

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Hudební umění
Flétna

DIPLOMOVÁ PRÁCE

PSYCHOLOGIE HUDEBNÍHO VÝKONU

BcA. Štěpánka Hajná, DiS.

Vedoucí práce: prof. Radomír Pivoda

Oponent práce: Mgr. Mario Mesany

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2021

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE
MUSIC AND DANCE FACULTY

Art of Music
Flute

MASTER'S THESIS

PSYCHOLOGY OF MUSICAL PERFORMANCE

BcA. Štěpánka Hajná, DiS.

Thesis Advisor: prof. Radomír Pivoda

Thesis Opponent: Mgr. Mario Mesany

Date of thesis defense:

Academic title granted: MgA.

Prague, 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

Psychologie hudebního výkonu

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.

Poděkování:

Ráda bych tímto poděkovala vedoucímu diplomové práce prof. Radomírovi Pivodovi za veškerou pomoc, rady a odborné vedení.

Abstrakt

Diplomová práce je zaměřena na problematiku hudebního výkonu z psychologického pohledu. Tento pohled je v práci pojat ze široka a zahrnuje veškeré náležitosti, které nás v souvislosti s hudebním vystupováním mohou napadnout a pomoci nám cítit se na pódiu jako doma. Zohledňuje variabilitu lidského myšlení i povah, jež potřebují odlišný způsob profesního vedení. Nezapomíná na zdůraznění mnohých, často opomíjených prohrěšků, s nimiž se od malička můžeme setkat jak ve vlastní interpretaci, tak v samotném životě. Dozvíme se, jak správně cvičit, připravit se na vystoupení, jak být správně motivovaní a nikoliv hudebně frustrovaní, co všechno má na naši interpretaci vliv a především, jak se zbavit trémy, jež naši interpretaci mnohdy zbytečně hatí. Práce nabízí také návrhy řešení na rozličné situace, se kterými jsme ve svém hudebním životě konfrontováni. Primární důraz je ovšem kladen na celkové pochopení významu hudby, jejího smyslu v našem životě a sebereflexi každého z nás, jež je v otázce interpretace naprosto klíčová.

Klíčová slova:

Psychologie, interpretace, hudba, tréma, hudební nadání

Abstract

The diploma thesis is focused on the issue of musical performance from a psychological point of view. This view is broadly conceived in the work and includes other things that can occur to us in connection with musical performance and help us feel at home on stage. It takes into account the variability of human thinking and character, which needs a different way of professional leadership. We do not forget to reinforce the many, often neglected transgressions that young children may encounter from an early age, both in their own interpretation and in life itself. We will learn how to practice properly, prepare for a performance, how to motivate properly and not musically frustrated, what all has an impact on our interpretation and, most importantly, how to get rid of the stage fright that our performers often unnecessarily endure. The work also offers proposals for solutions to various situations that we have confronted in our musical life. The primary emphasis is once on the generally understandable meaning of music, what is the meaning of our lives and the self-reflection of each of us, which is absolutely crucial in matters of interpretation.

Keywords:

Psychology, interpretation, music, stage fright, musical talent

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod | 1 |
| 1. Interpretační činnost | 4 |
| 1.1. Návyky a dovednosti nezbytné k interpretační činnosti..... | 5 |
| 1.2. Adekvátnost cvičení..... | 7 |
| 1.3. Důležitost kladného vztahu k nástroji..... | 14 |
| 2. Hudební nadání | 15 |
| 3. Motivace k hudbě | 18 |
| 4. Vztah pedagog - žák | 20 |
| 5. Soutěže | 22 |
| 6. Tréma | 24 |
| 6.1. Příčiny a projevy trémy..... | 25 |
| 6.2. Jak proti trémě bojovat..... | 30 |
| 7. Kontakt interpreta s publikem | 35 |
| 8. Příprava na vystoupení | 39 |
| 8.1. Prolínání žánrů..... | 40 |
| 9. Hudba a její hodnota | 42 |
| 10. Na cestě k virtuozitě | 45 |
| 10.1. Síla představ..... | 47 |
| Závěr | 49 |
| Seznam pramenů a literatury | 53 |

Úvod k diplomové práci

Práci psychologie hudebního výkonu jsem pojala mnohem komplexněji, než sám název vypovídá, protože jsem přesvědčena, že pochopení a uvědomění si širších souvislostí spjatých s hudbou, nám pomůže nejen při vystupování na pódiu před posluchači, nicméně i ve vnímání hudby jako takové. Znalost veškerých těchto souvislostí a hudby v širším měřítku pak bezesporu využijeme v celém našem hudebním životě. Dokáží nás povzbudit, přinést novou inspiraci i motivaci. Zejména nás ovšem dokáží přimět o hudbě celkově více přemýšlet a díky tomu se budeme postupně stávat nejen lepšími hudebníky, ale dokonce i lepšími lidmi. V neposlední řadě tato práce skýtá návrh řešení na řadu problémů, s nimiž bude každý hudebník ve svém životě konfrontován.

Hlavním cílem této práce je pomoci hudebníkům hlouběji proniknout do tajů interpretace natolik rozmanitého umění, jakým hudba bezesporu je. Nutno podotknout, že tyto taje jsou velice rozličné a zahrnují plejádu věcí, které jsou vzájemně propojeny a současně tvoří celé interpretační umění.

Práce sestává celkově z deseti kapitol, v nichž nalezneme odpověď na rozličné otázky, které by nás ve spojitosti s psychologií hudebního výkonu mohly napadnout.

V první kapitole se blíže seznámíme s obecnou charakteristikou interpretačního umění, včetně návyků a dovedností k němu nezbytnými. Vysvětlíme si, z čeho ryzí interpretační umění pramení, na co bychom se měli při hře na nástroj zaměřit a čemu naopak nevěnovat takovou pozornost. Vezmu také v potaz jedinečnost každého z nás, ať už pouze, co se přístupu k interpretaci a cvičení týče, či přímé introspekce a její váhy v souvislosti se cvičením, nicméně i životem samotným, který je s naší hudební kariérou úzce provázán. Pokusím se pomoci lidem, kteří o sobě v souvislosti s hrou na nástroj jakkoliv pochybují, prosvítit jejich cestu za interpretací zbavenou jakýchkoliv břemen, ať už psychických, nebo i fyzických, jež se naneštěstí do psychické stránky dovedou nemalou měrou promítnout. Zevrubně se budeme věnovat adekvátnosti cvičení, jemuž můžeme být nápomocni především my sami svým pečlivým a uvědomělým způsobem cvičení. Poukážeme si ovšem také na fakt, nakolik jsou ke správnému

cvičení nezbytné i vhodné vnější podmínky, které rovněž nesmíme podceňovat, pokud chceme ve své hře zaznamenat výraznější pokrok. Vysvětlíme si, v čem spočívá důležitost kladného vztahu k nástroji a proč bychom tomuto tématu měli věnovat vyšší pozornost.

Ve druhé kapitole se budeme věnovat otázce hudebního nadání. Ujasníme si, odkud pramení, na základě jakých osobnostních vlastností i okolností jej můžeme identifikovat, jaké jsou jeho hlavní složky i obecné faktory k jeho rozpoznání. Podělím se rovněž o osobní zkušenosti ze života, o nichž jsem přesvědčena, že mne v otázce hudebního nadání formovaly. V této souvislosti nezanedbám ani skutečnost, v jaké míře dokáží hudebníkův život již od dětství ovlivnit jeho rodiče.

Ve třetí kapitole si povíme několik stěžejních slov o motivaci k hudbě. Dozvíme se, jaké druhy motivace vlastně existují, které by nám měly být v úspěšné hudební kariéře blízké a které nikoliv. Na toto téma se podíváme opět i z dětského úhlu pohledu, kde často motivace začíná, nicméně vlivem nevhodného přístupu rodiny či pedagoga mnohdy i končí.

Ve čtvrté kapitole se budeme věnovat důležitosti vztahu pedagog - žák. Připomeneme si, jak je právě tento vztah pro kariéru hudebníka nezbytný, jak by se na něm dalo lépe pracovat a jak ho co nejvíce prohloubit i v neméně důležité otázce důvěry a vzájemného naslouchání.

V páté kapitole se zastavíme u soutěží, kde si shrneme fundamentální vlastnosti interpreta, kterému soutěže nebudou činit potíže. Poukážeme si ovšem i na nejeden smutný fakt, který může s mnohými hudebníky i nadobro zamávat, co se hudební kariéry a chuti do hry na nástroj týče.

V šesté kapitole se zaměříme na nejobsáhlejší téma práce, kterým je tréma. Vysvětlíme si, co je pro trému charakteristické, jak se projevuje z psychologického, tak i fyziologického hlediska, jak proti ní můžeme úspěšně bojovat a dospějeme k mnohým poznáním, které nás mohou nezdravého druhu trémy dokonce i jednou provždy zbavit.

V sedmé kapitole navážeme na téma kontaktu interpreta s publikem. Ukážeme si tipy, díky kterým se dovedeme s publikem hlouběji propojit a i publikum se dovede lépe napojit na nás. Objasníme si také pár dalších faktů ohledně trémy a její souvislosti při přímém kontaktu s publikem v den vystoupení a že i díky těmto tipům ze sebe můžeme setřást velké procento trémy. V souvislosti s ní neopomeneme ani skutečnost, kdy tréma nefiguruje primárně u nás, ale u určitých posluchačů.

V osmé kapitole se dozvíme všechny náležitosti správné přípravy na vystoupení. Osvětlíme si veškeré předpoklady k úspěšnému výkonu v koncertní den, co by mu mělo předcházet, jakým otázkám věnovat zvýšenou pozornost a na co si dávat obzvlášť velký pozor. Podíváme se rovněž blíže na ne tolik diskutovanou, ovšem dle mého názoru zajímavou a poměrně dost věcí vypovídající otázku prolínání žánrů. V ní si vysvětlíme, jak mohou být pro naši interpretaci přínosné i další hudební žánry a nápad, jež by mohl - i na základě historicky podloženém faktu - pomoci mnohým hudebníkům trému eliminovat a vzbudit větší zájem v ohledu návštěvnosti koncertů vážné hudby napříč generacemi.

V deváté kapitole se podíváme důkladněji na téma hudby a její hodnoty. Dozvíme se více o jejím smyslu, poslání i vlivu na naše emoce a okolní svět. Můžeme dospět mnohým novým poznáním, jež dokáží náš vztah k hudbě nejen upevnit, ale i prohloubit. Rovněž ovšem budeme konfrontováni i s nemilou skutečností zneužívání hudby v otázce její pravé hodnoty a krásy, kdy se stále více dostávají do popředí hodnoty jiné.

V poslední, desáté kapitole, si vysvětlíme, jak by měla vypadat ideální cesta muzikanta k virtuozitě. Objasníme si, kde se fakticky rodí úspěch, nakolik je v této otázce důležitý talent a že ke kýženému výsledku nás dovede něco zcela jiného a pro řadu lidí i nečekaného, než jen holá technická virtuozita. Řekneme si i pár slov o síle představ v hudbě, čemu jsou podřízeny, z čeho vycházejí a jak nám mohou v hudbě pomoci. Každopádně jak již samotné slovní spojení vypovídá, opět si uvědomíme, že se jedná o jev, který může mít na naši interpretaci značný, dokonce až zásadní vliv.

1. Interpretační činnost

Interpretační činnost bych si s klidem v duši troufla zařadit mezi jednu z nejnáročnějších, zároveň ovšem i nejzáslužnějších činností. V dnešní nelehké době dokáže jak posluchače, tak i samotného interpreta, pohladit na duši, jako snad nic jiného. Rovněž jako léčit, redukovat míru deprese apod.

K interpretační činnosti, jako takové, je zapotřebí mnoha příhodných, nejen vrozených vlastností, bez nichž se na pódiu jen stěží obejdeme a o nichž si v následujících řádcích blíže povíme. V neposlední řadě je nutné mít ty správné návyky, abychom na pódiu působili vyrovnaně a suverénně.

K mistrovství na daný nástroj nás pohání i naše přání - zejména pak přání dosáhnout našeho cíle, respektive dílčích cílů a láska k tomu, co děláme.¹ Tato přání ovšem musí být intenzivní a musí vyvěrat přímo z našeho srdce.² Je tedy důležité rozlišovat, co znamená chtít a co znamená doopravdy chtít.

Rozdíl také musíme spatřovat v míře našeho zaujetí.³ Pokud je velké, může nás dovést až k hranicím toho, čeho jsme schopni. Je schopno nás pohltit. Máme tak i mnohonásobně vyšší šanci dosáhnout kýženého výsledku, i přes veškeré životní strasti. Nicméně by se mělo jednat o výsledek, za kterým nás vede ono srdce, upřímnost k hudbě a především nám samým.

Pokud jsme se rozhodli pro dráhu profesionálního umělce, měli bychom tomu zasvětit celý náš život. Skrze naši interpretaci pak nemusíme k posluchačům promlouvat jen skrze to, co chtěl skladatel daným dílem říci, ovšem promítnout do ní i náš život.⁴ Díky tomu se naše interpretace stává jedinečnou a nezaměnitelnou.

¹ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 64 ISBN 80-85182-12-2.

² KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 66 ISBN 80-85182-12-2.

³ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 69 ISBN 80-85182-12-2.

⁴ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 70 ISBN 80-85182-12-2.

Existují určité škatulky a fyzické předpoklady (vedle psychických) pro hru na určitý hudební nástroj.⁵ Pokud budou tyto předpoklady naším okolím shledány jako nedostatečné, vůbec to ještě nemusí znamenat, že nebudeme ve své profesi úspěšnější než lidé, kteří jsou svými fyzickými předpoklady přímo předurčeni pro hru na daný nástroj. U flétnistů to může být kupříkladu středový nátisk, dlouhé prsty, nadprůměrná plicní kapacita. Nemluvě o tom, pokud v nás již od dětství bude zažehnut plamen vášně pro danou činnost, jež bude v budoucích letech pouze nabírat na síle a jeho primární zdroj bude v našem srdci. Tato síla se totiž v jakékoliv úspěšné činnosti jeví jako zcela zásadní.

