Tréma :)

Brzda rečníckeho 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 rečníckeho prejavu**. Spojitosť medzi nerešpektovaním uvedenej zásady a trémou je takmer zákonitá.

Druhou zásadou je **dobre sa pripraviť najmä na začiatok prejavu**. Pri dobrom zvládnutí začiatku rečníckeho prejavu máva spravidla i existujúca počiatočná tréma klesajúcu tendenciu. Za začiatok rečníckeho 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 rečníckeho 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 zrakového 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 neprimeraným 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 rečníckeho prejavu. Jej súčasťou môže byť i schopnosť rečníka zmierniť situácie istým „nadľahčením“. Odporúča sa (pomocou

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

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 (obľúbený 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.

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania