

## Tréma :)

### Brzda rečnickeho prejavu.

Pôsobenie trémy ako prirodzeného emocionálneho stavu človeka (neistota, nervozita, strach z verejného vystúpenia) nie je v rečníctve nič výnimočné ani ojedinelé. V literatúre sa uvádza, že až 90 % ľudí máva pred vystupovaním na verejnosti trému. Ide o tzv. subjektívny strach človeka z manifestovania svojich schopností pred inými. Okrem tzv. pozitívnej trémy (vzrušenie, ktoré uvoľňuje duševnú energiu) tréma pôsobí zvyčajne ako brzda.

Tréma má svoje psychické i fyzické prejavy. Z fyzických je to najčastejšie zvieranie žalúdka, sucho v hrdle, potenie rúk, očervenenie, oblednutie a pod. Z psychických okrem už spomenutého nepokoja, neistoty, nervozity a strachu to môže byť až celkový chaos v myslení, vedúci až k panike.

Pre praktickú rétoriku má však význam nielen charakteristika trémy, ale najmä súhrn poznatkov o tom, ako sa dá proti tréme bojovať, čiže psychoterapia trémy. Spôsob (zaručený recept) na odstránenie trémy neexistuje. Ide zväčša len o súhrn zásad a pravidiel (postupov), podľa ktorých sa môže pokúsiť o psychoterapiu trémy každý rečník individuálne. Niektoré z nich majú však všeobecnú platnosť.

Na prvom mieste je to **dobré poznanie problematiky, ktorá je predmetom rečnickeho prejavu**. Spojitosť medzi nerešpektovaním uvedenej zásady a trémou je takmer zákonitá.

Druhou zásadou je **dobro sa pripraviť najmä na začiatok prejavu**. Pri dobrom zvládnutí začiatku rečnickeho prejavu máva spravidla i existujúca počiatková tréma klesajúcu tendenciu. Za začiatok rečnickeho prejavu však nemožno pokladať až prvú časť trichotómie textu (úvod), ale už príchod, pozdrav, oslovenie, predstavenie sa.

**Príchod rečníka** je jeho prvým kontaktom s poslucháčmi. Oči poskytnú prítomným prvé informácie o kvalite rečníka (často rozhodujúce). Energickým, sebavedomým, sebaistým príchodom rečníka vysiela dôležitý signál i sám pre seba. Podceňovať nemožno ani pozorný (bleskový) prieskum terénu, na ktorý treba vstúpiť. Rečníkovi to umožní vyhnúť sa prípadným prekážkam či iným nepríjemným prekvapeniam, ktoré najmä v súvislosti s trémou nie sú žiaduce.

**Pozdravenie** (pozdrav) patrí v prvom rade do oblasti etiky (ako prejav slušného správania sa). V praktickej rétorike však zohráva dôležitú úlohu i jeho psychologická stránka (ako začiatok pozitívneho kontaktu s poslucháčmi pre zmiernenie trémy).

Úprimný, primeraný a slušný pozdrav je začiatkom dobrého kontaktu s publikom a vhodným protitrémovým prvkom. Konkrétna forma pozdravu vzhľadom na zloženie poslucháčov je vecou inteligencie rečníka.

**Oslovenie** rámcuje začiatok rečnickeho prejavu. Rečník prostredníctvom oslovenia vysloví, komu prejav adresuje a do istej miery signalizuje, aký bude charakter celého prejavu (oficiálnosť, dôvernosť, srdečnosť a pod.).

Zvládnutie oslovenia ako prostriedku na zmiernenie trémy má dve stránky. Na jednej strane spočíva v schopnosti rečníka rozhodnúť sa pre správne oslovenie vzhľadom na konkrétne publikum, na druhej strane dosť záleží i na kvalite zrkovného kontaktu rečníka s poslucháčmi, najmä či rečník manifestuje dostatočné sebavedomie vedúce k zvládnutiu celého prejavu.

Pri oslovení platí v istom zmysle nepriama úmera. Rečník spravidla nezíska toľko správnym a vhodným oslovením (čo sa pokladá za samozrejmosť), ako stratí nepríjemným a nevhodným oslovením. Šum, ktorý nevhodné oslovenie (možno) spôsobí, je v súvislosti s trémou najmenej potrebný.

Kvantitatívna stránka oslovenia (koľkokrát v priebehu prejavu osloviť prítomných), je individuálna. Dolnú hranicu predstavuje magická trojka (na začiatku, v strede a pred koncom), hornú hranicu si musí rečník zvoliť sám. V súvislosti s trémou sa ukazuje vhodnejšie používať oslovenie častejšie.