1.1. Návyky a dovednosti nezbytné k interpretační činnosti

Elementárním předpokladem pro dráhu profesionálního hudebníka je vytrvalost, neboli trpělivost.⁶ Rovněž bychom měli mít nejvyšší zájem inspirovat se pouze s těmi nejlepšími hudebníky a sami sebe nepřivést na scestí, pokud uvidíme, že ostatní mají ve své hře mezery a na základě toho budeme sami sobě omlouvat, že vlastně ani není zapotřebí vyvíjet takovou snahu. Rovněž pokud se již rozhodneme věnovat svůj život umění, činíme tím vůči sobě, i zmíněnému umění, nemalý závazek.

Při hře na nástroj je klíčová introspekce, tedy pozorování vlastních psychických stavů, které se mohou nenadále měnit v závislosti na rozličných životních okolnostech, ale i našem aktuálním rozpoložení.⁷

Mezi návyky nezbytné k interpretační činnosti můžeme zařadit kupříkladu správné rozvržení času během dne, kdy hodláme cvičit. Tento důležitý a často naneštěstí opomíjený fakt, by se měl formovat již od našeho dětského věku, či v podstatě od samého začátku vzdělávání se ve hře na hudební nástroj. Zejména to platí u lidí, kteří se rozhodnou hrát na dechový hudební nástroj, poněvadž si musí navyknout nejen na správné hmaty, ale i na práci s dechem, která je v případě dechových nástrojů vůbec ta nejdůležitější. Z toho důvodu je

⁵ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 77 ISBN 80-85182-12-2.

⁶ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 72 ISBN 80-85182-12-2.

⁷ DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982. s. 11 ISBN 17-562-82.

nutné rozvrhnout si cvičení minimálně na dvě fáze, abychom předešli vyčerpání, ne-li znechucení a návazné ztráty zájmu ve zdokonalování se ve hře na hudební nástroj, což by mohlo být pro naši budoucí hudební kariéru fatální.

Aby se hudba nestala nudnou, musíme umět ovládat hudební čas. A to tak, aby nepřekročil své minimum a maximum.⁸ Týkat se to může především vhodně zvoleného tempa, ale i pomlk ve skladbě, které bývají často opomíjeny, ačkoliv tvoří důležitý článek hudebního díla. Na základě vhodně zvolené délky pomlk a citu pro hudební čas pak můžeme přímo demonstrovat naši muzikálnost. V tomto kontextu bývá nejvíce znatelná u sólových děl.

Dalšími důležitými dovednostmi nutnými ke kvalitnímu koncertnímu výkonu je bezesporu i umění čtení z listu a hra z paměti (záleží především na spojení vizuální a sluchové složky, dále i kinestetické, neboli motorické).⁹

Pokud se ovšem chceme určitou skladbu naučit dokonale nazpaměť, rozhodně se tak nestane neustálým omíláním skladby dokola. Učení musí být komplexní, nemůžeme se zcela spoléhat ani na svalovou paměť. Ta nám sice pomáhá zahrát obtížné technické pasáže automaticky, ale není vědomá.¹⁰ Elementárními problémy hry z paměti bývají nedostatečná sebedůvěra a pocit méněcennosti. Interpreti často přikládají velkou váhu i tomu, jak asi na pódiu na ostatní působí, což má samozřejmě neblahý efekt na celý následující výkon umělce.¹¹ Důležité je hudební paměť prohlubovat, dílu řádně porozumět, zraková paměť není prvořadá. Ve spojení s pamětí také platí, že pokud nás něco zajímá, zapamatujeme si to lehce, pokud ovšem ne, je tomu zcela opačně. Vždy si také pamatujeme situace, které s námi emocionálně zacloumaly. Je to dáno tím, že se naše smysly zostřují.¹² Pokud se chceme skladbu naučit (nejen) nazpaměť, i tady platí, že námi musí dílo určitým způsobem zacloumat, protože právě tak mobilizujeme a zintenzivníme veškeré své smysly směrem k ní, jak

⁸ DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982. s. 40 ISBN 17-562-82.

⁹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 47 ISBN 978-80-246-4031-0.

¹⁰ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 88 ISBN 978-80-246-4031-0.

¹¹ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 98 ISBN 80-7058-155-7.

¹² KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 87 ISBN 80-85182-12-2.

jsme si výše vysvětlili. Nejlepším receptem je se do skladby zamilovat, prožívat ji každým kouskem svého těla i duše, dovolit jí s námi splynout a zároveň se jí poddat.¹³ Získáme-li si k dílu hlubší vztah, naši interpretaci to poznamená v tom nejlepším slova smyslu.

Avšak pokud se nám do díla zamilovat nedaří, jádro problému bude většinou ve skladbě, kterou hrajeme a nijak významněji nás neoslovuje. Na každého také platí něco jiného a pokud se bavíme o studentovi umění, s nímž si pedagog neví rady, zřejmě bude problém v jejich rozdílných osobnostech, které k sobě nenašly cestu.¹⁴

1.2. Adekvátnost cvičení

Psychologický faktor má obrovský vliv na naši hru a je často podceňován.¹⁵ Cvičení na nástroj není natolik fyzický proces - je to především proces psychický. Když cvičíme, cvičíme svůj mozek, potažmo i svou duši. Mechanické cvičení je k ničemu, pokud zde hlavní roli nesehrává naše hlava, protože technika také pochází z hlavy, na jejímž základě se přenáší až do našich prstů.¹⁶ Hra na nástroj by de facto měla probíhat podvědomě, jako například chůze či mluva. Pokud se budeme přespříliš soustředit na pohyb rukou, vždy to povede k určitému typu napětí.¹⁷

Každý hudebník by si měl uvědomit, že "hrát dobře" by se mělo v první řadě rovnat "cítit se dobře".¹⁸ Uvolněné pohyby ovšem nestačí, musí být rovněž

¹³ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudebníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 88 ISBN 80-85182-12-2.

¹⁴ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudebníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 89 ISBN 80-85182-12-2.

¹⁵ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudebníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 7 ISBN 80-85182-12-2.

¹⁶ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudebníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 12 ISBN 80-85182-12-2.

¹⁷ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudebníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 14 ISBN 80-85182-12-2.

¹⁸ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 119 ISBN 80-7058-155-7.

přiměřené cíli, k němuž musí směřovat i naše pozornost.¹⁹ Tento cíl je ovšem zapotřebí rozdělit na několik menších cílů.²⁰ A právě díky kvalitě naší cesty a rozvržení oněch menších cílů dokážeme v hudbě uspět.

Mnohým lidem nebyl bohužel ani sdělen fakt, že při hře na nástroj se velmi vyplatí koukat tzv. "dopředu", což je nezbytné i pro hru z listu, kdy dokážeme pohotověji reagovat na notový zápis.²¹ Jednoduše řečeno, v notovém zápise bychom neměli svou pozornost upínat na každičkou notu. Hra na nástroj by měla probíhat zcela přirozeně, jako například čtení. U toho bychom taky neměli pozornost věnovat každému slůvku, takto bychom nebyli schopni nikdy plynule číst. Jakmile již naše oči zaregistrují dané slovo, náš zrak ihned přesouváme ke slovu druhému. A podobné je to právě i s hudbou a čtením notového zápisu, kdy by se nám noty měly v ideálním případě jevit stejně přirozeně a automaticky, jako se nám jeví slova.

Také zpívání si skladeb nám může velkou měrou pomoci. A to zejména, co se týče vnitřní otevřenosti. Platí to hlavně u hráčů na dechové nástroje, nemluvě například o jednom konkrétním nástroji, jímž je příčná flétna, která je zpěvu velmi blízká. Mohu mluvit z osobní zkušenosti. Pokaždé, kdy jsem si zkusila zazpívat určitý úsek skladby a pak se ho pokusila zahrát na flétnu, jsem jasně cítila, jak se mi najednou hraje lépe a tón je nosnější. To je také jedna z klíčových věcí, kterou v celé naší hudební kariéře využijeme. Jistě všichni známe případy interpretů, kdy nám jejich výkon přišel nemastný neslaný. Často je to dáno právě tím, že nedokáží hrát tzv. "do prostoru" a tón znějící z jejich nástroje ve skutečnosti zůstává pouze "u nich". V praxi to znamená, že posluchači interpreta sotva slyší, zatímco u interpreta, která dokáže svým tónem zaplnit celý sál, jsou často ohromeni a věnují pozornost každému jeho tónu.

¹⁹ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 16 ISBN 80-85182-12-2.

²⁰ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 17 ISBN 80-85182-12-2.

²¹ DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982. s. 54 ISBN 17-562-82.

V kariéře úspěšného hudebníka se neobejdeme ani bez umělecké pohotovosti. Ta se projevuje nenuceností a lehkostí projevu.²²

Neměl by nám být cizí ani cit pro tempo. Vždy, než něco začneme hrát, musíme mít jasnou představu o tempu (samozřejmě vedle představy, jak má skladba znít).

Cvičení na nástroj musí být ovšem vždy cílené, smysluplné a efektivní, čili jeho kvalita by měla být vždy v popředí. "Kolik" cvičíme tedy vždy závisí na "jak" cvičíme.²³ Nemusíme tak cvičit několik hodin denně, nýbrž musíme dbát zvýšené pozornosti na naši koncentrovanost. Koncentrace sehrává u cvičení klíčovou roli. Při slábnoucí pozornosti bychom měli cvičení ukončit a dát si přestávku. A nutno podotknout, že plně koncentrované cvičení je velmi unavující.²⁴

Nicméně pokud nezaměříme svou pozornost na každý tón, nemá takové cvičení smysl, ať cvičíme jakkoliv dlouho. Do toho spadá například i prosté vypnutí mobilního telefonu. A pokud se někdy necítíme úplně s to cvičit, raději cvičení vypustíme úplně, protože cvičení v jakémkoliv psychické nepohodě bude spíše kontraproduktivní.

Je důležité mít správné podmínky na cvičení a jak jsme si již nastínili, cvičit v duševní pohodě (třeba po sportu, relaxaci, ne ve spěchu či se špatnou náladou). Nicméně každý preferuje ke cvičení jiné podmínky. Někomu může dokonce pomoci i vzájemné cvičení s kamarádem, nebo v přítomnosti jiné osoby či osob. Cvičení v izolaci může mít totiž u některých studentů za následek větší míru introverze (většinou ovšem již tyto tendence mají).²⁵

²² DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982. s. 59 ISBN 17-562-82.

²³ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudebníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 49 ISBN 80-85182-12-2.

²⁴ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudebníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 50 ISBN 80-85182-12-2.

²⁵ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 39 ISBN 978-80-246-4031-0.

Velice důležité je rozvíjet a cvičit i vnitřní sluch, spjatý s naší představivostí, je to v podstatě "představivost sama, přetvořená a vyjádřená hudbou". Je podmíněn nepřetržitým přísunem informací, nejen z hudebního prostředí (chození do muzeí, divadel, sledování televize, pozorování přírody atd.), jde především o emocionální obohacení.²⁶

Jednou z hlavních podmínek ke správnému cvičení je i správné pracovní prostředí.²⁷ Asi nikdy nezapomenu na časy na konzervatoři, kdy byly věčně obsazené třídy ke cvičení a studenti byli nuceni cvičit na toaletách. Cvičit se někde samozřejmě ale musí a když není jiná možnost, člověk si vždy nějak poradí. Ráda bych toto ovšem uvedla jako odstrašující příklad a zdůraznila, že pokud člověk bude alespoň trošku moci, měl by mít na cvičení po všech stránkách vyhrazenou vhodnou místnost. Především pak bez rušivých elementů a s přiměřenou akustikou.

A pokud se bavíme o adekvátnosti cvičení, mělo by být pro nás samozřejmě do cvičení zahrnout také cvičení fyzické, ale i psychické. Tím mám na mysli zejména meditaci a z fyzického cvičení jakýkoliv druh sportu. Pohodlný oděv také dokáže překvapivě pomoci.

Důležité je umět si při cvičení vychutnat i sílu okamžiku. Navíc pokud pracujeme se zápallem, méně nás ohrožují tzv. nemoci z povolání (bolavá záda, karpální tunel apod.).²⁸

Prospěšné nám může být i zdánlivě nedůležitá věc, jako je hraní lehčích skladeb z paměti - cvičíme si tím sluch a minimalizujeme obavy, že zahrajeme špatný tón. Jako dobrým nástrojem k lepšímu nácviku naslouchání a adaptace může být i komorní hra.²⁹

²⁶ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 83 ISBN 80-7058-155-7.

²⁷ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 126 ISBN 80-7058-155-7.

²⁸ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudebníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 86 ISBN 80-85182-12-2.

²⁹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 109 ISBN 978-80-246-4031-0.

Jakožto interpreti bychom měli ke každému cvičení přistupovat tak, že by nám mělo přinést něco nového, především, co se kvality týče. Snažíme se hrát například s ještě větší dynamikou, expresivitou, plynulostí, uvolněností, přesností.³⁰ Hlavně bychom ale neměli zapomínat i na jakousi analýzu poměru času a výkonu. Jak jsem již předeslala, cvičení je vždy vhodné rozvrhnout do částí a necvičit vše vkuse.³¹ Ráda bych vyzdvihla také poslech kvalitních nahrávek, protože i ty nám mohou v hudebním pokroku významně pomoci.

Velikého pomocníka můžeme nalézt rovněž v možnosti nahrávání skladeb. Může se jednat o audio záznam, ovšem i videonahrávka je nedocenitelný pomocník. Získáváme jí totiž navíc i vizuální zpětnou vazbu.³²

Málokoho by mohlo napadnout, že i cvičení ve tmě nám může přinést jisté benefity.³³ Nicméně je známo, že při pobytu ve tmě se nám mnohonásobně mobilizují veškeré smysly, tudíž tento fakt může velmi pozitivně ovlivnit i naši hru. Především budeme koncentrovanější a zajisté si i uvědomíme, že najednou nedostatky své hry mnohem lépe vnímáme.

V přípravě na vystoupení nám může nemalou měrou pomoci simulování podmínek veřejného vystoupení. Tím se otrkáváme a postupně nabýváme i většího sebevědomí. Dále musíme znát nedostatky své hry a pokud se naskytou, ihned se je snažit odstranit.³⁴

Samozřejmě s perfektně zvládnutou technikou se snižuje i riziko trémy a můžeme se plně zaměřit na stránku čistě uměleckou. Hudebníkům jistě velmi pomůže i taková zdánlivá drobnost, jakou je uležení nacvičované skladby. V této otázce nám může pomoci i hrát skladby s velkým časovým předstihem a dát si

³⁰ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 112 ISBN 978-80-246-4031-0.

³¹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 109 ISBN 978-80-246-4031-0.

³² STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 113 ISBN 978-80-246-4031-0.

³³ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 117 ISBN 978-80-246-4031-0.

³⁴ HOLAS, Milan, Pravoslav KOHOUT a . *Hudební nadání*. Praha: Hudební fakulta AMU v Praze, 1994. s. 84 ISBN 80-85883-007.

jistý čas na ono uležení - skladba uzraje a technika bude výrazně lepší (v mezidobí můžeme cvičit kupříkladu různá technická cvičení).³⁵

Při cvičení na nástroj bychom nikdy neměli opomenout jeden velmi důležitý faktor. Tím je jasná představa, jak má daný úryvek zaznít. Týká se představy tónu, nálady a v neposlední řadě techniky. Hudbu si tedy musíme umět nejdříve představit, potom jí cítit a následně i slyšet, až po těchto všech úkonech je možné hudbu zahrát.³⁶ Ruku v ruce s tímto by mělo být samozřejmé cvičit pomalu, na různé rytmické obměny, ve změnách registru a dalšími způsoby, které jsou našemu nástroji adekvátní a pro nás přínosné.

Co se týká pomalého cvičení, pouze to je zárukou, že budeme mít jednu vyrovnanou techniku. Při rychlém cvičení se nemáme nikdy možnost natolik dobře zaměřit na jednotlivé tóny a zafixovat dané pohyby rukou. Kvůli tomu jsme často svědky i nevíтанých blokády, se kterými se člověk může dlouho prát, pokud své špatné návyky neodstraní. Všem hudebníkům bych doporučila, aby byli sebekritičtí a v první řadě cvičili vždy to, co jim nejde.

Pro někoho může být rovněž překvapivá a možná i diskutabilní informace, že před koncertem by se nemělo vůbec cvičit. Nicméně jak jednou řekl i skladatel Fritz Kreisler: „Cvičení ochromuje mozek, otupuje představivost a umrtvuje pohotovost, kterou každý umělec nutně potřebuje.“³⁷ Jistě tato věta nebyla zamýšlena v doslovném znění významu, že je cvičení špatné a spíš bychom se mu měli vyhýbat. Každopádně také existuje jedno české přísloví „všeho moc škodí“ a dle mého názoru to platí i u cvičení. Zejména pak u cvičení špatného, které nám samo o sobě nikdy žádné pozitivum přinést nemůže. A pokud má člověk rozum v hrsti a ví, co sám od sebe může očekávat, co si může dovolit a co zase ne, určitě by neměl udělat chybu ani tehdy, kdy si dopřeje i delší časový rozestup mezi cvičením. On totiž takový delší časový rozestup může mnohdy naší hře i velmi pomoci a mít na ni až magické účinky. Mám na mysli zejména srovnání techniky hry a oproštění různých blokády, které nás za normálních okolností věčně souží. Hlavní příčinou nesprávného způsobu cvičení v naprosté

³⁵ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 133 ISBN 80-7058-155-7.

³⁶ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 49 ISBN 978-80-246-4031-0.

³⁷ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 125 ISBN 80-7058-155-7.

většině případů tedy zůstává několikahodinové, stereotypní cvičení.³⁸ V jistém slova smyslu cvičíme neustále a důležitější, než to, kolik hodin cvičíme, by měl být fakt, že cítíme, že se hudebně vyvíjíme.³⁹ V neposlední řadě si uvědomme, že to, jak o sobě, svém úkolu a výkonu uvažujeme, je stejně důležité, jako cvičení na nástroj samotné.⁴⁰ Stejně tak chyby ve cvičení by pro nás neměly být směrodatné. Pokud je chceme vyřešit, měli bychom hledat jejich příčinu a analyzovat je, ne stále dokola opakovat bezhlavě náročné úseky skladby.⁴¹ Podstatné je vytvářet hudbu s potěšením a ne se zaměřovat na to, co je dobře a špatně, rovněž tak musí převládat chuť "dávat" (ve smyslu touhy podělit se o hudební umění s publikem).⁴²

Musíme se vyvarovat opakování stejných chyb bez výsledku. To v nás pouze probouzí další pochyby o našich schopnostech. Nesporné je si nastavit přiměřené cíle, sledovat vlastní pokrok, především ale svalovou uvolněnost a pocit při hraní. Tomu může napomoci již zmíněná meditace, která je protikladem k dnešní době. Poněvadž pokud cvičíme v napětí a duševní nepohodě, nejspíše se to promítne i do výkonu na pódiu.⁴³

Vítaným přínosem pro naši hru může být určité simulování lidí v obecnstvu. Pokud nemáme před kým cvičit, můžeme popustit uzdu fantazii a hrát například pro plyšáka či jakýkoliv objekt, zatímco si budeme představovat, že se jedná o živou bytost. Lépe se nám pak bude hrát na zkouškách i koncertech a rovněž se budeme při hraní více snažit.

³⁸ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 124 ISBN 80-7058-155-7.

³⁹ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 127 ISBN 80-7058-155-7.

⁴⁰ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 76 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁴¹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 80 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁴² HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 133 ISBN 80-7058-155-7.

⁴³ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 92 ISBN 978-80-246-4031-0.

1.3. Důležitost kladného vztahu k nástroji

Vůbec nejzásadnější ovšem je, vytvořit si k nástroji kladný vztah. Ideálně bychom při hraní měli nástroj vnímat tak, že je součástí nás samých.⁴⁴ Náš vztah k nástroji tak může být maximálně prohlouben, rovněž, jako hra na něj, která je následně promítána směrem k obecenstvu. Ta může být ještě značně posílena, pokud se budeme snažit hrát na nástroj, jako by byl živý, pomůže nám to zejména v lepším splynutí s nástrojem.⁴⁵

A protože si tento vztah můžeme vytvořit nejhlubší především jako děti, roli větší, než si myslíme, v tomto ohledu sehrávají naši rodiče a blízké okolí. Podstatou vytvoření kladného vztahu k nástroji již v útlém věku, je jistá kulturní zainteresovanost našich rodičů a správná motivace. Ráda bych také zdůraznila, že nejen zájem o náš nástroj jako takový, nýbrž dokonce i naši úspěšnou hudební kariéru, může významně poznamenat i samotné pořízení nástroje pro dítě. Na tom bychom jakožto rodiče neměli šetřit, protože i taková, zdánlivě banální věc, může předurčit náš budoucí vztah nejen k danému nástroji, ale i hudbě celkově.

Pokud budeme hrát na nástroj, protože to od nás někdo očekává nebo dokonce vyžaduje, absolutně nemůžeme mluvit o jakémkoliv vybudování ryzího, láskyplného vztahu k nástroji. Typickým problémem je, pokud je pro rodiče ZUŠ synonymem jakéhosi "odkladiště" pro dítě. Takové hudební směřování podle mě postrádá smyslu a v dítěti může vyvolat i řadu negativních emocí, které mohou v pozdějších letech vygradovat až ke zhoršení jeho povahových vlastností, či dokonce celkovému chování. Domnívám se, že toto téma je poměrně podceňované, ale doopravdy vše spolu souvisí a základem je s dítětem mluvit, co mu daná činnost přináší a zejména pak, jestli ho baví a naplňuje (z dětského úhlu pohledu míněno, zda ho činí šťastným). Od dítěte nemůžeme očekávat hlubší zamyšlení a odpověď, ale dá se to zpravidla odpozorovat už jen z pouhého tónu jeho reakce, grimas apod.

⁴⁴ EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 9 ISBN 80-7106-479-3.

⁴⁵ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 118 ISBN 80-7058-155-7.

2. Hudební nadání

Hudební nadání je komplex předpokladů k hudebním činnostem na vyšší úrovni, jedná se tedy o kvalitativně vyšší projev hudebnosti. Sehrává v něm značnou roli také profesionální hudební vedení.⁴⁶

Váže se k němu hudebnost, což je specifická vlastnost osobnosti každého z nás, ovlivněná několika jevy. Je ji třeba posuzovat komplexně, a to na základě imaginace a senzomotoriky, kdy dochází k vzájemnému působení mezi smyslovými orgány, především zrakem, hmatem a sluchem.⁴⁷

Hudební nadání je ovlivněno mnoha okolnostmi i vrozenými vlastnostmi člověka. Jsou jimi kupříkladu zralost daného jedince, jeho osobnost, zájmy, rodina, okolí, funkce psychiky, sociokulturní vlivy, vkus, vztahy.⁴⁸ Jistým ukazatelem může být i paměť. Dále ho ovlivňují složka emocionální, smyslová a intelektová.

➤ 2 základní složky hudebního nadání:⁴⁹

- 1. předpokladová (tělesné vlastnosti, schopnosti, dovednosti, návyky, vědomosti)
- 2. aktivační (volní vlastnosti, motivace a zaměření osobnosti)

➤ Obecné faktory:⁵⁰

- 1. schopnost uměleckého hodnocení
- 2. schopnost uměleckého vyjádření

⁴⁶ HOLAS, Milan. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*. Praha: H&H Jinočany, 1991. s. 26 ISBN 80-85467-08-9.

⁴⁷ HOLAS, Milan. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*. Praha: H&H Jinočany, 1991. s. 26 ISBN 80-85467-08-9.

⁴⁸ HOLAS, Milan, Pravoslav KOHOUT a . *Hudební nadání*. Praha: Hudební fakulta AMU v Praze, 1994. s. 5 ISBN 80-85883-007.

⁴⁹ HOLAS, Milan. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*. Praha: H&H Jinočany, 1991. s. 26 ISBN 80-85467-08-9.

⁵⁰ HOLAS, Milan. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*. Praha: H&H Jinočany, 1991. s. 27 ISBN 80-85467-08-9.

Nepochybným indikátorem hudebního nadání je i rychlost, efektivita učení a flexibilita - myšleno jakožto pružnost myšlení, rovněž i stupeň všeobecných i hudebních schopností.⁵¹ Velkou roli v této otázce sehrává i pedagog či prostředí, jímž jsme obklopeni.

Hudební nadání zpravidla spatřujeme již u dětí. Jedním z hlavních indikátorů může být, že nadané dítě je obvykle úspěšné i v jiných činnostech. U nadaného jedince můžeme také často zaznamenat přetrvávající zájem o určitou činnost.⁵² Je ovšem důležité dodat, že úroveň hudebního nadání na dítěti nelze poznat na základě jedné zkoušky v hudebce, měl by to být mnohem komplexnější proces.⁵³

Nemalou roli v životě nadějného hudebníka sehrávají rodiče. Pokud nemají vztah k hudbě žádný nebo se v rodině nepěstoval ten správný základ pro vzbuzení hudebního (či jakéhokoliv uměleckého) zájmu v dítěti, do budoucna ho to bude limitovat. S odstupem času mohu z osobní zkušenosti říct, že si nedovedu představit, jak by můj vztah k umění obecně vypadal, kdyby mne rodiče, ačkoliv nejsou hudebníci, k umění celkově nesměřovali. Tím mám na mysli, že by mi bylo odepřeno chodit na koncerty, nenavštěvovali jsme výstavy, ale i hrady, zámky apod. Dle mého názoru tímto ve mně rodiče vytvořili to nejlepší možné podhoubí pro budoucí, umělecký život, které mělo rovněž velký vliv na rozvoj mé osobnosti. Domnívám se, že by se těmto, či podobným aktivitám, spjatým s kulturou, mělo dostat všem dětem, nehledě na jejich budoucí životní směr, který nemusí být nutně čistě hudební.

Ráda bych závěrem doplnila, že doopravdy vše, co je s naším životem i naší osobou samotnou spjato, se promítá do úrovně našeho hudebního vnímání, interpretace a tvořivosti.⁵⁴ Většinou například platí, že osobnost člověka bývá celkově reflektována i do jeho hry. Stejně tak se do ní může vedle osobnosti člověka kupříkladu promítnout i to, jakým stylem se verbálně projevujeme a jaké další činnosti jsou nám vedle hudby nejbližší.

⁵¹ HOLAS, Milan, Pravoslav KOHOUT a . *Hudební nadání*. Praha: Hudební fakulta AMU v Praze, 1994. s. 15 ISBN 80-85883-007.

⁵² HOLAS, Milan, Pravoslav KOHOUT a . *Hudební nadání*. Praha: Hudební fakulta AMU v Praze, 1994. s. 9 ISBN 80-85883-007.

⁵³ HOLAS, Milan, Pravoslav KOHOUT a . *Hudební nadání*. Praha: Hudební fakulta AMU v Praze, 1994. s. 3 ISBN 80-85883-007.

⁵⁴ HOLAS, Milan, Pravoslav KOHOUT a . *Hudební nadání*. Praha: Hudební fakulta AMU v Praze, 1994. s. 5 ISBN 80-85883-007.

Vliv na vnímání hudby a interpretaci mají také schopnosti emocionálního prožitku.⁵⁵ Pro rozvoj hudebně tvořivých schopností je předpokladem zvýšená emoční citlivost, jež značí lepší navazování kontaktů s hudbou a do určité míry i rozvíjení fantazie.⁵⁶ Ne vždy ovšem musí platit, že citlivější jedinec bude na nástroj lépe hrát a vykazovat větší známky hudebního nadání. Tato otázka je mnohem komplexnější a vzhledem k tomu, že se najde spousta lidí, kteří ke svému jádru duše mnoho lidí nepustí a navenek se ani nikterak výrazně neprojeví, nemůžeme míru hudebního nadání, ani předpokladů pro dráhu umělce, nikdy objektivně zjistit.

⁵⁵ HOLAS, Milan, Pravoslav KOHOUT a . *Hudební nadání*. Praha: Hudební fakulta AMU v Praze, 1994. s. 7 ISBN 80-85883-007.

