

# Bartosz Jaśkowski

---

## "Nie każdy strach jest tremą, ale każda trema jest strachem" : teoretyczne i praktyczne aspekty zagadnienia czynnych artystów

---

Wartości w muzyce 5, 312-325

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Bartosz Jaśkowski

Uniwersytet Śląski  
Katowice

**„Nie każdy strach jest tremą,  
ale każda trema jest strachem”<sup>1</sup>**  
**Teoretyczne i praktyczne aspekty zagadnienia  
czynnych artystów**

**Wstęp**

Jako wieloletni pracownik sceny Teatru Rozrywki w Chorzowie często mam okazję obserwować artystyczne poczynania swoich kolegów i koleżanek. Zespół teatralny tworzy grupa dobrze znających się i ściśle współpracujących aktorów, tancerzy oraz wokalistów. Na ten fakt wpływa stosunkowo niewielka rotacja artystów, ich wspólne pasje oraz duża ilość wspólnych przedsięwzięć na scenie. Rok 2011 przyniósł 5 premier: *Przebudzenie wiosny* w reżyserii Łukasza Kosa, *Położnice szpitala św. Zofii* autorstwa Moniki Strzępki i Pawła Demirskiego, *Kogut w rosole* w reżyserii Marka Gierszała, *Historia filozofii po góralsku*, na podstawie książki prof. Józefa Tischnera w reżyserii Bogdana Cioska, oraz koncert sylwestrowy zatytułowany *Muzyka z ekranu*, którego pomysłodawcą była Anna Ratajczyk, a reżyserem dyrektor teatru Dariusz Miłkowski. Spektakle i koncerty własne Teatru Rozrywki — za takie uważam pozycje repertuarowe, w których obsadę stanowi przynajmniej 70% pracowników etatowych — zostały wystawione 204 razy. Obejrzało je blisko 70 tysięcy widzów. Zakładając, że każdy z etatowych artystów wziął udział tylko w trzech z pięciu premier w roku, oznacza to, że mógł wyjść na scenę przynajmniej 150 razy<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> J. Kałużyński: *Jąkanie a trema*. Warszawa 1971, s. 30.

<sup>2</sup> Archiwum Teatru Rozrywki w Chorzowie.

Powyższe dane nie uwzględniają prób wznowieniowych związanych z przygotowaniem spektaklu. Mimo tak dużej liczby wykonań na deskach teatralnych, niemalże każdorazowo odczuwalny był stres, jaki towarzyszył zespołowi bezpośrednio przed wyjściem na scenę. Zjawisko to nie było obce zarówno doświadczonym aktorom — pracującym w zawodzie nierzadko kilkanaście lat, jak i młodym adeptom sztuki. Mimo wielu różnic, jakie cechują wymienione grupy artystyczne, choćby takich jak: osobowość, doświadczenie czy w końcu specyfika wykonywanej pracy estradowej, wspólnym mianownikiem dla wszystkich była trema oraz stres z nią związany. Podstawą do napisania niniejszego artykułu stała się literatura tematyczna, przeprowadzone wywiady z artystami pracującymi w zawodzie oraz własne doświadczenia zdobyte na scenie i estradzie.

### Czym właściwie jest stres?

Słowo „stres” ma ogromną moc i budzi wiele emocji. Dla każdego, kto je wypowiada, ma niepowtarzalne znaczenie i konsekwencje. Często przywodzi na myśl życie na wysokich obrotach — pełne napięć i wymagań, którym trzeba sprostać<sup>3</sup>. Jest to cena, jaką płaci ludzkość za egzystencję w XXI wieku. Tempo życia, jakiemu musi sprostać współczesny człowiek, sprawia, że coraz częściej narażony jest on na permanentny stres, który w skrajnych przypadkach może doprowadzić do całkowitego załamania systemu nerwowego.

Stres współczesnego *homo sapiens* także uległ ewolucji — szczególnie w stosunku do czynników stresogennych naszych przaprzodków. W przeważającej większości już nie wynika jedynie z bezpośrednich czynników zagrażających przetrwaniu gatunku jak np. brak „prywatnej jaskini”, czy prehistoryczny gad polujący na naszego kuzyna *homo erectus*. Dziś terminologia stresu nabrała również społecznego zabarwienia. Źródłem stresu obecnie — poza związanym bezpośrednio z instynktem przetrwania, stała się np. wizja utraty, zdobytej z tak wielkim mozolem, pozycji społecznej. Co ciekawe, stres związany z niezdanym egzaminem, mimo iż nie jest stanem bezpośredniego zagrożenia życia, może wywołać analogiczną reakcję organizmu na bodziec jak u prehistorycznego człowieka walczącego o życie z mamutami. Stres jest czynnikiem absolutnie indywidualnym, nie tak łatwo mierzalnym jak np. poziom cukru w organizmie. Choć wiedza na ten temat jest ogólnie znana, o wynikających z niego zagrożeniach raczej się głośno nie mówi. Tymczasem to już

---

<sup>3</sup> H. Hartley: *Dobry stres — przewodnik*. Tłum. J. Kantor-Martynuska. Kielce 2002, s. 5.

problemem globalny — dotyczący wszystkie grupy społeczne. Stres związany z wykonywanym zawodem ONZ określiło mianem „światowej epidemii XX wieku”<sup>4</sup>.

