

„UZDRAWIACZ”, październik 2006 r.

TREMA

Trema to pojęcie ogólnie znane, należy do języka potocznego i na ogół - intuicyjnie - jest poprawnie używane. Mieć tremę; kogoś ona ogarnia, paraliżuje, zżera. Wyraz ten powstał - jako skrót od włoskiego tremarella - w środowisku aktorów i u nich najczęściej go słyhać.

W miarę, jak postępuje neurotyzacja społeczeństwa - czyli przybywa ludzi niedojrzałych emocjonalnie - trema robi coraz większą karierę, i to nie tylko jako modny wyraz, ale też odzwierciedlenie stanu zdrowia psychicznego narodu. Trema dotyczy nie tylko aktorów, piosenkarzy, sportowców i to tych z pierwszych stron gazet - lecz wszystkich, którzy w jakiś sposób muszą publicznie wystąpić i jak najlepiej się zaprezentować, np. uczniów, wykładowców, menadżerów, polityków.

Pytanie zasadnicze i krótkie: **jak pozbyć się tremy?** Odpowiedź równie krótka: **Należy stać się dojrzałym emocjonalnie!**

Publikuję w „Uzdrowiaczu” moje artykuły już jedenaście lat i w nich w zasadzie jest wyjaśnienie istoty sprawy. Rozpatrując zagadnienie na osi, to z lewej strony, gdzie są wartości ujemne, na końcu bieguna, umiejscowiony jest totalny neurotyk, natomiast z prawej strony, w wartościach dodatnich, również na końcu bieguna, mamy osobowość dojrzałą, charyzmatyczną: jest to kierunek do mistrzostwa duchowego. I teraz, jak się ogląda transmisję z zawodów sportowych, to bez przerwy słyszy się, że trema zżarła zawodnika, że nie wytrzymał nerwowo, że się psychicznie spalił. Podkreślam, nie brak talentu, nie złe przygotowanie się do zawodów, lecz właśnie ta trema. Również aktorzy,

piosenkarze w wywiadach bardzo często mówią o tremie. A nasi milusińscy, ileż to razy na lekcjach w szkole, na egzaminach, dostali gorszy stopień, a później narzekali, że nerwy ich zjadły.

Trema to stan niepokoju, obawa, że sobie nie poradzimy z wykonywanym zadaniem. Niepokój to w zasadzie lęk. Piszę „w zasadzie”, gdyż jedni teoretycy uważają, że te dwa stany są tożsame, inni natomiast doszukują się różnicy, twierdząc, że lęk jest to stan emocjonalny silniejszy i trwa krócej, a niepokój jest słabszy i trwa dłużej. Nie wchodząc w te niuanse, istotne jest, że trema potrafi spiąć - czy wręcz sparaliżować - sportowca, aktora, ucznia, kogoś, kto ma wystąpić publicznie i pozbawić go sukcesu, radości, bycia gwiazdą.

Jedną z przyczyn tremy jest niska samoocena: można by powiedzieć - to ją przepracujmy. Z mojej praktyki terapeutycznej mogę uczciwie stwierdzić, że nie jest to trudne, ale wymaga określonej pracy. Żeby załęcznionego, zakompleksionego przepracować na kogoś o osobowości gwiazdy, trzeba przejść określony proces. Często rodzice mówią dziecku: co z ciebie wyrośnie, ty się do niczego nie nadajesz. Oni niby chcą go motywować do działania, w rzeczywistości wyrządzają mu niedźwiedzią przysługę. Jak w przyszłości to ich dziecko stanie na bieżni w blokach startowych, to te negatywne uwagi zrobią swoje. Dla kobiet bardzo ważną sprawą jest samoocena wyglądu ciała. Pracowałem kiedyś ze sportsmenką: na treningach była znakomita, a na zawodach się spalała.

Miała kilka kilogramów nadwagi. Gdy na widowni zasiedli kibice, zwykle mężczyźni, nie było już utalentowanej zawodniczki, była zwykła dziewczyna, która pragnęła się podobać, co ja jej to dopiero uświadomiłem. A ile to aktorek - z tego samego powodu - męczy się na scenie. A ile to zakompleksionych licealistek - stojąc przy tablicy - nie myśli o odpowiedzi, choć są do niej przygotowane, ale o tym, jak są postrzegane przez chłopców siedzących w ławkach. Dlatego też wszystkie moje pacjentki, obojętnie z jakiego powodu do mnie trafiają, staram się przepracować tak, aby czuły się piękne. W ten sposób załatwiam 50 procent problemów kobiet: jak one czują się piękne, młode i powabne, to są zdrowe i szczęśliwe, jak czują, że są wiekowe i brzydkie, to ich podświadomość zawsze wymyśli kilka chorób, żeby na siebie zwrócić uwagę.

Istota lęku i niepokoju - w tym tremy - tylko w części pochodzi z błędów wychowawczych. Chciałbym podkreślić przeżycia z łona matki, okołoporodowe i wczesnodziecięce. Lęk przed porodem (urodzeniem się), to później lęk przed życiem, przed sukcesem. Niedotlenienie w

czasie ciąży to w konsekwencji mniejsza wydolność płuc, jakieś - choć niezauważalne - upośledzenie mózgu i ograniczona ekspansywność w życiu. Pisząc o postawie, o osobowości zdobywcy, z naciskiem zwracam uwagę na ułożenie płodu w łonie matki, na podciągnięte kolanka pod brodę. My później w życiu mamy cały czas - na głębokich, nieuświadomianych poziomach - zgięte kolana: jak do ciężkiej pracy (na kolanach), jak do składania hołdu, wyrażania posłuszeństwa. Jest to zaprzeczenie bycia kimś, bycia gwiazdą.

Swoją drogą te zgięte, złamane kolana rodzą bunt i niepotrzebne konflikty. Jak rozprostowuję te kolanka - gdy rozpatruję przeżycia z łona matki - również wyprostowuje się kręgosłup wcześniej wygięty w kabłąk, także biodra, szyjka, rączki i gdy zejdzie zdrętwienie ciała, jak po całonocnej jeździe pociągami w niewygodnej pozycji, wówczas w pacjenta - może lepiej w mojego ucznia - wstępuje ogromna energia Światła. Mój uczeń, licealista, po całej godzinie przepracowywania tego elementu, powiedział: *wstąpił we mnie ogień*. I postawę: *nie jestem godny* zmienił na *jeste m go dny*

. Żaden aktor, piosenkarz, sportowiec nigdy nie będzie gwiazdorem, mając osobowość typu: „na kolanach przed autorytetem”. To oni mają być tym kimś, porywać tłumy, a najczęściej przepraszają, że żyją. Uzdrawiłem impotentą w ten sposób, że zdjąłem mu zdrętwienie obrębu miednicy pochodzące właśnie z łona matki. Jaka zatem jest tu rezerwa w naszej ekspansji życiowej? U sportowca to zdrętwienie, dające naprężenie ciała, będzie przyczyniać się do kontuzji.

Podsumowując: gwiazdorstwo powinno wynikać z charyzmy, a nie z walki o uznanie, często pochodzącej z potrzeby zaspokojenia kompleksów niższości.

STANISŁAW KWASIK