

TREMA

neprijatelj ili saveznik?

Objektivna percepcija sebe, drugih i situacije

TREMA – SAVEZNIK ILI NEPRIJATELJ?

Kako nastaje trema?

Kada se nađemo u situaciji, koju naše tijelo prepozna kao nesvakodnevnu i posebnu, u kojoj trebamo biti ekspresivni ili postoje očekivanja, u našem se tijelu pokreće hormon adrenalin čije djelovanje dovodi do toga da se:

- pojačava brzina rada srca
- povišuje krvni tlak
- povećava cirkulacija u skeletalnim mišićima i srcu
- bronhi ili bronhije šire i ubrzava se frekvencija disanja što povećava koncentraciju kisika u krvi
- iz jetre se oslobađa povećana količina glukoze koja postaje dostupna za pretvaranje energije u mišićima (eksplozivna energija)

Ovaj mehanizam razvijen je tijekom evolucije kako bi se jedinka sačuvala od opasnosti jer su tijelo i osjetila pod utjecajem adrenalina u izrazito „budnom“ stanju.

Fizičke manifestacije koje donosi adrenalin:

- hiperventilacija – ubrzano i prekomjerno (plitko) disanje. Dovodi do manjka kisika u mnogim stanicama bez obzira što bržim udisajima unosimo veće količine kisika u pluća. Zbog toga se smanjuje CO₂ u krvi što dovodi do suženja krvnih žila u koži i mozgu pa se javlja vrtoglavica, osjećaj kao da nam „trne“ mozak i osjetila kao da su blokirana, zamagljen vid, trnci u rukama i nogama, oznojeni dlanovi, ukočeni mišići...
- povišeni glas i „knedla“ u grlu zbog plitkog disanja
- tremor u rukama ili nogama
- crvenilo u licu i/ili ušima
- lupanje srca

Zašto tremu doživljavamo kao neugodno iskustvo?

Gore navedene fiziološke promjene, koji se javljaju kod djelovanja adrenalina, slične su onima koje se javljaju kada se nalazimo u emociji straha pa često tremu poistovjećujemo sa strahom i panikom.

Druga mogućnost je da smo iz svoje uže ili šire okoline preuzeli obrazac mišljenja po kojem je javni nastup „strašno iskustvo“ i moramo se bojati jer nas očekuje kritika, prosuđivanje, osuđivanje...

Tada se zaista javljaju strah i panika.

Što je trema?

Trema je specijalna energija koja nam pomaže kada se nalazimo u situaciji bilo koje vrste javnog nastupa i javlja se kao prirodni odaziv tijela da naša osjetila stavi u aktivno stanje, budno stanje, što nas dovodi do svjesnog doživljavanja vremena i prostora u kojem se nalazimo, odnosno situacije u kojoj se nalazimo, a time možemo adekvatno djelovati.

Ako smo „budni“ mi „budni“ su i oni kojima se obraćamo.
--

Koje sve situacije mogu stvoriti tremu?

Naše tijelo javni nastup ne doživljava samo kroz glumačke, pjevačke ili plesne nastupe već i kroz:

- davanje izjava za medije
- poslovni sastanak na kojem trebamo izložiti svoje mišljenje ili obrazložiti svoj izvještaj
- bilo koju vrstu poslovnog sastanka na kojem očekujemo, ili se od nas očekuje, da ostavimo dobar dojam
- pregovaranje s novim poslovnim suradnikom
- razgovor s nadređenima
- izražavanje/iznošenje našeg mišljenja pred većim skupom
- izlazak na ispit
- ulazak u novo društvo gdje želimo ostaviti dobar dojam

...i brojne slične situacije gdje nam je važno da nas se doživi, razumije i prihvati.

Kako simptome, nastale pod utjecajem adrenalina, svesti na ugodnu razinu?

DISANJE

Dišite cost(alno)- abdominalno * to je najekonomičniji način udisaja (dijafragma, interkostalni mišići i mišići visokog abdomena omogućavaju potpunu kontrolu izdisaja i stabilnost grkljana)

VJEŽBE KOSTABDOMINALNOG DISANJA:

- položite dlanove na područje gdje se spajaju zadnja rebra tako da se jagodice srednjih prstiju dodiruju
- udahnite i osjetite dijafragmu ili ošit (mišić koji dijeli prsnu od trbušne šupljine i omogućava disanje)
- provjerite: pri pravilnom udahu srednji će se prsti razdvojiti
- nastavite tako disati zamišljajući udah kako se spušta u tijelo nasuprot osjećaju da udah podiže prsni koš i ramena

Ovakvim ćete disanjem većinu simptoma koje donosi adrenalin staviti pod kontrolu i neće vas sputavati u vašem govoru i javnom nastupu, a zadržat ćete onu budnost u tijelu koju adrenalin pokreće.

Prednosti kostabdominalnog udisaja (costalno - abdominalnog udisaja) ili dijafragmalnog udisaja:

- ekonomično disanje nasuprot osjećaja zadihanosti
- kontrola glasa (prirodni vokalni raspon bez „titravog tona“)
- smirivanje simptoma hiperventilacije (mišićna opuštenost, sabranost osjetila, kontrola udaha i izdaha nasuprot prekomjernoj mišićnoj tenziji, osjećaja da nam nedostaje zraka i blokiranih osjetila)
- smirivanje crvenila u licu
- smirivanje tremora u rukama i nogama
- smirivanje ubrzanog rada srca (izostanak osjećaja panike, lupanja „srca u grlu“)

U većini slučajeva dovoljno je par takvih udisaja da preuzmete kontrolu nad svojim tijelom.

No, ponekad nije dovoljno.

Ostaje neka neugodna napetost u tijelu i neugodno raspoloženje.

Što nam je dalje činiti?

Dišimo i usmjerimo svoju pažnju na tijelo.

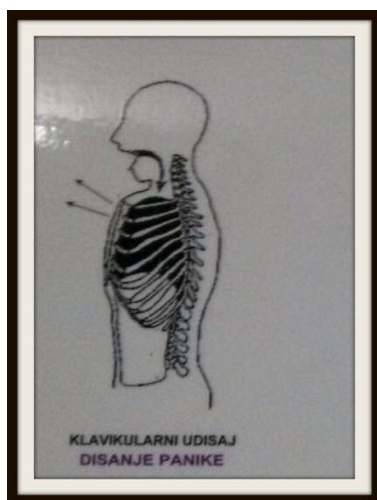
*** ZA ONE KOJI ŽELE ZNATI MALO VIŠE:**

UDISAJI:

Klavikularni udisaj (klavikula – ključna kost)

disanje panike

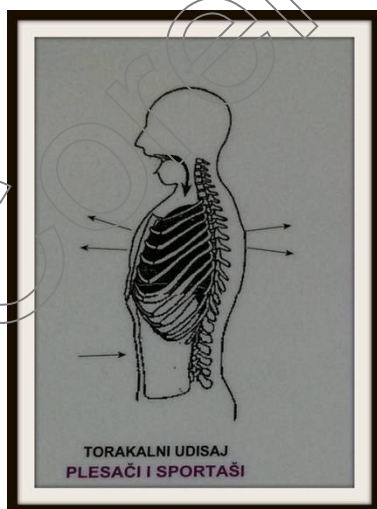
- izrazito visoko disanje
- učestalo i vidljivo podizanje ključne kosti i ramena
- plitko i čujno
- kratko trajanje daha
- osjećaj zadihanosti
- nemogućnost kontrole izdisaja
- neupotrebljiv način disanja kod govora



Torakalni udisaj (toraks ili thorax – prsni koš)

plesači i sportaši

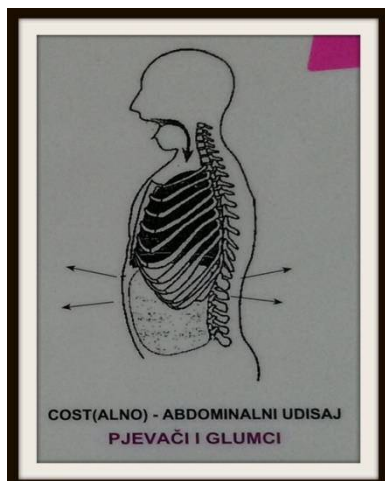
- srednje visoko disanje
- izrazito širenje i podizanje prsnog koša
- vidljivo podizanje prsne kosti i ramena
- znatno uvlačenje trbušnih mišića
- umjerena aktivnost dijafragme
- slaba mogućnost kontrole daha
- osjećaj da zrak bježi ili curi
- zaustavljanje daha često praćeno blokadom grkljana



Cost(alno) – abdominalni udisaj ili dijafragmalni udisaj (dijafragma ili ošit, interkostalni mišići i abdominalni mišići)

pjevači, glumci, govornici

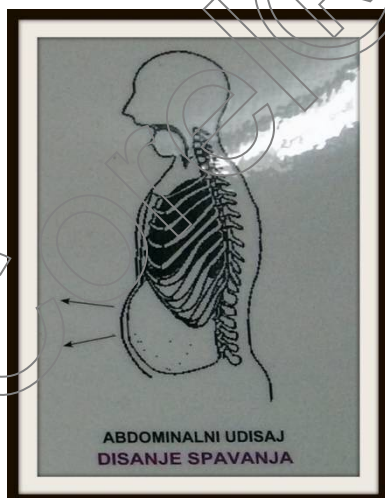
- srednje duboko disanje
- izrazito širenje donjih rebara
- ravnomjerno zrakasto širenje u području visokog abdomena
- maksimalno stezanje i spuštanje dijafragme
- velika aktivnost muskulature leđa i abdomena
- mogućnost potpune kontrole izdisaja
- stabilnost grkljanja
- najekonomičniji način disanja



Abdominalni udisaj

disanje spavanja

- duboko disanje
- vidljivo znatno ispupčenje donjeg dijela trbuha
- umjereno stezanje dijafragme
- nedostatna količina zraka za veću fizičku aktivnost
- slaba mogućnost kontrole izdisaja



TIJELO

Tijelo treba opustiti od nepotrebnih mišićnih tenzija i probuditi volju!

Ali kako?

Je li dovoljno sebi izdati naredbu: opusti se!

Je li dovoljno sebi reći: učinit ću to s lakoćom i uživanjem!

Ponekad nije, ponekad su nam potrebni „alati“ uz pomoću kojih svjesno možemo utjecati na svoje tijelo, mišićne skupine i volju.

Za početka zamislimo stanje svog tijela u dva ekstrema:

- grč (nepotrebna mišićna tenzija, teško i nefunkcionalno tijelo, suvišna i neučinkovita energija)
- „atrofiranost“ (nefunkcionalno tijelo, nedostatak volje, nedostatak energije)

tada možemo zamisliti da se u sredini nalazi opušteno stanje s prisutnom voljom koje možemo nazvati:

- osjećaj lakoće (izostanak nepotrebne mišićne tenzije, tijelo bez suvišne težine, prisutna volja, učinkovita energija)

Ako to zamislimo slikovito tada bi ovako izgledalo:



No, kako tijelo dovesti u osjećaj lakoće?
Kako mišićima narediti da se riješe suvišne tenzije?

Niz glumačkih pedagoga radi upravo na tome da glumcima omogući da vladaju svojim tijelom, glasom i emocijama po potrebi jer glumci su na specifičan način izloženi pogledima javnosti

- u raznim ugodnim i neugodnim glumačkim zadacima
- s gomili teksta kojim moraju vladati kao da su spontane rečenice koje se upravo kreiraju čak iako zvuče kao: „Ah do neba ću vapiti, ženskom srcu ti u bijedi ljutoj olakšica znade biti, kad o njoj usta, jezik jekom ječe vijek.“

- kreiraju živi lik
- odnose
- atmosferu prostora i vremena
- emocije koje moraju djelovati autentično
- moraju paziti na logiku prostora, scenografiju, rekvizite
- moraju se nositi s, često nepraktičnim i neudobnim, kostimom
- u prvom redu sjedi onaj mrzovoljni kritičar
- u trećem redu sjedi naša majka koja nikako ne opravdava našu ulogu kriminalca ili otac koji nikako ne može shvatiti zašto mu kćer igra ulogu polugole (ili gole) prostitutke
- u sedmom redu nekome neprekidno zvoni mobitel

...i sve to u danu kada smo imali poplavu u stanu, netko nam je ogrebao auto na parking, a gospođa u banci nas je ljubazno obavijestila da nam je račun greškom blokiran.