### Psychologiczne teorie stresu

Mimo że to uczucie towarzyszy ludzkości od zarania dziejów — ujęcia rzeczowego doczekało się dopiero w pierwszej połowie XX wieku. Do słownika naukowego wprowadził je austriackiego pochodzenia Kanadyjczyk, lekarz fizjopatolog i endokrynolog Hans Hugo Selye. Na badania nad zjawiskiem stresu i jego wpływu na człowieka poświęcił 50 lat pracy naukowej. Dzięki kierunkowi swej pracy otrzymał w środowisku lekarskim przydomek dr Stress. Był jednym z wielkich przegranych w historii Nagrody Nobla z dziedziny medycyny. Nominowany do niej wielokrotnie od 1949 roku, jednakże nigdy jej nie otrzymał. Na podstawie swoich wieloletnich badań sformułował tezę, iż stres to niespecyficzna reakcja organizmu pojawiająca się w odpowiedzi na działanie bodźców — stresorów. Taka reakcja to tak zwany ogólny zespół adaptacyjny (General Adaptation Syndrom GAS) składający się z trzech stadiów: reakcji alarmowej — podczas której organizm mobilizuje swoje siły obronne; stadium odporności — czyli przystosowania się do działania stresora oraz stadium wyczerpania — do którego może dojść wskutek utraty zasobów przystosowujących, zazwyczaj wtedy, gdy stresor jest silniejszy i działa odpowiednio długo na organizm<sup>5</sup>.

Ponadto H. Selye dokonał podziału powyższego zagadnienia na stres oddziałujący pozytywnie i negatywnie na psychikę człowieka. Pozytywny „eustres” — nazwa pochodząca od greckiego przedrostka *eu-* — oznacza tyle, co „dobre, piękne, pożyteczne”. Jego działanie, mimo chwilowego dyskomfortu, prowadzi do rozwoju osobowości. Stres negatywny to „dystres” — przedrostek *dis-* — stanowi przeciwieństwo *eu-* — oznacza ‘szkodliwe, nieprzyjemne, niepożądane’. To stan, w którym poziom stresu i czas jego oddziaływania powoduje dezorganizację podjętych działań<sup>6</sup>.

<sup>4</sup> J. Tyłk a: *Zdrowie menedżera. Psychologiczne ramy dla relacji: styl życia a zdrowie i choroba*. Warszawa 2002, s. 71.

<sup>5</sup> C.W. D o m a ń s k i: *Pogromca stresu*. „Charaktery” 2009, nr 4, s. 48.

<sup>6</sup> J. R y b a k i e w i c z: *Człowiek i psychologia*. Bielsko-Biała 2005, s. 184.

## Trema – fakty i mity

Jednym z największych stresorów oddziałujących na człowieka są bodźce związane z wystąpieniami publicznymi. Dotykają uczniów, pedagogów, artystów, mówców, sportowców oraz wszystkich tych, którzy swoje działania poddają procesowi oceny przez innych. Już sama świadomość źle wykonanego zadania wystarcza do pojawienia się: stresu, strachu, lęku — objawów tremy. Co ciekawe, trema pojawia się tylko w obecności świadków zachowania, tj. wtedy, gdy ktoś występuje indywidualnie i liczy się z oceną innych<sup>7</sup>.

Samo zagadnienie jest złożone i należy na nie spojrzeć wielopłaszczyznowo. Powołując się na publikację Jerzego Kałużyńskiego zatytułowaną: *Jąkanie a trema* z 1971 roku, już na samym wstępie autor dokonuje podziału zagadnienia na dwa rodzaje tremy: pierwszy to sytuacja, kiedy trema poprzedza działanie, np. kiedy działający oczyma wyobraźni widzi przeszkodę; oraz druga — występująca już podczas samego działania, np. na widok osób znudzonych przemówieniem, choćby to nawet było spostrzeżenie zwodnicze<sup>8</sup>.

Według J. Kałużyńskiego trema może występować pod dwiema postaciami: mobilizującej oraz demobilizującej — analogicznie do omawianego nieco wyżej pojęcia stresu. Pozytywnie mobilizująca trema, zwana także „tremą chcianą” lub „zjawiskiem ucieczki w tremę” — dopomaga działaniu. Jest mechanizmem pożądanym, a ponadto nie szkodzi. Z taką tremą nie ma potrzeby walczyć. Druga postać tremy jest negatywna — demobilizująca i ten rodzaj tremy należy nauczyć się minimalizować.

Opis terminu „trema” wymaga przytoczenia kilku definicji sformułowanych przez specjalistów tej dziedziny. Stanisław Gerstmann opisuje je jako uczucie przykre, powodujące wiele cierpień, wahań i walk z samym sobą, często psując lub obniżając wartość działania. Uczucie to ma własną hierarchię natężenia, może być pod względem napięcia bardzo małe lub bardzo duże<sup>9</sup>.