⁵⁶ HOLAS, Milan, Pravoslav KOHOUT a . *Hudební nadání*. Praha: Hudební fakulta AMU v Praze, 1994. s. 16 ISBN 80-85883-007.

3. Motivace k hudbě

Pokud se na toto téma podíváme z prvotního, čili dětského úhlu pohledu, dalším faktem zůstává, že dítě může i bez získané rodinné hudební angažovanosti projevovat nadměru zájmu v hudbě, koneckonců motivace musí pocházet primárně z nás samých, ale pokud se mu nedostává té správné motivace, může veškerá jeho snaha přijít vniveč. Typické je to například u rodin, které v dobrém domnění o kariérní posun potomka, jeho snahu naopak dehonestují. Stát se tak může při cvičení nebo na koncertech a rozhodně to neplatí pouze u dětí, každopádně u dětí může mít toto jednání mnohem horší dopad než u dospělých, kteří rozumu za svůj život již pobrali více a dokáží s kritikou lépe naložit.

Dětská duše je velmi křehká a nasává do sebe různé vjemy v té nejvyšší možné míře.⁵⁷ Bez důslednosti se bezpochyby neobejdeme, nicméně hlavní roli sehrává fakt, jaké je dítě povahy. S ohledem na to mu může motivace kritikou pomoci či uškodit. Rozhodně by se nemělo stát, že rodiče budou svého potomka kárat, pokud se mu koncert nepovedl, a to i v případě té nejotrlejší dětské povahy. Takový přístup je zkrátka nepřipustný a dokazuje pouze pochybení rodičů, nikoliv dítěte. Jsem přesvědčená, že naší nejlepší motivací má být to, co má pro nás velkou hodnotu a čemu věříme. Přirozenou motivací je také touha po seberealizaci - u hudebníků míněno zhmotněním jeho citu ve skladbě.⁵⁸

Mezi obecně platné druhy motivace bychom měli řadit výzvy, touhu po odměně, lásku k hudbě samotné. To je vůbec ta nejlepší a nejčistší možná motivace, která by měla být samozřejmostí u každého hudebníka, který to s hudbou myslí vskutku dlouhodobě vážně. Dle S. Gordona je vhodná kombinace všech druhů motivace.⁵⁹

Dále zde můžeme zařadit motivaci externí (zápočet, známka), sociální (touha druhé hudbou potěšit), úspěch (uspokojení ega, kdy sami sobě dokážeme, že jsme lepší, než ostatní), vnitřní motivaci (zájem o danou aktivitu,

⁵⁷ SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební vývoj dítěte. Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, s. 357. ISBN 978-80246-2060-2.

⁵⁸ DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982. s. 49 ISBN 17-562-82.

⁵⁹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 46 ISBN 978-80-246-4031-0.

jež nám přináší potěšení), vhodná je opět kombinace všech, tentokrát dle J. W. Davidsona.⁶⁰

⁶⁰ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 46 ISBN 978-80-246-4031-0.

4. Vztah pedagog - žák

Každý z nás vykazuje určitou míru rychlosti a efektivity učení. Na tomto místě bych ráda zdůraznila, že záleží i na pedagogovi či právě prostředí, obklopujícím daného člověka. Na naši hru má nesporný vliv i dosavadní stupeň našich všeobecných i hudebních znalostí.

Nadřazování prvotního učení notace namísto hraní podle sluchu může mít za následek nedostatečné hudební dovednosti pro kariéru hudebníka.⁶¹ Když se začínáme učit na nástroj, mnohokrát trvá i celý rok, než nás učitel pustí na vystoupení - v mezidobí cvičíme stupnice a technická cvičení, to ovšem tvoří zárodek pro zrození trémy na jevišti. Dítě by mělo být konfrontováno se specifiky koncertního vystupování již mnohem dříve, nejlépe by se měla začlenit do každé hodiny s pedagogem. Ten by se měl zaměřit především na výkonové dovednosti, jejich správné provedení, duševní naladění jedince a redukci potenciálních symptomů trémy na minimum.⁶²

Velmi záleží také na tom, jestli se na koncert žák svědomitě připravoval nebo ne. Každopádně i špatné návyky, co se cvičení týče, nemůžeme dávat za vinu pouze žákovi. Jsou totiž především vizitkou rodičů, ať chceme, nebo ne a můžu zde opět odkázat na ono správné nasměrování žáka k hudbě již od útlého věku.

Pokud se vrátím k motivaci, člověk by měl mít cílovou motivaci hlavně v dětském věku - učitel by měl oznamovat včas, že je skladba cvičená na koncert, soutěž atd.⁶³ Dle mého názoru tou nejlepší motivací pro dítě (respektive jakéhokoliv žáka, i staršího věku) není nějaký dárek, nýbrž skutečnost, že to, co dělá, dělá pro sebe a mělo by mít z toho upřímnou radost. Měli bychom mu připomenout, že jeho cvičení se vyplatilo a jako odměnu dostalo i potlesk diváků, rovněž jako vysmáté tváře všudypřítomných lidí v sále. V okamžiku, kdy si dítě tento fakt uvědomí, má vyhráno a jeho vztah k hudbě nabude zcela jiného významu a rozměrů. Platí to samozřejmě i u dospělých a ve všem, co děláme.

⁶¹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 82 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁶² STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 43 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁶³ HOLAS, Milan, Pravoslav KOHOUT a . *Hudební nadání*. Praha: Hudební fakulta AMU v Praze, 1994. s. 83 ISBN 80-85883-007.

Další z velmi důležitých metodických počínů, je vedení k technickým zdatnostem. S tímto tématem bych ráda vypíchlá fakt, že techniku hry může ve významné míře ovlivňovat špatné psychické rozpoložení člověka, jakékoliv bloky, ale třeba i životní události a traumata. Naše mysl by měla být ideálně oprostěna veškerých pozemských strastí, což se ovšem v praxi těžce činí.

Z vlastní zkušenosti vím, jak mne ovlivnila ztráta člena rodiny. Zpočátku jsem byla velmi bezradná a útěchu jsem nacházela právě ve hře na hudební nástroj. V tomto období má hra prodělala zásadní zlom, kdy se mi podařilo lépe pracovat s emocemi a mému hudebnímu projevu to pouze pomohlo. Stejně tak se zlepšila i má technika, protože jsem došla k jakémusi vnitřnímu smíření, dokázala jsem paradoxně zklidnit mysl a veškeré skladby, které mi jindy činily jakékoliv technické těžkosti, jsem najednou zahrála pro mě až s podivuhodnou lehkostí. Rovněž tak mé propojení s nástrojem se upevnilo.

5. Soutěže

Soutěže nejsou pro každého a rozhodně bychom do nich neměli druhého nutit, protože cokoliv, co děláme, byť sebemenším násilím, člověku do budoucna nepřinese nic dobrého a jeho psychika může utrpět.

Mechanické přehrávání přípravě na soutěže (nicméně i cvičení samotnému) také velice škodí a téměř nikdy prospívá. Tuto tezi ostatně zastával již sir Thomas Beecham.⁶⁴ Pokud jsme se rozhodli pro dráhu umělce, naší prioritou by měla být hudba samotná a rozhodně ne kvanta zahraničních skladeb.

Většinou má neblahý vliv i příliš velký tlak již od našeho útlého dětství v oblasti konkurence. V životě mnoha lidí začíná velký konkurenční boj již tehdy, když se nám narodí mladší sourozenec.⁶⁵ Problém je rovněž v současné, až příliš soutěživé společnosti, kdy jsou vyžadovány bezchybné nahrávky.⁶⁶ Bezchybné nahrávky jsou samozřejmě iluzí v porovnání s podáním úchvatného koncertního výkonu. Pověštinou bývají nahrávány na několikrát a stejně tak bývají i běžně sestříhány. Kvalitní nahrávky skladeb nám mohou poskytnout ten nejlepší možný materiál pro naše uši, nicméně neměli bychom se na ně nijak více upínat z hlediska dokonalé hry. Protože ta jednoduše neexistuje.

„Každé povolání, při němž jsme nuceni soutěžit s jinými a jsme druhými hodnoceni, nutně v člověku vytváří nános zničujících pochybností o sobě samém.“⁶⁷

K soutěžím je zapotřebí notná dávka vrozené průbojnosti, asertivity a soutěživého chtíce. Tento chtíč by ovšem neměl přehlušit podstatu hudebního umění a interpretace.⁶⁸ Ideální je tzv. "zdravá soutěživost", kdy chceme druhým ukázat, co umíme, především nám ale jde o přenesení oněch krásných,

⁶⁴ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 107 ISBN 80-7058-155-7.

⁶⁵ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 111 ISBN 80-7058-155-7.

⁶⁶ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. úvodní strana ISBN 978-80-246-4031-0.

⁶⁷ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 115 ISBN 80-7058-155-7.

⁶⁸ SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Emocionální a racionální v hudebním obraze. Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, s. 346. ISBN 978-80246-2060-2.

pomíjivých emocí, které nám hudební umění skýtá. Jakožto primární výhodu soutěží shledávám, že nás obvykle dokáží přimět k podání toho nejlepšího možného výkonu. Protože kdo jiný, než právě lidé z branže, nás dokáže náležitě a erudovaně ohodnotit. Nemenší výhodou soutěží je hraní před lidmi a otrkávání se na pódiu. To platí samozřejmě i pro jakékoliv koncertování. S tím se váže jiné, pro hru a vystupování stěžejní téma – a tím je tréma.

6. Tréma

Tréma je jistá forma situačního strachu a emocionálního napětí, jež může při špatné konstelaci okolností značně ohrozit naše hudební vystoupení. Pro trému je typická celková zvýšená citlivost nervové soustavy.⁶⁹ Ohnisko trémy u většiny lidí spočívá v konfliktu se sebou samým a hudební identitou již v dětském věku.⁷⁰

Jedná se o velké téma, prostupující zpravidla život každého hudebníka. Trpí jí cca 70 % hudebníků, včetně těch věhlasných, kupříkladu Chopina, kterého publikum děsilo a působilo na něj až paralyzujícím dojmem.⁷¹ Liší se primárně v závislosti na osobnosti a charakterových vlastnostech daného člověka. Tréma je v podstatě přehnaná forma úzkosti - tu máme všichni a je důležitá pro život samotný, neustále ji toužíme překonat, tím pádem nás žene vpřed. Jedině, pokud bychom ji neuměli překonat, úzkost může přejít až v neurózu. Z té pramení všechny emocionální poruchy (včetně poruch chování), jak již před 70 lety napsal Sigmund Freud.⁷²

Je nezbytné zmínit, že tréma je naprosto přirozená a jedná se o problém, který nesmí být přehlížen nebo dokonce popírán. Naneštěstí často přehlížena bývá, stejně tak se o ní stále nedostatečně diskutuje. Spousta lidí se za ní dokonce i stydí, za což mohou nejistoty tělesného a duševního rázu.⁷³ Rovněž různé bolesti mohou navodit/posílit trému.

Domnívám se, že tomuto tématu by měli být od samého začátku více nakloněni především naši pedagogové, protože kdo jiný, než právě oni, by nám mohl o trémě erudovaně více povědět. O to víc, pokud má daný student s trémou znatelné potíže a zbytečně mu maří jeho výkon. Nemluvě o tom, že nás

⁶⁹ DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982. s. 98 ISBN 17-562-82.

⁷⁰ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 54 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁷¹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. úvodní strana ISBN 978-80-246-4031-0.

⁷² HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 19 ISBN 80-7058-155-7.

⁷³ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 16 ISBN 80-7058-155-7.

pedagogové po hudební stránce nejvíce znají. Na základě toho by se dala adekvátně i prohlubovat důvěra ve vztahu pedagog - žák.

Nepomáhá také nadměrná kritika pedagoga, nedostatek příležitostí k veřejnému vystupování, špatný proces přípravy repertoáru, neadekvátní sociální podpora - kvůli tomu všemu je mnohokrát velmi obtížné vypěstovat si správný přístup k veřejnému vystupování.⁷⁴

Tréma v řadě případů začíná u nás doma, kdy rodiče po dítěti požadují excelentní výkon bez chyb.⁷⁵ Na základě toho se rozvíjí obavy z potenciálních chyb a nedostatečného hodnocení ze strany našich nejbližších či jejich zklamání. Tyto přehnané perfekcionistické požadavky jsou tedy jednoznačně kontraproduktivní, nemluvě o dalších lidech, kteří náš výkon začnou s naším příchodem do ZUŠ kriticky hodnotit. Perfekcionismus by neměl být primární metou hudebního umění a ani by se k němu dítě nemělo vést. Jak jsem již zmínila, hlavní je začít u psychologické stránky věci. Je nezbytné, aby se dítě při hraní cítilo dobře a mělo ze hry radost. Pokud ji mít nebude a naše (a následně i dětské) nereálné standardy na hru bez chyb budou příliš vysoké, z dítěte se lehce může vytratit i chuť ke hře na nástroj, která ho na začátku k této činnosti dovedla. A to je, dle mého názoru, fatální prohřešek vůči dítěti a kvůli tomuto, bohužel stále přetrvávajícímu nešvaru, spousta i velmi talentovaných dětí dříve či později ze hry na nástroj upouští.

6.1. Příčiny a projevy trémy

Ohledně tématu trémy se můžeme setkat se značným množstvím jak fyziologických, tak i duševních příznaků. Některé mohou být vázány přímo na naši osobnost, jiné jsou výsledkem pouze dané situace, kterou náš mozek vyhodnotí jako určitý druh ohrožení či nebezpečí, neboť k trémě se váže i strach z neznámého.

⁷⁴ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. úvodní strana ISBN 978-80-246-4031-0.

⁷⁵ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 53 ISBN 978-80-246-4031-0.

Mezi hlavní fyziologické symptomy trémy řadíme pocení dlaní, neklid, poruchy pozornosti, vnitřní napětí, zčervenání, zrychlený tep, třes, žaludeční potíže, zapomínání, sucho v krku.