I kada sve to uzmemo u obzir, mi kao publika, očekujemo uživati u predstavi, seriji ili filmu i ne očekujemo vidjeti privatne glumačke probleme ili nesigurnost.

Da bi glumci mogli uspjeti u svojim zadacima znatno im pomažu glumačke tehnike, a mnoge od njih baziraju se na imaginaciji.

Upravo uz pomoć imaginacije i mi možemo djelovati na svoje tijelo i opustiti nepotrebne mišićne tenzije te utjecati na svoje raspoloženje.

IMAGINACIJA

Imaginacija je sposobnost zamišljanja.

Dok se prisjećamo slika, mirisa, zvukova, okusa i opipa, koristeći osjetilno pamćenje, mi zamišljamo, odnosno stvaramo predodžbu koja u nama budi stvaran osjećaj.

Što je naša imaginacija razvijenija, uz primjenu sustavnih vježbi, ona postaje sve fleksibilnija i sve pokretljivija.

S razvijenom imaginacijom, lakše utječemo na vlastite osjećaje, disanje i tijelo.

VJEŽBE ZA IMAGINACIJU: PROBUDITE IMAGINACIJU!

1. Izaberite jedan predmet, gledajte ga 10 sekundi pa se odmaknite od predmeta

- pokušajte ga prizvati u svom sjećanju, sa što više detalja
- povećavajući ga 10 puta
- smanjujući ga 10 puta
- mijenjajući mu boju, dodajući mu zvuk, prizivajući miris ili osjetilo opipa, dodajući mu okus

2. Zamislite ugodne okuse, mirise, zvukove, opipe koji vam daju osjećaj zadovoljstva, smirenosti, samopouzdanja i samopoštovanja.

3. Zamislite ugodne slike – asocijacije koje vas ispunjavaju osjećajem sigurnosti i stabilnosti (npr. idealan godišnji odmor gdje sudjeluju sva vaša osjetila u imaginaciji)

Kada pronađete sliku, okus, miris, zvuk ili opip koji u vama izaziva ugodu i osjetite opuštanje na fizičkoj razini i promjenu raspoloženja, to možete koristiti uvijek kada osjetite simptome treme,

Ugoda koju osjetilno pamćenje stvori u našem tijelu utječe na naše mišiće, disanje i raspoloženje pa tako svjesno možemo utjecati na neugodne simptome koje adrenalin pokreće u našem tijelu.



Slike su često „short cut“ do naših osjećaja.

Pri samo jednom pogledu na sliku u nama se često probudi neka emocija ili neko raspoloženje.

A postoji li mogućnost da sami sebe sabotiramo u situacijama javnih nastupa?

SABOTERI

ZABRANA: NEMOJ USPJETI!

Ako gore navedene simptome koje stvara adrenalin u tijelu prihvatimo kao „činjenicu“ protiv koje ne možemo „jer to je jednostavno tako“, zapravo sami sebe sabotiramo i onemogućavamo da djelujemo iz situacije u situaciju promatrajući realne činjenice oko sebe.

Ako se uvjerimo da ništa ne možemo promijeniti, da smo beznadan slučaj, da smo *pokušavali* već toliko puta, ali ništa se nije promijenilo – onda u sebi nosimo zabranu na uspjeh, napredovanje, radost, igru, sreću...

To je saboter „Zabrana“ koji će *uvijek* imati sjajno objašnjenje i opravdanje zašto ne bismo čak niti pokušali djelovati ili nešto promijeniti.

To je saboter koji nas voli uljuljkati u samosažaljenje kako ne bismo postali aktivni i preuzeli vlast nad svojim samopouzdanjem i samopoštovanjem.

NAREDBA: NEDODIRLJIVI, BE STRONG!

Odlučili smo, prije svog javnog nastupa, da ćemo biti potpuno nedodirljivi, poput nekog heroja iz stripa, kako bismo prikrili svoju nelagodu ili nesigurnost.