Współczesna definicja sformułowana w książce zatytułowanej *Sztuka skutecznego porozumiewania się* brzmi następująco: „trema” — to rodzaj niepokoju o przyszłość. Samo myślenie o przemawianiu do grupy osób uruchamia całą serię symptomów fizycznego pobudzenia, które można określić mianem syndromu „walcz lub uciekaj”. Odczuwamy wówczas na przykład nudności, suchość w ustach, przyspieszone bicie serca, mamy zimne i spocone dłonie. Lęk przed publicznym wystąpieniem to prawdopodobnie najbardziej powszechny rodzaj niepokoju<sup>10</sup>.

<sup>7</sup> J. Kałużyński: *Jąkanie a trema...*, s. 25.

<sup>8</sup> Ibidem, s. 26.

<sup>9</sup> Ibidem, s. 25.

<sup>10</sup> M. McKay, M. Davis, P. Fanning: *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. Przekł. A. Błaż. Gdańsk 2003, s. 277.

### Trema z perspektywy instrumentalisty, aktora i wokalisty

Z punktu widzenia instrumentalisty pogląd na zagadnienie sformułował wybitny muzyk, skrzypek i pedagog, a zarazem twórca Instytutu Pedagogiki Muzycznej w Warszawie — profesor Tadeusz Wroński. Osobiście ujęła mnie cała forma jego publikacji, rzetelna oraz bardzo przystępnie sformułowana. W książce zatytułowanej *Zagadnienia gry skrzypcowej* autor poświęcił cały rozdział na przybliżenie pojęcia tremy i jej wpływu na czynnych muzyków. Zjawisko to określił jako zespół różnorodnych przeżyć na estradzie niekorzystnych dla gry — od stosunkowo nieszkodliwego skrępowania i niewygody czy zagrożenia, aż do objawów groźnych, jak drgawki, usztywnienie mięśni i chwilowe zahamowanie pracy mózgu. Trema spowodowana jest włączeniem się do toku produkcji czynników, których nie było przy ćwiczeniu. Może ona ogarnąć artystę jeszcze przed koncertem lub też niespodziewanie w trakcie produkcji<sup>11</sup>.

Swoimi spostrzeżeniami podzieliła się kierownik zespołu wokalnego Teatru Rozrywki — Ewa Zug, absolwentka Akademii Muzycznej we Wrocławiu, pianistka, pedagog, dyrygent, chórmistrz, z teatrem współpracująca od 1994 roku.

Podczas wieloletnich doświadczeń związanych z pracą na scenie — jak podkreśla artystka: „Zdarzają się niewygodne sytuacje. Gdy tuż przed koncertem, podczas krótkiej próby akustycznej, okazuje się, że przygotowany na tę okoliczność instrument nie spełnia oczekiwań. Jest np. uszkodzony mechanicznie bądź po prostu źle brzmi. Jest to trudna sytuacja, gdyż błyskawicznie należy dokonać pewnego rodzaju przewartościowania. W takiej sytuacji najczęściej skupiam się na stronie technicznej, odkładając niejako na bok wartości artystyczne. Świadczy to o umiejętności szybkiego dostosowania się do panujących warunków. Ta zdolność cechuje osoby z dużym doświadczeniem, choć i u nich wywołuje napięcie, i może być przyczyną wystąpienia tremy”<sup>12</sup>.

Występy sceniczne i estradowe, mimo że łączy je wiele cech wspólnych, w gruncie rzeczy diametralnie się od siebie różnią. Podczas spektaklu aktor ma do dyspozycji kostium oraz rekwizyty, które pomagają mu w kreowaniu roli. Stają się dodatkowym środkiem wyrazu, a artysta, mówiąc kolokwialnie, „ma się za czym schować”. Elementem, który także ma wpływ na zmniejszenie odczuwanej tremy, może być fakt, iż tego typu prezentacja jest w wysokim stopniu zaplanowana, wyreżyserowana i przewidywalna. Ponadto zazwyczaj ma charakter zespołowy, a powszechnie wiadomo, że lepiej pod względem tremy jest występować w grupie niż solowo. Wszystko to może w pewnym stopniu działać uspokajająco, gdyż daje poczucie, że ewentualne błędy pozostaną nie-

<sup>11</sup> T. Wroński: *Zagadnienia gry skrzypcowej*. Cz. 3: *Technologie pracy*. Kraków 1965, s. 83—85.

<sup>12</sup> Wywiad z Ewą Zug, przeprowadzony 12.10.2012 roku, materiały własne.

zauważone. W tej sytuacji scenicznej pojawia się jeszcze jeden czynnik zaburzający. Jest nim ruch sceniczny — choreografia, która często zmusza artystów do śpiewu w niewygodnych pozycjach. Można wyciągnąć wniosek, iż występy sceniczne są bardziej wymagające niż estradowe. Częściej bowiem aktorzy zmuszeni są do zwiększonego wysiłku fizycznego i wszechstronności<sup>13</sup>.

W wywiadzie przeprowadzonym 19 października 2012 roku swoimi spostrzeżeniami na powyższy temat podzielił się doświadczony aktor i pedagog Jacenty Jędrusik (ur. 23.05.1954, zm. 25.06.2013). Absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej i Filmowej w Łodzi. Trzykrotny laureat nagrody Złota Maski — przyznawanej za wybitne kreacje aktorskie; także zwycięzca plebiscytu na najpopularniejszego aktora Katowic roku 1997, artysta związany ze sceną Teatru Rozrywki od 1988 roku. Według aktora, legitymującego się ponad 35-letnim stażem zawodowym, istnieje dodatkowy czynnik, który w znacznie mierze może osłabić fakt wystąpienia tremy w trakcie trwania przedstawienia. Podczas rozmowy aktor przyznał, iż „zdarza się w warunkach scenicznych wykorzystywać tzw. czwartą ścianę. To abstrakcyjne sformułowanie w języku teatru symbolizuje umowną granicę między widzem a aktorem. Jej »istnienie« ma na celu wyizolowanie aktorów, tak by mogli skupić się wyłącznie na swojej grze — bez »świadomości« bycia obserwowanym. Widz w tym momencie może jedynie »podglądać« poczynania artystów. Reaguje na zaobserwowaną sytuację inscenizacyjną, jednak nie powoduje to żadnej interakcji z aktorem. Taka sytuacja, spotykana częściej w klasycznym teatrze sprawia, że »znika« niejako element konfrontacji z widzem, co bezpośrednio przekłada się na fakt zmniejszenia odczuwanej tremy”<sup>14</sup>.

Jak podaje Anna Helmich-Zgoda, większość artystów przyznaje się jednak do odczuwania większej tremy przed występem estradowym. Podczas koncertu wokalista nie dość, że nie ma rekwizytów mogących pomóc mu w występie, to najczęściej jeszcze staje z publicznością „sam na sam”. Oddziela go od widza jedynie rampa sceny, względnie pulpit bądź nuty trzymane w rękach. Jedynym środkiem wyrazu i interpretacji utworu staje się głos oraz technika wokalna. Cała uwaga skupia się na wykonawcy, a on sam ma jeszcze większą świadomość bycia słuchanym, obserwowanym oraz ocenianym. Plusem tej sytuacji jest fakt, iż artysta w pełni może skupić się na śpiewie i emocjonalnym przekazie. Nie występują żadne czynniki, które mogłyby odciągać uwagę publiczności od jego występu. Artysta może zaprezentować i przekazać swoje emocje jedynie za pomocą własnych umiejętności, jednak często powoduje to znacznie większy poziom tremy<sup>15</sup>.

<sup>13</sup> *Wokalistyka w Polsce i na świecie*. Red. E. S a s i a d k a. T. 4. Wrocław 2006, s. 135.

<sup>14</sup> Wywiad z Jacentym Jędrusikiem prowadzony 19.10.2012 roku, materiały własne.

<sup>15</sup> *Wokalistyka w Polsce...*, s. 135—137.



„W momencie gdy znalazłem się w Teatrze Rozrywki — mówi J. Jędrusik — zacząłem odczuwać innego rodzaju stres i treść z nim związaną. Do tej pory grałem w teatrze dramatycznym. Co prawda zdarzały się sytuacje absolutnie nieprzewidywalne; kiedy np. ktoś zapomniał tekstu albo w ogóle nie wyszedł na scenę. Aktor bez większych problemów jest w stanie wyjść z tego typu opresji, tak wypełnić pauzę, że widz nie zdąży się zorientować, że coś poszło nie tak. Zupełnie inaczej rzecz się ma w teatrze musicalowym. Do inscenizacji dochodzi jeszcze jeden szalenie ważny element, mianowicie muzyka i jej składowe: rytm, melodia oraz harmonia. W czasie przedstawienia nie ma możliwości zatrzymania orkiestry i przypominania, co w danym momencie miałem zaśpiewać. Wszystko dzieje się zdecydowanie szybciej, a tolerancja na ewentualny błąd jest praktycznie zerowa”<sup>16</sup>.

Eugeniusz Sasiadek, rektor Akademii Muzycznej im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu w latach 1987—1990, dokonał jeszcze jednego ujęcia zjawiska tremy, występującego wśród wokalistów. W sformułowaniu tej koncepcji pomagali pedagodzy na podstawie obserwacji swoich uczniów. Pojęcie nieznane dotąd psychologii określili jako „psychika turniejowa” i wyróżnili jej dwie odmiany. Mówiąc najogólniej, to rzadko spotykana zdolność doskonałego prezentowania swych umiejętności. W praktyce oznacza, że występ przed zgromadzoną publicznością osoby z takimi predyspozycjami znacznie przewyższać będzie jej aktualny poziom przygotowania. Owa maksymalna mobilizacja w tym przypadku wywołana jest bardzo silnym bodźcem. Taka osoba nie jest w stanie osiągnąć podobnego poziomu wykonawczego na próbie czy lekcji, gdyż są one zbyt słabym impulsem do maksymalnej mobilizacji. Jednakże doprowadzenie wykonawcy do konfrontacji z publicznością wyzwala w nim dodatkowe siły.

