

# Tréma – jak s ní bojovat

- KOLIK TVÁŘÍ MÁ TRÉMA?
- JAK A ČÍM SE TRÉMĚ BRÁNIT
- PRVNÍ POMOC PŘI STRESU A TRÉMĚ
- NÁCVIK RELAXACE

**PPK**  
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDĚHO



**Tomáš Novák**



# Tréma – jak s ní bojovat



Tomáš Novák

GRADA Publishing

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**PhDr. Tomáš Novák**

**TRÉMA – JAK S NÍ BOJOVAT**

---

**TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
www.grada.cz  
jako svou 5419. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín  
Sazba a zlom Milan Vokál  
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová  
Počet stran 152  
Vydání 1., 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2014  
Cover Photo © fotobanka Allphoto

**ISBN 978-80-247-4775-0**

---

**ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:**

**ISBN 978-80-247-8973-6 (ve formátu PDF)**  
**ISBN 978-80-247-8974-3 (ve formátu EPUB)**

# Obsah

<b>K zamyšlení místo motta</b> .....	<b>9</b>
<b>Úvodem několik otázek</b> .....	<b>11</b>
<b>Proč číst tuto knihu?</b> .....	<b>13</b>
<b>Tréma a její bližní – vymezení příbuzných prožitků</b> .....	<b>15</b>
Obava .....	15
Strach .....	15
<i>Strach z pódia</i> .....	16
Úzkost .....	16
<i>Sociální úzkostnost</i> .....	17
Fobie .....	17
<i>Předzkouškový stav</i> .....	18
<i>Zkoušková neuróza</i> .....	19
<i>Ponopatie</i> .....	19
Když má Amor trému .....	20
<i>Oslovení a tréma</i> .....	20
<i>Ach láska, láska</i> .....	21
<i>Co je dovoleno Jovovi, není dovoleno každému</i> .....	23
Ono se řekne tréma, ale... ..	24
Iracionální emotivní reagentie .....	24
<i>Bludné kruhy vznikající trémy</i> .....	25
<i>Hodláte vychovat trémistu?</i> .....	26
<b>Osobnostní souvislosti trémy</b> .....	<b>28</b>
„Velká pětka“ a tréma .....	28
Test: Big five a vy .....	29
Tréma a sebehodnocení .....	30
Motivace, výkon a tréma .....	31
Váš „guru“ je Eric Berne, nebo Karel Paulík? .....	32
Autoritativní osobnost a tréma .....	34
<b>Pan profesor sám trému nemíval... alespoň to tvrdil</b> .....	<b>36</b>
Kondášova zjištění o důsledcích trémy .....	40
„ <i>Stop technika</i> “ .....	41
Kdo nevěří, ať tam běží aneb Ještě jednou O. Kondáš .....	43
Test: Dusí vás tréma i s odstupem času? .....	43
<b>Jak a čím se trémě nebránit?</b> .....	<b>46</b>
<b>Existují „tajní agenti s trémou“?</b> .....	<b>47</b>

<b>Souvislosti trémy</b> .....	<b>50</b>
Tréma a stres .....	50
<b>Životní události a tréma</b> .....	<b>53</b>
Je tréma skutečně tak závažná? .....	53
<b>Červenání a tréma</b> .....	<b>58</b>
Sociální fobie a červenání .....	59
Červenám se. A co má být? .....	60
<b>Úlek a tréma</b> .....	<b>61</b>
<b>Naučená bezmocnost a tréma</b> .....	<b>64</b>
<b>Tréma, autismus a Aspergerův syndrom</b> .....	<b>67</b>
Aspergerův syndrom .....	68
<b>Slova trémy</b> .....	<b>69</b>
<b>Úvahy trémy</b> .....	<b>70</b>
<b>Dg.: Pesimismus (a tréma)</b> .....	<b>71</b>
Dědíme, nebo se učíme? .....	71
Riziko pesimismu – „potvrzení předpovědi“ .....	71
<b>Není jen černá a bílá</b> .....	<b>72</b>
Kdo to ví, odpoví, a kdo je objektivní, dokáže posoudit i sám sebe ..	72
Jak jste na tom s trémou a s ostýchavostí? .....	73
<b>Test: Je to vůbec tréma?</b> .....	<b>74</b>
Kontrolní test pro osoby s vysokým skóre v prvním subtestu (depresivně neurotickém) .....	75
Bonus .....	76
<b>Test: Jak jste na tom s únavou</b> .....	<b>78</b>
<b>Smysl „testové psychologické hry“</b> .....	<b>80</b>
Test: Co trémě předchází? .....	80
<i>Malá osobní inventura</i> .....	81
<i>Vyhodnocení na základě srovnání vážených skóre</i> .....	82
<b>Kolik tváří má tréma?</b> .....	<b>84</b>
Gagarin .....	84
<i>Po letech: dodatek psychologa</i> .....	85
Náslech .....	86
<i>Dodatek psychologa...</i> .....	86
Zlý sen? Ne, realita .....	87
<i>Dodatek psychologa</i> .....	87
Dg.: „Čukrovka“ .....	88
<i>Dodatek psychologa</i> .....	88
K soudu se nechodí pro spravedlnost, ale pro rozsudek .....	89
<i>Dodatek psychologa</i> .....	89

