

## **Tracul de scenă - metode de depășire a acestuia prin tehnici de mindfulness**

Lector univ.dr. Adelina Diaconu  
Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați  
adelina.diaconu@ugal.ro

### ***Abstract:***

*The term mindfulness refers to a way of connecting to oneself. The concept is taken from ancient Buddhist meditation techniques, but today it is known as a technique by which attention is intentionally focused on the present moment and accepting, without judgment, the thoughts, emotions and sensations present in our body. Mindfulness-based therapy is used by psychotherapists to relieve symptoms of stress, physical pain, but also to treat a variety of more serious psychological symptoms and problems. Every artist wants to have a positive experience on stage. It is possible, however, that the emotions that precede the event, trigger unwanted reactions in his body: tremors, sweating, dry mouth, rapid heartbeat, respiratory deficiencies, muscle tension, dizziness, etc. If these reactions in the body affect and disrupt the performance, preventing you from having a positive experience, it means that you have stage fright. Stage fright is often associated with a negatively perceived past event. The emotional response, the basic feeling in this case, is FEAR (and the result can be, for example, disappointment). Fear is that part of emotional behavior that most influences the sequence of mechanical movements, the mental state and the breathing process. If one part of this "chain" of systems becomes blocked, other parts involved in the interpretation process also become blocked. The body thus signals through behavior what is happening on an emotional level.*

***Keywords:*** stage fright, overcoming methods, mindfulness, musicians.

Emoțiile declanșate în corpul unui artist atunci când este un participant activ la un spectacol sau concert pot fi pozitive sau, dimpotrivă, negative. Reacțiile corporale care trag un semnal de alarmă asupra impactului emoțiilor negative sunt următoarele: transpirație excesivă, gură uscată, bătaii inegale ale

inimii, senzație de sufocare, crampe musculare, tremurături ale membrelor, pierderea echilibrului. Aceste răspunsuri ale corpului pot afecta calitatea actului artistic și, dacă se manifestă într-un mod repetat, poartă numele de trac de scenă. Acest tip de anxietate poate fi asociat cu un eveniment din trecut pe care persoana respectivă l-a perceput într-un mod negativ. Sentimentul de la baza acestei stări este FRICA (asociată adesea cu dezamăgirea). Frica este acea parte a corpusului emoțional care are o mare influență asupra mișcărilor musculare, respirației și activității mentale. Procesul de interpretare va fi astfel afectat în mod considerabil de blocarea unuia dintre aceste mecanisme. Corpul respectivei persoane va arăta astfel prin comportament, ceea ce are loc pe plan emoțional.

Pentru a fi mai specifici, în cazul tracului de scenă putem defini mai bine sentimentul de frică printr-o stare de anxietate. Diferența dintre frica obișnuită și anxietate este următoarea: teama este o reacție naturală față de un pericol real, însă anxietatea este teama față de un pericol imaginar. Acest tip de frică nu are un obiect bine definit. Ca mecanism de supraviețuire, în cazul fricii obișnuite, persoana în cauză va adopta reacția de prudență, însă, în cazul anxietății, mecanismul de supraviețuire va fi cel de evitare (a presupusului pericol). De aici reiese o idee esențială referitoare la natura comportamentelor anxioase și anume, aceea că ele sunt învățate, deci nu înnăscute. Datorită acestui fapt, comportamentele anxioase răspund foarte bine terapiilor cognitiv-comportamentale<sup>1</sup> de scurtă durată.

Termenul de *mindfulness* se referă la o modalitate de conectare la sine. Conceptul este preluat din tehnicile antice de meditație budistă, dar astăzi reprezintă o tehnică de concentrare intenționată a atenției asupra momentului prezent și a acceptării, fără judecată, a gândurilor, emoțiilor și senzațiilor prezente în corpul nostru. Terapia bazată pe *mindfulness* este folosită de psihoterapeuți la ameliorarea simptomelor de stres, a durerilor fizice, dar și pentru a trata o varietate de simptome și probleme de natură psihologică mai grave.

