

IV. SAVJETI O NJEZI GLASA

U ovome će se dijelu savjeti o njezi glasa odnositi ponajprije na probleme vezane uz strah od javnoga nastupa (s čime se suočavaju svi vokalni profesionalci), a potom i na životne navike i anamnezu glasa.

IV.1. Strah od nastupa i izbjegavanje stresa

Reći govornim profesionalcima da je bezrazložan strah od javnoga nastupa koji uzrokuje stres, bilo bi, s jedne strane, neučinkovito, a s druge, neistinito. Od svih strahova, upravo je onaj od javnoga nastupa jedan od najjačih. Vokalni profesionalci su osobito osjetljivi, jer se strah – trema, sram, mogu neposredno uočiti po glasovim simptomima. Stres (od engl. *stress*), nepreneseno označava napor, pritisak te povišenje tlaka od duševne uzbuđenosti (Klaić, 1990), a uvodi se kao termin koji označava duševno ili tjelesno preopterećenje organizma, uzrokovano iscrpljenošću.

Dakako, upoznavanje uzroka i simptoma straha pomaže da se vokalni profesionalci suoče s «neprijateljem», ali i da ga realnije sagledaju te da im postane, u određenoj, nadziranoj mjeri, normalan poticatelj kvalitetnoga nastupa kojemu teže. Dakle, svrha upoznavanja sa strahom i sramom nije njihovo ukidanje, nego primjereno smanjivanje koje se koristi kao pozitivno usmjeravanje pri pripremi za javni nastup.

U literaturi se strah povezuje sa sramom i tremom.

Kroz osobu Krasa, uzornoga govornika, Ciceron (1. st. p. n. e., izdanje 2002.) daje samu esenciju straha u javnome govoru, tvrdeći da se: «... čak i oni koji najbolje govore...ako govorenju ne pristupe plašljivo i na početku govora ne pokažu smetenost, čine gotovo besramnima.». I dalje: «... što, naime, netko bolje govori, to se više boji teškoće govorenja i nesigurnog uspjeha govora i ljudskih očekivanja.» (Ciceron, izdanje 2002: 65). Govornici osjećaju strah od nastupa, jer im se uvijek sudi kad drže govor, njihove se pogreške oštro osuđuju, a manje se zamjera priznatim glumcima na sporadičnim greškama, kako u dijalogu argumentira Antonije. Kras misli da ni glumci ne smiju pogriješiti, jer njihove uočljive pogreške dugo ostaju u pamćenju. Očekivanja su publike velika, pa Kras govori da je govornička slava usporediva s onom vrsnoga glumca (navodi se primjer Roscija, znamenitoga glumca onoga vremena).

Stoga sposobne vokalne profesionalce treba poticati i naučiti, koliko je to moguće, kako se osloboditi straha. Uostalom, trebamo znati da nije svrha učenja oslobodenje od straha, njega i tako nemaju besramni, nego stavljanje pod nadzor i umanjivanje njegovih najuočljivijih posljedica. I, kao što kaže Kras: «... rječitost nije rođena iz pravila, nego pravila iz rječitosti» (ibid., str. 71), a vježbanje je ipak potrebno.