Vlastní pochyby nesvádět na asertivitu .....	90
<i>Dodatek psychologa</i> .....	90
Povedený tatínek .....	91
Povedený tatínek model no. 2 .....	91
<i>Dodatek psychologa ke sporům s oběma povedenými tatínky</i> ....	92
Známe se od dětství, a tak jí tykám... ..	92
<i>Dodatek autora textu „o tykání“</i> .....	93
Trémy se nebojte, na její množství nehleďte .....	93
<i>Dodatek psychologa</i> .....	94
Hřbitovní kvítí aneb Nezvládnuté a odstrašující příklady .....	95
<i>Dodatek psychologa zabývajícího se asertivitou</i> .....	96
<b>Ne každá rada je nad zlato – platí i pro zvládnání trémy</b> .....	<b>97</b>
Test: Je vám (dopisem) rady a pomoci? .....	99
<b>Desatero vzniku a přetrvávání trémy a bonus „Co s tím?“</b> .....	<b>107</b>
Co s tím? .....	107
<b>Některé postupy použitelné při zvládnání trémy</b> .....	<b>109</b>
Rozcvička proti trémě .....	109
<i>Ano, jsem ostýchavý(á)</i> .....	109
<i>Jsem ostýchavý, ale léčím se...</i> .....	110
<b>První pomoc proti stresu i trémě</b> .....	<b>113</b>
<b>Nácvik relaxace – „acylpyrin“ proti trémě</b> .....	<b>114</b>
<b>Chřástal, bílý medvěd, děti v období vzdoru a fantazie počestných dam</b> .....	<b>118</b>
Proti trémě paradoxní intencí .....	119
<b>Jak léčit trému – podle O. Kondáše</b> .....	<b>121</b>
Metoda snížení napětí .....	122
Vnitřní podmiňování .....	122
Vnitřní posilování .....	123
Vnitřní modelování .....	123
Sofrologie a zvládnání trémy .....	123
Co s fobiemi? .....	124
<i>Bojíte se tmy? No a co.</i> .....	124
<i>Pořídte si dobrou baterku a nevtíravou noční lampičku</i> .....	125
Nesmělost .....	127
Afektovanost .....	127
<b>Autosugesce... každý den a v každém, směru</b> .....	<b>128</b>
Úsměvné retro. Ale co když na něm něco je? .....	129
<b>„A já sám trémě na frak dám“ aneb Takřka autohypnóza</b> .....	<b>130</b>
<b>Tréma coby vaše zen</b> .....	<b>132</b>

<b>Šest zvuků (slabik) proti trémě</b> .....	<b>134</b>
Řev lva .....	135
<b>Tvořivosti se meze nekladou</b> .....	<b>136</b>
<b>Benson aneb „Víra tvá tě uzdravila“?</b> .....	<b>137</b>
<b>Odejít od trémy</b> .....	<b>138</b>
<b>Rozmasírovat trému</b> .....	<b>139</b>
Expresní povzbuzení .....	139
Protistresová masáž obličeje .....	140
Akupresurou proti „presu“ trémy .....	141
Tucet výdechů pro klid a pohodu .....	141
Relaxace zaměřená na dech .....	141
Dech je život, klidný dech = klidný život bez trémy .....	142
Soukromá arteterapie .....	143
<b>Jak přežít ... mimo jiné i trému</b> .....	<b>144</b>
<b>Ještě jednou jak přežít ... trému z rozhovoru</b> .....	<b>145</b>
Vhodná témata rozhovoru dle Franka Naumana .....	146
<b>Pozitivní přeznačkování a „pochvalování sebe sama“</b> .....	<b>147</b>
<b>Ablační hypnóza</b> .....	<b>148</b>
<b>Bonus pana profesora</b> .....	<b>149</b>
<b>Místo závěru</b> .....	<b>151</b>
<b>Přečtěte si</b> .....	<b>152</b>