Taj Nedodirljivi saboter, na žalost, nema super moći već samo ideju da ih ima.

Pri prvoj situaciji u kojoj nešto krene u neplaniranom smjeru, naš se Nedodirljivi heroj raspada svima pred očima i brižno krojena maska pada, a ispod maske ionako stoji ranjivo ljudsko biće, no naš se saboter pravi da to nitko ne vidi – iako svi vide.

Taj će nas saboter uvjeriti da je najgore što ljudsko biće može pokazati upravo slabost.

Prezirat ćemo slabost i neuspjeh kod drugih, a onda je ne možemo ni sebi dozvoliti.

To je saboter koji pokušava stvoriti umjetnu sliku o nama kako ne bismo pokazali da smo samo ljudsko biće sklonu pogreškama i propustima – kao, uostalom, i sva druga ljudska bića.

Ovaj je saboter u dogovoru sa saboterom „Zabrana“, samo što je ovom saboteru pravo ime „Naredba“.

Ovaj Vam saboter naređuje da budete JAKI ma što god da se dogodilo, da ne pokazujete slabost, pogrešku, neznanje, emocije, nesigurnost... uglavnom, brani vam da budete ljudsko biće čija je najveća i najljepša snaga upravo u ranjivosti i iskrenosti.

KRALJ SABOTERA: KRALJ TIRANIN

Često prije našeg javnog nastupa one koji su naša publika već, svjesno ili nesvjesno, doživljavamo kao osobe koje će nas kritizirati, koje će nas prosuđivati, koje će nas optuživati – kao najljuće neprijatelje!

To je Kralj saboter kojeg štujemo, uzdržavamo i hranimo u sebi bez obzira što je to Kralj tiranin koji živi na našoj grbači i vodi nas u propast. To je Kralj koji će svoje kraljevstvo odvojiti od svih drugih i uvjeriti Vas da su svi oni vanjski neprijatelji koji samo čekaju da vas napadnu.

Kada u to povjerujete, onda Vaš Kralj saboter ima punu vlast nad Vama i Vi ste samo podložan mali sluga koji nema prijatelje i jedini mu je zadatak da služi svom Kralju.

To je saboter koji nas voli odvojiti od realne procjene situacije zbog naših stečenih obrazaca mišljenja i ponašanja.

Sigurno postoji još popriličan broj ovakvih ili sličnih sabotera koje bi svatko od nas mogao navesti, dati im imena i pretvoriti u slične priče.

Učinite to!

Prepoznajte i imenujte svog sabotera, vizualizirajte svoju priču (kao bajku ili akcijski film) u kojoj Vaš saboter čini sve da Vas spriječi u Vašem cilju – ekspresivnom, zanimljivom, svrhovitom javnom nastupu gdje ćete postići željeni cilj.

Zašto se sabotiramo ili kako nastaju saboteri?

OBRASCI PONAŠANJA I MIŠLJENJA

Razlozi za ovakva ponašanja su brojni i vjerojatno toliko raznoliki koliki je broj slučajeva, ali ipak, postoje određene zakonitosti koje je moguće zapaziti. Jedan od vjerojatnih uzroka za ovakva, i sva druga iracionalna ponašanja kojima smo svakodnevno svjedoci, pa i akteri, leži u nečemu što se zove "obrasci ponašanja".

Eric Berne, osnivač psihoterapijskog smjera zvanog Transakcijska analiza (TA) skrenuo je pažnju na način na koji se još u djetinjstvu putem odgoja formiraju iracionalni obrasci mišljenja i ponašanja koji u velikoj mjeri utječu na čovjekov životni put i odluke koje u životu donosi.

Obrasci ponašanja vezani su za obrasce mišljenja.

Obrasci mišljenja su niz informacija koje dijete dobiva o svijetu i životu od svoje najbliže okoline, te ih usvaja.

Te informacije mogu biti djetetu davane svjesno (putem direktnih poruka, priča, bajki i slično) i nesvjesno (putem modela ponašanja roditelja, neizrečenih stvari koje utječu na ponašanja, i slično).

