

Tréma – jak s ní bojovat

- KOLIK TVÁŘÍ MÁ TRÉMA?
- JAK A ČÍM SE TRÉMĚ BRÁNIT
- PRVNÍ POMOC PŘI STRESU A TRÉMĚ
- NÁCVIK RELAXACE

P9K
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO



Tomáš Novák

Tréma – jak s ní bojovat



Tomáš Novák

GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Tomáš Novák

TRÉMA – JAK S NÍ BOJOVAT

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5419. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 152
Vydání 1., 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2014
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-4775-0

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8973-6 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8974-3 (ve formátu EPUB)

Obsah

K zamyšlení místo motta	9
Úvodem několik otázek	11
Proč číst tuto knihu?	13
Tréma a její bližní – vymezení příbuzných prožitků	15
Obava	15
Strach	15
<i>Strach z pódia</i>	16
Úzkost	16
<i>Sociální úzkostnost</i>	17
Fobie	17
<i>Předzkouškový stav</i>	18
<i>Zkoušková neuróza</i>	19
<i>Ponopatie</i>	19
Když má Amor trému	20
<i>Oslovení a tréma</i>	20
<i>Ach láska, láska</i>	21
<i>Co je dovoleno Jovovi, není dovoleno každému</i>	23
Ono se řekne tréma, ale... ..	24
Iracionální emotivní reagencie	24
<i>Bludné kruhy vznikající trémy</i>	25
<i>Hodláte vychovat trémistu?</i>	26
Osobnostní souvislosti trémy	28
„Velká pětka“ a tréma	28
Test: Big five a vy	29
Tréma a sebehodnocení	30
Motivace, výkon a tréma	31
Váš „guru“ je Eric Berne, nebo Karel Paulík?	32
Autoritativní osobnost a tréma	34
Pan profesor sám trému nemíval... alespoň to tvrdil	36
Kondášova zjištění o důsledcích trémy	40
<i>„Stop technika“</i>	41
Kdo nevěří, ať tam běží aneb Ještě jednou O. Kondáš	43
Test: Dusí vás tréma i s odstupem času?	43
Jak a čím se trémě nebránit?	46
Existují „tajní agenti s trémou“?	47

Souvislosti trémy	50
Tréma a stres	50
Životní události a tréma	53
Je tréma skutečně tak závažná?	53
Červenání a tréma	58
Sociální fobie a červenání	59
Červenám se. A co má být?	60
Úlek a tréma	61
Naučená bezmocnost a tréma	64
Tréma, autismus a Aspergerův syndrom	67
Aspergerův syndrom	68
Slova trémy	69
Úvahy trémy	70
Dg.: Pesimismus (a tréma)	71
Dědíme, nebo se učíme?	71
Riziko pesimismu – „potvrzení předpovědi“	71
Není jen černá a bílá	72
Kdo to ví, odpoví, a kdo je objektivní, dokáže posoudit i sám sebe ..	72
Jak jste na tom s trémou a s ostýchavostí?	73
Test: Je to vůbec tréma?	74
Kontrolní test pro osoby s vysokým skóre v prvním subtestu (depresivně neurotickém)	75
Bonus	76
Test: Jak jste na tom s únavou	78
Smysl „testové psychologické hry“	80
Test: Co trémě předchází?	80
Malá osobní inventura	81
Vyhodnocení na základě srovnání vážených skóre	82
Kolik tváří má tréma?	84
Gagarin	84
Po letech: dodatek psychologa	85
Náslech	86
Dodatek psychologa... ..	86
Zlý sen? Ne, realita	87
Dodatek psychologa	87
Dg.: „Cukrovka“	88
Dodatek psychologa	88
K soudu se nechodí pro spravedlnost, ale pro rozsudek	89
Dodatek psychologa	89

