

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA**

Hudební umění

Klavír

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**VLIV PSYCHIKY NA HUDEBNÍ VÝKON INTERPRETA**

*Tréma u hudebníků*

**Kateřina Blažková**

Vedoucí práce: MgA. Ivo Kahánek, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Helena Weiser

Datum obhajoby: 15. června 2021

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2021

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**MUSIC AND DANCE FACULTY**

Art of Music

Piano

**BACHELOR'S THESIS**

**IMPACT OF PSYCHE ON MUSICIAN'S PERFORMANCE**

*Music Performance Anxiety*

**Kateřina Blařková**

Thesis Advisor: MgA. Ivo Kahánek, Ph.D.

Thesis Opponent: Mgr. Helena Weiser

Date of thesis defense: 15<sup>th</sup> June 2021

Academic title granted: BcA.

Prague, 2021

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

### **VLIV PSYCHIKY NA HUDEBNÍ VÝKON INTERPRETA**

*Tréma u hudebníků*

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne .....

.....

podpis diplomanta

## **Upozornění**

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy, tj. souhlasu autora a AMU v Praze.



## **Abstrakt**

Tématem této bakalářské práce je tréma u hudebníků. Práce obsahuje definici trémy a objasňuje její možné původce. Primárně se zabývá psychickými předpoklady. Popisuje symptomy trémy a navrhuje řešení, jak její negativní dopady při veřejném vystupování eliminovat. Součástí práce je i dotazník, který odhaluje, jak častým a zároveň individuálním jevem tréma v dnešní době je.

## **Klíčová slova**

Úzkost, tréma, prevence trémy

## **Abstract**

This bachelor's thesis describes music performance anxiety and explains its possible causes. The primary focus is put on psychological preconditions. It characterizes symptoms of MPA and suggests solutions how to eliminate the negative impacts during performing. It includes a questionnaire that reveals how common and individual this phenomenon currently is.

## **Keywords**

Anxiety, music performance anxiety, prevention of MPA

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem respondentům dotazníku za ochotu a otevřenost. Ráda bych také poděkovala MgA. Ivo Kahánkovi, Ph.D. za odborný dohled a Mgr. Petře Čtveráčkové za podporu a cenné rady.

## Obsah

Úvod .....	8
1 Úzkost .....	9
1.1 Úzkostnost a strach .....	10
1.2 Citlivost .....	10
1.3 Sociální úzkost .....	11
2 Zahraniční terminologie a definice trémy .....	12
3 Symptomy trémy .....	14
3.1 Fyziologické projevy .....	14
3.2 Kognitivní symptomy .....	14
3.3 Behaviorální reakce na trému .....	16
3.4 Symptomy v čase .....	16
4 Příčiny vzniku trémy .....	17
4.1 Charakterové vlastnosti .....	17
4.2 Perfekcionismus .....	17
4.3 Sebepojetí, sebeúčinnost a sebehodnocení .....	18
4.4 Chyby v přípravě .....	19
5 Prevence trémy .....	20
5.1 Úloha rodičů a působení učitelů ZUŠ .....	20
5.2 Hudební školy .....	20
5.3 Organizace přípravy .....	22
5.4. Jak přistoupit k nežádoucím myšlenkám na pódiu .....	23
5.5 Psychická příprava na vystoupení .....	23
5.6 Vnější vjemy .....	24
5.7 Fyzické preventivní metody .....	25
5.8 Terapie .....	25
6 Dotazník Tréma u hudebníků .....	28
Závěr .....	33
Prameny a literatura .....	34

## Úvod

Předmětem této bakalářské práce je psychika hudebníků-interpretů a především její vliv při veřejném vystupování. Toto téma je frekventovaně diskutované mezi studenty, nicméně téměř přehlížené ve školním systému. Během let studií klavírní interpretace jsem dospěla pozorováním sebe i ostatních kolegů k názoru, že psychika může výsledné veřejné vystoupení ovlivnit v obrovském měřítku. Ne vždy v negativním smyslu, ale často je tomu bohužel právě tak. Každému interpretovi tak dobře známá tréma je opravdu všudypřítomný fenomén a nepřítel mnohých hudebníků, včetně těch špičkových. Ne všichni s ní bohužel umí nakládat a transformovat ji ve svůj prospěch. Někteří se ustavičným koncertováním a správným přístupem s trémou postupem času alespoň částečně vypořádají, přijmou ji a naučí se s ní vystupovat bez velké újmy na jejich výkonu. Jsou tu ale bohužel i smutné případy, kdy se talentovaní umělci vzdají profesionální dráhy kvůli neschopnosti tuto bariéru překonat. Citlivost je společným jmenovatelem umělců, je však velká škoda, pokud jim jejich křehkost neumožní se plně projevit. Proto si myslím, že informovanost v oblasti mentálního zdraví a následně cílená a vytrvalá práce na vyrovnané povaze by mohla prospět mnoha hudebníkům na jejich cestě stát se profesionálními interprety.



## 1 Úzkost

Není snad jediného hudebníka, který by se neseťkal s trémou. Mladý, starý, zkušený, amatér, sólo hráč, člen orchestru, zpěvák či instrumentalista, každý aspoň jednou musel čelit jejím projevům. V současné odborné zahraniční literatuře je tréma považována za formu úzkosti.

Úzkostí se zabývali filozofové již v 17. století. B. Spinoza ji pojmul jako „postoj či subjektivní stav nejistoty, ve kterém se očekává nepříjemný výsledek“.<sup>1</sup> V 19. století se tímto tématem začali zabývat biologové, nejvýznamněji přispěl C. R. Darwin, který v knize „Emocionální projev u člověka a zvířete“ popsal typické projevy úzkosti, jako např. zrychlené dýchání a srdeční tep, třesení se, intenzivnější pocení, sucho v ústech apod. S. Freud poté formuloval tzv. signální teorii úzkosti, která podstatně ovlivnila současné teorie hlavně tím, že úzkost považuje za reakci na blížící se nebezpečí zvnějšku nebo zevnitř osoby. Může se jednat tedy o potenciální nebo reálné nebezpečí.

Ve 20. století se úzkost stala klíčovým problémem společnosti a zabývalo se jí velké množství badatelů. Objevily se i pozitivní výsledky experimentů, které dokázaly, že úzkost může organismus povzbudit, zvýšit rychlost učení a usnadnit výkon.

Problém úzkosti nabývá v dnešní době stále větších rozměrů, a proto je objektem mnoha studií a psychologických výzkumů. Momentálně rozlišujeme dva aspekty úzkosti. Prvním je, jaký vliv má úzkost na to, jak se cítíme a jak přemýšlíme. Druhým je omezování základních kognitivních schopností (paměť a pozornost) vlivem úzkosti. Oba aspekty mohou hudebníky velkou mírou ovlivnit.

Úzkost je vyvolaná ohrožením hodnoty, kterou jedinec považuje za podstatnou. Jinými slovy: úzkost je pocit, který se objevuje, když jedinec věří, že by mohlo dojít k negativním událostem, které mohou ohrozit něco v samém jádru či podstatě jeho osobnosti a že nemůže udělat nic, aby se tomu zabránilo. Úzkostný člověk má tendenci hodnotit spíše negativně nejen okolnosti, ale i sebe samého a rozebírat budoucnost s očekáváním negativních výsledků. Úzkost je také spojena s nepříjemnými fyzickými pocity, jako je zvýšená tepová frekvence, těžké a zpomalené dýchání, svalové napětí a bolest. Jedinec si přestává věřit,

---

<sup>1</sup> MAY, Rollo: *The Meaning of Anxiety*. New York: W. W. Norton & Company, 1996, s. 24. (Dále jen MAY 1996.)

klade si nižší cíle a vzdává se. To snižuje jeho sebehodnocení a vede k ještě větší úzkosti.<sup>2</sup>

Jak už bylo výše řečeno, přiměřená úzkost nás může motivovat k lepším výkonům, k využití plného potenciálu. Když je však příliš silná, může negativně narušit vystoupení.