# K zamyšlení místo motta

*Ničeho na světě není třeba se obávat. Jen je nutno tomu porozumět.*  
(Marie Curie-Sklodovská)

*Měl jsem v krku pořádný „knedlík“...*  
(Jiří Steimar, dlouholetý člen Národního divadla  
o pocitu před prvním vystoupením na této scéně v roce 1913)

*Někdo před zápasem mlčí a s nikým se nebaví, někdo jde třeba čtyřikrát na záchod, někdo je nepříjemnej. Já bývám nervózní večer předem. Moc nemluví, přemýšlím o zápase, kolikrát i špatně spím, v noci se budím...*  
(Lukáš Rosol, člen národního týmu v Davisově poháru tenistů.  
MfDnes, 18. 4. 2013 v článku *Playboy Rosol*)

*Mluvit hlasitě, vyslovovat zřetelně, nedrmoliti věty, hospodařiti s dechem, modulovati hlas...Každý den alespoň čtvrt hodiny praktického cvičení nahlas...  
Vsugerovati si, že se nebojíte...*  
(Hoch, A. A. – Koutník, B. In *Technika duševní práce*. Praha, 1932)

*Pro zvládnutí trémy je vhodné předem se nezabývat projevy a důsledky možných chyb a selhání (vyslovení obav je fixuje ve vědomí a snižuje naši jistotu). Lépe je zaměřit se na vlastní předpoklady, a zejména se utvrdit, že jsme na danou akci dobře připraveni (odpovídající příprava je samozřejmě nutným základem takového tvrzení).*  
(Paulík, K.: *Psychologie lidské odolnosti*. Praha, Grada Publishing 2010)

*Tréma asi provází každého, kdo chce něco dělat poctivě a zodpovědně.*  
(Jitka Molavcová, MfDnes, 24. 5. 2013)

*Nikdy nemám strach, ale vždycky mám trému.*  
(Petr Kment, olympionik, řeckořímský zápasník, objem paže 41 cm)

*Argument trémy se používá i jako obrana sebevědomí, jako racionalizační mechanismus na omluvení sebe, pomocí kterého se student snaží zabránit tomu, aby upadl ve vlastních očích.*

(O. Kondáš)

*Když jsem měl extrémní trému, dal jsem si pivo...*  
(Michal Penk, zpěvák o svých začátcích v rozhovoru *Můj život na pervitinu*.  
MfDnes, 6. 6. 2013)

*Největší umění je překonat trému.*  
(Jon Bon Jovi)

# Úvodem několik otázek

Máte strach z neúspěchu?

Připadáte si neschopní zvládnout i běžné úkoly?

Nesnášíte, když se na vás při práci někdo dívá?

Na zkoušení jste se učili a v průběhu zkoušky máte místo vědomostí tzv. okno?

Třese se vám hlas, máte-li oslovit někoho neznámého?

Snažíte se uspět, ale máte přitom obavu ze selhání?

Před první schůzkou se vám „klepou kolena“?

Ze všech zkoušek, prověrek a kontrol máte hrůzu?

Představa, že máte hovořit na schůzi (odpovídat před celou třídou) je hrozná?

Patříte-li spíše mezi introverty, stává se, že před banálním slovním projevem na veřejnosti „ztuhnete“, obrazně řečeno, jako by vám „zkameněl“ obličej, záda, hrudník?

Patříte-li spíše mezi extroverty, pak ve výše popsané situaci spíše pobíháte, „těkáte“ z místa na místo?

Nesnášíte nové, neobvyklé situace v neznámém prostředí?

Otázky by mohly tvořit dotazník na téma „Máte trému?“.

*Tremo-ere* latinsky znamená třást se, chvět se, být zachvácen hrůzou nad něčím. Tremor je chvění, strach a hrůza. Tréma je psychický stav charakterizovaný zvýšenou mírou vzrušení, napětí, strachu. Souvisí s očekáváním vlastního neúspěchu v náročných a důležitých situacích.

