

# Posudek bakalářské práce Kateřiny Blažkové na téma Vliv psychiky na hudební výkon interpreta

Diplomová práce Kateřiny Blažkové se zabývá tématem, které je bezesporu nesmírně zajímavým pro nás všechny výkonné umělce a pedagogy. Příčiny, průběh a ovládnutí trémy je něčím, s čím se potýkáme (až na některé záviděníhodné výjimky) všichni a to celý svůj aktivní umělecký život. Každý jinak a v jiné míře. Pojmenovat tyto stavy, jejich příčiny či důsledky, je nesmírně záslužná činnost, především proto, že u nás existuje jen velmi málo možností psychologické podpory pro studenty tak náročných oborů, jako jsou obory umělecké.

Studentka se pokusila popsat trému z mnoha hledisek. Ať se to týká vlivu rodiny, ZUŠ, dalších pedagogů, majících na osobnost dospívajícího umělce obrovský vliv, okolního prostředí, zdravotního stavu i fyzických dispozic.

Používá odbornou terminologii, které by někdy prospělo přeložení do pochopitelné češtiny běžného hudebníka. Zajímalo by mě například, jak by postup při Behaviorální terapii vysvětlila v praxi 1) nebo co si máme představit pod jmenovanými dalšími způsoby terapie 2).

Na druhou stranu se zde ale dozvíme mnoho užitečných poznatků a rad, které mohou být velkou pomocí při vlastním sebepoznávání. Je pak na čtenáři - studentovi nebo umělci, aby si vybral oblast, která se týká jeho vlastní situace a momentálního stavu a zabýval se jí detailněji.

K práci je přiložen velmi zajímavý dotazník na téma *Tréma u hudebníků*. Je sice škoda, že nenásleduje nějaké zhodnocení, ale i zde máme možnost nahlédnout do jinak skrytého vnitřního světa praktikujících hudebníků, což může leckdy pomoci relativizovat naše vlastní strachy a problémy, námi vnímané jako mimořádné.

Oceňuji tento vstup do těžko uchopitelného světa trémy na pódiu obzvláště po vyslechnutí absolventského koncertu diplomantky, kde dokázala mnoho ze svých poznatků uplatnit v praxi a předvést nesmírně koncentrovaný a inspirovaný výkon.

Práci doporučuji k obhajobě a navrhuji hodnocení **A**

Praha 8.6.2021

Helena S. Weiser

---

1) Kapitola 5.8.: *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.* (str.26)

2) *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.* (str.27)