### **1.1 Úzkostnost a strach**

O úzkosti můžeme uvažovat jako o určitém stavu, ale i jako o osobnostním rysu. Potom mluvíme o *úzkostnosti*, která je trvalejší charakteristikou jedince. Je definována jako „relativně trvalá dispozice k určitému citovému stavu“.<sup>3</sup>

Dále rozlišujeme úzkost a strach. Strachem rozumíme obavy a negativní emoce, které je jedinec schopen konkretizovat. Je zaměřený na objekt (osoby, jevy, situace aj.), kdežto úzkost se vztahuje na stav. Hrozba je u ní na rozdíl od strachu subjektivní a skrytá. R. Honzák tento rozdíl popisuje takto: „Úzkost se liší od strachu pouze tím, že její příčina nebo vyvolávající moment se nenachází v oblasti reálného a konkrétního světa, ale v oblasti myšlenkové, v realitě psychologické.“<sup>4</sup>

### **1.2 Citlivost**

Společným jmenovatelem umělců je bezpochyby citlivost. Není proto potěšující okolností, že citlivost je s úzkostí úzce spojená. Citlivý člověk vnímá intenzivněji strach z náročných situací. Citlivost může tedy negativně ovlivnit budoucí obávanou situaci.

Lidé se sklonem k úzkosti většinou přeceňují vážnost situace a podceňují vlastní schopnosti situaci vyřešit. Bojí se budoucnosti, protože očekávají, že všechno dopadne špatně, ačkoliv se většina jejich obávaných předpovědí téměř nikdy nesplní. Přestože jsou jejich zkušenosti s minulostí veskrze dobré, věří, že tyto temné představy jsou nevyhnutelné.

---

<sup>2</sup> STEVANOVIĆ, Ena: *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Univerzita Karlova, 2018, s. 22-23. (Dále jen STEVANOVIĆ 2018)

<sup>3</sup> PLHÁKOVÁ, Alena: *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004, s. 44.

<sup>4</sup> HONZÁK, Radkin: *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat*. Praha: Maxdorf, 1995, s. 11.

### 1.3 Sociální úzkost

Existuje několik úzkostných poruch, které jsou diagnostikovány, když úzkost začíná být patologická. Pro toto téma je obzvláště důležitá *sociální úzkost*. Je to pocit nepřiměřené nervozity a následné vyhýbání se sociálním situacím, v nichž může být člověk pozorován a posuzován druhými lidmi. Sociální úzkost může mít formu strachu z psaní před druhými, ze setkání s neznámými lidmi nebo z mluvení na veřejnosti. Člověk trpící sociální úzkostí je přesvědčen, že si druzí všimají jeho potíží a podle toho jej hodnotí. Toto přesvědčení jeho úzkost dále zvyšuje.<sup>5</sup> Dříve se pro tuto poruchu užíval termín sociální fobie. Jedinec dostane tuto diagnózu, pokud cítí intenzivní strach z jedné nebo více sociálních situací, pokud strach trvá delší dobu a narušuje jeho každodenní život.

Většina lidí pociťuje sociální úzkost jen v určitých situacích. Nejčastěji se jedná o veřejný projev nebo o kontakt s autoritou. Pro některé osoby je tento druh strachu zvládnutelný, zatímco jiní ho nejsou schopni kontrolovat. Podstatná je právě míra úzkosti, kterou člověk za daných okolností cítí. Není vlastně důležité, jaká je situace doopravdy, ale právě míra úzkosti určí, jak jedinec situaci interpretuje a např. posoudí zívajícího posluchače jako důkaz nezajímavosti své přednášky, ačkoliv jiný by z únavy posluchače vůbec nemusel vyvozovat takové závěry.

Úroveň úzkosti může být také dána nezvyklostí situace, autoritě pozorovatelů či pocitem trapnosti této situace.

Sociální úzkost je obvykle spojena s nízkým sebehodnocením. Sociálně úzkostlivé osoby věnují spoustu pozornosti sobě samým a mají strach z negativního hodnocení ostatních. Mají nižší sebedůvěru, cítí se nejistě a znehodnocují své chování v porovnání s ostatními.

Strach z vystupování na veřejnosti je v blízkém vztahu se sociální úzkostí. Základním rozdílem mezi trémou a sociální úzkostí je, že tréma jako taková není spojena s každodenním fungováním jedince. Tréma ale může být manifestací sociální či jiné úzkostné poruchy, nebo se může vyskytovat jako samostatný fenomén.

---

<sup>5</sup> *Sociální fobie* [online]. [cit. 16. 4. 2021].

Dostupné z <<http://www.cmhcd.cz/stopstigma/o-dusevnich-nemocech/neuroticke-poruchy/socialni-fobie/>>. Autor a rok napsání článku neuvedeny.

## 2 Zahraniční terminologie a definice trémy

V zahraniční literatuře ještě není v oblasti trémy u hudebníků ustálená terminologie. Někteří autoři používají termín *music performance anxiety* (MPA, v překladu úzkost z veřejného hudebního vystupování).

MPA je definována jako „stav, kdy v kontextu veřejného vystupování u jedince přetrvávají negativní očekávání (apprehension) v souvislosti s jeho dovednostmi a/nebo kdy zažívá jejich opravdové zhoršení do míry, která neodpovídá úrovni jeho hudebních schopností, průpravy a přípravy.<sup>6</sup>

D. T. Kenny podobně popisuje MPA jako „zkušenost výrazné a nepolevující zlé předtuchy (apprehension) související s hudebním vystoupením, která nastala kvůli latentním biologickým a/nebo psychologickým dispozicím a/nebo specifickým zkušenostem, které podmiňují úzkost. Manifestuje se kombinací afektivních, kognitivních, somatických a behaviorálních symptomů. Může se vyskytnout v řadě odlišných výkonových situací, ale obvykle je vážnější v situacích, které výrazně zapojují ego, hrozbu z hodnocení (publikum) a strach z neúspěchu. Může být fokální (tj. zaměřena pouze na hudební vystoupení), anebo může vzniknout komorbidně s dalšími úzkostnými poruchami, obzvláště se sociální fobií. Postihuje hudebníky všech věkových kategorií a je aspoň částečně nezávislá na úrovni průpravy, přípravy a hudebních výsledků jedince. Může, ale nemusí mít negativní vliv na kvalitu hudebního vystoupení.<sup>7</sup>

V zahraniční literatuře můžeme najít i termín *stage fright* – strach z vystoupení na jevišti. Někteří autoři tento pojem vztahují pouze k hercům a tanečnickům, zatímco MPA přenechávají hudebníkům. Ostatní ho k MPA přirovnávají, ale málokdy se shodují v míře úzkosti či symptomů v porovnání těchto dvou pojmů. Většina autorů používá termín *stage fright* zaměnitelně s termínem *performance anxiety*. K. Havas píše, že nejsilnějšími obavami trpí hudebníci-sólisté. Sólový umělec před svým vystoupením trpí úzkostí, jak dostojí svým uměleckým ambicím – jestli bude hrát dobře, jestli mu koncert přinese úspěch, nebo prohru. Členové orchestru, komorní hráči a operní pěvci a podobně herci netrpí zpravidla

---

<sup>6</sup> SALMON, Paul. A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety. A Review of the Literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 1990, č. 5, s. 3.

<sup>7</sup> JUSTLIN, Patrik N. - SLOBODA, John A.: *Handbook of Music and Emotion: Theory, research, applications*. Oxford University Press, 2009, s. 433.

tak silou úzkostí, protože pracují v týmu a neleží na nich nepřetržitá tíha odpovědnosti za celé přestavení.<sup>8</sup>

Českým ekvivalentem těchto zahraničních termínů je tréma. Toto slovo má latinský původ (tremere – třást se) a definuje se jako „zvláštní duševní, sociálně podmíněný stav, spojený se zvýšeným napětím a strachem z možného neúspěchu při výkonu ve význačných, náročných a zátěžových životních situacích“.<sup>9</sup>

O. Kondáš považuje trému za specifický duševní stav charakterizovaný pocitem strachu, který se spojuje s negativními očekáváními a obavami ohledně kvality vlastního výkonu.<sup>10</sup> B. Dušek nazývá trému „stavem zvýšené citlivosti nervové soustavy, který se projevuje hlavně roztěkaností mysli a pocitem strachu doprovázeným obvyklými fyziologickými příznaky.“<sup>11</sup>

Dušek rozlišuje několik typů trémy:

- Maladaptivní, která nastává v nových, neobvyklých a neočekávaných situacích, kdy je nemožná adaptace na neznámou situaci;
- Motivační, která je způsobena přehnanou motivací v situacích důležitých pro hudebníka;
- Podmíněně reflexní, která nastává v situaci, kterou má jedinec podmíněně spojenou s akutní situací v minulosti, ve které pociťoval trému;
- Antropofobiózní, jež pramení z úzkosti (antropofobie – strach před lidmi);
- Tréma z utkvělých představ. Tento typ se dostavuje až po výkonu, za kterým se hudebník ohlíží a zveličuje své nedostatky;
- Tréma za cizí výkon postihuje často členy rodiny či osoby blízké tomu, kdo vystupuje;
- Tréma skladatelská, kdy skladatel pociťuje trému při provedení svého díla;
- Tréma učitelská, kterou při vystoupení svých žáků pociťuje učitel.