Trému lze poznat na své kůži dosti brzy. Za v tomto směru kritické bývá považováno období sedmi až deseti let. Provázet nás může přinejmenším v některých situacích až do konce našich dnů. Odhaduje se, že má na svědomí třetinu neúspěchů v tzv. zkouškové situaci a zdaleka ne jen ve škole. Prostě tam, kde nám o něco jde...

Coby trémisté jsme v nejlepší společnosti. Naším patronem by mohl být britský král Jiří VI. Ten v rozhlasovém vysílání svého projevu v roce

1925 nejprve půl minuty mlčel, lapal po dechu a poté koktal. Posléze ovšem již coby král dokázal trému zvládnout. V době druhé světové války hovořil do rozhlasu zdánlivě bez problémů.

Režisér brněnského divadelního představení *Králova řeč* Martin Stropnický poznamenal o divadelní inscenaci, jež vychází z onoho příběhu: „Ta hra není o koktajícím panovníkovi. Je o tom, že každý máme nějaký nedostatek, který musíme překonávat.“ Stalo se pravidlem, že diváci tleskají zmíněnému představení ve stoje. Něco takového je v podmínkách brněnského Národního divadla nevidáno, neslycháno. Zdaleka nemusí jít jen o hold hercům a režisérovi, možná se na aplausu podílí i ocenění překonání vlastních nedostatků.

Pokud pocity trémy odháníte alkoholem, může být vaším vzorem namátkou Charles Bukowski. Nicméně do značné míry geniální nebyl proto, že pil, ale přestože pil.

Pokusům o vyhánění čerta (trémy) ďáblem (alkoholem a jinými drogami) nebrání mnohdy ani absolutorium studia psychologie. Namátkou budíhž zmíněn dnes málem již neznámý rockový idol Miky Volek. Je až neuvěřitelné, jakou míval tento „rocker od boha“ a miláček paní i dívek před vystoupením trému.

Tréma není zdaleka vyhrazena jen jemným duším intelektuálů nebo zvýšeně vnímavým umělcům. Hle 46. muž světového žebříčku tenistů, mladík vyfotografovaný tak, aby vynikly bicepsy s nápadným tetováním... Na obálce magazínu *Dnes* s uhrančivým pohledem trhá výplet rakety. Vedle něj je výrazným nápis „Playboy Rosol“. V článku mimo jiné čteme, že na turnajích vydělal 1,1 milionu dolarů a je tu i zmínka o jeho pověsti frajířka. „Jednomu se nebude líbit, jak mluví o tenistkách, druhému, že se vozí v porsche...“ a přečtete si znovu jeho citaci „místo motta“ této knihy.

Pro zajímavost ještě popis tenistova oblíbeného zklidňujícího postupu. „... počítám do stovky vždy minus tři. Devadesát sedm, nádech, výdech, pomalu devadesát čtyři... Nebo mi trenér řekne: pětkrát sedmkrát tři. A já musím hned odpovédět.“

# Proč číst tuto knihu?

Tréma může udělat ze života ne-li peklo, tak alespoň značně úzkostnou pouť.

Zde bude podrobně rozebrána včetně různých souvislostí. Poznáme, z čeho a proč vzniká a co proti ní lze dělat. Pozornost je věnována i tomu, jak nevychovat z dítky trémistu. To často znamená přetnutí tzv. začarovaného kruhu. Kombinace genetiky a sociální dědičnosti spočívající v třeba ne docela vědomém převzetí vzorců chování „rodičovských“ i jinak významných osob jinak dokáže ve vás budovat trému málem se zárukou.

Titulek *Tréma: zvládnete ji do druhého dne* u článku kdesi na internetu vyvolává v lepším případě rozpaky. Zvláště po přečtení textu s několika banálními zásadami, jak se s tímto problémem vyrovnat. Na počátku předložené knihy mohu naopak tvrdit: trému, zvláště pak tu dlouhodobě fixovanou, do 24 hodin zvládnout nelze. V tomto časovém horizontu lze poskytnout základní informace o příčinách onoho nepříjemného stavu, poukázat na některé chyby trému utvrzující a vytvořit plán dalšího postupu.

Co dál? Rada zní: „Trénink. I kvěťák je jen dobře vycepané zelí,“ pravil polský aforista S. J. Lec.