Dijete sve te primljene informacije, ukoliko dolaze od njemu važnih osoba, pohranjuje na nesvjesnoj razini još od najranijih dana života, i te informacije s nesvjesne razine počinju utjecati na njegovo mišljenje i ponašanje.

One postaju temelj za navike, stavove, sustave vrijednosti i obrasce ponašanja odrasle osobe.

Obrasci ponašanja sastoje se od manjih komponenti koje se nazivaju "zabrane", "naredbe" i "dozvole".

Tako postoje zabrane i dozvole na sreću, na uspjeh, na zdravlje, na bolest, na život, i mnoge druge; kao i naredbe za uspjeh, za određeno postignuće, za preciznost, za čistoću i tako dalje.

Naizgled nevine stvari koje roditelji čine, svjesno ili nesvjesno, mogu imati dramatične posljedice po dijete. Djeca uče uglavnom iz onog što vide oko sebe iz ponašanja roditelja i drugih bliskih osoba, a ne iz onog što im se govori, i što bi roditelji željeli da djeca nauče.

Naravno, da ne bi bilo zabune, potrebno je naglasiti da obrasce mišljenja imamo svi mi, ali većina obrazaca posjeduje u sebi ravnotežu negativnih i pozitivnih elemenata koja nam omogućuje relativno "normalan" život.

Neki obrasci mogli bi se nazvati čak i vrlo uspješnima - dok ne postanu pretjerani.

Berne smatra da je sve zabrane i naredbe moguće ukinuti tzv. "dozvolama" u slučajevima kada osobe postanu svjesne svojih obrazaca i žele ih promijeniti.

Prepoznavanjem obrazaca kod sebe širimo granice svojih mogućnosti u privatnom i poslovnom životu

Prepoznavanjem obrazaca kod drugih ljudi postajemo tolerantniji, razvijamo empatiju, a time i uspješniju komunikaciju u privatnom i poslovnom životu

Kada smo fokusirani na objektivni tijek događaja (percepcija bez sudova), možemo provjeriti da li naše misli i osjećaji imaju podlogu u realnosti ili su produkt naših obrazaca mišljenja, a time i ponašanja.

Kako si pomoći?

Za početak treba usvojiti činjenice:

- Naše interpretacije vanjskog svijeta nisu vanjski svijet
- Naša percepcija uvjetovana je prijašnjim iskustvima (obraci uže i šire socijalne sredine)
- Razlike u opažanju su prepreka u komunikaciji

PERCEPCIJA I KOMUNIKACIJA

Percepcija je nesvjesni proces kojim mozak organizira podatke dospjele iz raznih osjetila i interpretira ih tvoreći smislenu cjelinu.

Percipiramo kroz PERCEPTIVNE KANALE:

- vizualni - vid
- auditivni - sluh
- kinestetički - opip
- gustativni - okus
- olfaktorni – njuh

Komunikacija je proces razmjene informacija preko dogovorenog sustava znakova.

Riječ komunikacija doslovno znači: učiniti nešto općim ili zajedničkim

Komunikacija ispunjava osnovnu ljudsku potrebu: potrebu da budemo u kontaktu s drugim ljudima.

Sve što činimo u životu zahtijeva komunikaciju.

Komunikacija stvara promjenu.

I osobni i profesionalni uspjeh često ovise o tome koliko dobro razumijemo druge i koliko dobro drugi mogu razumjeti ono što im želimo prenijeti.

Naša interpretacija vanjskog svijeta utječe na komunikaciju

ZA ONE KOJE ŽELE ZNATI MALO VIŠE:

Profesor Albert Mehrabian (profesor psihologije na sveučilištu UCLA) otkrio je da u cjelovitom utjecaju jedne poruke 55% naše pažnje odlazi na neverbalno, 38% na paraverbalno, a 7% na verbalno.

Neverbalna komunikacija se odnosi na sve druge načine na koje komuniciramo osim riječi. Na primjer: govor tijela, izraz lica i geste. (55%)

Paraverbalna komunikacija se odnosi na ton glasa, spuštanje ili podizanje glasa, ubrzani ili usporeni govor, naglašavanje pojedinih riječi, umetnute pauze (38%)

Verbalna komunikacija su riječi koje govorimo, dakle sadržaj. Govor je alat komunikacije koji nam omogućava izražavanje misli, stavova i osjećaja te razmjenu informacija. (7%)

Pogledamo li te brojke, možemo zaključiti da se zapravo 93% komunikacije temelji na nečem posve drugom, dakle ne na riječima kojima se služimo.

