

ROZDZIAŁ 1

Doświadczanie tremy

Praca zawodowego muzyka jest jednym z najbardziej złożonych rodzajów działalności. Podstawą sukcesu są tu wieloletnie codzienne ćwiczenia, wymagające dużego wysiłku fizycznego i psychicznego. Posługując się freudowską analogią, można powiedzieć, że występ publiczny jest w życiu muzyka „wierzchołkiem góry lodowej”, na którym za każdym razem ważą się losy muzyka–wykonawcy i muzyka–osoby. Jeśli muzyk pozytywnie ocenia obie te sfery, owocuje to poczuciem dobrostanu psychicznego, co stwarza dobre warunki do dalszego twórczego rozwoju. Dlatego już sama myśl o możliwości niepowodzenia wzbudza lęk, który może doprowadzić do dezorganizacji procesu gry i radykalnego spadku jakości wykonania.

Zjawisko tremy z pewnością znane jest każdej osobie występującej publicznie, doświadczamy tego uczucia w najważniejszych dla nas momentach życiowych. Dla większości zawodów problem tremy nie jest tak istotny ze względu na to, że występy publiczne są w nich zjawiskiem okazjonalnym. Natomiast w zawodach artystycznych, wykonawczych umiejętność radzenia sobie z tremą jest często czynnikiem decydującym o możliwości wykonywania zawodu.

Czym zatem jest trema? Czy jest wyłącznie zjawiskiem negatywnym, przeszkodą, którą należałoby usunąć z drogi, by występ był udany? Aby odpowiedzieć na to pytanie, warto sięgnąć po wypowiedzi muzyków na różnych etapach kariery, a następnie zestawić je z psychologicznymi definicjami proponowanymi przez badaczy tremy.

1.1. Trema w opisach doświadczeń znanych muzyków

W wywiadach ze znanymi muzykami często pada pytanie o emocje odczuwane w czasie występu przed publicznością. Słuchacze ciekawi to, jak muzyk przeżywa występ, jak radzi sobie z różnorodnością emocji koncertowych. Z wypowiedzi muzyków wyłania się dość różnorodny obraz uczucia, jakim jest trema.

Niektórzy dzielą się swoimi obawami, opisując tremę w kategoriach intensywnych emocji negatywnych, lęku. Dla przykładu, wirtuoz fortepianu Ignacy Jan Paderewski opisywał swoje uczucia przed występem w następujący sposób: „[Czuję] wyjątkowo przykry stan, tę okropną nie do opisaną mękę, zwaną tremą. Odbiera ona nie tylko odwagę, ale i pozbawia sił – istna męczarnia” (Paderewski, 1984, s. 152). Muzycy opisują paraliżujący lęk sceniczny, który na poziomie ciała objawia się drgawkami, zawrotami głowy, nudnościami, nawet omdleniami, a na poziomie poznawczym – lukami pamięciowymi, gonitwą myśli i ogólną dezorganizacją działania.

Z wypowiedzi muzyków wynika, że tremę potęguje odpowiedzialność za jakość występu oraz strach przed negatywną oceną publiczności. Znany pianista i kompozytor Grzegorz Turnau wyjaśnia:

W tym zawodzie liczy się tylko to, w jakiej kondycji jest się danego wieczoru. Nie ma przeszłości, nie ma osiągnięć, nie ma nagród, dostojności, autorytetu. Tego wieczoru trzeba od zera udowodnić ludziom, którzy kupili bilety, że ma się powód do wyjścia na estradę. To nie jest żadna kokieteria. Wiem to od lat i z biegiem czasu wiem to coraz boleśniej. Teraz tym bardziej czuję się odpowiedzialny za taki wieczór (Gwit, 2011).

Podobne powody obaw wymienia znana piosenkarka Katarzyna Nosowska, która przez wiele lat walczyła z tremą:

Ale przyszedł moment, w którym uszanowałam swój lęk, pogodziłam się z tym, że tak mam, przestałam walczyć. Wyobrażałam sobie, jak by to było, gdybym wyszła na scenę na luzie, nie czuła napięcia i ogarnęło mnie poczucie absurdalności. Nie jestem taka. Całe życie próbowałam oswajać lęk, a teraz myślę, że to były zbędne wysiłki. Staję przecież przed setkami, czasami tysiącami ludzi, którzy dokonali wyboru, by przyjść mnie posłuchać. Zapłacili pieniądze. Mogli być w milionie innych miejsc, na innych koncertach,

kupić wino, piżkę, kochać się. A jednak przyszli, czekają, słuchają, oceniają. Myślę, że byłoby to coś dziwnego, gdybym się nie bała (Rient, 2018).