Druga odmiana „psychiki turniejowej” uwzględnia związek pomiędzy optymalnym poziomem pobudzenia a trudnością zadania. Przy wysokim poziomie pobudzenia dobrze wykonywane są zadania łatwe, dobrze wyuczone, natomiast optymalne wykonywanie zadań nowych, skomplikowanych i trudnych jest możliwe przy niskim poziomie pobudzenia. Jest wielce prawdopodobne, iż tego rodzaju trema towarzyszy naturšczykom<sup>17</sup>.

Porównując pracę wokalisty i instrumentalisty, uważam, że mimo iż obaj parają się sztuką muzyczną, przed wokalistą stoi dodatkowe zadanie. Poza percepcją muzyki operuje słowem i jego interpretacją. Tylko wtedy, kiedy te trzy cechy współgrają ze sobą, możemy mówić o w pełni dokonanej sztuce wokalne. Brak spójności tych cech może powodować dodatkowy czynnik wpływający na pojawienie się tremy.

<sup>16</sup> Wywiad z Jacentym Jędrusikiem prowadzony 19.10.2012 roku, materiały własne.

<sup>17</sup> *Wokalistyka w Polsce...*, s. 140—142.



## Mobilizujące i paralizujące oblicza tremy

Podwójne oblicze tremy w swej naturze podobne jest do omówionego wcześniej pojęcia stresu i jego dwojakiego oddziaływania. Pozytywna trema to także pozytywny stres. Mobilizuje on siły naszego organizmu do kontynuowania wysiłku, poprawia koncentrację i wzmacnia czujność. Dzięki wzrostowi poziomu adrenaliny, jaki towarzyszy reakcji obronnej ciała na stres, możemy precyzyjniej koncentrować nasze działania na osiągnięciu wyznaczonego celu. Jej kontrolowany poziom jest naszym sprzymierzeńcem. Obserwuje się również specyficzny rodzaj podniecenia, jaki towarzyszy momentowi bezpośredniego wyjścia na scenę. Jest to długo oczekiwana chwila, kiedy to artysta może zaprezentować publiczności wyniki swojej pracy. Wtedy towarzyszy mu uczucie spełnienia i osiągniętego celu. Taki pozytywny stres ma dobry wpływ na psychikę artysty. Wybitny znawca duszy muzyków profesor T. Wroński użył w tym ujęciu określenia „tremy chcianej” — takiej, która jest elementem wręcz pożądanym. Chroni ona poczucie jego własnej wartości przed złym wartościowaniem ze strony otoczenia<sup>18</sup>. Motywująca trema to także pozytywne myślenie. W publikacji Polskiego Towarzystwa Pedagogów Śpiewu zatytułowanej: *Wokalistyka w Polsce i na świecie* fakt ten został naświetlony bardzo wyraźnie. Optymistyczne myślenie oraz radość z możliwości zaprezentowania swego talentu i umiejętności zostaną zinterpretowane jako wyzwanie, któremu można i należy sprostać<sup>19</sup>. Wzrasta wtedy koncentracja wykonawcy na jak najlepszej realizacji zadania, a trema z tym związana odchodzi na dalszy plan.

Chwila wypowiedzenia pierwszych słów, zaśpiewania pierwszych dźwięków czy zagrania pierwszych akordów to dla wielu artystów moment, kiedy cała nagromadzona energia ulega wyjątkowej transformacji. Odczucia wcześniej niekomfortowe stają się przyjemne, a artysta od tego momentu oddaje się w pełni już tylko sztuce.

Często zdarza się jednak, że trema staje się przyczyną pojawienia się strachu. W skrajnych przypadkach paralizuje, niosąc za sobą negatywne konsekwencje. To stres, który często uniemożliwia normalną pracę i powoduje dezintegrację działań. Niekontrolowany wzrost poziomu adrenaliny często uniemożliwia koncentrację oraz odbiera możliwość zaprezentowania się na adekwatnym do chwili poziomie przygotowania. To z kolei przekłada się bezpośrednio na wyniki działania. Najistotniejsze znaczenie w zjawisku tremy mają objawy psychologiczne. Rodzą się w umyśle wykonawcy, przybierając postać lęku, który wynika ze spodziewanej krytyki. To także brak wiary we własne umiejętności. Są to ogólne objawy związane z zaangażowaniem się muzyka w myśli

<sup>18</sup> T. Wroński: *Zagadnienia gry skrzypcowej*. Cz. 3..., s. 83.

<sup>19</sup> *Wokalistyka w Polsce...*, s. 139.

niezwiązane z samym wykonaniem<sup>20</sup>. Owo nastawienie psychiczne może spowodować rzeczywiste obniżenie wartości artystycznych występów.