Zbog toga, svatko tko želi prenijeti svoje misli što potpunije, što jasnije i što točnije, mora stalno biti svjestan vlastitih i tuđih znakova koje šalju naše tijelo i naš glas mimo sadržaja. A upravo su ti znači česti uzrok nesporazuma.

VJEŽBE ZA PERCEPCIJU: PROBUDITE OSJETILA!

Aktivno gledanje:

- pogledajte prostor i imenujte u sebi najbrže što možete sve što ugledate (deset predmeta ili detalja u deset sekundi), a da o tome ne donosite sud ili zaključak, već samo sakupite informacije!
- dotaknite u sedam sekundi 5 različitih detalja
- zatvorite oči i uperite prst u nešto zeleno u prostoru
- krećite se prostorom i pokušajte zapamtiti što više detalja, a zatim stanite, zatvorite oči i pokušajte smjestiti predmete i detalje što točnije u prostor

Aktivno slušanje: postanite svjesni bar pet do osam različitih zvukova u prostoru, a da o njima ne donosite sud ili zaključak, već sakupite informacije!

Na isti način postanite svjesni i ostalih osjetila:

- miris (kvaliteta zraka: prozračno-zagušljivo, suhi zrak - vlažni zrak, specifični miris...)
- okus (jesu li mi usta suha, kvaliteta daha...)
- osjetilo dodira (osjećaj naše odjeće na koži, temperatura prostora...)

Objektivna percepcija: svjesni svih svojih osjetila, bez da donosite sudove ili zaključke, promatrajte svijet oko sebe (prostor i vrijeme u realnom trenutku) bez da donosite sudove i zaključke, prikupite čiste informacije (npr. koliko je ljudi u prostoriji, prevladavaju li muške ili ženske osobe, je li prostorija dovoljno prozračna, kakva je temperatura u prostoru, postoji li neki zvuk koji bi nas mogao ometati ako ga ne osvjestimo na vrijeme...)

Kada dovedemo svoja osjetila u aktivno stanje primanja objektivnih informacija, naša nas osjetila stavljaju u stanje svjesnosti o prostoru i vremenu u kojem se nalazimo, odnosno o situaciji. Takvo stanje pomaže nam da izbjegnemo zamku "lutanja misli" (prošlost ili budućnost = naši obrasci mišljenja i ponašanja = neobjektivni sudovi i zaključci) i da budemo fokusirani na objektivan tijek događaja.

PERCEPCIJA I INTERPRETACIJA

Slika onoga što vidimo nastaje u određenom centru našeg mozga.

Je li ta slika u našem mozgu stvarnost ili je stvarnost ono u što gledamo?

Vidite li na slici staru gospodu ili mladu djevojku? I što je istina?

BEFORE 6 BEERS



AFTER 6 BEERS

Kada uvijekbamo objektivno i aktivno sagledavati svoju realnost tada velika većina bojazni vezanih uz javni nastup nestaje jer uzroci bojazni često ne dolaze iz realne situacije.

Naša publika/sugovornici prestaju unaprijed biti neprijatelj koji nam želi propast. Čak iako imamo neprijateljsku publiku/sugovornike, objektivnim prenošenjem informacija možemo umanjiti potencijalni konflikt i neučinkovitu komunikaciju.

Kada se unaprijed ne opteretimo nepotrebnim strahovima od neuspjeha i kritike, naša će svijest biti prisutna u realnom trenutku i imat ćemo šansu biti dovoljno ekspresivni i učinkoviti u našem cilju jer ćemo zapažati svoje sugovornike, djelovati u skladu s trenutnom situacijom i moći uživati u ispunjenu svog cilja.

Kada je naše tijelo lišeno suviše tenzije, kada su naša osjetila osviještena i sabrana, kada dišemo učinkovito za govor (kostabdominalno disanje) isporučit ćemo točnu neverbalnu, paraverbalnu i verbalnu poruku i osjećat ćemo se samopouzdanije.