Vlastní pochyby nespádají na asertivitu	90
<i>Dodatek psychologa</i>	90
Povedený tatínek	91
Povedený tatínek model no. 2	91
<i>Dodatek psychologa ke sporům s oběma povedenými tatínky</i>	92
Známe se od dětství, a tak jí tykám... ..	92
<i>Dodatek autora textu „o tykání“</i>	93
Trémy se nebojte, na její množství nehleďte	93
<i>Dodatek psychologa</i>	94
Hřbitovní kvítí aneb Nezvládnuté a odstrašující příklady	95
<i>Dodatek psychologa zabývajícího se asertivitou</i>	96
Ne každá rada je nad zlato – platí i pro zvládání trémy	97
Test: Je vám (dopisem) rady a pomoci?	99
Desatero vzniku a přetrvávání trémy a bonus „Co s tím?“	107
Co s tím?	107
Některé postupy použitelné při zvládání trémy	109
Rozcvička proti trémě	109
<i>Ano, jsem ostýchavý(á)</i>	109
<i>Jsem ostýchavý, ale léčím se...</i>	110
První pomoc proti stresu i trémě	113
Nácvik relaxace – „acylpyrin“ proti trémě	114
Chřástal, bílý medvěd, děti v období vzdoru a fantazie počestných dam	118
Proti trémě paradoxní intencí	119
Jak léčit trému – podle O. Kondáše	121
Metoda snížení napětí	122
Vnitřní podmiňování	122
Vnitřní posilování	123
Vnitřní modelování	123
Sofrologie a zvládání trémy	123
Co s fobiemi?	124
<i>Bojíte se tmy? No a co.</i>	124
<i>Pořídte si dobrou baterku a nevtíravou noční lampičku</i>	125
Nesmělost	127
Afektovanost	127
Autosugesce... každý den a v každém, směru	128
Úsměvné retro. Ale co když na něm něco je?	129
„A já sám trémě na frak dám“ aneb Takřka autohypnóza	130
Tréma coby vaše zen	132

Šest zvuků (slabik) proti trémě	134
Řev lva	135
Tvořivosti se meze nekladou	136
Benson aneb „Víra tvá tě uzdravila“?	137
Odejít od trémy	138
Rozmasírovat trému	139
Expresní povzbuzení	139
Protistresová masáž obličeje	140
Akupresurou proti „presu“ trémy	141
Tucet výdechů pro klid a pohodu	141
Relaxace zaměřená na dech	141
Dech je život, klidný dech = klidný život bez trémy	142
Soukromá arteterapie	143
Jak přežít ... mimo jiné i trému	144
Ještě jednou jak přežít ... trému z rozhovoru	145
Vhodná témata rozhovoru dle Franka Naumana	146
Pozitivní přeznačkování a „pochvalování sebe sama“	147
Ablační hypnóza	148
Bonus pana profesora	149
Místo závěru	151
Přečtěte si	152

K zamyšlení místo motta

Ničeho na světě není třeba se obávat. Jen je nutno tomu porozumět.
(Marie Curie-Sklodovská)

Měl jsem v krku pořádný „knedlík“...
(Jiří Steimar, dlouholetý člen Národního divadla
o pocitu před prvním vystoupením na této scéně v roce 1913)

Někdo před zápasem mlčí a s nikým se nebaví, někdo jde třeba čtyřikrát na záchod, někdo je nepříjemnej. Já bývám nervózní večer předem. Moc nemluším, přemýšlím o zápase, kolikrát i špatně spím, v noci se budím...
(Lukáš Rosol, člen národního týmu v Davisově poháru tenistů.
MfDnes, 18. 4. 2013 v článku *Playboy Rosol*)

*Mluvit hlasitě, vyslovovati zřetelně, nedrmoliti věty, hospodařiti s dechem, modulovati hlas...Každý den alespoň čtvrt hodiny praktického cvičení nahlas...
Vsugerovati si, že se nebojíte...*
(Hoch, A. A. – Koutník, B. In *Technika duševní práce*. Praha, 1932)

Pro zvládnutí trémy je vhodné předem se nezabývat projevy a důsledky možných chyb a selhání (vyslovení obav je fixuje ve vědomí a snižuje naší jistotu). Lépe je zaměřit se na vlastní předpoklady, a zejména se utvrdit, že jsme na danou akci dobře připraveni (odpovídající příprava je samozřejmě nutným základem takového tvrzení).
(Paulík, K.: *Psychologie lidské odolnosti*. Praha, Grada Publishing 2010)

Tréma asi provází každého, kdo chce něco dělat poctivě a zodpovědně.
(Jitka Molavcová, MfDnes, 24. 5. 2013)

Nikdy nemám strach, ale vždycky mám trému.
(Petr Kment, olympionik, řeckořímský zápasník, objem paže 41 cm)

Argument trémy se používá i jako obrana sebevědomí, jako racionalizační mechanismus na omluvení sebe, pomocí kterého se student snaží zabránit tomu, aby upadl ve vlastních očích.
(O. Kondáš)

Když jsem měl extrémní trému, dal jsem si pivo...
(Michal Penk, zpěvák o svých začátcích v rozhovoru *Můj život na pervitinu*.
MfDnes, 6. 6. 2013)

Největší umění je překonat trému.
(Jon Bon Jovi)

Úvodem několik otázek

Máte strach z neúspěchu?

Připadáte si neschopní zvládnout i běžné úkoly?