Profesor T. Wroński poszedł o krok dalej. W swojej teorii zwrócił uwagę na fakt, iż skupianie się przez muzyków na problemach wynikających z tremy może być doskonałym wytłumaczeniem dla ich mniejszego talentu lub niewłaściwego przygotowania. Tego typu postawa, zdaniem pedagoga, jest podświadomą próbą usprawiedliwienia się. Mechanizm ten autor porównał do form alkoholizmu — sytuacji, w której dany osobnik nie potrafi przyznać się przed samym sobą do faktu, iż nie jest w stanie sprostać postawionym wcześniej wyzwaniom. Taka osoba chce jednak zachować resztki godności. Ucieka więc w nałóg, chorobę lub tremę. Patologią tego zachowania jest sama „ucieczka”, czyli brak cywilnej odwagi przyznania się do własnych słabości<sup>21</sup>. Są to bardzo mocne słowa, wypowiedziane jednak przez wielki autorytet w tej dziedzinie. Rzucają one nieco inne światło na problematyczne zagadnienie związane z pojawianiem się tremy. Pedagog namawia do tego, by uprzednio wyeliminować wszystkie czynniki leżące po stronie wykonawcy, tak by nie miał on sobie nic do zarzucenia.

Zdaniem Ewy Zug, trema najczęściej pojawia się w momencie, kiedy człowiek nie jest dostatecznie przygotowany do konkretniej prezentacji. W skrajnych przypadkach bywa, że negatywne emocje mimo rzetelnego przygotowania są tak intensywne, że stają się paraliżujące. Tego typu reakcja może być sygnałem braku indywidualnych predyspozycji do wykonywania zawodu związanego z wystąpieniami publicznymi. Zdarza się jednak, że ten sam artysta, który „spala się” podczas solowego występu, znakomicie realizuje powierzone zadania, funkcjonując np. w zespole kameralnym. Obserwuje się wtedy mniejszy poziom jego zdenerwowania, co wpływa korzystnie na jego prezentację. Może to świadczyć o predyspozycjach do pracy w zespole. Człowiek nie rodzi się z tremą. Jego osobowość kształtuje się jest od dziecka. Duży wpływ na rozwój ma proces wychowawczy, który kształtuje cechy psychiczne, jakie określają i regulują jego zachowanie<sup>22</sup>.

---

<sup>20</sup> *Psychologiczne podstawy kształcenia muzycznego*. Red. M. Manturzevska. Warszawa 2001, s. 206.

<sup>21</sup> T. Wroński: *Zagadnienia gry skrzypcowej*. Cz. 3..., s. 84.

<sup>22</sup> Wywiad z Ewą Zug, przeprowadzony 12.10.2012 roku, materiały własne.

## Niektóre z najczęściej wymienianych przyczyn powstawania tremy

Analizując literaturę tematyczną, przeprowadzone wywiady oraz własne doświadczenia, postaram się przybliżyć i pokrótce omówić niektóre z najczęściej wymienianych przyczyn wywołujących treść. Często stawiane pytanie, dlaczego treść na jednych działa tak stymulująco, innych kompletnie paraliżując, było przedmiotem wielu analiz. Rozpatrując ten problem, zauważyłem pewną analogię.

Wspólnym mianownikiem dla dużej grupy przyczyn występowania tremy jest brak wiary w siebie — czyli nic innego jak niskie poczucie własnej wartości. Sposób, w jaki sami o sobie myślimy, ma głęboki wpływ na wszystkie sfery naszego życia oraz odczuwanie emocji. Obserwując osoby z wysokim poczuciem własnej wartości, zauważyłem, iż nie tak łatwo się załamują np. pod wpływem krytyki. Wręcz przeciwnie, potrafią rozważyć przyczyny swoich niepowodzeń oraz sposoby rozwiązania problemu. Łatwiej być im optymistami. Osobom nieśmiałym często towarzyszy niskie poczucie własnej wartości, są bardziej pesymistyczne i zamknięte w sobie. Introwertyczne nastawienie do świata sprawia, iż trudniej im nabyć dystans do siebie i do tego, co robią.

Ogólna lękliwość gry — to zachowanie, które niekoniecznie musi iść w parze z lękliwością samego człowieka. Zdarza się, że bardzo odważni ludzie na estradzie boją się grać. Ręka może się bać wejść w wysoką pozycję, chociaż serce grającego może pozostać w tym czasie nieustraszone<sup>23</sup>. To swego rodzaju trudność związana z zaprezentowaniem się przed szerszym audytorium. Może być to głębszy problem natury psychologicznej wymagający fachowej pomocy.

Zwiększone poczucie odpowiedzialności — choć towarzyszy artyście przez całe życie to zdarzają się momenty, kiedy jest ono wystawione na cięższą próbę. Przykładem może być ważny koncert lub premiera teatralna oraz związane z nimi zainteresowanie środków masowego przekazu. Świadomość dużych oczekiwań, licznie zgromadzona widownia mogą wpłynąć na wzrost tremy. Zdaniem Jacentego Jędrusika poczucie odpowiedzialności wzrasta wraz z wiekiem i stażem pracy. Aktor świadomy swej pozycji oraz związanych z tym faktem oczekiwań, jeszcze intensywniej odczuwa potrzebę zaprezentowania się z jak najlepszej strony. Liczne kreacje aktorskie stworzone w trakcie długich lat pracy przyzwycały widzów do pewnego poziomu. Co prawda potrzeba zaskakiwania widza co krok „czymś nowym” jest naturalna, wynika bowiem z głęboko odczuwanej konieczności ciągłego samodoskonalenia, jednak z czasem staje się coraz bardziej stresująca<sup>24</sup>.