Dalšími neméně častými příčinami trémy jsou faktory duševní, neboli psychologické, kterých může být rovněž nepřeberné množství. Z hlavních bych vypíchna hrozbu selhání, špatného hodnocení,⁷⁶ předvídání sankcí v případě neúspěchu, rovněž osobnost lidí u zkoušek, poroty v soutěži, rodičů a nejbližších apod.⁷⁷

Nejčastější příčinou trémy je ovšem strach z chyb, to se týká zejména dětí.⁷⁸ Už jako děti bychom měli být od malička vedeni k tomu, že hlavní je, jak se u hraní cítíme a že hra na nástroj nám má přinášet především radost. Pokud tomu tak nebude, existuje velké riziko nejrůznějších blokád v budoucnosti nadaného umělce. Bývá tomu tak výhradně ze strachu ze zmíněných chyb, na nichž mohou až nezdravě lpět rodiče nebo dokonce i pedagog ad. Přitom pedagog je právě ten člověk, který může mít na dítě (hned po rodičích) zásadní vliv ohledně vnímání sebe sama a potažmo tedy i vlastních chyb. K tomuto tématu se přímo váží i negativní myšlenky. V ideálním případě bychom si nikdy neměli připouštět vlastní selhání, mohlo by nám to pokazit celý následující výkon.⁷⁹ Mnohdy je to pochopitelně velmi těžké a lidská mysl v situaci před koncertním vystoupením začíná pracovat často až iracionálně. Nicméně tato iracionálnost může být hluboce zakořeněna v jednom z našich největších nepřátel, a tou je naše mysl.

V souvislosti s trémou nás často ovládá nás strach, že nejsme dost dobří, který pramení z:

- konkurence (založená na společenských zvyklostech)
- snahy o úspěch v konkurenčním boji
- hodnocení sebe sama dle společenské prestiže⁸⁰

⁷⁶ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 19 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁷⁷ HOLAS, Milan, Pravoslav KOHOUT a . *Hudební nadání*. Praha: Hudební fakulta AMU v Praze, 1994. s. 85 ISBN 80-85883-007.

⁷⁸ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 17 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁷⁹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 20 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁸⁰ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 110 ISBN 80-7058-155-7.

Výše uvedené můžeme napravit změnou přístupu k vlastnímu nástroji, měli bychom se na něj koukat komplexněji, tedy jako na prostředek k tvůrčímu umění, nejen z jednoho úhlu pohledu, např. jako na prostředek k předvedení virtuózní techniky.

U hraní bychom měli rovněž dbát především na náš dobrý fyzický pocit a schopnost přenášet tento dobrý pocit na posluchače, ne se zaměřovat pouze na to, zda byla naše hra sama o sobě dobrá nebo špatná.⁸¹

Tréma velmi často souvisí s určitým druhem úzkosti, na jejímž základě je vyvolána. Mohou jí být například špatné sebehodnocení a jakékoliv předsudky. V ideálním případě bychom měli usilovat o odstranění důvodů sebepodceňování a sebepochybností.⁸²

Tréma může být pouze parciální (např. vystupování na jevišti), často je ovšem součástí jiné psychické poruchy, jak jsem avizovala již v předešlých řádcích. Nejčastější psychickou poruchou spjatou s trémou je sociální úzkost.⁸³

Sociální úzkost může i nemusí být omezena pouze na veřejné vystupování - pokud je, jedinec funguje v kolektivu jiných lidí naprosto normálně a ani se situacím v různých sociálních situacích (kde není nutno vystupovat) nevyhýbá.⁸⁴ Problémem často je, že interpreta ostatní pozorují, čili je objektem pozorování.⁸⁵

Důležité je taky zdůraznit, že u strachu, na rozdíl od úzkosti, jsme schopni popsat, čeho se bojíme.⁸⁶ Naopak u úzkosti je typická nejistota, bezmoc, obava,

⁸¹ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 110 ISBN 80-7058-155-7.

⁸² HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 125 ISBN 80-7058-155-7.

⁸³ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 40 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁸⁴ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 41 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁸⁵ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 42 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁸⁶ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 24 ISBN 978-80-246-4031-0.

je zkrátka neurčitá, zatímco strach je reakcí na určité nebezpečí, má jádro v naší osobnosti.⁸⁷

Tréma často souvisí také s introvertností, stydlivostí a perfekcionismem. S introvertností spíše jako zdrženlivostí, perfekcionismem jakožto s přehnanými nároky na náš výkon.⁸⁸ Z psychologického hlediska se na úzkosti podílí i citlivost jedince, strach z budoucnosti, opatrné, vyhýbavé chování, napětí ve svalech a ostražitost.⁸⁹

Perfekcionismu bychom se měli vystříhat, neboť nám povětšinou navozuje trému a hodnotíme se příliš kriticky, což má neblahý vliv na náš hudební vývoj. Pokud při koncertě myslíme na chybu, kterou jsme učinili, nabourává nám to koncentraci.⁹⁰ Zdravý perfekcionismus je ovšem v pořádku, musíme si být vědomi svých nedostatků a pracovat na nich.

Stejně tak přiměřená úzkost může být užitečná - dle mého názoru se jedná o dobře známou "zdravou trému", která může náš výkon zlepšit - na pódiu zvyšuje pozornost a tvůrčí schopnosti.⁹¹ Někomu může tréma pomoci, jinému uškodit, či dokonce výkon i totálně zmařit. Poslední případ je samozřejmě nešťastný, dá se s ním ale pracovat. Podstatou oproštění se od tohoto strašáka, je býti na výkon patřičně připraven. Do toho v první řadě spadá adekvátní cvičení. Základním předpokladem je vždy perfektní zvládnutí repertoáru. Pokud jedinec není dostatečně připraven, náš výkon bude i díky ideální aktivaci průměrný či podprůměrný. Pokud je jedinec úzkostlivý, vyžaduje nižší úroveň aktivace, neúzkostlivý naopak vyšší.⁹²

Symptomy trémy tedy mohou výkon učinit lepším či horším. U horšího můžeme rozlišit, zda jsou symptomy trémy znatelné nebo nejsou. V lepším

⁸⁷ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 20 ISBN 80-7058-155-7.

⁸⁸ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 33 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁸⁹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 25 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁹⁰ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 68 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁹¹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 23 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁹² STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 52 ISBN 978-80-246-4031-0.

případě náš znatelně lepší výkon zpravidla poznají všichni, sálá z nás radost, touha diváky potěšit, výkon je inspirující a má náboj.

Pokud bych se vrátila k úzkosti, ráda bych zdůraznila, že příliš nízká hladina úzkosti náš výkon rovněž nedokáže podpořit, naopak se může stát až nezáživným.⁹³

Ze všech symptomů trémy je nejnebezpečnější svalové napětí, protože má nejhorší dopad na interpretaci.⁹⁴

Důležitou roli hrají rodinné vztahy, kdo se rozhodne pro kariéru hudebníka sám, cítí se méně úzkostně.⁹⁵ S tím se pojí opět dané rodinné zázemí a vztahy, které nám ne vždy dají to nejlepší k budoucímu výkonu umělecké profese. Zejména bychom ovšem o tom, zda hudbě zasvětime svůj budoucí život, měli rozhodovat my sami. V opačném případě nás hudba nikdy nedokáže natolik naplňovat a plnit svůj pravý účel. A určitě nikdo nechce, aby se mu hudba nakonec stala kontraproduktivní a jednou od ní zcela upustil.

Na základě nepatřičného rodinného zázemí, nebo dokonce i rodinných konfliktů, se tréma zpravidla neodvratně prohlubuje. Zejména, pokud bývá po koncertě naše úsilí nedostatečně oceněno a jsme zaplaveni nadmírou špatně mířené kritiky, jež nemá nikdy šanci vést k sebezlepšování jedince a pouze prohloubí jeho pochyby o sobě samém. To samozřejmě platí pro celý proces učení se hře na hudební nástroj. Je pak pouze smutným faktem, že většina problémů se většinou týká pouze našich obav a špatných předtuch, které se vůbec nemusí naplnit.⁹⁶ Přitom všeobecně platí jednoduchá zásada, a to ta, že se svou hrou bychom měli být spokojeni především my sami.⁹⁷

⁹³ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 24 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁹⁴ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 58 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁹⁵ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 20 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁹⁶ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 33 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁹⁷ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 10 ISBN 80-7058-155-7.

Stres vedoucí k trémě může způsobit i rozpor mezi osobním a pracovním životem. Vedle života je to pak nejistota, stagnace, či dokonce hluk.⁹⁸ Mezi další strasti, které mohou přivést až k ukončení hudební kariéry jsou finanční problémy.⁹⁹

S jistou hudební stagnací v životě přijde do styku snad každý, nicméně právě to je bod, kdy se musíme snažit vytrvat v tom, co děláme. A to především takovými způsoby, které nám dokáží obnovit ztracenou chuť k vykonávání hudební profese. V takovém případě bych doporučila nehrát stále ty samé skladby dokola, ale zvolit si i nějakou, kterou máme oblíbenou a nečiní nám žádné technické obtíže či takovou, kterou jsme si vždy toužili zahrát. Každopádně vždy platí, že se musíme snažit hrát nanejvýše kvalitně a u cvičení neopomenout žádný aspekt kvalitní a efektivní hry.

Co se týče hluku, najdou se hudebníci, kteří se na svůj výkon nedokáží nikdy naprosto soustředit, ačkoliv by chtěli. Na vině může být například rušná domácnost či neadekvátní prostředí pro hru na hudební nástroj. Jak jsem již jednou avizovala, takové prostředí může představovat kupříkladu ono velmi nevhodné cvičení na toaletách. O to víc se může stát nevhodným, pokud o sobě víme, že jsme introvertní povahy a ani v normálním životě kontakty nevyhledáváme. Snaha o takové cvičení se pak stává vždy kontraproduktivní a může dokonce i zasít další semínko trémě na pódiu.

6.2. Jak proti trémě bojovat

V první řadě se musíme zbavit svalového i duševního napětí, hra na nástroj musí být zcela přirozená (jako například plavání) - kdyby nám toto bylo důsledně vštěpováno již od dětství, byli bychom výše uvedeného problému ušetřeni.¹⁰⁰

Další věcí, která nám může pomoci s trémou bojovat, je zahrát si v prostoru, ve kterém máme výkon podat. Z vlastní zkušenosti vím, že je pak člověk

⁹⁸ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 39 ISBN 978-80-246-4031-0.

⁹⁹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 40 ISBN 978-80-246-4031-0.

¹⁰⁰ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 11 ISBN 80-7058-155-7.

mnohem jistější, nicméně toto žel nelze praktikovat pokaždé. Rovněž bychom neměli podceňovat dostatečný, kvalitní spánek a jakoukoliv fyzickou aktivitu, při které se odreagujeme (nikoliv naprosto vyčerpáme), což naší psychice pouze prospěje.

Základem je vždy naprosté zvládnutí skladby, které je hlavním předpokladem úspěchu. Každému z nás se jistě někdy stalo, že v určitém úseku skladby tápal a nebyl si jí zcela jistý. Pak se nemůžeme divit, že se nás tréma drží, jako klíště. Proto musíme pokaždé dbát na podmínky správného cvičení, nicméně rovněž uležení skladby, které nám při vystoupení může pomoci zejména v tom ohledu, že budeme hrát s nadhledem a naprosto uvolněně.

Nesporně důležitá je i vhodnost repertoáru. Kolikrát se stane, že hrajeme skladbu, která je nad naše síly, nebo ji naopak zahrajeme s přehledem, ale vůbec nás nebaví. Pokud jsme se vydali cestou profesionálního umělce, pokaždé nebudeme hrát to, co by nás vysloveně bavilo, avšak je nutností zařadit do programu takové skladby, které nás převážně baví a na jejichž základě máme i mnohem větší šanci se hudebně posouvat. Platí totiž pravidlo, že skrze to, co nás baví, se budeme zlepšovat mnohem rychleji a efektivněji.

Úplně ideální je na trému "nemít čas", což je opět založeno na maximálním soustředění na daný úkon, kdy ani nepomyslíme na cokoliv jiného, co by naši pozornost mohlo odpoutat.¹⁰¹ Po čas hry v sobě také musíme mít vnitřní pokoj.¹⁰² K němu nám zajisté pomůže i vědomá práce s dechem a umění práce s vlastními myšlenkami. K tomuto umění nás může dovést meditace či například jóga.

Velikou roli hraje i naše paměť, co se týče vzpomínek, návyků, zkrátka čehokoliv, s čím jsme v minulosti přišli do styku. Vše může ovlivnit naši hru a

¹⁰¹ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 56 ISBN 80-85182-12-2.

¹⁰² KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 59 ISBN 80-85182-12-2.

pokud se nám na nástroj nedaří cokoliv zahrát, měli bychom pátrat více i ve své paměti.¹⁰³

Nikdy bychom si neměli připouštět vlastní selhání a mít jakékoliv katastrofické vize, to náš výkon vždy znehodnotí. Pokud takovéto zhoubné tendence máme, musíme na nich pracovat stejně tak, jako věnujeme hodiny cvičení na nástroj.

Při vystoupení bychom neměli uvažovat o notách a technice, odvádí to pozornost od stěžejní - hudební stránky skladby.¹⁰⁴ Pokud při vystoupení naši pozornost plně zaujímá pouze ona technika, může se lehce stát, že jí budeme doslova paralyzováni a jeden problém se začne nabalovat na další, o intenzivnější trémě nemluvě. Fyzično bychom tedy měli nejlépe odstranit z vědomí.¹⁰⁵ Rovněž se musíme primárně soustředit na hudební celek (jednotlivé části a vztahy celku a jejich souvislost) a hudební hodnoty (atmosféra a nálada skladby, sluchové představy, zvuk ad.).¹⁰⁶

Nikdy se nesmíme zaměřovat pouze na dílčí problém. Je nanejvýše podstatné si uvědomit, že živé vystoupení nemůže nikdy proběhnout bez chyb a nahrávky nelze brát jako modlu. Snaha koncentrace čistě na hudbu je před koncertem tím nejlepším lékem v boji s trémou.¹⁰⁷ Stejně tak, jako může pomoci se o svůj výkon jednoduše přestat obávat.

Neměli bychom ani podceňovat možnost mentálního nácviku umělého příchodu na pódium.¹⁰⁸ Ten můžeme cvičit jak doma, tak se můžeme klidně domluvit s přáteli či kolegy z hudební branže, kteří nás budou moci adekvátněji ohodnotit, aby nám dělali publikum. S kolegy hudebníky navíc můžeme hrát vzájemně před sebou a tímto způsobem se otrkávat. Ne vždy je to časově

¹⁰³ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 29 ISBN 80-85182-12-2.