---

<sup>8</sup> HAVAS, Kato: *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990, s. 20. (Dále jen HAVAS 1990)

<sup>9</sup> SEDLÁK, František: *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha: Supraphon, 1989, s. 229.

<sup>10</sup> KONDÁŠ, Ondrej: *Tréma-strach ze skúšky*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství, 1979, s. 11.

<sup>11</sup> DUŠEK, Bohumil: *Psychologie hudby: Určeno pro posluchače fakulty hudební*. Praha: SPN, 1982, s. 98.

### **3 Symptomy trémy**

Symptomy trémy rozdělujeme na fyziologické, kognitivní a behaviorální.

#### **3.1 Fyziologické projevy**

Lidské tělo vždy na potenciální hrozbu reagovalo řadou stereotypních fyziologických reakcí. V nebezpečí se aktivuje sympatická část autonomní nervové soustavy a spouští se mechanismus, který v sobě máme zakódovaný od pradávna a díky kterému bylo lidstvo schopno přežít. Sympatická část autonomní nervové soustavy (ANS) připravuje tělo na reakci (útok nebo útek). Podle psychologa D. Greena se naše tělo připravuje na boj s tygrem, a ne na Chopinovu baladu.<sup>12</sup>

Mezi nejčastější fyzické symptomy řadíme svalové napětí. To je pro hudebníky zároveň nejnebezpečnější, protože nejvíce narušuje interpretaci. Svaly se vlivem stresu napínají, zejména v oblasti ramen a krku, které interpreti paradoxně potřebují nejvíce uvolněné.

Následkem uvedeného svalového napětí může být bolest hlavy.

Dalším velmi častým příznakem je pocení. Nejčastěji se potí dlaně, což se interpretům může vymstít.

Další typickou reakcí je zrychlené dýchání a dechová nedostatečnost. To je dáno zvýšenou hladinou kyseliny uhličité v krvi.

Zvýšená aktivita sympatické části ANS způsobuje zrychlování srdečního tepu. Hudebníci si proto často stěžují na silné bušení srdce, mají zrudlé tváře v důsledku rozšíření cév, nebo jsou naopak bledí kvůli jejich zužování.

V čtené míře se vyskytuje i chvění nebo třes končetin, svírání žaludku, pocit na omdlení, návaly horka nebo zimy, ledové ruce nebo vyschlo v krku.

#### **3.2 Kognitivní symptomy**

Vlivem stresu se procesy v našem mozku obvykle zrychlují. To může přinést spoustu negativních myšlenek, a to jak o sobě a vlastních schopnostech v danou chvíli, tak o tom, co se bude dít v budoucnosti. Člověku jich může běžet hlavou

---

<sup>12</sup> GREENE, Don: *Performance Success: Performing Your Best Under Pressure*. New York: Routledge, 2002, s. 17-18.

nepřeborné množství. Dokáže sám sebe vlastně přesvědčit, že není dost dobrý, že není připraven na danou situaci a že z něj stejně nic nebude. To vše podpoří negativním uvažováním o prostředí, ve kterém vystupuje, například nevyhovující akustikou nebo tvrdým klavírem. Z toku takovýchto myšlenek je velmi těžké se na místě vymanit.

Jako by nestačil tento emocionální diskomfort, přidává se ještě přehnané uvažování o konkrétních notách, často na místech, které interpretovi nikdy dříve nedělaly žádný problém. To má za následek nepříjemné pamětní výpadky. D. Greene tvrdí, že za tyto potíže můžou boje mezi pravou a levou mozkovou hemisférou. Pravou hemisférou vnímáme zvuk, barvu tónu, vnímáme celek a jednotlivé fráze, což je pro hudebníka zásadní. Levá hemisféra je naopak analytická, uvažující a komentující. Je užitečná při učení repertoáru, ale pro výstup je její převaha vlastně škodlivá. Když se obě hemisféry nemohou na pódiu „dohodnout“, nastává problém.

Podle autorky J. Esposito<sup>13</sup> se pod vlivem trémy objevují určité modely myšlení:

1. Personalizace – za špatný výsledek jedinec obviňuje pouze sebe a nevidí žádné jiné příčiny.
2. Černobílé myšlení – jeho výkon je buď vynikající, nebo naprosto nepřijatelný, nic jiného mezi těmito extrémy není. Tedy výkon, který měl drobné nedostatky, hodnotí celý negativně.
3. Mentální filtr nebo selektivní myšlení – jedinec se zaměřuje na nepodařené detaily svého vystoupení a věnuje jim největší pozornost. Neumí vidět celek provedení, ale hodnotí se na základě selektivního prvku.
4. Popírání úspěchu – publikum považuje za neupřímné, odmítá přijmout gratulace a nevnímá pozitivní hodnocení jeho vystoupení.
5. Čtení myšlenek – interpret „ví“, co vše negativní a nelichotivé si o jeho výkonu myslí kolegové, profesori či členové poroty. O své neúspěšnosti a neschopnosti si jistě myslí to samé, co on.
6. Emoční zdůvodňování – hudebník předpokládá, že to, jak špatně se cítí, vychází z objektivní pravdy a že jeho negativní pocity jsou odrazem skutečnosti.
7. Absolutní myšlenky – typickým příkladem je výrok „Nikdy to nezahraju dobře!“ Následují další výroky začínající slovy: musím, měl jsem, vždycky

---

<sup>13</sup> ESPOSITO, Janet: *Jak překonat strach z veřejného vystoupení*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 75.

(nikdy). Používání těchto slov ukazuje na vlastní perfekcionistická očekávání.

Nejčastější typ automatických myšlenek jsou myšlenky, které jsou jistým způsobem deformované a objevují se i navzdory opačným důkazům. Druhý typ automatických myšlenek jsou myšlenky, které jsou správné, ale závěry získané z nich jsou nesmyslné („Nezahrála jsem dobře. Už nikdy nebudu vystupovat.“) Třetím typem jsou myšlenky, které jsou správné, ale dysfunkční, protože zvyšují úroveň úzkosti a snižují koncentraci („Zítra bude plný sál. Celá fakulta mě uslyší hrát.“)<sup>14</sup>

### **3.3 Behaviorální reakce na trému**

Behaviorální reakce jsou výslednicí kognitivních a fyziologických symptomů. Negativní myšlenky způsobují fyziologické potíže a napětí, což vede k technickým potížím a chybám, tedy k behaviorálním symptomům trémy. Ty dodatečně mohou zintenzivnit ony negativní myšlenky. Často se všechny typy vyskytují současně, ale jsou i případy, kdy se objeví například jen příznaky fyziologické.

Za nejčastější behaviorální symptomy považujeme množství chyb, které nastávají během vystoupení, neklid v zákulisí, nepřírozené vystupování, špatné držení těla, bezvýrazná tvář.

Mezi behaviorální reakce patří i vyhýbání se koncertům.

### **3.4 Symptomy v čase**

Symptomy trémy můžeme rozdělit i na předkoncertní, koncertní a pokoncertní. Předkoncertní mohou nastat několik dnů či týdnů před vystoupením a nejčastěji jsou behaviorální. Skupina hudebníků odsouvá cvičení, aby se vyhnuli úzkosti, která je během cvičení začíná svazovat, a odreagovávají se jinými činnostmi. Oproti tomu druhá skupina začíná obsesivně cvičit. Mnozí přepínají své fyzické limity a způsobují si tak bolest a svalové napětí. Z kognitivních symptomů uveďme zveličování důležitosti vystoupení nebo očekávání nejhoršího možného výsledku. To může přerůst v depresi, která jedince znemožní přípravu na vystoupení. Mohou se objevit i fyziologické příznaky, jako je bolest hlavy, břicha nebo chronické nevyspání.

---

<sup>14</sup> STEVANOVIĆ 2018, s. 60-61.



## **4 Příčiny vzniku trémy**

### **4.1 Charakterové vlastnosti**

Každý člověk má jinak velké předpoklady pro výskyt trémy. To je dáno charakterovými vlastnostmi, jako jsou kromě úzkostnosti i stydlivost, introvertnost a neuroticismus (emocionální labilita). Tito lidé mají nízký práh tolerance na stres a rychleji se u nich dostavuje reakce útěku či útoku. Mají také tendence vnímat vystoupení spíše jako hrozbu, jako nepříjemný zásah do jejich křehkého vnitřního klidu. Naopak je tomu u odvážnějších extrovertů, kteří dokážou brát vystoupení jako výzvu. Jde tedy o úhel pohledu na svět obecně, který je podstatně stanoven charakterovými rysy člověka.

