

Ks. Adam Kalbarczyk*

Poznań

TREMA U KAZNODZIEJÓW Specyfika i sposoby opanowania

Zwykle fenomen tremy kojarzy nam się wyłącznie z artystami, aktorami, piosenkarzami czy muzykami. Tymczasem zjawisko to dotyka niemalże każdego, kto występuje publicznie, a więc i kaznodzieję. Tremę na ambonie – o większym lub mniejszym stopniu nasilenia – odczuwają w zasadzie wszyscy głoszący słowo Boże, zarówno młodzi, dopiero rozpoczynający kaznodziejską posługę, jak i ci, którzy mają za sobą długie lata praktyki w tej dziedzinie. To spostrzeżenie, oparte na własnych długoletnich doświadczeniach kaznodziejskich oraz pracy dydaktycznej z kandydatami do kapłaństwa, jak też na wypowiedziach znanych mi kaznodziejów, zachęciło mnie do zajęcia się tym zagadnieniem w obszarze homiletyki.

Literatura przedmiotu ujmuje fenomen tremy w różnych perspektywach, najczęściej fizjologicznej, psychologicznej czy behawioralnej, jak też z punktu widzenia konkretnych środowisk bądź grup zawodowych, w których mamy do czynienia z tremą, mówiąc np. o tremie u muzyków. Zasadniczo opisuje ona tremę jako zjawisko destruktywne, utrudniające lub wręcz uniemożliwiające komunikację,

* **Adam Kalbarczyk**, ks. ur. w 1957 roku, doktor teologii pastoralnej – kapłan archidiecezji poznańskiej, adiunkt w Zakładzie Liturgiki i Homiletyki Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu, gdzie od wielu lat wykłada homiletykę. Jest germanistą i tłumaczem (przełożył książkę P.M. Zulehnera, *Schronienie dla duszy*, Poznań 2006), ma na swoim koncie kilka publikacji książkowych (np. *Bóg nieco bliższy. Myśli na niedziele i święta [A]*, Poznań 2004; *Gemeindegruppen als Lebensorte*, Poznań 2005; *Widok z sykomory. Myśli na niedziele i święta [C]*, Poznań 2007), artykuły z zakresu teologii pastoralnej i homiletyki, jak też liczne szkice kazań drukowanych w polskich periodykach homiletycznych.

dające się jednak opanować za pomocą różnorodnych technik, choć dostrzega też jej motywacyjne właściwości, a nawet oznakę względnie dowód szacunku osoby występującej, przemawiającej względem publiczności czy audytorium.

W niniejszym artykule spróbuję opisać specyfikę tremy u kaznodziejów i pokazać, jak można ją opanować bądź pozytywnie wykorzystać. Najpierw jednak zdefiniuję to zjawisko, określe jego naturę i przyczyny występowania.

CZYM JEST TREMA?

Trudno dać jednoznaczną definicję tremy (ang. *stage fright*, niem. *Lampenfieber*, *Aufführungsangst* lub bardziej pozytywne *Auftrittsgefühl*). Zwykle mówi się, że to uczucie strachu, obawy, podniecenia, zdenerwowania przed publicznym występem¹, podobne do tego, z jakim wielu ludzi siada na fotelu dentystycznym². Słynny polski skrzypek Tadeusz Wroński mówi, że jest to właściwie „zespół bardzo różnorodnych przeżyć” na scenie, estradzie czy mównicy, niekorzystnych dla wystąpienia, „od stosunkowo nieszkodliwego skrępowania, aż do objawów groźnych, jak drgawki, usztywnienie mięśni i zahamowanie pracy mózgu w pewnych momentach”³.