Część artystów postrzega trewę jako niezbędny atrybut zawodu koncertującego muzyka. Warto wspomnieć tu wypowiedź Artura Rubinsteina: „Trema to cena, jaką my artyści placimy za cudowne przeżycia związane z wykonywaniem muzyki” (Kępińska-Welbel, 2004, s. 60). Znana piosenkarka Edyta Geppert opowiada także o mobilizujących aspektach tremy:

Kiedys trema była dla mnie obezwładniającym, paraliżującym strachem. Ważne występy z reguły poprzedzała bezsenna noc. Dostawałam jakiegoś dygotu, nad którym nie mogłam zapanować. Miewałam zachwiane poczucie równowagi, ogłuszający szum w uszach, a zdarzało się nawet, że niemal traciłam przytomność (...). Dziś po 16 latach obecności na estradzie odbieram trewę jako coś radośnie mobilizującego. W moim przekonaniu jest ona wyrazem respektu wobec publiczności i pokory wobec mojego zawodu (Lubelska, 2001, s. 8).

Autentyczność i twórczość, poczucie misji są przez wybitnych muzyków uważane za zbawcze na scenie. Odpowiadając na pytanie o to, czym jest trema, pianista Stefan Kutrzeba zaznacza:

Za główną przyczynę tremy uważam NIETWÓRCZE podejście do zarówno interpretowanej muzyki, jak siebie samego oraz własnego życia. Nie mając nic własnego i wartościowego choćby dla siebie samego do „powiedzenia”, a będąc stawianym w sytuacji, w której jednak – na estradzie – artysta wykonawca (prawdziwy WYKONAWCA, a nie kopista/odtworacz) musi coś odsebnego skierować do słuchaczy, musi on mieć nie tylko trewę, ale wręcz monstualnego „pietra” (komunikacja osobista, 21 grudnia 2005).

Krystian Zimerman również akcentuje rolę motywacji:

Często dlatego jesteśmy nerwowi, grając w sali koncertowej, ponieważ nasze motywacje nie były czyste. Że gramy nie dlatego, by ludziom coś pięknego powiedzieć, coś podarować, ale dlatego, by dobrze wypaść, żeby czymś zaimponować. W tym momencie wpadamy w dołek, który sami sobie wygrzebaliśmy. Jeżeli wyjdzie pan na salę z intencją, że chce coś ludziom dać, wtedy nie będzie się pan bał. Będzie pan odczuwał satysfakcję z tego dawania, obdarowywania słuchaczy. I nie będzie pan miał tremy, bo nie będzie przed

kim się bać; pan przynosi im prezent. Jeżeli natomiast pan wychodzi po to, żeby dobrze wypaść, to wtedy publiczność jest pana katem. Oni wtedy pana oceniają, a to jest straszna sytuacja. Jeden oceni dobrze, drugi źle, inny jeszcze porówna do nagrania itd. Do takiej sytuacji nie wolno w ogóle dopuścić. Pan wychodzi na estradę po to, by ludziom coś dać, zagrać tak dobrze, jak pan umie. W momencie, gdy ta motywacja będzie szczerą, pan nie będzie się bał (Olędzki, 2016, s. 118).

W niektórych wypowiedziach trema jest postrzegana bardziej pozytywnie, jako ekscytacja, adrenalina. Rosyjski piosenkarz Evgen Malinovskiy opisuje to uczucie w następujący sposób:

Im większy stres, tym bardziej się chce wyjść na scenę. To jak z tym pragnieniem adrenaliny i ryzyka. Ale nie zawsze udaje się pozbyć tremy przed koncertem, czasem trema mija po kilku piosenkach, czasem publiczność mi pomaga jej się pozbyć – po pierwszej lub dwóch piosenkach już wiadomo, czy jest ciepło, czy jestem w domu gościnnie, czy z oficjalną wizytą (Malinovskiy, 2012).

