

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.

Stoljeće kasnije, Kvintilijan strah od javnoga nastupa povezuje s iskustvom govornika, ne zaboravljajući i utjecaj veličine i važnosti prostora. Kaže da strah od javnoga nastupa raste svakim danom, a to povezuje sa zadacima koje govornici preuzimaju i koji postaju sve teži. Stoga savjetuje da se na vrijeme treba suočiti sa strahom od javnoga nastupanja, ni prerano, ni prekasno. Savjetuje da je korisno vježbati u samoći, ali i u atmosferi foruma, jer se govornik mora suočiti i s drukčijom atmosferom prostora koja je vezana uz javni govor. I suvremeni učitelji govorništva posvećuju pozornost sramu i strahu od govora i njihovom smanjivanju, napominjući da se nikad javno ne govori bez znanja predmeta o kojemu se govori i uvida u vrstu publike (Škarić, 2003: 166-169).

IV.1.1. Uzroci straha od nastupa

Uzroci su straha od nastupa realni i nerealni, a simptomi mogu biti fizički, psihički i izvanjski.

Realni uzroci su sramežljiva narav, općenito psihička nesigurnost, fizička slabost, slaba vještina (početnici u određenoj vokalnoj profesiji imaju znatno jaču tremu) koja je često povezana sa slabom pripremljenošću, potom, posjedovanje određene govorne mane, nedovoljno iskustva pred većim auditorijem, školovana, zahtjevna publika, neprijateljski auditorij, prostorna izloženost govornika, prisutnost medija, tehnički uvjeti, važnost nastupa koja utječe na stupanj odgovornosti te samokritičnost.

Nerealni uzroci su ponajprije pogrešna procjena svih stvarnih uzroka (što kod sramežljivih i samokritičnih osoba dodatno pojačava strah) i odbijanje da se realni uzroci odmjere. Samokritičnost je realan uzrok, ali pretjerana samokritičnost, kao nerealan uzrok, može znatno utjecati na nastup. Daljnji su nerealni uzroci strah od straha, strah od razotkrivanja sebstva. Doista je nerealan strah koji čujemo od mladih vokalnih profesionalaca: «Svi će mi se smijati, vidjet će da nisam tako dobar, to ništa ne valja i sl.». Takav stav može kočiti razvoj talenta i neki odustaju od profesije, jer se ne mogu suočiti upravo s nerealnim strahovima. Stoga se sa stručnjakom treba suočiti najprije sa svim mogućim realnim strahovima, «razotkriti» ih i učiniti normalnim pratiteljem, da bi se, nakon toga mogli uklanjati nerealni strahovi.

IV.1.2. Simptomi straha

Rečeno je da simptomi straha od javnoga nastupa mogu biti fizički, psihički i izvanjski.

Fizički simptomi, koji se mogu osjetiti, su pojava suhih ustiju (ustrajno dehidriranje u izgovornom prolazu), grčenje trbušnih mišića, fizička slabost u nogama («padanje»), podrhtavanje ili tremor, ubrzano lupanje srca, otežano

disanje koje se očituje tzv. «plitkim» ubrzanim gornjim disanjem, znojenje dlanova i općenito preznojavanje, mučnina. Doista se preznojavamo, doista nam je mučno, povraćamo itd.

Psihički simptomi su panika, obuzimanje straha i srama, nelagode, osjećaj ispražnjene glave te opći zaborav (amnezija) («ništa ne znam», «sve mi je isparilo», «ničega se ne mogu sjetiti»), prekidanje komunikacije s izvanjskim svijetom («ne postojim», «nisam tu», «nikoga ne trebam»), oslabljena čula, opadanje zamjedbe vlastite izvedbe («ne čujem», «ne čujem se ni iznutra, ni izvana», «što da popravim, kad ništa ne čujem»), osjećaj razgolićenosti sebstva («oni očekuju sad nešto vrhunsko, pojma nemam, rugat će mi se da sam loš govornik, glumac, pjevač»).

Kad nastupe psihički simptomi, izrazit je osjećaj da se gubi slika koju gradimo o sebi, a ona svim individuama, a nekmoli vokalnim profesionalcima, daje neku vrstu zaštite. To je normalno, jer se ne želimo osjećati razgolićeno pred publikom, moramo imati svoju zaštitnu ljusku koja nas čuva od prolijevanja i nestajanja. Isto tako, ne možemo od svoga života i svoje profesije stvoriti «stakleno zvono» koje vodi samouništenju. Trebamo graditi svoja sebstva, jer govornici i umjetnici nisu jednostavna bića kojima je dovoljno samo bivati, oni imaju nezadrživu želju za stvaranjem, koja, uz pojedinčev talent, kreira svijet u kojemu živimo. A to zahtijeva i veliku odgovornost, a ona, uz složenost individue, dovodi do postojanja psihičkih simptoma straha od javnoga nastupa.

Izvanjski simptomi mogu se podijeliti u slušne paralingvističke vokalne osobine te vidljive paralingvističke neverbalne osobine.

Slušni izvanjski simptomi, koji se očituju kao paralingvistički simptomatični vokalni indeksi, mogu biti pojava tihoga glasa, simptomatično podrhtavanje glasa, nemogućnost nadziranja jakosti glasa i brzine – govorne, odnosno vokalne izvedbe, česte pogreške u govoru (lat. *lapsus linguae*), pogreške u zapamćivanju, zaboravljivost (lat. *lapsus memoriae*), učestali zastoji, slaba ekspresija govora ili pjevanja, izbjegavanje pogleda prema publici tijekom govorenja, skrivanje ruku, zgrčene ruke i tikovi s rukama, općenito, podrhtavanje ruku, pogrbljenost posture i uvučena glava u ramena («samo da me nema»), izbjegavanje izlaganja cijeloga lica, tj. izlaganja profila, crvenilo (atavizam laganja, pa kasnije izvanjski simptom srama, slično i bljedilo lica).

IV.2. Savjeti za smanjivanje straha od nastupa

Već samo spoznavanje straha i prepoznavanje da živimo u stresnim okolnostima uzrokovanim modernim ubrzanim načinom života, svakodnevnim profesionalnim i društvenim zahtjevima koji utječu na naš glas, može pomoći da svakodnevni stres naučimo držati pod nadzorom. Svijest da mišići lica,