Psihoterapia cognitiv-comportamentală dezvăluie faptul că noi suntem cauza propriului stres și abia după ce ne dăm seama de asta putem ajunge la suprema relaxare. Nu ceea ce pare să se întâmple în jurul nostru ne face să ne

---

<sup>1</sup> Terapia cognitiv comportamentală studiază relația dintre gânduri, emoții și comportamente. Conceptul care stă la baza terapiei cognitiv comportamentale este că gândurile noastre despre o anumită situație ne afectează felul în care ne simțim emoțional și fizic.

simțim stresați, ci felul în care percepem și răspundem oamenilor și evenimentelor care ne provoacă momente de anxietate, furie sau tristețe.

### **Simptome ale stresului:**

Atunci când ne simțim stresați, starea noastră tinde să fie reflectată de anumite simptome fiziologice și psihologice a căror semnificație este posibil să nu o înțelegem pe deplin. Sunt semne că ar trebui să ne reevaluăm prioritățile – corpul nostru ori starea de spirit ne arată că trebuie să se schimbe ceva. Iată câteva dintre semnele revelatoare cel mai des întâlnite:

#### **Ne simțim singuri**

Ne simțim izolați față de prieteni sau de familie ori avem senzația de durată că am fi „singuri în mijlocul mulțimii“.

#### **Simțim nesiguranță**

Deodată, ne este teamă în preajma persoanelor alături de care, de obicei, ne simțim încrezători. Ori credem că suntem judecați și criticați.

#### **Ne pierdem concentrarea și memoria**

Ni se pare greu să ne reamintim conversații și promisiuni recente. Ne simțim adesea confuzi, astfel că poate fi dificil să înțelegem ori să reținem informații noi.

#### **Nu răspundem la telefon**

Ne lipsește interesul pentru ceilalți și le respingem îngrijorarea.

#### **Suntem oboșiți, nu dormim bine**

Cu toate că ne simțim mereu oboșiți, ni se pare imposibil să reușim să adormim.

#### **Plângem, dispoziția ni se schimbă constant**

Faptul că plângem ușor este unul dintre simptomele cel mai des întâlnite. Putem avea parte și de schimbări de dispoziție – accese de euforie care alternează cu cele de descurajare.

#### **Suntem nerăbdători și irascibili**

Ne trezim că ne sare țandăra în orice moment, din motive absolut minore, sau ne răstim la oameni, grăbindu-ne să presupunem că ne acuză de ceva.

#### **Suntem agitați**

Ne este dificil să stăm liniștiți chiar și pentru perioade scurte de timp, mâinile noastre nu au astâmpăr, ne jucăm cu degetele ori cu inelele de pe degete.

### **Muncim obsesiv**

Faptul că ne facem din muncă un refugiu poate fi un simptom al stresului, cu toate că stresul se poate manifesta și sub formă de absenteeism.

### **Dezvoltăm manii**

Ni se pare greu să evităm excesul de mâncare, băutură, țigări ori să nu mai cumpărăm haine. În același timp, rutinele noastre devin mai rigide și ni se pare din ce în ce mai greu să facem ceva nou.

### **Pierdem pofta de mâncare**

Hrana nu ne mai interesează. Ori nu mâncăm, ori consumăm prea multe alimente nesănătoase sau orice găsim în cămară și în frigider.

### **Ne este teamă de liniște**

Liniștea ne produce disconfort, așa că vorbim în exces atunci când suntem în compania altor persoane, iar când suntem singuri lăsăm să meargă radioul sau televizorul. Sau, dimpotrivă, putem ajunge să nu suportăm nici un zgomot.

### **Suntem obsedați de felul în care arătăm**

Devenim excesiv de atenți la felul în care arătăm, făcând o obsesie din exercițiile fizice și din regimurile de slăbit.

