

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 ubrzanom 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,

čeljusti, vrata i grkljana, pa i cijeloga tijela, ramena, ruku, postaju napeti u stresnim situacijama za vrijeme uporabe glasa, možemo ublažiti vježbama glasa i izgovora, vježbama rastezanja i opuštanja, vježbama govorničke asertivnosti. Mogu pomoći vježbe donjega disanja, kadšto će pomoći i kratak dubok udah nakon koga slijedi vrlo kratak izdah manjega dijela zraka, isto tako i govorenje širenjem oralne šupljine, i općenito, većim otvaranjem ustiju, širim rasponom čeljusnoga postavljanja (otvaranjem donje čeljusti, kao /je, je/). Svaki će ciklus kraćih fonetskih vježbi zagrijavanja glasa utjecati na smanjenje stresa, a svrha je da se tijelo i laringalni mišići dovedu u optimalno stanje za predstojeće vokalne napore.

Slikovita je vježba stvaranja refleksne obrane od stvarne opasnosti, koju je moguće izvoditi u skupini koja okružuje vježbenika koji se nalazi u sredini i slobodno pada, a sudionici kruga ga hvataju i guraju prema središtu.

Budući da strah od govora, javnoga govora može negativno utjecati na govornike i umanjiti učinak i darovitih govornika, u učenju govorničtva, primjerice s darovitim srednjoškolicima u okviru *Govorničke škole*² te na visokoškolskoj razini unutar predmeta *Govorničtva*, posebna se pozornost na početku učenja posvećuje i smanjivanju straha od govora, i straha govora u buci (npr. na otvorenom, pred većim auditorijem). Utjecaj buke može povećati strah od javnog govorenja. Demosten, koji je nadasve cijenio samoću, tijekom pripremanja govora, boravio je u podrumu da se izolira od glasova i buke, ali, svjestan okogovornih uvjeta nastupa, izvedbu je uvježbavao na morskoj obali na mjestu na kojem su se bučno razbijali morski valovi da bi tako smanjivao strah od vike na narodnim skupštinama (kako tvrdi Plutarh, prema Kvintilijanu: str. 411). Naravno je, stoga, da se glavni savjeti za smanjivanje straha odnose na govorničko obrazovanje, dobru pripremu govora te pripremu pred nastup.

Govorničkim se obrazovanjem omogućuje raščlamba nerealnih uzroka straha. Nadzor nad strahom stječe se, potom, učenjem retoričkih obrazaca, vježbanjem u nizu različitih govorničkih nastupa, postavljanjem govorničkoga (oratorskoga) glasa, učvršćivanjem i izoštravanjem dikcije, usvajanjem donjega disanja i sigurnijega držanja pred publikom, svladavanjem umijeća kontakta očima s publikom, učenjem primjerene gestikulacije i mimičnih znakova te oslobađanjem potonjih neverbalnih znakova, upoznavanjem tehničkih uvjeta govora i privikavanjem na umjetne medije, stvaranjem samopouzdanja (vrlo važno) te jačanjem govorničke volje, želje da se izreče određeni sadržaj i da se potakne publiku na slušanje. Govorničku asertivnost, dakako, odvajamo od

² Govorničku školu autorski je osmislio Ivo Škarić, a prva se održala 1992. godine. Do danas se održava u suorganizaciji Odjela za fonetiku Hrvatskoga filološkoga društva i Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa RH.

agresivnosti, jer nastup uvijek mora biti primjeren govorničkoj strategiji, sadržaju i važnosti teme. Vježbenik usvaja sve gore navedene vježbe i vještine.

Dobra priprema vokalnoga nastupa (govorničkoga, glumačkoga, pjevačkoga) podrazumijeva detaljno profiliranje publike, upoznavanje scene (svaka scena u odnosu na svoje zvučne osobine zahtijeva posebnu pripremu glasa), pripremljen i memoriran nastup u svim pripremnim fazama, uvježbavanje glasa, uvježbavanje govora sa snimljenim uzorcima, pred zrcalom (vrlo važno npr. za operne pjevače) ili s audiovizualnim snimkama, pripremom i sređivanjem bilješki.

Neposredno pred nastup dobro se izdvojiti primjenjujući dvominutne vježbe rastezanja i opuštanja, dobro je odabrati kratku vježbu za glas i izgovor na određenom tekstu, a pomoći će bilo koja skraćena prethodno navedena vježba.

Pred sam izlazak na pozornicu, odnosno prije nastupa, treba nečujno disati samo donjim disanjem, nekoliko puta gutati, lagano, gotovo neprimjetno, opuštati ramena i vrat, usredotočiti se na najvažniji dio izvedbe. U govorništvu to znači ponoviti središnju misao, u glumi najzahtjevniji dio uloge, u pjevanju najteži vokalni dio. Isto tako treba proći u mislima makar samo početni dio nastupa.

I eto, vokalna izvedba je vaša!

Za smanjenje mišićne napetosti, korisne su i alternativne vježbe, primjerice vježbe joga za rastezanje međurebrenih mišića i prsnog koša i vježbe koje su usredotočene na kralješnicu. Potom, u vježbama disanja mogu se koristiti neke tai-chi vježbe (disanje u dlan kao u zrcalo), izvodeći ih sa [s], [m], [maaa] osjećajući vibracije na usnama pri lagodnom izdisaju, te Qi-gong vježbe s tjelesnom kinezikom usmjerenom na održavanje ravnoteže i kralješnicu. Alternativne vježbe rastezanja i opuštanja ne izvode se neposredno prije nastupa jer im nije svrha zagrijavanje za nastup, pa je preporuka da se izvode u jutarnjim satima. Na posebnim tečajevima mogu se usvojiti potonje alternativne vježbe, koje mogu biti korisne u svrhu smanjivanja stresa, ali kako nisu fonetske, tj. nisu primarno usredotočene na fonaciju, timbralne stalne i dinamičke osobine glasa i glasnički izgovor, u ovoj se knjizi neće opisivati.

IV.3. Životne navike

IV.3.1. Pušenje i pušački glas

Poznato je da pušenje izravno oštećuje mukoznu membranu u grkljanu. Mukozni pokrov na glasnicama uslijed pušenja oštećuje se slično kao i kod konzumacije žestokog alkohola, što negativno utječe na kvalitetu pušačkoga glasa, koji je često i grubo hrapav, čak i kod mladih osoba s višegodišnjim pušačkim stažom (slika 1). Iako u slušnom dojmu mlađeg pušačkog ženskog