<sup>23</sup> T. Wroński: *Zagadnienia gry skrzypcowej*. Cz. 3..., s. 84.

<sup>24</sup> Wywiad z Jacentym Jędrusikiem prowadzony 19.10.2012 roku, materiały własne.

Postawy ambicyjne — w czasie występu przed publicznością musimy wziąć pod uwagę fakt, iż ocenia ona artystę. W tej sytuacji u występującego pojawia się lęk, że okaże się on mniej wartościowy w porównaniu z innymi. Może też powstać obawa przed zdystansowaniem do siebie opiniodawców, okazując się bardziej wartościowym niż inni wykonujący te same czynności<sup>25</sup>.

Nadmierna wrażliwość na krytykę, która dotyczy osób wyjątkowo czułych na uwagi innych, to kolejna z przyczyn tremy demobilizującej. Przeżywają one bardzo dotkliwie, długotrwanie analizując, każdą ocenę dotyczącą siebie. Dla takich osobowości już sama myśl o występie i o krytycznej ocenie wywołuje uczucie strachu. Często zjawisko to jest wypadkową wcześniejszych doświadczeń<sup>26</sup>.

Niechętnie i negatywne nastawienie otoczenia — zdarza się, że występujący mimowolnie nie ma zaufania do opiniodawców, bez znaczenia czy ma do tego podstawy, czy nie — uważa, że wśród publiczności znajdują się osoby źle do niego nastawione. Jego zdaniem konsekwencją tego będzie brak obiektywnej oceny<sup>27</sup>.

Opierając się na własnych doświadczeniach i obserwacjach podczas pracy w chorzowskim Teatrze Rozrywki, wpływ na występowanie tremy mają także stosunkowo rzadkie występy. Kiedy zespół artystyczny miał dłuższą przerwę — spowodowaną remontem głównej sceny — przed pierwszym spektaklem wystawianym zaraz po modernizacji budynku można było zauważyć większe niż zwykle poddenerwowanie niektórych artystów. Ja sam czułem się niekomfortowo — odzwyczajony od warunków panujących na scenie.

Zła akustyka sali koncertowej — jest to jeden z niewielu momentów, kiedy muzyk nie może absolutnie nic zrobić. To sytuacja, na którą artysta nie ma kompletnie żadnego wpływu. W takim momencie można jedynie poddać się ogólnie panującym warunkom. Dotychczasowe doświadczenia wskazują, iż granie nawet tego samego koncertu, z identycznym repertuarem, w tej samej sali, tego samego dnia, a taka sytuacja zdarza się w teatrach całego świata podczas np. okresu karnawału, nie daje pewności, że koncerty te będą akustycznie do siebie podobne.

Zły stan zdrowia — ten fakt w zasadzie powinien być kwestią bezsporną. Nierzadko jednak ludzie zarówno sceny, jak i estrady zobowiązani są występować pomimo choroby. Przedsięwzięcia artystyczne, w jakich biorą udział, to często produkcje wieloobsadowe i zdarza się, że choroba nie może być powodem odwołania spektaklu czy koncertu. W ciągu 35 lat pracy teatralnej na zwolnieniu chorobowym byłem raz — mówi J. Jędrusik. W 1999 roku, podczas grania spektaklu *Kabaret* straciłem głos i nie dało się już nic z tym zrobić.

<sup>25</sup> S. G e r t s m a n n: *Uczucia w naszym życiu*. Warszawa 1693, s. 222.

<sup>26</sup> Ibidem, s. 224.

<sup>27</sup> Ibidem, s. 222.

Chorowałem wtedy trzy dni. Dziś często zmuszeni jesteśmy leczyć się szybko, inwazyjnie, żeby tylko stanąć na nogi i wyjść na scenę. Fakt ten jest dowodem na to, że praca aktora często odbywa się dużym kosztem. Sytuacja braku pełnej kontroli nad własnym organizmem jest wyjątkowo obciążającym doświadczeniem i może być przyczyną wielkiej tremy<sup>28</sup>.

Niedostateczne przygotowanie to ostatni z najczęściej wymienianych czynników mogących wywołać treść. Musimy być pewni, że ze swojej strony zrobiliśmy wszystko, by opanować repertuar. Nonszalancja i swego rodzaju swoboda bardzo przydają się w sytuacji samej prezentacji, jednakże przygotowanie do niej musi odbywać się sumiennie i bardzo świadomie.

Sposobów radzenia sobie z treścią znajdziemy prawdopodobnie tyle samo, ile jest osób przeżywających podobne zjawisko. Wszelkiego rodzaju techniki oddechowe, technika Alexandra<sup>29</sup>, treningi autogenne Johanna Schulza<sup>30</sup> oraz Edmunda Jacobsona<sup>31</sup> oraz wiele innych metod sprawia, że w walce z treścią nie pozostajemy osamotnieni. Zagadnienie to jest bardzo szerokie i może stanowić podstawę dla przyszłych rozważań.