V praxi jsem se setkal s několika trémisty usilovně jednajícími dle rčení: „Cíl není podstatný. Nejdůležitější je cesta k němu.“ Nesdílím takový přístup. Lidský život je příliš krátký a tréma je příliš nepříjemná na to, abychom v těchto souvislostech postupovali „cestou necestou“. Kniha, kterou právě čtete, popisuje mnohé cesty. Seznámíme se s nimi a v optimálním případě pak zvolíte jednu, po níž budete pokračovat.

Předložená publikace – průvodce po cestách proti trémě – vychází ze tří myšlenkových okruhů:

1. Vymezení trémy, podobných pojmů a souvislostí. Poznej svého nepřítele. Mimo jiné „co, kdo, kdy, proč, jak“.
2. Mám trému, no a co teď? Příběhy a rady ze života potenciálních trémistů.
3. Trémy se (pokud možno) nebojte, na její množství nehleďte. Co s ní, jak se jí zbavit?

Kniha chce mimo jiné připomenout vynikajícího, byť dnes přinejmenším v České republice zapomínaného psychologa Ondřeje Kondáše. Jím vytvořená koncepce discentní psychoterapie patří k tomu nejlepšímu, čím slovenská

psychologie přispěla k psychologii československé. Absolvoval jsem jím vedený výcvik v disentaní psychoterapii a velice si cením jak osobnosti tohoto vědce, tak i jeho pro praxi velmi užitečného díla. Pan profesor byl, jak sám říkával, realistický optimista. V práci s pacienty a klienty měl krédo v Hippokratových slovech: „*primum nihil nocere*“ – „především neškodit“.

Dovolím si převzít poslední řádek z jednoho jeho dopisů datovaného 30. 1. 1978:

„Srdečně zdravím a prajem všetko naj! naj!“



# Tréma a její bližní – vymezení příbuzných prožitků

## Obava

Bázeň, pochybnost, méně intenzivní strach, mohou být reálné i nereálné. Situace, jež nastane, může být horší, ale i lepší, než jsou naše obavy. Obavy lze (zvláště dostaví-li se v daném směru úspěch) snadno překonat.

## Strach

Negativní emoce týkající se určitého předmětu, jednání nebo situace, jež dotyčného ohrožuje v okolí nebo uvnitř organismu. Může jít také o kombinaci obou faktorů. Obvykle je to subjektivní prožitek nebezpečné situace, její anticipace nebo vzpomínka na ni. Odezva této emoce v lidském organismu dokládá, že postižený předpokládá neúspěch v činnostech se strachem souvisejících. Strach „má velké oči“. Nebezpečí mnohdy zveličí.

Vystupňovaný strach je hrůza, zděšení. Opak strachu je odvaha. Odvážní mohou mít strach, leč zvládají ho.

Nepříjemnosti zážitku odpovídá i tělesná odezva. K jejímu popisu bývají v běžné řeči používána přirovnání – „zbledl jako stěna; krve by se v něm nedořezal; srdce mu tlouklo jako splašené; krev bušila ve spáncích; výraz mu ztvrdl na kámen; spolkně, co měl na jazyku; zaťal zuby“. Strach podobně jako obavy může být oprávněný i neoprávněný.

Strach je jednou z komponent trémy. Ne však tou nejpodstatnější. Typickým důsledkem strachu je tendence k úniku z nepříjemné situace. V ní být rozhodně nechceme, hodláme se jí vyhnout takřka za každou cenu. Tréma ovšem primárně souvisí s touhou, situaci co nejlépe zvládnout, vyřešit, prezentovat se v ní v co nejlepším světle.

## Strach z pódia

Jde o doslovný překlad anglického *stage fright*. Přesněji jde o strach ze situace, kdy jsme nuceni vystupovat na pódiu nebo třeba jen na pomyslném stupínku před druhými lidmi, eventuálně před jedním pro nás důležitým člověkem.

## Úzkost

Tradiční pojetí odlišuje úzkost a strach. Strach se vztahuje na určitý objekt, na konkrétní ohrožení. Úzkost není konkrétní, naopak je neurčitá. Souvisí s obavou z toho, co se může, obecně vzato, objevit v budoucnu. Nejde například o „úzkost ze zemětřesení, jež může nastat“, zde bychom uvažovali o strachu. Úzkost je obavou „ze všeho možného, co se může stát, a ani si to nedovedeme dnes představit“. Odtud pochází moderní pojetí úzkosti jako psychického napětí. Očekávání něčeho zlého, přičemž nevíme, čeho konkrétně. Úzkost definuje *Psychologický slovník* jako „strach bez předmětu“. Je tudíž nejasný, jakoby zastřený. Tím ovšem horší. Konkrétní záležitosti se lze obvykle vyhnout. Nekonkrétní nebezpečí číhá, devastuje psychiku, snižuje odolnost.