**Predstavenie sa**. Problematika anonymity (neanonymity) má podobne ako pozdrav svoju etickú i „protitrémovú“ stránku. Čas medzi vstupom pre publikum a vlastným začiatkom prejavu je potrebné vyplniť zbavením sa anonymity. Ak rečníka nepredstaví niekto iný, nemal by prednášať ako anonymná osoba. Práve akt predstavenia sa (sprevádzaný šarmom a príjemnou mimikou) poskytuje možnosť „uchytiť sa“ a prekonať brzdiaci vplyv trémy.

**„Nadľahčenie“ situácie**. K regulovaniu trémy prispieva i celková dobrá dramaturgia rečnickeho prejavu. Jej súčasťou môže byť i schopnosť rečníka zmierniť situácie istým „nadľahčením“. Odporúča sa (pomocou

autosugescie) priblížiť si životné situácie, ktoré sú oveľa závažnejšie a dôležitejšie, ako je práve prebiehajúca.

Na ilustráciu uvedieme niekoľko príkladov: Napr.: *čo je to proti nekonečnosti vesmíru, veď to nie je vec života a smrti, zajtra bude oveľa príjemnejší deň a pod.* Funkciu „nadľahčenia“ situácie plnia i komické predstavy o vzhľade publika (kapustné hlavy, ľudia z inej planéty a pod.).

**Pozitívne sa zrakovo kontaktovať.** Je známe, že medzi účastníkmi rečníckeho prejavu sa takmer vždy nachádza rad zložitých a často protirečivých osobností. Niektorí hneď od začiatku reagujú na rečnícky prejav priateľsky, pozitívne, iní zase opačne.

Zrakový kontakt s pozitívne naladenými účastníkmi pôsobí už od prvého okamihu povzbudzujúco a protitrémovo. Dá sa predpokladať, že uvedený typ priaznivo naladených ľudí existuje aspoň v minimálnom množstve v radoch takmer každého publika.

Negatívne zrakové pôsobenie z radov publika (úhrančivosť pohľadov, pochybovačnosť, irónia a pod.) je najlepšie ignorovať.

**Nedostať sa do časovej tiesne.** Časová tieseň máva pri rečníckom prejave dve základné podoby. Je to prebytok času a nedostatok času. Jednu i druhú situáciu zaregistruje rečník až v druhej časti prejavu. Na trému pôsobia (pravdepodobne) obidve rovnakým spôsobom (zvyšujú ju).

Najlepšie je prvej či druhej alternatíve predísť. Umožní to dobrá príprava časovej osi prejavu a jej najpresnejšie dodržiavanie. Skúsenejší rečník dokáže „zvládnuť“ i viacminútové disproporcie, začiatočníkovi môže narobiť problémy a zvýšiť trému i jedna minúta.

**Individuálne „maličkosti“.** Ak vychádzame z predpokladu, že rečník pozná dobre sám seba, nemalo by byť problémom zvoliť si na regulovanie trémy vlastný postup i vlastné prostriedky. Pri postupoch môže ísť o rôzne rituály pred prejavom (prežehnať sa a pod.), o povrávky (nie som predsa žiadna nula a pod.), pri prostriedkoch zase o rôzne talizmany (oblúbený predmet, fotografia a pod.).

Zaujímavé myšlienky o tréme vyslovil švajčiarsky teoretik **Bruno Neckermann**:

- Bez trémy (pozitívnej) je človek nedbalý, flegmatický, suchopárny, chýba mu energia k ctižiadosti.
- Ak dokážeme spoľahlivo (s istým šarmom) povedať, že máme trému, práve ju strácame.

Zaujímavý je i jeho „protitrémový“ návrh na prednesenie úvodu rečníckeho prejavu:

- *V tejto chvíli mám jednoducho strach. Avšak strach je predpokladom odvahy. A tak mám jednoducho odvahu v túto chvíľu strach a prosím vás o preddavok dôvery.*

Sympaticky pôsobí i návrh na „protitrémový“ záver rečníckeho prejavu:

- *Počúvali ste ma, zniesli ste ma, spolupracovali ste. Boli ste priateľskí. Srdečná vďaka za spoluprácu a za vaše otvorené duše. Do videnia.*

Netreba iste pripomínať, že záver rečníckeho prejavu môže regulovať trému iba v tom prípade, ak ho má rečník už vopred pripravený a počíta s ním.