

# Boj s trémou



*Tréma – ošklivé slovo a ještě ošklivější pocit. Srdce bije jako zvon, v hlavě pocit temna, dlaně nepříjemně vlhrou a v krku naopak úplně vyprahlo.*

**TRÉMA** (odvozeno od latinského tremere = třást se) je strach z neúspěchu a veřejného ponížení. Je to psychický stav emočního napětí, který se dostavuje před veřejným vystoupením, pohovorem nebo jinou událostí pro nás nějak významnou a důležitou.

Nejsem ukázková oběť trémy. Nikdy jsem to nedotáhla tak daleko, že bych pod vlivem trémy neřekla vůbec nic nebo začala koktat. Že bych ale byla vůči trémě imunní, to tedy nejsem.

Asi nejvíc mě tréma trápila při žákovských koncertech v hudebce, kde jsem hrála na klavír. Před koncertem jsem měla od rána jediné přání – ať už to mám za sebou. Toužila jsem zažít jednou ten pocit, kdy naprosto v klídečku nastoupím do sálu a s úsměvem na tváři bez zpocených a roztrášených rukou vystřihnu svou skladbu.

Jednou jsem v klídu opravdu byla. Tehdy jsem cvičila asi méně než kdy jindy, ale řekla jsem si: vždycky jsem se tak bála a nakonec to dopadlo dobře, nebudu zbytečně plašit. No, dobře to nedopadlo. Měla jsem uprostřed skladby takové okno, že jsem to po několika marných pokusech dohrát vzdala a odešla ze sálu s ostudou, rudá jako rak. Od té doby vím, že když nemám alespoň malou trému, je zle.

## Tréma má totiž i své pozitivu

1. Nutí nás dobře se připravit, danou věc se naučit, opakovat si.
2. Udržuje naši pozornost ve střehu.
3. Pomáhá nám, abychom ze sebe vydali ten nejlepší výkon.
4. Učí nás pokoře. Nebyli bychom nesnesitelní, kdybychom věděli, že vždycky všechno zvládneme dokonale?

## Když tréma škodí

Všeho ale musí být s mírou, i trémy. Pokud nám přeroste přes hlavu, je to spíš ke škodě než k užítku. Naštěstí i s obudně velkou trémou můžeme bojovat a zvítězit.

## Jak na to?

- **Příprava** – taďy platí jednoduchá rovnice: čím víc přípravu ošidíte, tím větší tréma vás pravděpodobně čeká.
- **Trénink** – referát, báseň nebo hudební skladbu předvedte nejprve někomu doma, abyste si zvykli na publikum. Pro větší efekt je lepší poprosit o pozornost tátu nebo dědu, ne jen tříletého sourozence.
- **Zlašenost** – až budete poprvé například číst čtení při mši, může to být hlasem roztrášeným a s několika přefeknutím. Pokud to ale nevzdáte a budete číst popatě i podesátě, trému možná mít budete, ale už docela malou a hlavně to na vás vůbec nikdo nepozná.
- **Pohyb** – pokud to jde, běžte se před osudnou chvílí projít po chodbě, vyšlapat dvakrát schody, udělat si pár dřepů nebo alespoň na chvíli zatnout všechny svaly. Pomůže vám to uvolnit napětí a taky trochu okysličit mozek.

- **Voda** – i když v takové chvíli máte většinou žaludek scvrklý, na příjem tekutin nezapomínejte. Voda pomůže od pocitu vyschlého krku a zároveň se pitím trochu uklidníte.
- **Pozitivní myšlenky** – zakažte si představovat si černé scénáře o tom, jaký to bude výbuch, až se vám vystoupení nepovede. Myslete na všechno, co se vám kdy povedlo, a opakujte si, že i tentokrát to dáte.
- **Otáčení zeměkoule neovlivníte** – i když je pro vás chystané vystoupení důležité, pokud se něco nepovede, slunce nezačne vycházet na západě a zítra bude taky den. Neberte se tragicky vážně.
- **Podpora** – poproste rodiče či prarodiče, ať na vás v určitou dobu myslí. Vědomí, že vám někdo „kryje záda“, pomáhá. O stejnou podporu poproste i někoho z nebe – oblíbeného svatého či svého anděla strážného.

Liduška