Nesnášíte, když se na vás při práci někdo dívá?

Na zkoušení jste se učili a v průběhu zkoušky máte místo vědomostí tzv. okno?

Třese se vám hlas, máte-li oslovit někoho neznámého?

Snažíte se uspět, ale máte přitom obavu ze selhání?

Před první schůzkou se vám „klepou kolena“?

Ze všech zkoušek, prověrek a kontrol máte hrůzu?

Představa, že máte hovořit na schůzi (odpovídat před celou třídou) je hrozná?

Patříte-li spíše mezi introverty, stává se, že před banálním slovním projevem na veřejnosti „ztuhnete“, obrazně řečeno, jako by vám „zkameněl“ obličej, záda, hrudník?

Patříte-li spíše mezi extroverty, pak ve výše popsané situaci spíše pobíháte, „těkáte“ z místa na místo?

Nesnášíte nové, neobvyklé situace v neznámém prostředí?

Otázky by mohly tvořit dotazník na téma „Máte trému?“.

Tremo-ere latinsky znamená třást se, chvět se, být zachvácen hrůzou nad něčím. Tremor je chvění, strach a hrůza. Tréma je psychický stav charakterizovaný zvýšenou mírou vzrušení, napětí, strachu. Souvisí s očekáváním vlastního neúspěchu v náročných a důležitých situacích.

Trému lze poznat na své kůži dosti brzy. Za v tomto směru kritické bývá považováno období sedmi až deseti let. Provázet nás může přinejmenším v některých situacích až do konce našich dnů. Odhaduje se, že má na svědomí třetinu neúspěchů v tzv. zkouškové situaci a zdaleka ne jen ve škole. Prostě tam, kde nám o něco jde...

Coby trémisté jsme v nejlepší společnosti. Naším patronem by mohl být britský král Jiří VI. Ten v rozhlasovém vysílání svého projevu v roce

1925 nejprve půl minuty mlčel, lapal po dechu a poté koktal. Posléze ovšem již coby král dokázal trému zvládnout. V době druhé světové války hovořil do rozhlasu zdánlivě bez problémů.

Režisér brněnského divadelního představení *Králova řeč* Martin Stropnický poznamenal o divadelní inscenaci, jež vychází z onoho příběhu: „Ta hra není o koktajícím panovníkovi. Je o tom, že každý máme nějaký nedostatek, který musíme překonávat.“ Stalo se pravidlem, že diváci tleskají zmíněnému představení ve stoje. Něco takového je v podmínkách brněnského Národního divadla nevidáno, neslycháno. Zdaleka nemusí jít jen o hold hercům a režisérovi, možná se na aplausu podílí i ocenění překonání vlastních nedostatků.

Pokud pocity trémy odháníte alkoholem, může být vaším vzorem namátkou Charles Bukowski. Nicméně do značné míry geniální nebyl proto, že pil, ale přestože pil.

Pokusům o vyhánění čerta (trémy) ďáblem (alkoholem a jinými drogami) nebrání mnohdy ani absolutorium studia psychologie. Namátkou budíž zmíněn dnes málem již neznámý rockový idol Miky Volek. Je až neuvěřitelné, jakou mával tento „rocker od boha“ a miláček paní i dívek před vystoupením trému.

Tréma není zdaleka vyhrazena jen jemným duším intelektuálů nebo zvýšeně vnímavým umělcům. Hle 46. muž světového žebříčku tenistů, mladík vyfotografovaný tak, aby vynikly bicepsy s nápadným tetováním... Na obálce magazínu *Dnes* s uhrančivým pohledem trhá výplet rakety. Vedle něj je výrazným nápis „Playboy Rosol“. V článku mimo jiné čteme, že na turnajích vydělal 1,1 milionu dolarů a je tu i zmínka o jeho pověsti frajířka. „Jednomu se nebude líbit, jak mluví o tenistkách, druhému, že se vozí v porsche...“ a přečtěte si znovu jeho citaci „místo motta“ této knihy.

Pro zajímavost ještě popis tenistova oblíbeného zklidňujícího postupu. „... počítám do stovky vždy minus tři. Devadesát sedm, nádech, výdech, pomalu devadesát čtyři... Nebo mi trenér řekne: pětkrát sedmkrát tři. A já musím hned odpovédět.“

Proč číst tuto knihu?

Tréma může udělat ze života ne-li peklo, tak alespoň značně úzkostnou pouť.