¹⁰⁴ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 82 ISBN 978-80-246-4031-0.

¹⁰⁵ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 83 ISBN 978-80-246-4031-0.

¹⁰⁶ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 82 ISBN 978-80-246-4031-0.

¹⁰⁷ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 97 ISBN 978-80-246-4031-0.

¹⁰⁸ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 119 ISBN 978-80-246-4031-0.

snadné a někomu se tato možnost naneštěstí jen zřídka naskytne, nicméně pokud alespoň někdy tuto možnost máme, měli bychom ji využít. Přinejmenším by bylo skvělé, kdyby pedagogové více pořádali kupříkladu interní koncerty vlastní třídy. Nejlepší by bylo, pokud by pedagog i studenti mohli strávit nějaký čas přímo v sále, který bude nejpříhodněji simulovat koncertní podmínky. Avšak pokud by tato možnost nebyla lehce proveditelná, určitě by svou službu splnilo i vzájemné otrkávání se ve třídě. Ať už bude náš pedagog svolný na tento způsob imitování koncertů přistoupit nebo celou záležitost vezmeme do vlastních rukou, na cestě při boji s trémou se mohou oba způsoby jevit jako jedny z nejefektivnějších a navíc budeme mít od kooperujícího publika i nedocenitelnou zpětnou vazbu.

Po koncertě může být užitečné si udělat poznámky různého druhu - jak se nám hrálo, kde jsme chybovali, kde polevila naše pozornost, kdy došlo ke svalovému napětí a jeho opětovnému uvolnění apod. Pokud patříme mezi lidi, které tréma dostihne až po koncertě a trpíme nadmírou negativních myšlenek různého ražení, které většinu lidí stíhají právě před koncertem nebo v jeho průběhu, pomůže se jediné snažit tyto myšlenky úmyslně potlačovat a nemalovat čerta na zeď. Navíc věřím tomu, že pokud se člověk na koncert výborně připravil, neměl by být ke svému výkonu zbytečně pejorativní. Naopak by se měl naučit sám sebe pochválit, že do výkonu vložil maximum a pokud již někde nastala nějaká chybička, tak se nic neděje. Samozřejmě nejsme stroje a chyby jsou v určitém rozmezí tolerovatelné, nicméně způsob, jakým hrajeme a kolik do hudby vkládáme, ten v případě úplného zanedbání hudební stránky výkonu tolerovatelný není.

Potěšujícím faktem ovšem zůstává, že spousta hudebníků trému pro výkon potřebuje. Je znakem, že nám na výkonu záleží a dokáže též adekvátně "optimalizovat" výkon. To znamená, že tréma nesmí přesáhnout určitý bod aktivace celého našeho těla i duše, pokud se tak stane, výkon bude klesat. Toto tvrzení se opírá o tzv. "Yerkes-Dodsonův zákon", který není jednoznačný, poněvadž úroveň aktivace je u každého z nás jiná. Záleží rovněž na mnohých dalších aspektech, jako například výběru repertoáru a jemu podřízeným koordinačním, koncentračním, vytrvalostním a motorickým požadavkům té či

oné skladby.¹⁰⁹

¹⁰⁹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 51 ISBN 978-80-246-4031-0.

7. Kontakt interpreta s publikem

V otázce trémy nám nepochybně může pomoci i kontakt s publikem, ačkoliv se ho třeba zpočátku obáváme, protože v oblasti vážné hudby zatím stále není zvykem být vůči publiku již při vstupu na pódium zcela otevřený a prvně k němu promlouvat slovy a ne skrze hudbou. Kontakt s publikem je dle mého názoru opomíjený, nicméně důležitý prostředek, jež nám může pomoci prohloubit i jeho následný hudební zážitek a zejména pak propojení s interpretem. Mělo by se tak stát běžnou praxí, že hráč dokáže patřičně uvést své vystoupení, stejně, jako se na jeho konci s publikem dovede rozloučit a věnovat mu poděkování. Upustíme tak od již zaběhlých, standardních (a dle mého názoru poněkud suchých) modelů vystupování v rámci koncertů vážné hudby, která budou ve výsledku jistě příjemnější jak pro interpreta, tak i posluchače. V neposlední řadě, pokud si před začátkem našeho vystoupení vyhradíme pár minut na představení skladeb, které budeme hrát a stejně tak neopomeneme ani na vkusné zakončení koncertu z našich úst, publikum nás začne vnímat zcela jinak jakožto interpreta a stejně tak my sami pocítíme, že jsme se najednou dovedli značně lépe uvolnit a prvotní nánosy trémy z naší osoby téměř ihned dokázali setřást. Publikum vůči nám také přestane mít minimálně valnou většinu předsudků, bude vůči našemu vystoupení více otevřenější a lépe nastaveno a zaktivováno na přijímání naší hudby.

Avšak vše má svůj rub i líc. Publikum na výkon interpreta může mít kladný vliv, ovšem obávám se, že se ve valné většině případů jedná o lidi, kteří nám doopravdy přejí úspěch a cítí s námi. Většinou se interpreti musí potýkat i se špatným nastavením nálady v publiku, či dokonce takovými lidmi, kteří jsou naši konkurenti, nic dobrého nám nepřejí a pouze tiše vyčkávají, kdy ve skladbě jakkoliv pochybíme. Často se stává, že jakmile lidé dospějí v hudebníka, pravému hudebníkovi jsou ve skutečnosti velmi vzdáleni, což je velmi smutné. Jejich koncertní kariéra je prostoupena až nezdravou soutěživostí, což se bohužel už po generace přenáší i na posluchače. Ti, namísto toho, aby si dokázali hudební zážitek zcela vychutnat, upřou smysly na zaznamenání každícké chybičky, falešného tónu či hodnotí samotný náš obal. Kvůli tomu se mnohdy stává, že ačkoliv umělec není brzděn trémou a rád by publikum svým uměním potěšil, postoj publika je naneštěstí obvykle opačný. Pak je pochopitelné, že se nám nikdy nebude hrát naprosto příjemně, vždy se totiž

najde někdo, kdo nás touží vidět selhat. Tato toxická atmosféra v publiku nám dá pokoj třeba až kolem poloviny koncertu. To platí ovšem v případě, že netrpíme destruktivní trémou. Pokud ano, musel by se stát zázrak, abychom koncert bez větších obtíží vůbec odehráli. Z toho vyplývá, že aby se naplnila naše touha dávat, publikum musí být "naprogramováno" na přijímání.¹¹⁰

Velmi nepříjemným faktem, který na určité lidi může mít obrovský vliv již při vstupu na pódium, je zívání v publiku či právě všudypřítomné, upřené pohledy lidí na naši osobu. Je v našem nejvyšším zájmu se snažit tyto skutečnosti ignorovat a nenechat se jimi jakkoliv vykoledit. Vliv na nás může mít i míra a intenzita potlesku, z kterého lze poznat mnohé. Navíc potlesk často nemusí být upřímný.¹¹¹

Obvykle platí, že kam se ubírají naše myšlenky, tam se bude ubírat i naše hra.¹¹² Pokud budeme mít před koncertem katastrofické vize nebo se budeme přesprávit soustředit na to, co si o nás asi myslí publikum a jak na něj působíme, naši hru to samozřejmě poznamená a nikdy se nebudeme schopni plně ponořit do hudebního díla. Proto bychom se měli snažit uvědoměle soustředit právě na hudbu a pocity, které u ní zažíváme.

Prostřednictvím hudby skladatel i interpret tlumočí své city.¹¹³ Ty následně vstřebává publikum, které si je může na základě celé své osobnosti a životních zkušeností rozličně asociovat. Nejedná se ovšem pouze o vstřebávání citů skladatelových a interpretových. Jedná se především o city vyvolané na základě obsahu dané skladby, který může na různé jedince působit odlišně. Stejně tak hrají roli i osobní preference určitého skladatele či interpreta.

Při vystoupení se nikdy nesmíme soustředit na to, jak nás vidí ostatní, jak na ně ten či onen pohyb působí, zda nejsme příliš rudí apod. Je nezbytné se naučit

¹¹⁰ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 23 ISBN 80-7058-155-7.

¹¹¹ EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 91 ISBN 80-7106-479-3.

¹¹² KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 21 ISBN 80-85182-12-2.

¹¹³ DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982. s. 77 ISBN 17-562-82.

odpoutat pozornost od sebe sama.¹¹⁴ Při příchodu na pódium nám může pomoci už jen taková maličkost, že se budeme usmívat. Ne nadarmo se říká, že už pouze jediný úsměv člověku dovede zlepšit náladu. A v tomto případě to platí dvojnásob, protože tento úsměvlepší náladu nejen nám, ale i publiku. To totiž vždy nanejvýše ocení, když uvidí hráče, kterého hra na jeho nástroj baví. Pokud ovšem toužíme publikum svou interpretací ohromit, platí ještě jedno nepsané, nicméně podstatné pravidlo. Na to bychom při hraní jak na koncertě, tak především doma, kde se skladby k interpretaci na pódiu rodí, neměli nikdy zapomínat. Publikum by naši hru, i tu značně technicky náročnou, mělo vnímat tak, že se s danou skladbou nikdy "nepereme" a naopak působíme dojmem, jako by veškeré interpretované skladby byly jednoduché, i když za tímto vrcholným stylem interpretace stojí hodiny tvrdé dřiny a správně mířené sebekritiky.

V každém případě platí, že se nesmíme bát publiku odhalit své pravé já, teprve potom budeme schopni hrát lehce, nestrojeně a budeme působit suverénně. Ovšem ať už je naše osobnost jakákoliv, nesmíme nikdy zapomenout, že alfou a omegou úspěšného výkonu a rovněž tak vřelého přijetí interpreta publikem, je bezesporu i notná dávka pokory. Při příchodu na pódium bychom tedy určitě neměli působit rozpačitě, nicméně sebevědomě. Avšak bych ráda podotkla, že nikoliv povýšeně či teatrálně. Takovýto typ chování v publiku zpravidla zanechá nepříznivý dojem, a to přitom interpret stále ještě nic nezahrál. A jsem přesvědčena, že je každému jasné, v jakém duchu se koncert s takovýmto typem člověka ponese.

V souvislosti trémy a publika bych ráda zmínila také fakt, že trému můžeme pociťovat i za jinou osobu.¹¹⁵ Přesouváme se nyní tedy z pozice interpreta na pozici posluchače. V této souvislosti se jedná zejména o osoby nám blízké či osoby, u nichž náš výkon souvisí i s jejich hodnocením. Mezi tyto osoby se na půdě školy řadí zejména naši pedagogové. Vedle toho osoby nám jakýmkoliv způsobem blízké, typicky rodina, partner nebo přátelé, nás velmi dobře znají a často ví, kolik úsilí jsme svému výkonu věnovali. A pochopitelně si nepřejí, abychom svůj um v koncertní den nedovedli prodat. Mnohokrát jsem byla

¹¹⁴ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 54 ISBN 80-85182-12-2.

¹¹⁵ DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982. s. 100 ISBN 17-562-82.

svědkem, že tito lidé mohou trému prožívat v mnohem větší míře, než ji na pódiu zažíváme my sami. Zde se může jevit další, ne tolik diskutovaný problém, týkající se právě interpretů, jež tréma obvykle nesouží a pokud ano, jedná se v jejich případech o trému zdravou. Tito interpreti mohou pociťovat trému zpětně za svoje blízké, o kterých jsou si jistí, že trému z jejich výkonu zažívají. V podstatě se jedná o již zmíněný činitel, kdy své blízké nechceme zklamat a ze všeho nejvíce nám právě záleží na uspokojení jejich očekávání.

8. Příprava na vystoupení

Je všeobecně známo, že hudba působí jako lék.¹¹⁶ Před jakýmkoliv výkonem nám rozhodně může pomoci poslech hudby relaxační či jakéhokoliv jiného žánru, který je nám blízký, ačkoliv s naším oborem nekoresponduje.

Tréma může být na člověku znatelná již pár dní či týdnů před koncertem. Nejhorší je tzv. obsesivní cvičení skladeb stále dokola (domnívám se, že je horší, než kdybychom cvičili méně či vůbec). Může vést až k fyzickým bolestem, které náš výkon v koncertní den nikterak nepodpoří. Nutno podotknout, že jakékoliv fyzické bolesti nám při vystoupení budou vždy odvádět naši pozornost. Pokud tedy nechceme, aby nás v koncertní den naše tělo zradilo, měli bychom na tuto skutečnost myslet již mnohem dříve. Především bychom měli kompenzovat jednostrannou zátěž, kterou nám hra na nástroj přináší, vhodným sportem. Rovněž tak nesmíme zapomínat na psychickou očistu, ta ovšem většinou přichází právě s jakoukoliv fyzickou zátěží.

Dalším a neméně zásadním symptomem je nevyspalost.¹¹⁷ Řada lidí spánek podceňuje nebo pro ně představuje chronický problém. Abychom byli v den koncertu řádně odpočatí, doporučila bych všem delší procházku na čerstvém vzduchu, jízdu na kole ad. Rozhodně bychom se neměli doslova zničit, jelikož tak může (zejména u netrénovaných jedinců) dojít až k výše zmíněným svalovým bolestem. Nicméně pobyt v přírodě nás vždy dovede nabít novou, pozitivní energií. Samozřejmostí by mělo být omezení nebo úplné vysazení alkoholu, jelikož právě ten mnohdy brání kvalitnímu spánku. Nemluvě o tom, že člověku v konečném znění v podstatě žádný benefit nepřináší.

Často můžeme být před koncertem svědky i tzv. frustrační zátěže. Zde mohou být hlavními viníky opět únava nebo i negativní vliv emocionality.¹¹⁸ Ten se samozřejmě člověk od člověka liší a jako u všeho se vyplatí mít i své emoce pokud možno pod kontrolou.

¹¹⁶ Port: Co je hudba. *Port* [online]. 2010, 24.2.2010, **2010**(531), 1 [cit. 2021-03-07]. Dostupné z:

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10121359557-port/psychologie/531-co-je-hudba/>

¹¹⁷ STEVANOVIČ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 62 ISBN 978-80-246-4031-0.