Samo słowo „trema” pochodzi od łac. czasownika *tremere* – drżeć, trząść się. Etymologia tego słowa zmusza niejako do koncentrowania się na fizjologicznej stronie tremy. Trzeba jednak opisywać ten fenomen w znacznie szerszej perspektywie. Znany krytyk teatralny i literacki Tadeusz Nyczek pisze, że „trema polega na drżeniu nóg, poceniu się dłoni, suchości w gardle, łomotaniu serca, ogólnej bladej twarzy oraz poczuciu, że nie pamięta się ani słowa z nauczonego tekstu”⁴. Zaznacza jednak dalej, że „trema to psychiczna reakcja na konfrontację mnie z kimś, komu coś obiecałem i nie jestem pewien, jak on to przyjmie – spodobał się czy nie, wygłupię się, czy sprostam oczekiwaniom”⁵. Dostrzega zatem i psychiczną stronę tremy, którą trzeba określić jako stan emocjonalny, przejawiający się poprzez reakcje zarówno fizjologiczne, jak i psychiczne. Procesy te są zwykle świadome i podlegające woli, ale przy ich nasileniu mogą mieć charakter zmian wegetatywnych i psychastenicznych. Dla psychologa trema to zaburzenie emocjonalne, rodzaj stresu, objaw nadmiernego napięcia emocjonalnego i lęku, jedna z form reakcji lękowej w chwili publicznego występu. Polega ona na zatarciu w jednej chwili wyuczonego zachowania, np. u aktora na scenie albo studenta podczas egzaminu

¹ Por. *Słownik języka polskiego PWN*, t. 3, Warszawa 1995, s. 491.

² Por. T. Nyczek, *Alfabet teatru dla analfabetów i zaawansowanych*, Warszawa 2002, s. 172.

³ *Zagadnienia gry skrzypcowej*, cz. III: *Technologia pracy*, Kraków 1969, s. 83.

⁴ *Alfabet teatru...*, s. 172.

⁵ Tamże, s. 173. Władysław Witwicki, polski psycholog, filozof, teoretyk sztuki i artysta (zm. w 1948 r.), mówił, że „trema jest zawsze obawą niepowodzenia wobec drugich”, cyt. za: G. Chołodowski, *Trema, rozmyślenia pedagoga*, w: *Materiały informacyjno-dyskusyjne COPSA 1974*, s. 73.

ustnego. Jest to jednak „stan przejściowego zahamowania, gdyż po pewnym czasie nabyta wiedza może być z powrotem uruchomiona”⁶.

Oprócz objawów fizjologicznych i emocjonalnych tremy trzeba wyróżnić też jej objawy behawioralne, tzn. dotyczące zachowań, takie jak: tiki nerwowe, nerwowy śmiech; objawy kognitywne, tzn. dotyczące sprawności myślenia, np. luki w pamięci, trudności w koncentracji; oraz objawy dotyczące filozofii życiowej, np. kwestionowanie wartości, negatywne myślenie, powątpiewanie we własną wiedzę i umiejętności⁷. Trema może ujawniać się we wszystkich obszarach jednocześnie lub niezależnie.

SKĄD SIĘ BIERZE TREMA?

Trema jest mechanizmem obronnym, reakcją organizmu na stres. Można to wywnioskować z wypowiedzi amerykańskiego psychologa Paula Lehrera, który analizował sytuacje stresowe⁸. Według niego, stres to reakcja na poczucie zagrożenia. Jego funkcją jest mobilizacja do ucieczki lub walki. W sytuacji „walki lub ucieczki” zwiększa się sprawność umysłowa człowieka, jego siła fizyczna, szybkość, zwinność. Jednakże kiedy człowiek ucieka, jego oddech staje się płytszy, co sprzyja ucieczce, ale też zmniejsza dotlenienie mózgu i obniża niestety jego możliwości intelektualne.