Zde bude podrobně rozebrána včetně různých souvislostí. Poznáme, z čeho a proč vzniká a co proti ní lze dělat. Pozornost je věnována i tomu, jak nevychovat z dítky trémistu. To často znamená přetnutí tzv. začarovaného kruhu. Kombinace genetiky a sociální dědičnosti spočívající v třeba ne docela vědomém převzetí vzorců chování „rodičovských“ i jinak významných osob jinak dokáže ve vás budovat trému málem se zárukou.

Titulek *Tréma: zvládnete ji do druhého dne* u článku kdesi na internetu vyvolává v lepším případě rozpaky. Zvláště po přečtení textu s několika banálními zásadami, jak se s tímto problémem vyrovnat. Na počátku předložené knihy mohu naopak tvrdit: trému, zvláště pak tu dlouhodobě fixovanou, do 24 hodin zvládnout nelze. V tomto časovém horizontu lze poskytnout základní informace o příčinách onoho nepříjemného stavu, poukázat na některé chyby trému utvrzující a vytvořit plán dalšího postupu.

Co dál? Rada zní: „Trénink. I kvěťák je jen dobře vycepané zeli“, pravil polský aforista S. J. Lec.

V praxi jsem se setkal s několika trémisty usilovně jednajícími dle rčení: „Cíl není podstatný. Nejdůležitější je cesta k němu.“ Nesdílím takový přístup. Lidský život je příliš krátký a tréma je příliš nepříjemná na to, abychom v těchto souvislostech postupovali „cestou necestou“. Kniha, kterou právě čtete, popisuje mnohé cesty. Seznámíme se s nimi a v optimálním případě pak zvolíte jednu, po níž budete pokračovat.

Předložená publikace – průvodce po cestách proti trémě – vychází ze tří myšlenkových okruhů:

1. Vymezení trémy, podobných pojmů a souvislostí. Poznej svého nepřítele. Mimo jiné „co, kdo, kdy, proč, jak“.
2. Mám trému, no a co teď? Příběhy a rady ze života potenciálních trémistů.
3. Trémy se (pokud možno) nebojte, na její množství nehleďte. Co s ní, jak se jí zbavit?

Kniha chce mimo jiné připomenout vynikajícího, byť dnes přinejmenším v České republice zapomínaného psychologa Ondřeje Kondáše. Jím vytvořená koncepce discentní psychoterapie patří k tomu nejlepšímu, čím slovenská

psychologie přispěla k psychologii československé. Absolvoval jsem jím vedený výcvik v disentaní psychoterapii a velice si cením jak osobnosti tohoto vědce, tak i jeho pro praxi velmi užitečného díla. Pan profesor byl, jak sám říkával, realistický optimista. V práci s pacienty a klienty měl krédo v Hippokratových slovech: „*primum nihil nocere*“ – „především neškodit“.

Dovolím si převzít poslední řádek z jednoho jeho dopisů datovaného 30. 1. 1978:

„Srdečně zdravím a prajem všetko naj! naj!“



Tréma a její bližní – vymezení příbuzných prožitků

Obava

Bázeň, pochybnost, méně intenzivní strach, mohou být reálné i nereálné. Situace, jež nastane, může být horší, ale i lepší, než jsou naše obavy. Obavy lze (zvláště dostaví-li se v daném směru úspěch) snadno překonat.

Strach

Negativní emoce týkající se určitého předmětu, jednání nebo situace, jež dotyčného ohrožuje v okolí nebo uvnitř organismu. Může jít také o kombinaci obou faktorů. Obvykle je to subjektivní prožitek nebezpečné situace, její anticipace nebo vzpomínka na ni. Odezva této emoce v lidském organismu dokládá, že postižený předpokládá neúspěch v činnostech se strachem souvisejících. Strach „má velké oči“. Nebezpečí mnohdy zveličí.

Vystupňovaný strach je hrůza, zděšení. Opak strachu je odvaha. Odvážní mohou mít strach, leč zvládají ho.

Nepříjemnosti zážitku odpovídá i tělesná odezva. K jejímu popisu bývají v běžné řeči používána přirovnání – „zbledl jako stěna; krve by se v něm nedořežal; srdce mu tlouklo jako splašené; krev bušila ve spáncích; výraz mu ztvrdl na kámen; spolkne, co měl na jazyku; zafal zuby“. Strach podobně jako obavy může být oprávněný i neoprávněný.

Strach je jednou z komponent trémy. Ne však tou nejpodstatnější. Typickým důsledkem strachu je tendence k úniku z nepříjemné situace. V ní být rozhodně nechceme, hodláme se jí vyhnout takřka za každou cenu. Tréma ovšem primárně souvisí s touhou, situaci co nejlépe zvládnout, vyřešit, prezentovat se v ní v co nejlepším světle.