Výzkumy dokazují, že úzkost nemusí být jen vrozenou vlastností, ale může být výsledkem určitých životních zkušeností. To znamená, že jedinci s převažujícími negativními zkušenostmi na pódiu mohou pociťovat větší úzkost než jedinci s těmi pozitivními.

### **4.2 Perfekcionismus**

Jednou z nejčastějších mentálních příčin trémy je perfekcionismus. Perfekcionisté mají nerealistická očekávání od sebe sama. Bývají více citliví na chyby a následně méně spokojení s výkonem. Interpreti klasické hudby tíhnou k tomuto rysu častěji než například jazzmani. Je to dáno tím, že jsou již od malička vedeni k přísnému dodržování zápisu a úzkostlivě se snaží vyvarovat chybám. Málokdy jsou vedeni k improvizaci, která chybám dává prostor, nebo je dokonce dokáže přetvořit v něco žádoucího. Miles Davis jednou na toto konto prohlásil: „Neboj se chyb. Žádné nejsou.“ Klasická hudba prostor improvizaci nedává, ale hudebníci by ji měli pěstovat vedle studia klasických děl, aby tuto schopnost rozvíjeli a zbavovali se tak úzkostného strachu z chyb, které na pódiu mohou nastat. Interpret pak snáze z chyby nebo pamětního výpadku „vybruslí“. Není to ideální scénář, ale člověk je tvor nedokonalý a nemůže chybám pouze předcházet, ale pokud taková situace nastane, bude na ni lépe připraven a schopen s ní lépe naložit.

Jádro perfekcionismu se ovšem skrývá v rodině. Výzkumy ukázaly, že za vznikem perfekcionista standardů stojí v největší míře kritika a vysoká očekávání rodičů.

Perfekcionisté si kladou tak vysoké cíle, kterých nemohou dosáhnout, a proto těžko mohou být spokojeni s výsledkem. Hlídkají veškeré detaily a málokdy si tedy můžou výkon sami užít. Může být pro ně psychicky náročné u tohoto povolání setrvat, protože jejich cíle jsou málokdy naplněny, což může vést až k syndromu vyhoření.

### **4.3 Sebepojetí, sebeúčinnost a sebehodnocení**

Úroveň trémy je ovlivněna i tzv. *sebepojetím*, což je koncept sebe sama (self-concept). Tento pojem zahrnuje představu o sobě samém, to, jak jedinec nahlíží na vlastní osobnost a schopnosti. Úzce spojeným pojmem je sebeúčinnost (self-efficacy).

*Sebeúčinnost* (vnímaná vlastní/osobní účinnost) je sebedůvěra ve vlastní schopnosti, sebeuplatnění, přesvědčení o vlastní způsobilosti plánovat a jednat způsobem nezbytným k dosažení nějakého cíle, zvládnutí nějaké situace či úkolu v nejširším slova smyslu. Osoby s nízkou sebeúčinností se domnívají, že nemohou ovládat danou situaci, a proto se cítí úzkostně.<sup>15</sup> Sebeúčinnost je pro interprety velmi důležitou osobnostní složkou. Tréma se totiž častěji vyskytuje u těch, kteří o vlastních schopnostech pochybují nebo mají pocit, že nebudou schopni ustát různé obtíže na pódiu. Naopak lidé s vysokou sebeúčinností nemusí čelit těmto negativním myšlenkám, protože věří, že mají všechny aspekty svého vystoupení pod kontrolou.

*Sebehodnocení* je založeno na konceptu rozdílu mezi reálným (co jsem) a ideálním (jaký bych chtěl být) já. Čím bližší je reálné a ideální já, tím vyšší je úroveň sebehodnocení.<sup>16</sup> Míra sebehodnocení bývá ovlivněna i vnějšími vlivy, pochvalami a úspěchem studenta v rámci hudebně vzdělávacích programů.

Hudebník s vysokou predispozicí k trémě má relativně špatný postoj k sobě samému. Úroveň trémy je vysoká, pokud interpret pochybuje o svých schopnostech vystupovat na veřejnosti. Tato korelace nemá nic společného se skutečnými schopnostmi hudebníka, ale s jeho percepcí těchto schopností.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> STEVANOVIĆ 2018, s. 15.

<sup>16</sup> Tamtéž, s. 77.

<sup>17</sup> LEVITT, Eugene E.: *The Psychology of Anxiety*. London: Paladin, 1971, s. 190.

#### 4.4 Chyby v přípravě

Úroveň přípravy může mít velký vliv na vznik trémy. Jak už bylo zmíněno výše, i za nedostatečnou přípravu může být zodpovědná úzkost vzniklá z předkoncertní trémy, kvůli které interpret zanedbává přípravu. Pokud ale hudebník tráví u nástroje hodiny a necvičí kvalitně, zavaří si na problémy, kterých se bude těžko zbavovat. Studenti někdy drilují nekoncentrovaně, s cílem odcvičit určitý počet hodin. Pokud v den koncertu nemohou cvičit, ztrácí pevnou půdu pod nohama. „Mnozí hudebníci nemohou vůbec hrát, nebo jsou o tom aspoň přesvědčeni, jestliže předtím několik hodin necvičili. I když cvičili celé měsíce čtyři nebo pět hodin denně, obávají se, že nebudou moci zahrát a nejsou daleko od pravdy, protože bezduchá cvičení nepřinášejí jistotu. Opakování chyb vede k tomu, že ztrácíme důvěru ve vlastní schopnosti.“<sup>18</sup>

Chybou v přípravě od podstaty je také nepřiměřeně zvolený repertoár, na který student svými schopnostmi zatím nedosahuje. Vyvolává u žáka pocit neschopnosti naplnit své cíle a představy.

Mnoho chyb a diskomfortu může být dáno i chybnými tělesnými návyky u cvičení, které mohou na pódiu vykrytalizovat. Proto je důležité být při cvičení vědomý a vnímat svoje tělo. Napětí v těle se může objevovat u konkrétních míst, většinou technicky náročných. Hudebník ho při cvičení nesmí tolerovat.

Pro mnoho interpretů je psychicky náročná hra z paměti. Bývá to dáno nesprávným studiem notového materiálu. Spousta studentů bohužel jen dostane skladbu takzvaně „do rukou“. Tímto způsobem ale ve výsledku uplatňují pouze nebo převážně motorickou paměť. Existují ale ještě další tři typy paměti, které hudebník může kombinovat, jako je paměť sluchová, vizuální a logická. Čím více se věnuje všem těmto typům, tím lépe bude na hru z paměti připraven a nebude se muset tolik bát.

---

<sup>18</sup> HAVAS 1990, s. 124.

## **5 Prevence trémy**

### **5.1 Úloha rodičů a působení učitelů ZUŠ**

Správný rodičovský přístup je velmi důležitý v prevenci úzkosti a deprese u dětí. Rodiče, kteří jsou vnímaví, neobtěžující, ne přehnaně ochranní a kteří dětem dávají prostor ke cvičení odpovídající jejich věku, tak vytvoří prostředí, které je chrání před rozvojem maladaptivní úzkosti, včetně úzkosti z vystupování. S touto již rozvinutou úzkostí se nelehce pracuje, a i po léčbě se málokdy zredukuje na množství, které je běžné pro neúzkostné osoby.

Přestože nějaká míra úzkosti je nevyhnutelná ve všech odvětvích umění a v situacích, ve kterých se jedinec vystavuje hodnocení, náležitá rodičovská podpora bez přehnaných očekávání a učení se self-managementu během studií může pomoci zmírnit dopady této vysoce náročné profese na psychiku člověka.

Dětem by měly být poskytnuty časté příležitosti obehávání, které se nesou v příjemném duchu, již od úplných počátků jejich hudebního rozvoje. Neměly být rozhodně tlačeny předčasně do prostředí, které se vyznačuje hodnocením a oceňováním (jako jsou soutěže či konkurzy) a když jsou, měly by být velmi dobře připraveny na vystoupení jak hudebně, tak fyzicky i psychicky. Repertoár by měl být vyvážený a odpovídající jejich technické zdatnosti a interpretační zralosti.