Hranice mezi oběma stavy nejsou jednoznačně vymezeny. Jeden stav může přecházet v druhý. Součástí trémy může být obecný strach z veřejného vystupování, pocit, že něco takového bude dříve nebo později nutností a dopadne to špatně. Takový základ je východiskem pro masivní strach z toho, že dne toho a toho musím mít na pracovní schůzi referát o konkrétním projektu.

Lidská bytost je natolik složitá, že její stav nelze vystihnout jednoznačnými popisy a pravidly. Poznámka na okraj: již to samo o sobě může vyvolávat jistou úzkost. Složitost lidského chování může naznačit graf postihující vztah úzkosti, trémy a výkonu. Má tvar připomínající horu Říp. Jinými slovy příliš malá úzkost a pražádná tréma může na výkon působit stejně záporně jako přemíra těchto stavů. Byť se takový graf objevuje v různých publikacích, nevyrovňuje se s námitkou dokonalé profesionality. Ten, kdo dokonale ovládá svou práci, může při ní podat maximální výkon bez úzkosti a trémy. Zahájení práce může naopak nejrůznější záporné pocity a úzkosti blokovat.

Ilustrací je efekt tzv. živého mikrofonu. Zkušený rozhlasový reportéři a moderátoři uskutečňující tzv. živé vysílání (ne tzv. předtočené) si mnohé z eventuálních záporných psychických stavů včetně strachu a úzkosti po „rozsvícení červeného světla – začínáme“ neuvědomují. Negativní pocity se



vracejí až po skončení. Přesto lze říci, že malé, respektive pro danou osobu optimální množství úzkosti a trémy může podnítit maximální výkon.

Přiměřeným vymezením terminologie s ohledem na výše uvedené souvislosti je nehovořit o lehké, pozitivní trémě, ale spíše o „předstartovním napětí“, eventuálně o „předstartovním vyladění k výkonu“. Tato psychická příprava na optimální výkon trémou v pravém slova smyslu není.

## Sociální úzkostnost

Jde o stav, zjednodušeně řečeno, mezi úzkostí a sociální fobií. Bývají to nepříjemné pocity spojené s trémou. Obvykle jsou spojeny s vlastním angažováním se v sociálních situacích. To samo o sobě přináší obavy ze zesměšnění, trapnosti, neúspěchu, pohrdání ze strany úspěšnějších atd. V důsledku toho dochází k pravému opaku asertivního „být sám sebe soudcem“, tj. k přijetí mýtu: „posuzovat tě budou vždy druzí lidé“. To by samo o sobě nemuselo být tak zlé. Katastrofický je dodatek typu: „a vždy tě budou hodnotit špatně“. Na rozdíl od naučené bezmocnosti se takto postižení snaží tuto sudbu odvrátit. To ovšem tím, že se úzkostně snaží naplnit vlastní percepci toho, co od nich očekávají druzí lidé, přesněji jejich kritikové. Nastává jedna z variant začarovaného kruhu: postižení jsou přesvědčeni, že „ti druzí“ očekávají vždy víc, než jsou schopni poskytnout. Psychické napětí vede k tělesným projevům stresového typu. Jde o pocity dobře známé trémistům – namátkou například červenání, pocení, pocity napětí, třes. Výrazně je ovlivněn slovní projev zadržáváním, koktáním. Výjimečná nemusí být „ztráta řeči“, postižený zapomene, co chtěl říci. Na rozdíl od „únikového“ působení trémy se sociálně úzkostní chtějí druhým lidem zavděčit. Tj. jednat tak, aby byli se mnou spokojeni. Obdobná, vesměs nadměrná snaha obvykle nevede k úspěchu. Dotyčný je vnímán jako bezpáteřný, afektovaný tvor bez vlastního názoru atd. Postoj okolí osciluje mezi nezájmem, kritičností a odmítáním. Tím se zpětně posilují katastrofické úvahy trpčícího sociální přecitlivělosti.