¹¹⁸ HOLAS, Milan. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*. Praha: H&H Jinočany, 1991. s. 47 ISBN 80-85467-08-9.

Abychom v den koncertu minimalizovali trému, je vhodné se rozcvičit doma a jak jsem již nastínila, rozhodně nepřehrávat skladby určené na koncertní vystoupení. Pokud nám jistá skladba či její úsek i přes svědomité cvičení činí potíže, přehrávání by nás pouze více vystresovalo a ono místo, které nám činilo potíže, se nám pak na koncertě mnohdy ještě nehezky vymstí. Nezbytné je také mít pokud možno absolutní soukromí nebo se obklopovat maximálně lidmi, kteří jsou v duševní pohodě a nejedná se například o kolegy, kteří s námi vystupují na tom samém koncertě. Z vlastní zkušenosti vím, jak je nepříjemné, když se vám lidé v zákulisí svěřují, jak jsou nervózní a i pár minut před nástupem na pódiu skladby nesmyslně přehrávají, i když je jasné, že v oněch pár minutách už nemají šanci nic dohnat. Samozřejmě je hezké kolegu podpořit, nicméně všem, které čeká koncert s kolegy, bych důrazně doporučila, aby se lidem vykazujícím zhoubné předkoncertní chování vyhnuli. A to i v případě, když by tu pro ně chtěli být, jakožto psychická podpora, což je samozřejmě chvályhodné, nicméně neměli bychom kvůli dobrému činu vsadit všanc náš budoucí výkon na pódiu. O to víc to platí, pokud se jedná o opravdu důležitý koncert či soutěž, nebo už jen fakt, že budeme hrát z paměti. Opět platí, že někteří jedinci jsou schopni podat výborný výkon, i přes to, že tomu prostředí kolem nich zcela nenasvědčuje. Avšak ráda bych na tuto, ne tolik diskutovanou skutečnost, upozornila zejména ty, kteří se v předchozích řádcích shlédli.

8.1. Prolínání žánrů

Dle mého názoru bychom neměli ulpět pouze ve sférách hudby vážné. Každý žánr hudby nám totiž může něco přinést, inspirovat nás. V neposlední řadě se čím dál častěji žánry hudby prolínají. Tím rozhodně nezamýšlím, že by měly vážnou hudbu vytlačovat, či dokonce zcela potlačit, jak se naneštěstí v dnešní době stává. Podstata vážné hudby by měla být zachována, pokud ji ovšem dokážeme vkusně obohatit o jakýkoliv nový prvek nebo náš osobní vklad, nemůže to být na škodu a určitě se můžeme těšit i čtenější návštěvnosti našich koncertů.

Potíž činí současný - a dle mého názoru v konečném znění i dosti kontraproduktivní - standard nastavení koncertů vážné hudby, který zde ovšem v minulosti nebyl (je to záležitost teprve 20. století). Obecenstvo musí být tiše, jako myšky a po celou dobu jedné skladby sedět nehnutě, pozorujíc

interpretovo vystoupení. Kdysi publikum mohlo nadšeně skandovat, po zaznění kadence či jakékoliv bravurně zahrané technické pasáži.¹¹⁹ Takovéto reakce jsou i člověku přirozené a jsem přesvědčena, že by mnohým hráčům pomohly trému naprosto minimalizovat, ne-li ji zcela vymýtit. V neposlední řadě se domnívám, že by to vedlo k popularizaci vážné hudby, kterou v převážné většině případů navštěvují představitelé starších ročníků.

Nicméně nynější specifika dokonale technicky zvládnutých skladeb, jejich nahrávání, zakládání akademií, zdokonalování techniky a dalších, zapříčinila i nutnost přizpůsobení se interpretů těmto podmínkám.¹²⁰

¹¹⁹ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 43 ISBN 978-80-246-4031-0.

¹²⁰ STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. s. 44 ISBN 978-80-246-4031-0.

9. Hudba a její hodnota

Hudba má v sobě vyšší smysl a vždy bychom se měli snažit tento smysl naplnit. Daný smysl můžeme spatřovat právě v samotné hře.¹²¹ Stejně tak hudba obohacuje nejen nás, ale i lidi, kteří se nechají unášet našimi tóny až do vlastního nitra, které se za jiných okolností může jevit jako nepropustné. Ovšem jak jsme si již řekli, hudba má magickou moc a dokáže toho mnohem víc, než si kdy lidská mysl i dokáže připustit. Má například také velkou moc asociace.¹²² Jakožto interpreti, ovšem i posluchači, dojmy vzbuzené poslechem hudby si spojujeme s vlastními zážitky a pocity.¹²³ Vždy tomu tak ovšem být nemusí. Nicméně hudba nás bezesporu dokáže přenést v čase i k té nejpomíjivější vzpomínce a zajisté by mi mnoho lidí dalo za pravdu, že její moc může sahat i mnohem dále.

Hudba nás podněcuje k uvažování o světě, ale i nás samotných.¹²⁴ Tato otázka v nás může vyvstat již jen na základě toho, jakou hudbu poslouchají ostatní a jaká je blízká našemu srdci. Rozhodně bych žádný žánr hudby doslova neodsuzovala, nicméně najde se pár takových, kde jsou primárním důvodem provozu hudby peníze. Nemluvě o dnešním světě, kdy se i rádoby umělci dostanou na výsluní, například jen díky jejich vzezření, i když jakýkoliv záslužný výsledek od nich při koncertě naživo nemůžete očekávat. Je politováníhodné, že ačkoliv je míra skutečného umění těchto "umělců" velmi sporná, i přes to je většině lidí tento styl konzumní hudby bližší. Přinejmenším si takto nejen o lidech, preferujících tuto hudbu, můžeme již předem udělat obrázek. Stejně tak nám tento fakt může podat i poměrně přesné informace o fungování a hodnotách dnešního světa.

Každý vidí hodnotu hudby jinde. Problém dnešní doby spatřuji také ve smutném faktu, který je patrný snad všude kolem nás, a to sice, že lidé u hudby většinou chtějí nejen vypnout, oni se na ni nedovedou ani soustředit. Takovíto

¹²¹ EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 12 ISBN 80-7106-479-3.

¹²² EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 11 ISBN 80-7106-479-3.

¹²³ DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982. s. 25 ISBN 17-562-82.

¹²⁴ EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 5 ISBN 80-7106-479-3.

lidé dle mého názoru nedovedou pravou hodnotu a krásu vážné hudby nikdy patřičně ocenit.

V umění je nutné vidět tam, kde ostatní nevidí.¹²⁵ Tato teze v sobě skrývá více, než by se nám na první pohled mohlo zdát. Všichni zajisté známe mnoho typů lidí i ve svém okolí, kteří rutinně, ve jménu stereotypu, den za dnem pouze přežívají, nedokáží se na chvíli zastavit a vychutnat si tu kouzelnou chvíli okamžiku, která se nám každý den naskýtá. V umění bychom měli být schopni zcela odpoutat mysl od každodenních strastí a dovolit hudbě nás přenést klidně až do jiných dimenzí. Protože takové by podle mě i poslání hudby mělo být. Samozřejmě má rozdávat radost, musí ji nicméně prvně přinášet nám a vždy by měla mít vyšší smysl, který nás, i naše okolí, dovede vnitřně obohatit.

Hudba estetizuje, dokonce i negativní témata, jako je kupříkladu téma smrti, násilí, vraždění. Hra vždy zůstává hrou a je krásná, protože si sama hraje.¹²⁶

Radost ze hry je člověku vlastní. Vše, co je hudbou a probouzí v nás citění, jsme v podstatě my sami. Navenek se člověk mnohdy nejeví sám sebou, avšak hudbu jsme si schopni často pustit až k srdci, čímž nás dotváří a díky tomu můžeme dospět k poznání, že bychom mohli být takovými lidmi, jakými nás právě hudba činí. Realita je ovšem naneštěstí jiná.¹²⁷ Hudba nás v konečném znění tedy nemusí činit "pouze" námi samými, nýbrž i lepšími lidmi. Dále je potom otázkou, jak upřímně to s hudbou myslíme a zda nám záleží vskutku především na tom, že nám hudba přináší radost do života a nedovedli bychom si bez ní už život představit.

Hudba promlouvá k nám a našemu vnitřnímu životu skrz své krásno.¹²⁸ Vždy nám něco sděluje, něco vyjadřuje. Je univerzální řečí, nicméně ne v každém člověku dovede ta samá hudba vzbudit totožné emoce.

¹²⁵ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 33 ISBN 80-85182-12-2.

¹²⁶ EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 60 ISBN 80-7106-479-3.

¹²⁷ EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 14 ISBN 80-7106-479-3.

¹²⁸ EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 17 ISBN 80-7106-479-3.

Hudba i řeč mají svá specifika. Hudba nikdy nedokáže sdělit dopodrobna a natolik konkrétně to, co řeč, avšak z jiného úhlu pohledu tomu může být zcela opačně. Hudba totiž funguje v úplně jiných úrovních vnímání, a to v úrovních citových, na které je holá mluva krátká. Stejně tak hudba i naše řeč mají vlastnost znění.¹²⁹ Hudba svým zněním nedokáže doslovně deklamovat a obsahově vystihnout to, co řeč. Znění hudby ovšem nelze jednoznačně vyjádřit slovy, ať už psanou, či mluvenou formou.

Naše myšlení by mělo být hudebně imanentní (nitrohudební). Hudba, za kterou jsou čisté úmysly a kterou provozujeme z ryzí lásky, není nikdy povrchní, díky tomu se dokážeme do hudby dokonale ponořit. A co víc, zároveň se s námi do ní ponoří i posluchači, poněvadž hudba hraná od srdce, za srdce vždy chytne i posluchače.

Vážná hudba má v sobě různé druhy poselství (o společnosti, životě, lásce apod.), zpravidla není funkcionální. Kvůli všem těmto faktům se stává často nepochopenou, poněvadž je složitější na poslech a ne každý se jí dokáže plně otevřít a následně ji pochopit.¹³⁰ Vážná hudba není spotřební, jako jiné druhy funkcionální hudby (např. zábavní), má vždy uměleckou hodnotu a skýtá v sobě určité poselství.¹³¹

¹²⁹ EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 20 ISBN 80-7106-479-3.

¹³⁰ EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 75 ISBN 80-7106-479-3.

¹³¹ EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 76 ISBN 80-7106-479-3.

10. Na cestě k virtuozi

Překážek se nesmíme bát, vždy je musíme brát jako výzvu a věřit ve vlastní schopnosti, být duševně silní a plni vůle. Můžeme říct, že pokud chceme patřit mezi ty nejlepší a máme nejvyšší zájem na dosažení našich snů, bude zapotřebí vypětí všech sil našeho organismu.¹³²

Úspěch rovněž tvoří tzv. "umělecký hlad".¹³³ Pokud se nás umělecký hlad netýká, umění budeme stěží vytvářet.

Pokud nám byl do vínku dán takový dar, jakým je talent, musíme si uvědomit, že on sám není cestou k umění, cestou k umění je práce na něm, potažmo na sobě samém.¹³⁴ Stejně tak je nezbytné trénovat své uši, protože jsou to právě ony, jež nás mohou (vedle mozku) přivést k hudební virtuozi i nádhernému tónu.¹³⁵ Ráda bych tedy znovu zdůraznila, jak nesmírně důležité je se u hudby poslouchat a každému tónu věnovat náležitou péči.

Duševní postoje bývají důležitější než technická stránka hry, což si moc lidí neuvědomuje.¹³⁶ Zkratka by mělo platit, že jaký je člověk uvnitř, takový by se měl vybarvit i při hře na nástroj. Zejména je pak důležité mít se rád a přijímat se takoví, jací jsme. Zní to možná poměrně jednoduše, avšak spousta lidí je se sebou v různých ohledech značně nespokojených a tento nemilý fakt ovlivňuje nejen jejich hru, nicméně i celý jejich život. Smutnější je ovšem skutečnost, že si to lidé často ani nepřipustí a sami sobě lžou. Jsem přesvědčena, že největším prohřeškem je lhát sám sobě, poněvadž kvůli tomu mnohdy dokonce ustrneme na jednom bodě (nebo v již zmíněném stereotypu) a nejsme schopni se hnout z místa. A jak je známo, jádro našich problémů je v naší hlavě a kdybychom si

¹³² KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 78 ISBN 80-85182-12-2.

¹³³ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 78 ISBN 80-85182-12-2.

¹³⁴ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 82 ISBN 80-85182-12-2.

¹³⁵ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 35 ISBN 80-85182-12-2.

¹³⁶ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 103 ISBN 80-7058-155-7.

tuto jednoduchou větu vryli do paměti, mohly by nám být veškeré problémy na míle vzdálené.

Pod vlivem nového impulzu, nebo dokonce těžkostí, můžeme dosáhnout toho, čeho bychom za normálních okolností nedosáhli.¹³⁷ Může se tak stát vlivem velmi smutné situace nebo například jakékoliv nové životní situace, nicméně ať nás v životě potká cokoli zlého, je třeba si uvědomit, že tak tomu nebude navždy a vše zlé, je vskutku i pro něco dobré. Také inspirace přichází vždy s prací.¹³⁸

Problémem dnešní doby je, že se přeceňuje technická virtuosita na úkor muzikanství, což napsal již Franz Liszt ve své knize Cikán a hudba - dodal ovšem, že se tomu nelze učit, poněvadž je to dar od Boha.¹³⁹

Problémem se také jeví, že talentu, jakožto daru od Boha, je zřídka kdy umožněno se přirozeně a spontánně rozvíjet, nebo dokonce jej nechat dozrát, poněvadž jsou od nás již od samých hudebních začátku vyžadovány úspěchy.¹⁴⁰ Tento fakt nás samozřejmě svazuje a nedává nám svobodný a zdravý prostor, abychom se mohli hudebně naplno rozvíjet. Chtít být úspěšný je samozřejmě úžasná hnací síla, nicméně neměla by být prvořadá, primárně bychom měli chtít podělit se o svůj dar s posluchači a umět k nim skrze hudbu promlouvat.