Mladý umělec by si též měl navyknout předkoncertní rutině, která přispěje k jeho dobrému fyzickému stavu (adekvátní jídelníček a plnohodnotný spánek), napomůže mu k vyrovnanému psychickému rozpoložení (rozvíjení sebeúčinnosti díky realistickému sebehodnocení) a hudebním požadavkům (dostatečné a správné cvičení, odpovídající úroveň komplexnosti, myšlenkové a tělesné kapacity). Tyto strategie zesílí studentovu zdatnost a kontrolu, takže v momentě, kdy dojde k vystoupení, jeho silné vědomí sebe sama jako kompetentní osoby ho provede zdárným vystoupením.

### **5.2 Hudební školy**

Veřejné vystupování může být stresující pro hudebníky v každém věku i na velmi vysoké úrovni. Studenti jsou přece jen poněkud specifická skupina, která s touto problematikou postupně přichází do častějšího kontaktu a snaží se nacházet cesty, jak trému překonat. Jsou často velmi nejistí ohledně svých schopností,

zároveň stále hledají metody, jak správně cvičit komplikovaná hudební díla, jak je spolehlivě upevnit v paměti a jak překonat různé fyzické komplikace. Vystupování se pak pro ně stává emocionálně velmi náročnou disciplínou, kdy se snaží překonávat sami sebe a mnohdy ne ještě úplně dobře zautomatizované pohyby či myšlenkové pochody. Naučená sebekritika, která je ve velké míře potřebná, však po mnoha letech cvičení a dávání vlastních chyb pod drobnohled může přerůst, společně s častou kritikou zvenčí, do nadměrně a nepřiměřeně sebekritického postoje. Takový postoj, společně s velkým pocitem zodpovědnosti, může být snadnou příčinou trémy.

Jak může v tomto směru studentovi pomoci jeho pedagog? S odpovědí přichází D. J. Sternbach: „Jedním z bezprostředních způsobů, jak pedagog může studentovi pomoci zmírnit stres, je pěstování uvolněného a extrovertního stylu výuky na hodinách a na zkouškách. Tím lze poskytnout potřebnou rovnováhu a vykompenzovat intenzivní koncentraci zaměřenou na sebe, kterou hraní vyžaduje.“<sup>19</sup>

Velmi důležité je také dávat pozor, aby koncentrace jak pedagoga, tak studenta nebyla zaměřena pouze na jeho chyby. Málokdy si student umí pochválit interpretaci, emoční vklad, nebo přirozeně plynoucí frázi. Pedagog by měl sám tyto kvality ocenit a pěstovat v žákovi zdravou sebedůvěru a schopnost vidět i přednosti jeho hry. Není větší škody, než když přílišný perfekcionismus přebije radost z tvoření a lásku k hudbě.

Beethoven píše v dopise učiteli svého jedenáctiletého synovce Carlu Czernému: „Když se naučí správný prstoklad, když hraje v tempu a s přesnými notami, zastavuj ho jen kvůli interpretaci. Jakmile této úrovně dosáhne, nezastavuj ho pořád kvůli malým chybám. Upozorni ho na ně, až dohraje skladbu. Já jsem tento způsob vždy dodržoval.“<sup>20</sup>

Studenti hudby bývají vedeni k velké zodpovědnosti a preciznosti. Jejich neúspěchy jsou často sváděny na nedostatek přípravy. Takové vedení může vést k tomu, že žák bude mít sklon podléhat nadměrnému sebeobviňování. A to i v situacích, kde okolnosti nelze ovlivnit.

---

<sup>19</sup> STERNBACH, David J. Stress in the Lives of Music Students. *Music Educator Journal*, 2008, č. 94 (3), s. 44.

<sup>20</sup> HAMBOURGER, Michael: *Beethoven: Letters, Journals and Conversations*. London: Jonathan Cape, 1966, s. 153-154.

Student by měl mít také zdravou sebereflexi. Pedagog mu ji může pomoci rozvíjet například tím, že ho po výkonu vyzve, aby vyjmenoval tři nebo více aspektů, které se mu povedly. Žák by se neměl pranýřovat ani za momenty, které se mu nepovedly podle jeho představ, ale i přesto vyšly hezky. V ideálním případě by jistě měl naplnit svou předem rozmyšlenou a nacvičenou vizi, ale není krása ve své podstatě cílem? Následně si uvědomí tři a více věcí, které by ještě bylo třeba do příště vylepšit. Měl by umět určit důvody, proč se mu daná místa nevydařila a naplánovat podle toho další kroky své práce.

Pedagog by také měl mít povědomí o tom, jak se žák k jejich nově stanoveným cílům postaví. Cvičení je komplikovaná a komplexní disciplína a snad každý student v tomto směru potřebuje radu. Snad nejdůležitějším úkolem pedagoga je v první řadě naučit svého žáka správně cvičit.

### **5.3 Organizace přípravy**

Pro úspěšnost vystoupení je samozřejmě zásadní i kvalitní příprava, potažmo organizace povinností. Student tak může eliminovat riziko trémy, která by se mohla vkrádat příčinou nedostatečného technického ovládnutí skladby, nekvalitně upevněné paměti či přemrštěným repertoárem, který je nad jeho síly. Přípravný proces můžeme rozdělit do dvou skupin: příprava repertoáru a příprava na veřejné vystoupení.

Příprava repertoáru zahrnuje:

- technickou přípravu ve cvičebně, kde student rozvíjí své praktické dovednosti, které mu umožňují realizovat jeho interpretační záměry;
- učení nazpaměť a rozvíjení spolehlivých strategií udržování paměti;
- uměleckou přípravu, která začíná výběrem vhodného repertoáru a rozvíjením interpretačních záměrů.

Příprava na veřejné vystoupení zahrnuje:

- mentální nácvik, který má za cíl vytvářet jasné myšlenky a kladné pocity rozvíjením pozitivních reakcí na stres;
- fyzickou přípravu (relaxace, odpočinek, výživa a přesný plán cvičení);
- organizační přípravu (rozvrh zkoušek a cvičení, doprava na místo konání koncertu, tisk programu atp.);

- cvičení výkonových dovedností (pořádání pravidelných veřejných přehrávek).<sup>21</sup>

#### **5.4. Jak přistoupit k nežádoucím myšlenkám na pódiu**

Zjistili jsme, že destruktivní myšlenky mohou mít spoustu příčin. Když se objeví, je zásadní, jaký k nim zaujmeme postoj. Takové myšlenky bychom se neměli snažit dlouze potlačovat, protože bychom jim pouze věnovali ještě víc pozornosti. Přímou během hraní tím také zvyšujeme pravděpodobnost pamětních výpadků, protože se soustředíme na přešl myšlenek, které se nám honí hlavou, zatímco pod rukama probíhá komplikované hudební dílo. V těchto chvílích zapomínáme na to nejdůležitější. Zapomínáme se poslouchat. Zásadní je přesunout pozornost od sebe, svých pochyb, na původní záměr, kterým je krása hudby.

Člověk se nemůže soustředit na dvě věci v jeden moment. Proto musíme dělat všechno proto, abychom zaměřili svou pozornost tím správným směrem. Proposlouchání každého tónu v celé své délce, barvě a intenzitě nám nedovolí ubíhat jinam. Nutí nás být v přítomném okamžiku. Takto budeme také moci plně rezonovat s charakterem skladeb a podat hudební výkon s opravdovou výpovědní hodnotou. Skrze čistou hudbu budeme moci projevit svůj potenciál, který v sobě máme všichni.

#### **5.5 Psychická příprava na vystoupení**

Negativním myšlenkám na pódiu se dá předcházet, ať už dlouhodobou prací na sobě či přímo před vstupem do koncertního sálu.

G. Klickstein doporučuje šest různých technik pro psychickou přípravu na veřejné vystoupení:

1. *Mentální nácvik* – jedná se o živou představu vystoupení. V představách jedinec projde detailně všemi fázemi vystoupení, počínaje vstupem na pódium, mentální přípravou na začátek hry, představou tempa, prvními frázemi díla až po ty poslední a následným odchodem konče. Zpětně je možné opravit chyby, které nastanou během hraní. Cílem tohoto cvičení je nahrazení nepříjemných vzpomínek a pocitů, které stále mohou mít vliv na výkon, pozitivnějšími obrazy.

---

<sup>21</sup> STEVANOVIĆ 2018, s. 107-108.

2. *Prohlášení* – nastolení pozitivních postojů, jako např.:

„Jsem schopen zvládnout vše, co přijde. Nebojím se.“

„Jsem připraven a hraní mě baví.“

„Každé vystoupení mě něčemu naučí a posune mě jako umělce.“

3. *Identifikace a zastavování negativních myšlenek* – rozhodným „ne“ zastavíme destruktivní myšlenky a nahradíme je pozitivními tvrzeními. Např. na myšlenku „Nedokážu to,“ reagujeme větou „Jsem dobře připraven a těším se na tuto výzvu.“

4. *Hudba* – poslech hudby může být lékem proti trémě.