## Fobie

Fobické poruchy jsou charakterizovány jako úzkost vyvolaná pouze nebo převážně určitými dobře definovatelnými situacemi nebo objekty. Je to iracionální – nerozumný, situačně nepodložený –, leč trvalý strach z nějakého člověka, zvířete. Tato situace je dosti častá. Má jej zhruba každý desátý člověk.

Poněkud častější je u žen. Za nejčastější fobii je považována agorafobie – strach z otevřených prostranství. Až 88 % takto postižených tvoří ženy. Skutečně těžké, nezvladatelné fobie bývají u zhruba třetiny z celkového počtu pacientů. „Nabídka“ je rozsáhlá – strach z veřejného vystupování, z toho či onoho zvířete nebo z uzavřených prostor a dejme tomu i fobii z úrazu si dovedeme představit. Strach z třináctky, budiž. Možná je ovšem i fobie z čísla deset, z pádu do vesmíru a z pohřbení za živa. Fobie kráčí s dobou. Kdo by si dokázal před dvaceti lety představit fobii ze ztráty mobilního signálu? Spolu s tlakem na umění jednoznačného, asertivního vystupování roste i zastoupení fobií z veřejného vystupování nebo z nutnosti prosazovat svůj názor. K trémě – máme-li takový stav překonat – není daleko. Platí: „každý máme svůj vlastní strach“ (R. Kipling).

Fobie bývají řazeny mezi tzv. obsese – vtíravé, vnucující se myšlenky. Masivní je jak obecná, nekonkrétní úzkost – „něco se může stát“, tak i konkrétní strach z něčeho. Klasické vymezení S. Freuda považuje fobie za pokus vyrovnat se s úzkostí, jež je cizí našemu Egu. Díky fobii lze dosáhnout přesunutí či vytěsnění strachu a úzkostí. Některé fobie se týkají toho, čeho se lidé běžně bojí, jiné jsou dle psychoanalýzy zaměřeny na „symboly představující raně infantilní obavy, úzkosti a strachy“.

Jednodušší pojetí behaviorální terapie (tj. léčby zaměřující se na možnosti změny chování učení) hovoří o „fixaci chorobného strachu“. Vzniká v důsledku strádání, tj. nezvládnutelného a pro jedince nepochopitelného stresu. Příčinu vidí v chybných návycích, respektive v chybném podmiňování a učení.

Zhruba ve třetině případů se fobie objeví poprvé až v dospělosti. Její projev se v rozvinuté podobě od ostatních příliš neliší – sucho v ústech, srdce buší jako zvon na poplach. Zdá se, že postižený má až infarktové bolesti. Přítomny jsou návaly horka či zimy, mohou se i střídát. Kolorit doplňuje třes rukou, leckdy i celého těla, mravenčení v končetinách. Je tu tendence k panickému útěku, žaludeční nevolnosti. Sklon utéci z ohrožení je přímo v názvu – *phobos* znamená řecky útěk.

Stručně řečeno, projevy stresu před kolapsem nutí pokusit se o útěk za každou cenu. Fobie, podobně jako tréma, může být i „sociálně nakažlivá“, přenášet se od blízkých lidí na děti. Leckdy i mezi dospělými. Zde ovšem uvažujeme spíše o hysterických reakcích.

## Předzkouškový stav

Pojem zřejmě jako první použil klasik české pedagogické psychologie Václav Příhoda v knize *Psychologie a hygiena zkoušky* z roku 1924. Popisuje jej jako

mobilizaci energie a soustředění na zvládnutí požadavků zkoušky. Pokud se v jeho rámci tréma objeví, je zvládnuta. To se nezdaří vždy. U 13 % autorem sledovaných studentů došlo právě vlivem trémy ke zhoršení výkonu.

## Zkoušková neuróza

Termín byl poprvé použit a vymezen v šedesátých letech minulého století H. Hoffem a E. Ringelem. Oba psychiatři měli v péči 29 vysokoškolských studentů, pro něž bylo charakteristické:

- nadprůměrná inteligence plně odpovídající vysokoškolskému studiu (ve všech případech šlo o studenty univerzity);
- všichni vynikali vysokou motivací, studijní morálkou i pílí a snahou nároky studia zvládnout;
- měli časté neúspěchy u zkoušek.