No možemo li učiniti još nešto za sebe?

Kada jednom savladamo simptome treme i naučimo se nositi s njima, kada svoje sabotere pretvorimo iz Zabrana i Naredba u Dozvole i kada poželimo učiniti još nešto za svoj javni nastup kako bi bili još učinkovitiji, što nam je tada činiti?

Tada možemo raditi na svojoj ekspresivnosti.

Kada je naše neverbalno i paraverbalno u skladu s verbalnim, kada nam je disanje učinkovito, a tijelo lišeno nepotrebne mišićne napetosti, kada smo si dali dozvolu na uspjeh, kada u sebi osjećamo snagu samopouzdanja i samopoštovanja, treba napraviti još jedan mali zahvat kako bismo bili sigurni da ćemo biti i izražajni.

EKSPRESIVNOST

Ekspresivnost je izrazitost, velika izražajnost, sposobnost snažnog utjecaja, djelotvornost, uvjerljivost

Kod ekspresivnih ljudi, primijetiti ćemo osjećaj kao da "zrače", odašilju, daju - što podrazumijeva pažnju njihove publike.

Kod neekspresivnih ljudi, primijetiti ćemo pasivnost, zatvorenost, zadržavanje - što podrazumijeva slabljenje pozornosti publike.

Ne možemo se pretvarati da imamo samopouzdanje, moramo ga osjetiti!
--

VJEŽBE ZA EKSPRESIVNOST: UPALITE REFLEKTOR!

1. Zamislite uski krug svjetlosti oko sebe

- u promjeru 30 centimetara i proširite svoja osjetila i pažnju u svih šest smjerova
- u promjeru 1 metra i proširite svoja osjetila i pažnju u svih šest smjerova
- u promjeru 3 metara i proširite svoja osjetila i pažnju u svih šest smjerova
- na cijelu prostoriju i sve prisutne u njoj i proširite svoja osjetila i pažnju u svih šest smjerova

2. Koristite imaginaciju i zamislite da ste upaljeni reflektor i da osvjetljavate sve oko sebe

3. Koristite imaginaciju i zamislite da se u središtu Vašeg prsnog koša nalazi malo, ugodno Sunce kojim možete ugrijati, osunčati i osvjetliti cijelu prostoriju u kojoj se nalazite i sve prisutne koji se u prostoriji nalaze.



UKRATKO:

PRVI DOJAM - već u prvih 7 sekundi sugovornici mogu steći mišljenje o nama

- da bismo ostvarili svoju prisutnost u prostoru i da bi nas drugi opazili, moramo i sami postati svjesni prostora i drugih osoba u prostoru, a da bismo to uspjeli ostvariti moramo uključiti svoje perceptivne kanale i **AKTIVNO** gledati – vidjeti, slušati – čuti i razumijeti to što vidimo i čujemo.
- svijest o drugima = veća mogućnost da su i drugi svjesni nas
- nismo li prisutni svojim osjetilima i mislima u trenutnom prostoru i vremenu, manja je mogućnost da budemo zanimljivi drugima i imamo racionalnu procjenu situacije
- nepotrebne mišićne tenzije u tijelu i plitko disanje utječu na cjelokupnu poruku koju želimo poslati, a osjećaj lakoće i imaginacija dat će nam dovoljnu opuštenost, ali i budnost da se izrazimo sa samopouzdanjem i samopoštovanjem

SJETIMO SE!

KRATKA PRIPREMA PRIJE javnog nastupa:

1. **PROBUDITE OSJETILA** (dišite kostabdominalno)
2. **PROBUDITE IMAGINACIJU** (dišite kostabdominalno)
3. **UPALITE REFLEKTOR** (dišite kostabdominalno)

Skripta za polaznike Proljetne škole školskih knjižničara u Vodicama od 14.-17.4.2013.

Predavač „Trema – saveznik ili neprijatelj“ Simona Dimitrov Palatinuš, dramski i glumački pedagog, poslovna ravnateljica Studija KUBUS i voditelj glumačkog programa Studija KUBUS

Skriptu i predavanje osmislila Simona Dimitrov Palatinuš