Przypuszcza się, że przy powstawaniu tremy istotną rolę odgrywa proces uczenia się na podstawie doświadczeń negatywnych – zwłaszcza z dzieciństwa i okresu nauki w szkole – związanych m.in. z lękiem przed kompromitacją. Przyczyny tremy leżą zatem w osobie. Ale nie tylko. Dziś trema ma coraz częściej przyczyny społeczne. Kiedyś człowiek bał się sił natury – dzisiaj zamiast tego boi się samego siebie. Kiedyś liczyła się przede wszystkim jego więź z otaczającym go światem i więzi z innymi ludźmi – dziś człowiek ze swoją niską samooceną chce się przynajmniej w jakiś sposób odróżniać od innych, żeby coś znaczyć, być kimś. Występ publiczny jest dlań odbiciem sytuacji z codziennego życia, która przypomina rodzaj nieustannego egzaminu, w trakcie którego on – coraz bardziej zależny od ocen ze strony innych – musi zmierzyć się ze swoją niepewnością

⁶ Por. N. Sillamy, *Słownik psychologii*, Katowice 1994, s. 306. Amerykański kontrabasista i pedagog, Barry Green, określa tremę jako „samozakłócenie” i rozumie pod tym pojęciem pewien stan psychiczny pojawiający się w umyśle osoby występującej publicznie, spowodowany tzw. „podwójną grą”. Pierwsza to „gra zewnętrzna”, widoczna, dotyczy otoczenia, okoliczności i zachowań zewnętrznych. Druga – paralelna – to „gra wewnętrzna”, trudna do zaobserwowania, toczy się w umyśle i ma podłoże psychologiczne. Obie wzajemnie na siebie oddziałują. Zob. M. Welc, *Trema – próba zdefiniowania problemu przez pedagogów*, w: <http://gitara.pl/trema.html> (dostęp: 4 II 2011).

⁷ Por. M. Madejska, *Trema i sposoby jej opanowania*, w: <http://psmslupsk.webpark.pl/trema.htm> (dostęp: 17 III 2011).

⁸ Zob. *Performance Anxiety and How to Control It: A Psychologist's Perspective*, w: *Tensions in the Performance of Music*, red. C. Grindea, London 1978, s. 134–152.

i lękami. Różnica między codziennością a występem jest jednak taka, że to drugie może wiązać się z o wiele większym lękiem, a jego pokonanie może wymagać od niego znacznie więcej energii. Lęk ten może mieć swoje źródło w nierozstrzygalności wewnętrznego konfliktu, polegającego na tym, że z jednej strony występ publiczny – jako wyzwanie – może wydawać się atrakcyjny w celu podniesienia własnej samooceny, a z drugiej strony może przecież zakończyć się kompromitacją i bolesną krytyką ze strony opinii publicznej.

Trema i jej poziom zależy zatem od wielu czynników. Znaczenie mają dotychczasowe doświadczenia z sytuacjami stresowymi, uwarunkowania zewnętrzne, ale też osobowość człowieka, jego inteligencja, zdolności.

Czynniki zewnętrzne

Do czynników zewnętrznych powodujących czy wzmagających treść można zaliczyć: konieczność wystąpienia przed większą liczbą ludzi⁹ (w teatrze, na estradzie, w sali wykładowej, w kościele, w telewizji, na stadionie, skoczni narciarskiej itp.), mówienia do mikrofonu (albo bez mikrofonu na dworze lub w dużym pomieszczeniu), przed kamerami; konieczność gry na źle nastrojonym instrumencie; trudne miejsce w tekście, utworze, trudne do wymówienia słowa; mówienie w obcym języku; złe nagłośnienie, złą akustykę pomieszczenia, jego niedogrzaanie lub przegrzanie, niewłaściwe oświetlenie, rażące w oczy światło reflektorów; niekorzystne ustawienie mównicy, jej konstrukcja (za niska lub za wysoka, ze źle osadzonym pulpitem, mikrofonem); konieczność przyjęcia niewygodnej pozycji; dochodzące z sali odgłosy, śmiech, pomruk, szmery, hałas, głośne komentarze, przedrzeźnianie, gwizdy; tłok i ograniczone poczucie prywatności; dysponowanie niewielką ilością czasu; zła organizacja występów, prezentacji.