5. *Soustředění mysli* – zklidňuje a stabilizuje pozornost studenta.

U všech výše zmíněných technik je možné zároveň pracovat s dechem. Dechová cvičení uklidňují a odvádějí pozornost od negativních myšlenek.

6. *Humor* – tato technika reguluje stres a doporučuje se praktikovat během celého dne koncertu.<sup>22</sup>

## 5.6 Vnější vjemy

Při veřejném hraní může odvádět naši pozornost i spousta vnějších vjemů. V první řadě je tu vědomí posluchačů v sále. Interpret může přemýšlet o tom, kdo si ho přišel poslechnout, nebo dokonce během hraní pokukovat po obecenstvu a analyzovat libost či nelibost v jejich výrazech.

Dalším širokým spektrem jsou podmínky v sále. Jsou věci, které vystupující nemůže ovlivnit, například akustiku v sále. Hráči na klávesové nástroje neovlivní, ke kterému nástroji usednou. Můžou se alespoň během zvukové zkoušky snažit přijít na to, jak se k instrumentu musí chovat, aby plnil jejich zvukové představy. Pokud hudebníkovi něco nevyhovuje, například ponor kláves nebo těžký pedál, musí to brát v potaz, ale je důležité si uvědomit, že tyto podmínky nemůže změnit. S některými těžkostmi se musí takto vypořádat až v začátku koncertu, například se stínem na klávesách, který během denní zvukové zkoušky na nástroji ještě nebyl.

Co ale může změnit, je stav, ve kterém na pódium přichází. Mluvíme teď o čistě praktických záležitostech. Hudebník by měl během koncertní praxe přijít na to,

---

<sup>22</sup> KLICKSTEIN, Gerald: *The Musician's Way: A Guide to Practise, Performance and Wellness*. Oxford University Press, 2009, s. 168-170.



v jakém oblečení se cítí dobře, v jakých botách se mu hraje nejlépe, nebo jak vlasy stáhnout do ohonu, aby nepadaly do očí. Takto by měl eliminovat možný zbytečný diskomfort na pódiu.

Ať už jsou vnější podmínky jakékoliv, v moment, kdy usedne k nástroji, musí umělec vědomě přesunout myšlenky ke své hudební představě.

## 5.7 Fyzické preventivní metody

V boji s trémou jsou nápomocny i fyzické metody založené na relaxačních technikách a dechových cvičeních.

Jednou z úspěšných metod je tzv. *Alexandrova technika*. Tato technika si klade za cíl odstranit nepotřebné napětí, zlepšit koordinaci a umožňuje tak žákům zacházet s tělem účinnějším způsobem. Probíhá formou terapie za aktivní součinnosti žáka. Akreditovaný učitel pomáhá rozpoznat škodlivé pohybové návyky a radí mu, jak je změnit. Navádí žáka pomocí verbálních pokynů a jemných doteků. Výsledkem je větší jistota a lehkost v prohybech i při profesionálním vystupování. Držení těla a způsob, jakým se pohybujeme, jsou těsně spojeny s vnitřními emocionálními a myšlenkovými postoji. Tato technika zároveň napomáhá docílit duševní rovnováhy.<sup>23</sup>

Dalšími prospěšnými metodami jsou *jóga a meditace*. Jóga v překladu znamená harmonie, rovnováha, spojení, sjednocení. Cvičení jógy posiluje vědomí vlastního těla a kultivuje mysl. Uvádí nás do stavu rovnováhy a rozvíjí schopnost soustředění. Klinické studie dokázaly, že jóga pomáhá hudebníkům redukovat symptomy trémy a může zlepšit jejich výkon. Zlepšená koncentrace dokáže přerušit kolotoč negativních myšlenek a eliminovat napětí, které způsobuje trému. Jóga a meditace také snižují sekreci stresového hormonu kortizolu.<sup>24</sup>

## 5.8 Terapie

V současné době známe tři skupiny terapií, které mohou být nápomocné pro úzkostné jedince trpící trémou. Jedná se o terapie behaviorální, kognitivní

---

<sup>23</sup> *Co je Alexandrova technika?* [online]. [cit. 19. 4. 2021].

Dostupné z <<http://www.alexandrovatechnikapraha.com/co-je-alexandrova-technika.html>>. Autor a rok napsání článku neuvedeny.

<sup>24</sup> STEVANOVIĆ 2018, s. 100.

a kognitivně behaviorální. Všechny jsou postaveny na stejných principech, ale užívají dostupné terapeutické techniky v různé míře.<sup>25</sup>

*Behaviorální terapie* se zaměřuje především na změnu dysfunkčního chování, které nastává, když se člověk cítí úzkostně. Jedním z hlavních cílů při behaviorální terapii pro úzkostné potíže je zbavit se nadměrného svalového napětí. Užívá se technik, jako je trénink hluboké svalové relaxace a systematická desenzibilizace, což vyžaduje systematickou procházku elementy vzbuzujícími strach (hierarchie strachu). V momentě, kdy jedinec zvládne tuto proceduru na terapii (imaginární desenzibilizace), jeho snažení se přesouvá na pódium, kde by měl nově nabitě zkušenosti uplatnit. Takovéto „behaviorální odhalování“ by mělo probíhat opakovaně ve stresových situacích, dokud se hladina úzkosti nezredukuje na zvládnutelnou hranici. Aby byla léčba efektivní, musí být zvládnuta natolik, aby vystupujícímu zaručila úspěšný výkon v náročných situacích.

*Kognitivní terapie* se zaměřuje na duševní stav, který zahrnuje myšlenky, pocity a obrazy. Dysfunkční kognitivní procesy, které vytváří emocionální bolest nebo maladaptivní reakce, mohou být výsledkem kognitivních deficitů (jako potíže s řešením problémů), a/nebo omyly či předsudky ve zpracovávání informací. Kognitivní terapie mění chybné vzorce uvažování, které mohou za maladaptivní reakce, jako je nadměrné svalové napětí, vyhýbání se obávaným situacím, nebo narušený výkon. Terapie je postavena na přebudování těchto vzorců. Myšlení negativní, neproduktivní či katastrofální nahradí racionálnějšími a užitečnějšími způsoby porozumění problémovým situacím.

*Kognitivně-behaviorální terapie (KBT)* je kombinací behaviorálního a kognitivního přístupu. KBT užívá psychologických intervencí, které jsou postaveny na myšlence, že změna negativních myšlenkových schémat a chování může mít významný vliv na emoce člověka, které mohou ovlivnit chování právě v těch situacích, ve kterých negativní emoce vznikaly. Jako každé studium něčeho nového, KBT vyžaduje odhodlání, cvičení a aplikování v situacích i mimo terapeutickou poradnu.

---

<sup>25</sup> HALLAM, Susan – CROSS, Ian – THAUT, Michael: *The Oxford Handbook of Music Psychology*. Oxford University Press, 2016, s. 641-642. Celá tato podkapitola vychází z uvedeného zdroje.

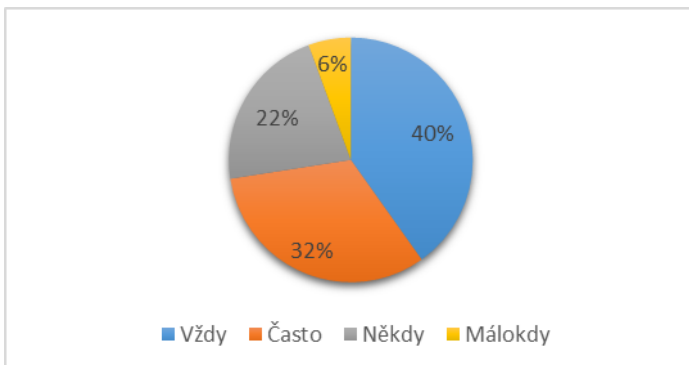
### *Ostatní terapie*

ISTDP (Intenzivní krátkodobá dynamická psychoterapie) může být správnou volbou pro muzikanty, kteří mají nevyřešenou poruchu attachmentu, kdy musí být princip léčby založen na teorii citové vazby. Tento typ léčby mnohé slibuje, zároveň ale stále potřebuje další zkoumání. Další smysluplné, integrativní terapie, jako například koherenční terapie, či terapie osobního konstruktů, kontrastní k terapiím zaměřeným na symptomy jako KBT, se též nabízí jako variantní. Ovšem u všech terapií redukujících trému je nutně potřeba hlubšího výzkumu.