Závěrem bych ráda zmínila, že nemusíme dostat do vínku ty nejlepší možné předpoklady k interpretační činnosti. Naprosto fundamentální je chtít, vytrvat a být odhodlaný něco dokázat. V životě samozřejmě sehrává poměrně velkou roli i štěstí, avšak pokud nám nic z předchozího není cizí, úspěch máme na dosah.

¹³⁷ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudebníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 86 ISBN 80-85182-12-2.

¹³⁸ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudebníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 90 ISBN 80-85182-12-2.

¹³⁹ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 22 ISBN 80-7058-155-7.

¹⁴⁰ HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. s. 22 ISBN 80-7058-155-7.

10.1. Síla představ

Všechny naše činnosti jsou podřízeny tomu, nač zrovna myslíme. Pokud jsme smutní či veselí, náš tón hlasu se na základě naší nálady takto obvykle i zabarví, aniž bychom si toho třeba byli vědomi. Často se následovně mění také v závislosti na člověku, se kterým zrovna mluvíme. Podobně se naše nálada promítá i do naší hry. Při hře na nástroj (ovšem neplatí to pouze u ní) bychom měli své vědomí nasměrovat na fakt, kvůli kterému danou činnost děláme, ne na pohyb samotný.¹⁴¹ To nám v praxi velice pomůže v uvolněné hře. Dále platí, že čím lepší je naše představa pohybu, tím lépe se daný pohyb uskutečňuje. To samé platí o hudební představě.¹⁴² Pohyb by měl být u profesionálního hudebníka plně zautomatizovaný. Ovšem není pohyb, jako pohyb. Vlivem špatně nastaveného způsobu cvičení můžeme být i u profesionálních hudebníků svědky nevyrovnané techniky, která v posluchačích nezanechá pocit uznání a obdivu k danému umělci. Naopak v nich zanechá spíše pocit chaosu. Přitom kdybychom hráli technicky obtížné pasáže pomaleji, ale zřetelně, výsledek bude mnohonásobně lepší a na posluchače budeme působit dojmem, že máme skladbu skutečně perfektně technicky zvládnutou.

Fantazie má v hudbě nezanedbatelnou roli. Při vytváření nových hudebních představ vždy vycházíme z představ předchozích, kdysi již nabytých.¹⁴³ Ty z hudebního hlediska zahrnují různé melodie, akordy, tóny, které jsme ovšem vnímali v jiném kontextu, než ve kterém je začínáme zasazovat do kontextu nového. Avšak naše představy mohou být i mimohudební a můžou nás obohatit a inspirovat stejnou měrou. Pouze most mezi fantazií a realitou je na tomto místě delší. Zůstává ovšem pravdou, že bez fantazie bychom se v hudbě jen stěží obešli. Své fantazie také můžeme činit skutečnými právě skrze hudbu.

Hru na nástroj můžeme dát do přímé korelace se životem, poněvadž život se dá vyjádřit hudbou a hudba v nás rovněž probouzí smysly svým zněním, znění

¹⁴¹ KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 18 ISBN 80-85182-12-2.

¹⁴² KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. s. 20 ISBN 80-85182-12-2.

¹⁴³ DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982. s. 64 ISBN 17-562-82.

pak vytváří onen život.¹⁴⁴ V hudbě je tedy ukryto mnohem více, než si lidé běžně myslí. Je jen na nás, nakolik jí dovolíme naší duší prostoupit a kolik jí budeme věnovat ze sebe sama.

¹⁴⁴ EGGBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. s. 13 ISBN 80-7106-479-3.

Závěr

Diplomová práce psychologie hudebního výkonu přináší komplexní náhled na problematiku hudebního vystupování, jejímž styčným bodem je právě naše psychika, jež má sama o sobě daleký přesah a vliv na vše, s čím jsme nejen během našeho celého hudebního života konfrontováni. Existuje mnoho typů osobností, o nichž bychom mohli předpokládat, že budou pro práci koncertního umělce plně způsobilé, nicméně jsme si ukázali, že hlavní roli našeho úspěchu a přirozené interpretace sehrává mnohem více příznačných skutečností, na základě kterých se již od dětství formujeme. Dozvěděli jsme se, že veškeré tyto skutečnosti, o nichž jsme doposud nemuseli mít ani ponětí, nebo je brali na lehkou váhu, mají na naši interpretaci vedle psychiky mnohem větší, ne-li přímo zásadní vliv.

Hlavním cílem této práce bylo jasně a výstižně poskytnout všem interpretům jistou pomoc k různorodým nástrahám interpretačního umění z psychologického hlediska, nicméně i pochopení užších vztahů mezi hudebním uměním a životem, podloženými navíc osobními zkušenostmi. Rovněž jsme si poukázali na mnoho stěžejních faktů a rad, jež mohou náš vztah k hudbě i samotné interpretaci povýšit na vyšší úroveň. Věřím, že se cíl práce setká s úspěchem a každý hudebník mezi nimi nalezne to pravé ořechové, co by jeho interpretaci dokázalo pomoci. Dále jsem přesvědčena, že práce může v jistých ohledech mnohým hudebníkům i otevřít oči, včetně pedagogů. Ostatně i já sama jsem si díky veškerým předchozím řádkům uvědomila, na čem bych ohledně své interpretace ještě mohla pracovat a že vskutku stále je co zdokonalovat. To by mělo platit ideálně pro celý hudebníkův život. Poněvadž hudba by nás také měla přimět zejména přemýšlet. Pokud u hudby nepřemýšlíme a nemáme daleko ke strojovému hraní, měla by nám již začít svítit kontrolka, že je něco evidentně špatně.

Na cestě za skutečným, nefalšovaným hudebním uměním nás bude čekat mnoho nástrah. Naším úkolem je se těchto nástrah nezaleknout a dovolit hudbě prostoupit celou naši duší. Díky tomu si k hudbě samotné vytvoříme mnohem bližší a pevnější vztah. Jedná se o ty nejlepší možné základy, o které se v budoucnu můžeme opřít. Avšak tyto základy nám od dětství nemalou měrou pomáhají stavět naši rodiče a pokud již v této fázi dojde k pochybení, zdůraznili

jsme si, že následky chybného jednání zde mohou být pro náš budoucí hudební život dokonce až fatální. Byla bych velmi potěšena, kdyby rodiče začali k hudební kariéře svých potomků přistupovat svědomitěji a zejména s nimi o jejich vztahu k hudbě mluvili. Komunikace je v této otázce nanejvýš důležitá a měla by jí být věnována zvýšená pozornost.

V interpretačním umění hraje vedle psychiky podstatnou roli i naše disciplína. Jak jsme si vysvětlili, obzvláště je důležitá ve cvičení. To ovšem nesmí vykazovat jakékoliv kvantitativní známky, či dokonce tzv. "hraní z povinnosti", pro něž je příznačné několikahodinové, bezduché cvičení bez cíle, které nás ovšem nemá šanci jakkoliv naplňovat a činit nás šťastnými. Pro úspěšnou hudební kariéru je velmi důležité v hudbě neustále nacházet novou inspiraci, dát průchod našim představám a fantazii. Vysvětlili jsme si, že tuto inspiraci můžeme čerpat přímo z našich hudebních zkušeností. A i když nebudou vždy přívětivé, každá zkušenost nás dokáže obohatit. Stačí pouze hledat, sám sebe se ptát a jak jsme si již řekli, především neustále přemýšlet nad tím, co činíme, jak to činíme a jak bychom náš výkon mohli zdokonalit.

Dospěli jsme k závěru, že tajemství krásné, oduševnělé interpretace, oplývající lehkostí, nespočívá v onom několikahodinovém cvičení bez cíle. Primárně je zapotřebí si uvědomit, že nás k ní dovede naprosto přirozené a uvolněné hraní. Protože jakékoliv fyzické napětí je předzvěstí napětí psychického, které v nás následně buduje nežádoucí bloky, jež se pak jen stěží odbourávají.

Ukázali jsme si, jak je často opomíjená i otázka ve vztahu pedagog - žák. Stejně, jako u našich rodičů, i zde by mělo platit, že právě pedagog nám v naší hudební kariéře dovede značně pomoci. V první řadě ovšem musí žákovi naslouchat a oplývat velkou mírou empatie, která je důležitá u každého jedince. Jakožto pedagogové bychom měli usilovat o neustálé posilování přátelského vztahu k žákovi, podmíněného velkou mírou pochopení a snahy po identifikaci dílčích problémů, jež dané jedince svazují. Ráda bych v tomto ohledu podotkla, že je nesmírně důležité si uvědomit, že ke každému žákovi nemůžeme přistupovat stejně, čehož jsem bohužel ve svém životě již byla svědkem. Poněvadž každý jsme jedinečný a pokud nechceme jakožto pedagog ztroskotat,

musíme si dát tu práci každého žáka vnímat jako individualitu a adekvátně s ním nakládat.

Neopomněla jsem ani běžný fakt stagnace, co za ní vězí a jak se přes ni úspěšně přenést. Osvětlili jsme si, že jádro problému stagnace můžeme spatřovat zejména ve stereotypní práci, která nás už nijak nemotivuje, netěší a nenacházíme v ní smysl. Řešení tohoto problému přitom není složité natolik, jak by se na první pohled mohlo zdát. Pokud si přejeme nevlídné období stagnace odsunout do minulosti, musíme se snažit nalézt nová řešení a cesty, jak v naší práci objevit zpět ztracený smysl a radost, které jsou pro práci hudebníka zcela podstatné.

Vysvětlili jsme si otázku hudebního nadání a pojmy s ním spojené. Rovněž také, jak může být znehodnoceno přístupem našich rodičů, pedagogů a blízkého okolí. To samé samozřejmě platí i pro talent a naši motivaci k hudbě, s níž je opět spjata obrovské kvantum okolností, které do sebe již odmalička nasáváme. Ujasnili jsme si, jak je elementární vztah k našemu nástroji, který začíná již správným výběrem nástroje.

V otázce soutěží jsme se naučili, kdy nám můžou být nápomocné a ve kterých případech bychom na ně měli raději zapomenout, abychom nezmařili chuť člověka vykonávat hudební umění. Velice by mne potěšilo, pokud by začaly hrát menší roli v hudební kariéře každého z nás a pozornost se přesunula na potěšení ze hry. Zejména pak, pokud nás soutěže vysoce stresují.

Práce se nemohla obejít ani bez tématu trémy, u níž jsme došli poznání, že nám může být i velmi nápomocná, pokud se jedná o její zdravou formu, která náš výkon dovede pozitivně podpořit. V každém případě platí, že se musíme naučit trému ovládat a nepřipustit, aby tréma ovládala nás. Stejně, jako v otázce adekvátního cvičení, ani v otázce trémy bychom neměli zapomenout na význam introspekce, jež nám pomůže na cestě za odbouráním nejruznějších, destruktivních symptomů trémy pomoci. Ráda bych zdůraznila skutečnost, že tréma je naprosto přirozená a všem studentům i pedagogům bych doporučila, aby se na toto téma více zaměřili. To se týká i praxe, která se v boji s trémou zatím jeví jako nejlepší lék.

Podívali jsme se blíže na kloub kontaktu interpreta s publikem a možnosti řešení předsudků vůči interpretovi, které z publika často číší. Na základě poznatku o prvotním slovním kontaktu s publikem můžeme prozřít nejen v otázce hlubšího propojení publika a interpreta, nicméně i boje s trémou na jevišti v den vystoupení. Dle mého názoru se jeví otázka i prostého, slovního uvedení našeho vystoupení, jako velký pomocník a v naší hudební kariéře nám může přinést jen samé benefity.

V souvislosti s vystupováním jsem podala několik doporučení, jak by měl vypadat ideální, předkoncertní den, kdy se jako nejúčinnější jeví kvalitní spánek a vhodná fyzická i relaxační aktivita. Zdůraznila jsem a ráda bych apelovala na všechny, kteří mají ve zvyku v koncertní den repertoár neustále omílat, aby tak nečinili, protože ve valné většině případů nepřinese nic pozitivního, ba právě naopak a riziko trémy se tím následně pouze násobí. Navázala jsem rovněž na téma prolínání žánrů a že pouhý potlesk je i z historického hlediska jak pro posluchače, tak i samotného interpreta, nepřirozený. Stejně tak pokud se věnujeme určitému žánru hudby, neměli bychom zabřednout pouze v tomto jednom žánru, ale čerpat inspiraci i z žánrů jiných.

Úplným závěrem bych ráda zmínila, že jakýkoliv stres či napětí by nás v naší hudební kariéře neměly svazovat. Pokud už jejich příznaky na sobě zpozorujeme, měli bychom se naučit proti nim vědomě a efektivně bojovat. Jsem přesvědčena, že hlavní pozornost musíme za každých okolností věnovat tomu, jak se u hraní cítíme a že se nám hra na nástroj jeví jako naprosto přirozená. Protože pouze v tomto případě se z naší hry nikdy nevytratí radost a láska, jež by nám měla být pro interpretační činnost vlastní.

Seznam pramenů a literatury

HOLAS, Milan, Pravoslav KOHOUT a . *Hudební nadání*. Praha: Hudební fakulta AMU v Praze, 1994. ISBN 80-85883-007.

HOLAS, Milan. *Psychologie hudby v profesionální hudební výchově*. Praha: H&H Jinočany, 1991. ISBN 80-85467-08-9.

HAVASOVÁ, Kato. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. ISBN 80-7058-155-7.

EGGEBRECHT, Hans Heinrich. *Hudba a krásno*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. ISBN 80-7106-479-3.

STEVANOVIĆ, Ena. *Tréma u hudebníků a její prevence ve vzdělávacím systému*. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4031-0.

KOGAN, Grigorij Michajlovič a Jindřich PAZDERA. *Před bránou majstrovstva: Psychologické předpoklady úspěšnosti práce hudobníka*. Bratislava: VŠMU v Bratislave, 1991. ISBN 80-85182-12-2.

DUŠEK, Bohumil. *Psychologie hudby*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1982. ISBN 17-562-82.

SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební vývoj dítěte. Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80246-2060-2.

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10121359557-port/psychologie/531-co-je-hudba/>