Czasem niektóre wypowiedzi ukazują obok emocjonalnych kosztów również emocjonalne zyski dla wykonawcy. Znany skrzypek i pedagog Tadeusz Wroński opisywał ten cudowny stan jedności z muzyką w następujący sposób:

Każdy z wykonawców zna owe najpiękniejsze przeżycia, jakie czasami (u wielkich artystów często) stają się naszym udziałem, gdy przy graniu zanika poczucie oddzielności rąk i instrumentu, dłoń nie czuje smyczka, palce strun, gdy zanika świadomość otoczenia i obecności słuchaczy, świadomość elementów technicznych gry, a jednocześnie zjawia się absolutna pewność wewnętrzna, radość z akcji dawania życia utworowi i jednoczesnego wypowiedania się przez to w sposób niepodzielny, żywiolowy, całkowity (Wroński, 1996, s. 22).

Z kolei dla Katarzyny Nosowskiej nagradzające jest poczucie jedności z publicznością:

[Czuję] magię, która wymyka się temu, co rozumiemy, potrafimy opowiedzieć, zinterpretować. Podczas koncertów czasami dzieje się coś szczególnego – ale co ważne, nie zawsze. Nie wystarczy zebrać publiczność i występujących,

by pojawił się ten dziwny pierwiastek. To przypomina wyładowanie elektryczne. Znika poczucie, że jesteśmy my i oni, zostaje poczucie bycia razem. Wszyscy stajemy się na chwilę inni, jakby lepsi – jednym słowem gra warta świeczki (Rient, 2018).

Przytoczone wypowiedzi wskazują na to, że muzycy w różny sposób opisują emocje odczuwane w sytuacji koncertowej, wymieniają zarówno negatywne, jak i pozytywne aspekty występowania. Często definiują treść jako uczucie nieprzyjemne, przykre, wskazując na jej cielesne i poznawcze objawy. Poczucie odpowiedzialności za jakość występu może nasilać lęk, chociaż z kolei zwrócenie się ku publiczności, wartościom, poczucie misji pozwalają łagodzić treść i stanowią istotę artystycznego spełnienia.

1.2. Trema w opisach doświadczeń młodych muzyków

Ze względu na mniejsze doświadczenie sceniczne oraz specyfikę rozwoju w okresie adolescencji młodzi muzycy mogą inaczej doświadczać emocjonalnie sytuacji występu oraz opisywać własne uczucia. W jednym z badań (Kaleńska, 2004) poprosiłam 30 uczniów klas I–III szkoły muzycznej II stopnia o zdefiniowanie pojęcia „trema” oraz o opisanie emocji odczuwanych w różnych porach występu publicznego (przed, po i w trakcie).

Uzyskane wypowiedzi pozwoliły na zidentyfikowanie momentu występowania tremy w procesie przygotowywania i realizowania występu, a także emocji odczuwanych po nim. Badani uczniowie podawali, że objawy tremy najbardziej nasilają się u nich tuż przed i na samym początku występu, a ustępują wraz z pierwszym zagrany dźwiękiem („wraz z rozpoczęciem śpiewania wszystko inne znika”) lub po pierwszym zagrany utworze – „emocjonalnym lodołamaczu”, jak określa go jeden z badanych. Po zejściu z estrady muzycy najczęściej czuli ulgę („jakby z człowieka spadł jakiś ogromny ciężar”), chociaż towarzyszyło jej poczucie niepewności co do oceny, czasem niedosyt („prawie żałuję, że już koniec”, „mogło być znacznie lepiej!”), lecz nie było w tym odczucia zagrożenia.

Z zadziwiającą zgodnością uczniowie określili tremę jako stan:

- *obawy* („czy występ będzie udany”, „czy dobrze wypadnę”);
- *lęku* („strach przed wykonywaniem w obecności innej osoby jakiejś czynności”);
- *zdeenerwowania i niepewności* („bojaźń przed występem”).