## 6 Dotazník Tréma u hudebníků

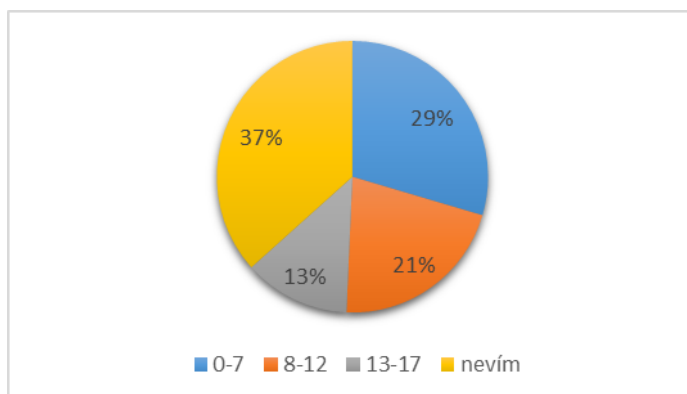
1. Trpíte trémou?

Vždy	Často	Někdy	Málokdy	Nikdy
57	46	31	8	0



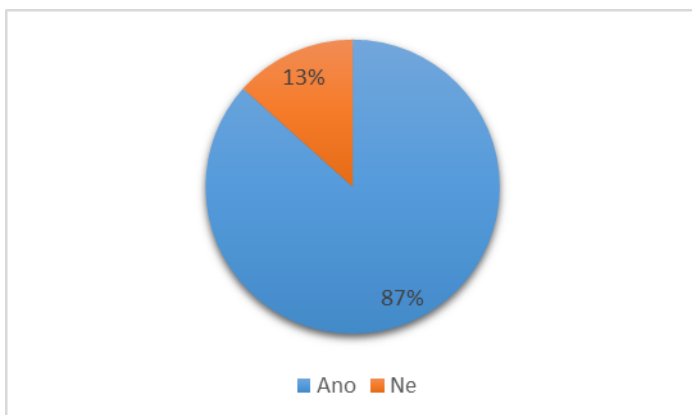
2. V kolika letech jste se poprvé setkal/a s trémou?

0-7	8-12	13-17	nevím
42	30	18	52



3. Může mít tréma i pozitivní vliv?

Ano	Ne
123	19

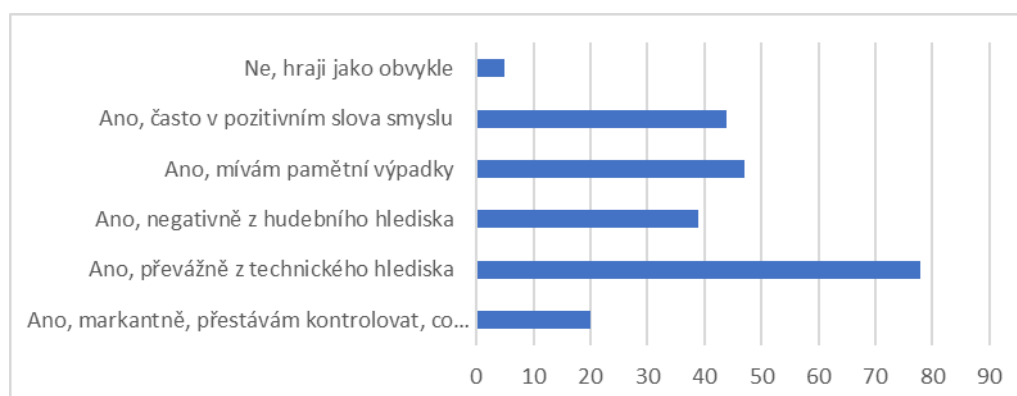


#### 4. S jakými fyzickými projevy trémy se potýkáte?

Třes obecně	40
Pocení rukou	37
Třes rukou	32
Zvýšená potřeba vyměšování	27
Studené ruce	26
Bušení srdce	24
Nedostatečný dech	21
Zrychlený tep	20
Pocení včetně studeného potu	20
Stažený žaludek/nechuť k jídlu	18
Nevolnost	17
Ztuhlost svalů včetně zpomalených pohybů prstů	14
Sucho v ústech	8
Střídání zimy a horka	8
Nutkání jít "na malou"	6
Třes hlasu	5
Žízeň	5
Bolest břicha	5
Zívání	4
Únava	3
Zrudnutí	3
Brnění rukou	3
motání hlavy, závratě, žádné projevy	2
nespavost, koktání, křeče, tik v očním víčku a malíčku, omdlávání, bolest hlavy, mžitky před očima, bolest zad, necitlivost končetin	1

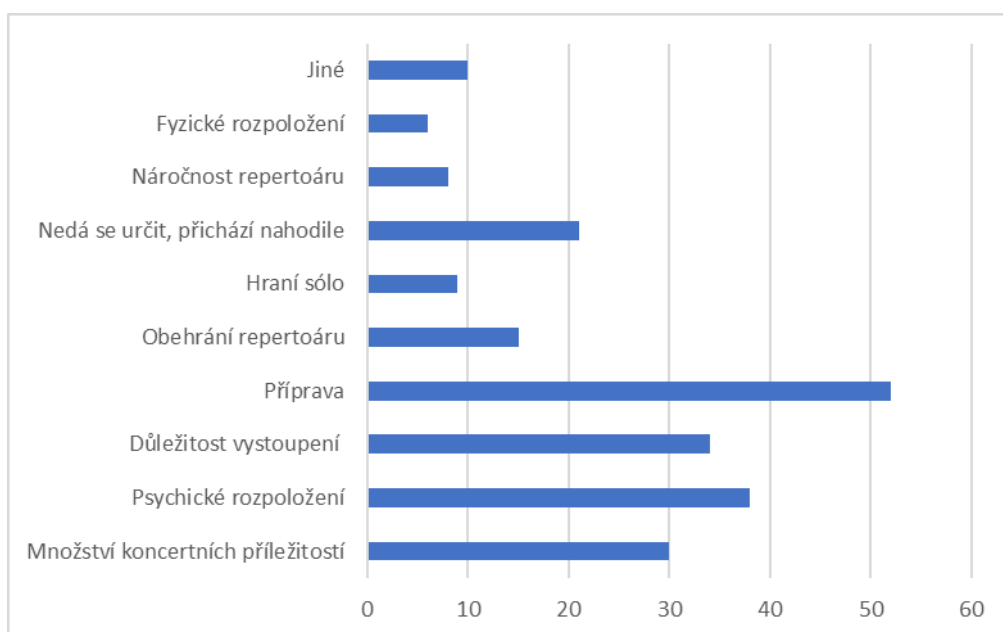
#### 5. Ovlivňuje tréma Váš výkon?

Ano, markantně, přestávám kontrolovat, co dělám	20
Ano, převážně z technického hlediska	78
Ano, negativně z hudebního hlediska	39
Ano, mívám pamětní výpadky	47
Ano, často v pozitivním slova smyslu	44
Ne, hraji jako obvykle	5



## 6. Co má na trému největší vliv?

Množství koncertních příležitostí	30
Psychické rozpoložení	38
Důležitost vystoupení	34
Příprava	52
Obehání repertoáru	15
Hraní sólo	9
Nedá se určit, přichází nahodile	21
Náročnost repertoáru	8
Fyzické rozpoložení	6
Jiné	10

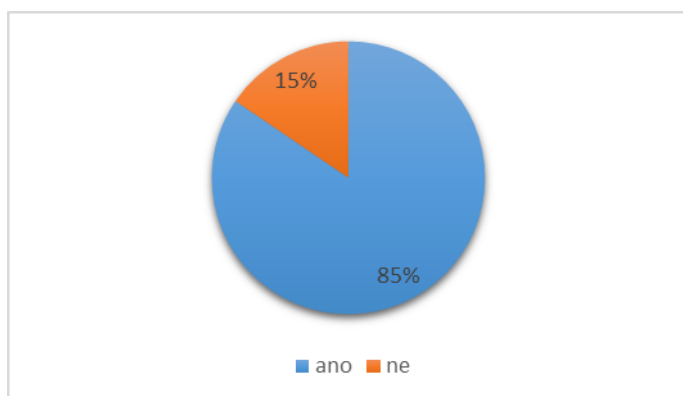


V rámci jiných vlivů uvedli respondenti velikost publika, atmosféru v sále, vztahy v souboru, hraní z paměti, hraní z not a zodpovědnost za spoluhráče.