Czynniki wewnętrzne

Do wewnętrznych czynników zakłócających należą: ogólna lękliwość; skłonność do jąkania się¹⁰; strach przed zapomnieniem przygotowanych, wyuczonych na pamięć słów, wierszy, piosenek, przemówień, ról; słabe przygotowanie do występu; wątpliwości, czy występ spodoba się publiczności; niska samoocena, powątpiewanie we własne możliwości, zdolności, talent, inteligencję, poziom wiedzy¹¹; lęk

⁹ Trema jest zwykle mniejsza, gdy występ ma miejsce przed małym gronem ludzi, ale też bywa ogromna, gdy trzeba zdać egzamin przed komisją składającą się zaledwie z kilku osób; jest silniejsza w zetknięciu z ludźmi nieznanymi, ale też ważne spotkania i rozmowy z najbliższymi mogą być bardzo stresujące.

¹⁰ Zob. J. Kałużyński, *Jąkanie a trema*, Warszawa 1971.

¹¹ Maciej Maleńczuk, polski wokalista, gitarzysta rockowy i poeta, powiedział w rozmowie z P. Piotrowiczem: „Trema wynika z tego, że czegoś nie wiesz, a więc nie jesteś pewny swego”

przed oceną ze strony opinii publicznej; lęk przed utratą z trudem wypracowanej reputacji, osiągniętej pozycji; lęk przed utratą samokontroli; wstyd błędu; przerost ambicji; wzmożone poczucie odpowiedzialności; brak doświadczeń lub małe doświadczenie w publicznych występach; złe samopoczucie, spowodowane chorobą, ale też nadmiarem kofeiny, słodyczy, soli oraz niedoborem snu.

TREMA „NEGATYWNA I „POZYTYWNA”

Zróznicowanie w definiowaniu zjawiska tremy, wielość jego przyczyn, jak też konieczność ujmowania go w różnych aspektach świadczy o złożoności i zarazem randze tego zagadnienia. Ponieważ trema jest emocją złożoną, której przeżywanie powoduje rozmaite reakcje fizjologicznie, stany umysłu, wyobrażenia i zachowania¹², może działać ona zarówno destruktywnie, jak i mobilizująco¹³. Agata i Jerzy Rzędowscy w swojej książce poświęconej praktyce publicznych występów piszą o tremie tak:

Lekka trema – podniecenie, niepewność co do reakcji widowni – to objaw normalny i pożądany, ponieważ umożliwia [...] koncentrację. Lekka trema pozwala [...] realnie ocenić sytuację i z szacunkiem traktować widownię. Lekka trema motywuje [...] do tego, by solidnie przygotować się do każdego wystąpienia, zamiast iść „na żywca”. Czym innym jest natomiast znacznie rzadsza „chorobliwa trema” (to nie jest żadne naukowe określenie, po prostu tak nazwaliśmy irracjonalny, paraliżujący lęk przed grupą)¹⁴.

Można zatem rozróżnić tremę „negatywną” i tremę „pozytywną”.

Z tremą „negatywną” mamy do czynienia tam, gdzie pojawia się nasilony (niekiedy paniczny) lęk przed wystąpieniem publicznym. Ma ona charakter pasywnego

(<http://muzyka.onet.pl/10172,1515209,0,8,wywiady.html?drukuj=1>, dostęp: 21 II 2011). Natomiast znana polska piosenkarka Edyta Geppert wyznała: „Kiedyś trema była dla mnie obezwładniającym, paraliżującym strachem. Ważne występy z reguły poprzedzała bezsenna noc. Dostawałam jakiegoś dygotu, nad którym nie mogłam zapanować. Miewałam zachwiane poczucie równowagi, ogłuszający szum w uszach, a zdarzało się nawet, że niemal traciłam przytomność. Musiałam coś z tym zrobić. Zaczęłam czytać książki z dziedziny psychologii. Trochę pomogło. Zrozumiałam, że moja chorobliwa trema wyływała z niskiej samooceny. Ale dopiero dwa przełomowe momenty w moim życiu – narodziny syna i śmierć mamy – sprawiły, że moje strachy ujrzałam we właściwym wymiarze” (K. Lubelska, B. Gajc, *Z pewną taką nieśmiałością*, w: <http://archiwum.polityka.pl/art/z-pewna-taka-niesmialoscia,367545.html>, dostęp: 21 II 2011).