## Podsumowanie

Choć wiek XXI codziennie przynosi odpowiedzi na wiele stawianych wcześniej pytań, a postęp cywilizacji sprawia, że praktycznie każdego ranka budzimy się w nowej rzeczywistości, eksploracja ludzkiego umysłu nadal pozostaje niezakończona. Współczesna alchemia potrafi ukończyć niemal wszystkie dolegliwości cielesne, jednak tempo życia sprawia, że coraz częściej narażeni jesteśmy na przewlekły stres. Jednym z najsilniej oddziałujących na człowieka czynników stresogennych są bodźce związane z występami publicznymi. Treść i stres z nią związany potrafi zniweczyć najdoskonalsze przygotowania. Dotyka niemalże wszystkie grupy społeczne: uczniów, pedagogów, artystów, muzyków, polityków, bywa czynnikiem motywującym, a wielu uznaje ją za wyraz szacunku do wykonywanej pracy. Dla dużej grupy ludzi pozostaje jednak zjawiskiem paraliżującym, nie do opanowania. Doznają jej zarówno młodzi będący dopiero na początku swej drogi, jak i ci bardzo doświadczeni, z wieloletnim stażem w zawodzie. Choć sposób odczuwania tremy jest bardzo indywidualny i zmienia się pod wpływem lat pracy, to bez wątplenia można stwierdzić, iż bezpośrednio

<sup>28</sup> Wywiad z Jacentym Jędrusikiem prowadzony 19.10.2012 roku, materiały własne.

<sup>29</sup> D. Kędzior: *Technika Alexandra*. Warszawa 1993.

<sup>30</sup> G. Leibold: *Hipnoza i autosugestia*. Przeł. E. Kaźmierczak. Warszawa 1997.

<sup>31</sup> M. Jacenko: *Antystres. Jak zmienić stres w relaksującą energię i odprężyć dokładnie całe ciało*. Warszawa 2008.

wpływa na jakość i efektywność podejmowanych działań. Przyczyn jej powstania jest bardzo wiele, nawet wyeliminowanie wszystkich nie da żadnej pewności osiągnięcia sukcesu. Choć dysponujemy ogólną wiedzą na jej temat, to o wynikających zagrożeniach głośno się nie mówi. Tylko szersze poznanie zagadnienia może dać nam odpowiedź, jak poradzić sobie z tym złożonym problemem.

Bartosz Jaśkowski

**„Not each fear is stage fright, but each stage fright is fear”  
Theoretical and practical aspects of the issue of active artists**

S u m m a r y

Although the 21st century brings answers to many earlier-asked questions every day and the civilization progress makes us wake up each morning in a new reality, the exploration of a human mind remains still unfinished. A big life tempo makes us more and more often exposed to chronic stress. One of the strongest stress-provoking factors is stimulus connected with public performances. Stage fright and stress connected with it may foil the effects of the most perfect preparations. These affect almost all social groups: students, pedagogues, artists, musicians and politicians, and happen to be a motivating factor, however, remain a paralyzing phenomenon and impossible to control for a big group of people. Although the way of experiencing stage fright and stress is individual and changes with working years, it goes without saying that it directly influences the quality and effectiveness of the actions undertaken. The basis for writing the very article was the thematic literature, and interviews conducted with the artists of Teatr Rozrywki in Chorzów, as well as the author's own experiences gained on the stage. It aims at bringing the reader theoretical and practical aspects of the very issue described in the context of an active artist.

Key words: stage fright, stress, motivating stage fright, paralyzing stage fright, causes of stage fright

Bartosz Jaśkowski

**„Non chaque peur est un trac, mais chaque trac est une peur”  
Aspects théoriques et pratiques de la problématique des artistes actifs**

R é s u m é

Bien que le XXI<sup>e</sup> siècle apporte chaque jour des réponses aux questions posées auparavant et à cause du développement civilisationnel nous nous réveillons chaque matin dans une nouvelle réalité, l'exploration de l'esprit humain n'est pas encore achevée. Une grande vitesse de la vie provoque un stress chronique. Un des facteurs stresseurs les plus forts sont des réactions liés aux représentations publiques. Le trac, et le stress qui l'accompagne peuvent détruire les effets des préparations les plus parfaites. Il touche presque tous les groupes sociaux : élèves, pédagogues,

artistes, musiciens, politiques. Il peut être un facteur motivant, mais pour un grand groupe de gens il reste un phénomène paralysant et non maîtrisable. Bien que la façon de l'éprouver soit très individuelle et change au cours des années du travail, on peut sans doute constater qu'il influence directement la qualité et l'efficacité des démarches entreprises. La base de cet article est la littérature du sujet, les entretiens avec des artistes du Teatr Rozrywki à Chorzów et les expériences propres de l'auteur, gagnées dans la vie et sur la scène. L'objectif du texte est d'exposer au lecteur des aspects théoriques et pratiques du problème, dans le contexte de l'artiste actif.

Mots-clés : trac, stress, trac motivant, trac paralysant, causes du trac