## 7. Máte nějaké taktiky proti trémě?

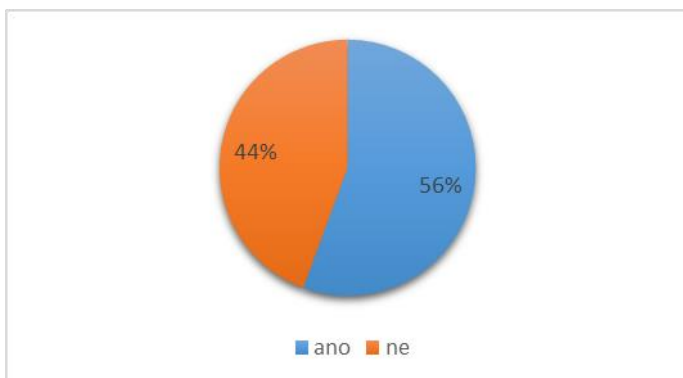
ano	ne
120	22

36 respondentů uvádí dechová cvičení



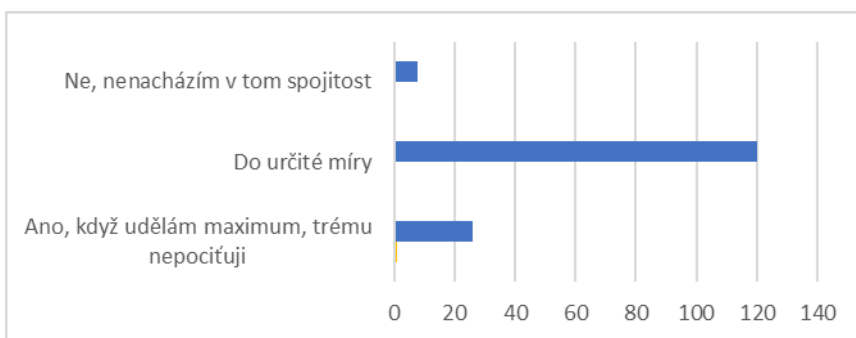
8. Cítil/a jste se někdy stoprocentně připraven/a na vystoupení?

ano	ne
79	63



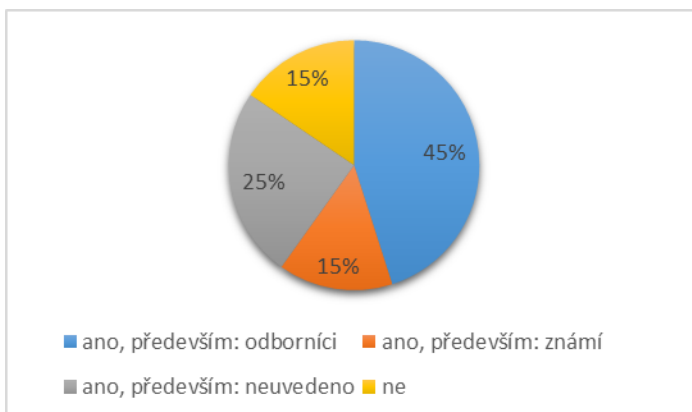
9. Máte pocit, že příprava na výkon může trému ovlivnit?

Ano, když udělám maximum, trému nepociťuji	26
Do určité míry	120
Ne, nenacházím v tom spojitost	8



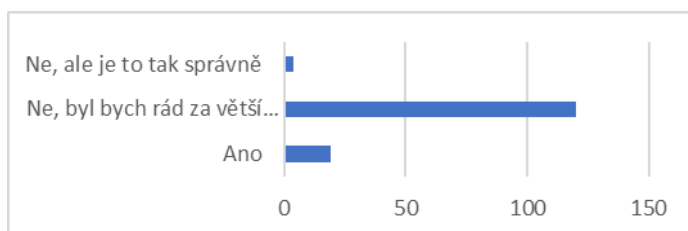
10. Má složení publika vliv na míru trémy?

ano, především:			ne
odborníci	známí	nevedeno	
64	21	35	22



### 11. Řeší se na hudebních školách dostatečně toto téma?

Ano	19
Ne, byl bych rád za větší osvětu	120
Ne, ale je to tak správně	4



### 12. Pomohl Vám některý z Vašich pedagogů s Vaší psychikou?

ano	ne
73	65



Dotazníku se zúčastnilo 142 respondentů, hudebníků různých typů a věkových kategorií. Především to byli studenti, kteří se hudbě intenzivně věnují. To bylo znatelné i z jejich osobních odpovědí, které značí častou konfrontaci s touto problematikou a vyžadují vysokou míru sebepoznání. Tyto obsáhlé odpovědi bohužel nebylo možno do práce dosadit kvůli přehlednosti výsledků. V některých případech jsou uvedeny alespoň určité shody v odpovědích, například v otázce č. 7.



## **Závěr**

V této práci vycházíme z teorie, že tréma je druh úzkosti. Tréma může být vyvolána nejrůznějšími vlivy, my se však zabýváme převážně duševním světem hudebníka a zjišťujeme, jak moc jsou osobnostní rysy s trémou spojené.

Výsledky dotazníku potvrzují, jak komplexní a všudypřítomnou problematikou tréma je. Vyšlo najevo, že každý z dotazovaných už někdy trému zažil, často s ní přišel do styku již v raném věku. Zjistili jsme také, že věcné důvody pro její vznik mohou být velmi různé, pro část účastníků dokonce neznámé. Tréma má nespočet fyziologických projevů, které se mohou více či méně shodovat, nicméně intenzita a schopnost na ně reagovat je velmi individuální. Pouze pět lidí z dotazovaných uvedlo, že je tréma nijak nelimituje při výkonu. Proto je důležité, aby tato nedílná součást veřejného vystupování nebyla tabuizována, ale aby naopak byla náležitě diskutována i v akademickém prostředí.

Z množství reakcí a projeveného zájmu respondentů je patrné, že toto téma mezi hudebníky velmi rezonuje. Uvedené výsledky značí, že se týká naprosté většiny interpretů, z nichž někteří zatím nepřišli na žádné taktiky, které by jim mohly v kritických situacích na pódiu pomoci. Snad tato práce poskytne přínosné informace těm, kteří to nejvíce potřebují, a stane se tak odrazovým můstkem v jejich úspěšném boji s trémou.

## **Prameny a literatura**

- DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby: Určeno pro posluchače fakulty hudební.* SPN, Praha, 1982.
- ESPOSITO, Janet. *Jak překonat strach z veřejného vystoupení.* Grada Publishing, Praha, 2011.
- GREENE, Don. *Performance Success: Performing Your Best Under Pressure.* Routledge, New York, 2002.
- HALLAM, Susan – CROSS, Ian – THAUT, Michael. *The Oxford Handbook of Music Psychology.* Oxford University Press, 2016.
- HAMBOURGER, Michael. *Beethoven: Letters, Journals and Conversations.* Jonathan Cape, London, 1966.
- HAVAS, Kato. *Nebojte se trémy.* Supraphon, Praha, 1990.
- HONZÁK, Radkin. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat.* Maxdorf, Praha, 1995.
- JUSTLIN, Patrik N. - SLOBODA, John A.: *Handbook of Music and Emotion: Theory, research, applications.* Oxford University Press, 2009.
- KLICKSTEIN, Gerald. *The Musician's Way: A Guide to Practise, Performance and Wellness.* Oxford University Press, 2009.
- KONDÁŠ, Ondrej. *Tréma-strach ze skúšky.* Slovenské pedagogické nakladateľství, Bratislava, 1979.
- LEVITT, Eugene E. *The Psychology of Anxiety.* Paladin, London, 1971.
- MAY, Rollo. *The Meaning of Anxiety.* W. W. Norton & Company, New York, 1996.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie.* Academia, Praha, 2004.
- SALMON, Paul. *A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety. A Review of the Literature. Medical Problems of Performing Artists,* 1990.
- SEDLÁK, František. *Psychologie hudebních schopností a dovedností.* Supraphon, Praha, 1989.
- STERNBACH, David J. *Stress in the Lives of Music Students. Music Educator Journal,* 2008.
- STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému.* Univerzita Karlova, Praha, 2018.

## **Internetové zdroje**

*Sociální fobie* [online]. [cit. 16. 4. 2021].

Dostupné z <<http://www.cmhcd.cz/stopstigma/o-dusevnich-nemocech/neuroticke-poruchy/socialni-fobie/>>.

*Co je Alexandrova technika?* [online]. [cit. 19. 4. 2021].

Dostupné z <<http://www.alexandrovatechnikapraha.com/co-je-alexandrova-technika.html>>.