Din punct de vedere spiritual – reprezentând perspectiva cea mai veche și mai profundă – emoția este o formă de agitație care apare în conștiința noastră – în sinele nostru – ori de câte ori ne atașăm de cineva sau de ceva. Putem constata că există trei tipuri de emoții – tristețe, furie și frică – în care se încadrează cele mai frecvente „trăiri“ ale noastre de zi cu zi. Toate își au sorginea în dependența noastră mentală de ceva sau de cineva. Nu moartea unei persoane ne produce tristețe, ci sentimentul de pierdere provocat de atașamentul nostru. La fel, nu riscul de a fi concediați sau posibilitatea de a fi părăsiți ne produce frică, ci pierderea pe care ne-o imaginăm și care ne provoacă stres emoțional. De ce? Pentru că ne atașăm. Dependența este cea care declanșează agitația. Toate acestea ne ajută să înțelegem că, în realitate, emoțiile sunt întotdeauna distorsiuni ale conștiinței noastre, provocate de diverse forme de atașament. Dar cum rămâne cu iubirea, fericirea și bucuria de a trăi – emoții care par a fi pozitive? Atunci când resimțim astfel de sentimente de iubire și fericire, pace și bucurie, putem constata că nu avem parte de agitație, nu ne pierdem nici limpezimea, nici concentrarea. De fapt, chiar se întâmplă contrariul: limpezimea și capacitatea noastră de concentrare sunt repuse în drepturi. De unde credința spirituală că iubirea, pacea și fericirea sunt, în esență, feluri de a fi pe care le resimțim și le transmitem către ceilalți, însă numai atunci când nu

suntem atașați. Majoritatea căilor spirituale autentice ne vor reaminti că aceste sentimente sunt cele mai naturale stări de a exista. Sunt resimțite înaintea proceselor cognitive și, deci, înainte să înțelegem diferențele dintre ideea de pozitiv și cea de negativ. Iubirea, pacea și fericirea sunt resimțite instinctiv atunci când suntem spirite libere, când nu mai suntem prizonieri, constrânși de atașamente. Pe scurt, dacă dorim să separăm și să clarificăm semnificațiile sentimentelor și ale emoțiilor, dacă dorim să ne eliberăm sinele de agitație și să reînvățăm starea noastră naturală de a fi, vom avea nevoie să analizăm în profunzime miezul creațiilor noastre emoționale, și anume, sinele conștient.

### **Tracul de scenă - grijă și dorință de control duse la extrem**

Între îngrijorare și preocupare există o diferență subtilă. Preocuparea este rațională, are un motiv, se bazează pe urmărirea unei logici a cauzei și a efectului. După ce estimăm consecințele pe care le pot avea acțiunile noastre asupra celorlalți, acționăm cu diplomatie, în așa fel încât să evităm relele și complicațiile inutile. Preocupându-ne, evităm disconfortul și ne putem relaxa mai mult. Grijiilor, pe de altă parte, le lipsește mecanismul logic al preocupării.

Ele au tendința, în schimb, să se concentreze pe *dorința* inutilă de a putea schimba trecutul sau de a ne tot gândi la aspectele inevitabile ale viitorului. Mai mult, mintea este încărcată cu griji nejustificate, care se acumulează și intră în obicei, iar noi le permitem, ba adesea chiar le invităm să ne bântuie, sub forma unui „bruiaj“ regulat pe care ajungem cu rapiditate să-l considerăm normal.

Sentimentele pozitive pot fi învățate și exersate prin diferite tehnici, care pot ajuta la transformarea nesiguranței și fricii în încredere și curaj. Așadar, deja din etapa studiului pieselor, trebuie să incluzi în procesul de învățare și echilibrul emoțional, siguranța sau bucuria de a interpreta respectivul fragment muzical. Sarcina persoanelor care se confruntă cu asemenea probleme este de a alege între a se lăsa pradă gândurilor negative, sau să preia controlul asupra gândurilor și emoțiilor, integrându-le în procesul creației. O tehnică foarte bună este cea a afirmațiilor pozitive, care e bine să fie repetate cât mai des. Această tehnică va ajuta la construirea unor noi conexiuni cerebrale care le vor înlocui pe cele care participau în manifestarea emoțiilor negative într-un mod repetat și mecanic. Astfel, vor lua naștere noi emoții și stări pozitive, ce vor avea un efect benefic în

actul interpretativ. Iată o serie de exemple de astfel de afirmații, care pot fi personalizate după nevoia fiecăruia:

*Sunt curajos și am încredere în mine.  
Am puterea de a trece cu bine peste orice problemă.  
Am încredere în talentul meu și în abilitățile dobândite.  
Sunt unic în manifestarea mea.  
Am voie să greșesc.  
Mă iubesc și mă accept.  
Îmi pot învinge teama pe care o simt în acest moment.  
Îmi accept emoțiile și le las să se manifeste.  
Este în regulă și uman să am imperfecțiuni. În ele stă puterea mea.  
Sunt mândru de mine și de tot ce am realizat până acum.*

Tehnica de mindfulness se bazează pe dirijarea respirației într-un mod conștient, pentru a ne restabili echilibrul mental, emoțional și fizic. Putem gestiona tracul de scenă și putem depăși emoțiile negative care ne afectează procesul interpretativ, abordând o serie de comportamente atent controlate și exersate în mod repetat de fiecare dată când suntem în situația de a manifesta trac:

Înainte a unui eveniment generator de anxietate:

- Putem adopta un set de exerciții de respirație conștientă, cu un ritm controlat: inspirăm timp de 4 secunde, reținem respirația 4 secunde, expirăm timp de 6 secunde;
- Încercăm să ne concentrăm atenția totală asupra respectivului eveniment și nu ne lăsăm distrași de alți stimuli din exterior;
- Ne imaginăm/proiectăm detaliat starea noastră din timpul spectacolului sau concertului într-un mod cât mai pozitiv, inclusiv emoțiile pe care le vom simți;
- Ne acceptăm starea de nervozitate pe care o avem și ne concentrăm și mai mult asupra exercițiilor de respirație;

Când ajungem pe scenă:

- Inspirăm și expirăm cât mai profund de câteva ori.
- Ne concentrăm, ne imaginăm sunetele pe care le vom crea, ne transpunem în starea emoțională pe care ne-o generează lucrarea muzicală ce urmează să o interpretăm.

- În timpul actului artistic, ne îndreptăm atenția spre momentul prezent, spre ceea ce simțim și la nivel senzorial (contactul degetelor cu clapele, corzile, arcușul, senzațiile din laringe, din corp, starea emoțională etc.)
- Ne acceptăm eventualele momente de neatenție. Trecem peste ele și ne concentrăm pe ceea ce urmează.
- Încercăm să ne bucurăm de momentul respectiv, de oamenii care ne ascultă și de sunetele care iau naștere în acea clipă.

La toate aceste exerciții menționate care se efectuează strict în momentele de anxietate, ar fi ideal să adăugăm zilnic adoptarea unui stil de viață mai sănătos, care să implice o alimentație sănătoasă și diversă, activități care implică mișcarea și antrenarea corpului, să ne îmbunătățim calitatea somnului, meloterapie, aromaterapie, cromoterapie, masaj relaxant, cultivarea zilnică a recunoștinței și a unei stări de pace cu noi și cu ceilalți oameni și orice alte activități care ne ajută să avem o stare interioară mai bună și mai încrezătoare și o atitudine generală mai pozitivă asupra vieții.

### **Bibliografie:**

1. Moor, A. Bret, *Cum să-ți controlezi anxietatea. Ia tot ce e mai bun din griji, stres și temeri*, Editura Trei, Colecția Psihologie Practică, București, 2016
2. Sandner, Ursula, *Puterea ta interioară: preia controlul asupra vieții tale*, Editura Gordian, Timișoara, 2015
3. Sweet, Corinne, *Jurnal de mindfulness. Exerciții care vă ajută să găsiți pacea și calmul oriunde v-ați afla*, Editura Litera, Colecția Introspectiv, București, 2016

### **Webografie:**

- <https://www.ninaparaschivescu.ro/omul-devine- ceea-ce-gandeste-100-de-afirmatii- pozitive-pentru-incredere-in-sine/> (accesat 10.09.2022)
- <https://psihiatribucuresti.ro/managementul-stresului/> (accesat 10.09.2022)