Při hlubším rozboru se ukázalo, že studenti již v době přípravy na zkoušku prožívali pocity podrážděnosti, úzkosti a napětí. Ty snižovaly soustředěnost na látku a vyvolávaly katastrofické úvahy o hrozícím debaklu. Tyto pocity se občas objevují u většiny studentů. Obvykle je dotyční dokáží překonat. U zkouškových neurotiků jde o pocity setrvalé a doprovázené trémou. Typickým jevem je u této skupiny maximální pesimismus v očekávání. Myslí si, že nesloží nejen nejbližší zkoušku, ale ani další zkoušky, o obhajobě diplomové práce ani nemluvě. Tyto stavy byly diagnostikovány i tam, kde šlo o zkoušku nenáročnou a z látky, kterou shodou okolností a zájmů student velmi dobře ovládal. Konkrétní důvody nedokázali jmenovaní vysvětlit. Hovořili obecně a odvolávali se na trému a nesoustředěnost. Ve všech případech byl anamnesticky prokázán neurotický vývoj (několik příznaků tohoto typu) v dětství. Většina studentů měla přísného a náročného otce. Dle autorů bývá psychoterapie úspěšná – 26 z 29 studentů školu dokončilo.

## Ponopatie

Jde o další „školní“ neurózu neurastenického typu. Typické při ní je nárazové přepracování. Studenti tohoto typu přípravu dlouhodobě zanedbávají. Takzvané resty dohánějí nárazově krátkodobým intenzivním učením před zkouškami. Rádi si pomáhají stimulačními léky, jež si obvykle „ordinují“ v nadměrně vysokých dávkách. Pravidlem bývá i tzv. překouření u kuřáků a „překávování“

u všech. Typickým projevem je únava, bolest hlavy, předrážděnost vytvářející podmínky pro vznik trémy. Posledně jmenovaná mívá „bilanční“ charakter vycházející se znalosti míry neznalostí a špatné psychické kondice.

Zvláštním typem zvládané trémy spojené s připraveností k výkonu je termín „předstartovní“ stav. Najdeme v něm očekávání, špetku obav, jak to všechno dopadne, zaměření na výkon a vcelku radostný pocit „už, aby to začalo“. Tréma jako taková nic kladného subjektivně nepřináší. Obsahuje méně „nabuzení“ k výkonu a více obav z neúspěchu, nezvládnutí situace a zklamání.

Tréma se může objevit v souvislosti s čímkoliv, co na člověka klade požadavky působící jak na výkon, tak na chování. Na jedné straně je to mnohem širší vymezení než pouhý „strach ze zkoušky“, na straně druhé mnoho na první pohled odlišných situací lze považovat za „zkoušku“, z níž je možné mít obavu.

## Když má Amor trému

Zkouškovou situací není zdaleka jen veřejná prezentace, vyvolání k tabuli, vysokoškolská zkouška, sportovní závod nebo rozhovor se šéfem, na němž záleží naše bytí a nebytí ve firmě.

„Tatínek to měl snadné, ten si vzal maminku, ale co já... abych si hledal cizí ženskou...“, povzdechne si mnohý dobře vychovaný mladík a s drobnou úpravou i slečna. Kdyby šlo jen o hledání... to by bylo možné ještě vydržet, leč alespoň u mladíka nedosti na tom. Očekává se od něj i patřičně drsně něžná aktivita. A to již od počátku.

## Oslovení a tréma

Dávno již tomu. V onom čase byly pořádány tzv. seznamovací pochody. Zhruba desetikilometrová vycházka do přírody s cílem dorazit k pokud možno malebné hospůdce, kde bývala taneční zábava. Vše samozřejmě pro, jak se dnes říká, nezadané. Jeden z účastníků – trémista – se na akci hodlal dobře připravit. Pořídil si malý sešitek a do něj si zapsal řadu otázek, jak se tehdy říkávalo, „na tělo“. Například: Jak se jmenuješ? Kde pracuješ nebo kde studuješ? Máš děti? Vážně, to bych ani neřekl. Jak jsou staré? Jsi svobodná, nebo rozvedená, eventuálně vdova? Jaké máš zájmy? Jakou hudbu ráda posloucháš? Zajímáš se o sport? Líbí se ti tady? Tancuješ ráda?

Otázek bylo celkem 77. Prý je to šťastné číslo. V aplikaci dotazníku čteného ze sešitku nebylo nic magického. Prostě si vyhlédl účastníci pochodu