydowanie mniejszy wkład w możliwości przezwyciężania tremy.

Ważna jest sumienna praca nad programem oraz zdobywanie wiedzy ogólnej, rozwój na wielu płaszczyznach.

Istotna jest także obserwacja reakcji naszego organizmu, analiza oraz poszukiwanie sposobów na poprawę jego sprawności. Dzięki temu możliwe jest zwalczenie niekorzystnych i nieprzyjemnych dla nas odczuć związanych z występem publicznym i czerpanie prawdziwej radości z możliwości koncertowania.