Te emocje pojawiały się podczas oczekiwania na ważne subiektywnie wydarzenie, jakim było wykonywanie utworu w obecności oceniającej publiczności. Z opisów wynika, że generalnie towarzyszyły temu uczuciu chwilowe zwątpienie we własne siły oraz różnorodne objawy somatyczne i poznawcze. Wśród objawów somatycznych najczęściej wymieniano: drżenie rąk, przyspieszone bicie serca, ścisk w żołądku, podwyższoną temperaturę ciała. Objawy poznawcze dotyczyły przewidywania negatywnej oceny wykonania ze strony publiczności, natarczywych myśli związanych z możliwością popełnienia błędu, problemów z koncentracją (tzw. pustka w głowie).

Jedna z wypowiedzi ukazuje tremę jako bardziej złożone zjawisko emocjonalne:

Czuję się podenerwowana, niespokojna. Czuję także ścisk w żołądku, moje ręce się pocą. Mój oddech wydaje się ciężki. Jednocześnie mam potrzebę pokazania się, pokazania tego, co potrafię, wyrażenia własnych uczuć. Moje uczucia cały czas się zmieniają, wręcz nielogicznie z pozytywnych na negatywne i odwrotnie. Czuję się wtedy bardzo zmieszana, zmagają się we mnie uczucia strachu, zdeenerwowania, a zarazem podekscytowania. Może i ciekawości.

Słowa te wskazują na konflikt dążeń odczuwanych przez wykonawcę, na to, jak różnorodne mogą być motywy występowania i jak odmienne mogą wywoływać emocje. Pracując z muzykami nad psychologicznym przygotowaniem do występu publicznego, zauważyłam, że trema nie jest jednorodnym stanem negatywnym, błędem byłoby ją utożsamiać wyłącznie z lękiem. Dzieci szybko uczą się, że wyraz „trema” używany jest do nazwania stanu emocjonalnego muzyka tuż przed występem, dlatego często spotykamy się z etykietowaniem w ten sposób bardzo

różnorodnych, intensywnych emocji towarzyszących występowi – od dumy i ekscytacji do lęku i przerażenia¹.

Z wypowiedzi muzyków wyłania się przekonanie o powszechności tremy w tym zawodzie. Jedna z osób ujęła to w następujący sposób: „jeżeli ktoś mówi, że się nie tremuje, to trochę chce zgrywać bohatera”. Wszyscy muzycy w celu uspokojenia się przed występem, a także na jego początku stosowali uspokajającą „mowę wewnętrzną”. Do najbardziej typowych należały stwierdzenia: „mam się nie przejmować, wszystko pójdzie dobrze”, „każdemu zdarzają się błędy”. Wśród pomocnych strategii złagodzenia przykrych emocji wymieniano „ogranie utworu na nieznanymi koncertach”, „skupienie się na tym, co robię, włożenie w to całego swego serca i duszy”.

Po przeglądzie opisów tremy muzyków nasuwa się następująca refleksja: sytuacja występu publicznego i związane z nią objawy tremy budzą lęk przede wszystkim z tego powodu, że trudność kontrolowania objawów fizjologicznych i behawioralnych w tym samym momencie uświadamia muzykowi zawodność organizmu, a przede wszystkim niedoskonałość sprawowanej nad nim kontroli. Codzienne sytuacje zazwyczaj nie dostarczają tak intensywnych przeżyć. Problem regulacji emocji wysuwa się zatem na plan pierwszy.

1.3. Trema jako specyficzny problem wykonawstwa muzycznego

Na początek warto przypomnieć, że poszczególne szczeble formalnej edukacji muzycznej trwają od 4 do 6 lat w zależności od wieku osoby i specjalizacji kształcenia muzycznego, co w sumie daje około 18 lat nauki. W szkołach muzycznych I stopnia uczniowie kształcą się w zakresie gry na wybranym instrumencie. Szkoły II stopnia obejmują kilka wydziałów, które kształcą w następujących specjalnościach: muzyk instrumentalista, muzyk wokalista, muzyk nauczyciel rytmiki, w niektórych także muzyk lutnik. Na każdym etapie nauki zajęcia z głównego instrumentu prowadzone są w formie indywidualnych spotkań z nauczycielem kilka

¹ Zagadnienie to omówiono dokładniej w rozdziale 6.