¹² Zob. F. Noll, *Umgang mit Aufführungsangst*, w: *Musikpädagogische Forschungsberichte. Macht Musik wirklich klüger? – Musikalisches Lernen und Transfereffekte*, red. H. Gembris i in., Augsburg 2001, s. 199–212.

¹³ Por. E. Głowacka, *Samoocena a przeżycie tremy egzaminacyjnej przez studentów instrumentalistów*, w: *The International Seminar of Reseachers and Lecturers in the Psychology of Music*, Warszawa 1990, s. 495–504.

¹⁴ *Mówca doskonale. Wystąpienia publiczne w praktyce*, Gliwice 2009, s. 39.

stanu, w którym występujący postrzega siebie jako ofiarę. Osoby przeżywające taki rodzaj lęku potrzebują zwykle fachowej terapeutycznej interwencji, żeby się go pozbyć. Lęk ten może być bowiem przejawem fobii społecznej (socjofobii)¹⁵, będącej jednym z poważniejszych zaburzeń lękowych, wymagającej leczenia psychiatrycznego.

Natomiast trema „pozytywna” to uczucie towarzyszące występowi publicznemu, które należałoby określić jako rodzaj pożytecznego, twórczego przeżycia. Niewielki stopień napięcia wewnętrznego mobilizuje, sprzyja koncentracji i poprawia refleks, ale gdy jest zbyt duży – zaczyna działać na niekorzyść występującego. Trema umiarkowana podnosi jakość występu, wykonywanego zadania¹⁶. Jest naszym sprzymierzeńcem, jeśli jest ograniczona w czasie, a jej natężenie nie przekracza poziomu umiarkowanego – właściwego dla danej osoby.

Dla wielkich mówców i teoretyków retoryki czasów antycznych trema umiarkowana była istotnym składnikiem tzw. akcji oratorskiej, czyli całości przedstawienia krasomówczego (składającego się z elementów werbalnych i pozawerbalnych), w którym mówca był zarówno architektem swojej wypowiedzi, jak i reżyserem w trakcie jej wygłaszania. Na początku przemówienia trema miała być przejawem lekkiej nieśmiałości i skromności mówcy, przez co schlebiał on słuchaczom, stając się jednocześnie w ich oczach wiarygodny, sympatyczny i godny uznania. Zaznaczał przez nią nie tylko, że to, co ma im do powiedzenia jest ważne, ale też, że ich szanuje¹⁷. W ten sposób motywował ich do słuchania. Wybitny polski historyk literatury Mirosław Korolko (zm. w 2006 r.) w swoim przewodniku encyklopedycznym po sztuce retoryki na przykładzie Krassusa, uczestnika dialogu Cycerona *O mówcy (De oratore)*, pokazuje, że trema może dodawać wartości słowom i wskazywać na ich rzetelne przemyślenie¹⁸. Powołuje się przy tym na

¹⁵ Osoby cierpiące na tego rodzaju fobię odczuwają niemal ciągły, wszechogarniający lęk wobec różnych sytuacji społecznych, zarówno towarzyskich, jak i zawodowych. Najostrzej przeżywają sytuacje, w których narażone są na obserwację ze strony innych. Zob. J. Bemis i A. Barrada, *Pokonać lęki i fobie. Jak radzić sobie z niepokojem i napadami paniki*, Gdańsk 2007; R. Baker, *Strach i paniczny lęk. Mity a rzeczywistość*, Kielce 2002; S. Rachman, *Zaburzenia lękowe. Modele kliniczne i techniki terapeutyczne dla praktyków i pacjentów*, Gdańsk 2005.

¹⁶ Wybitny polski aktor Zbigniew Zapasiewicz (zm. w 2009 r.), powiedział: „Trema w życiu zawodowego aktora nie ma nic wspólnego z tym pojęciem w jego powszechnym rozumieniu. To nie jest lęk tego rodzaju, kiedy człowiek mający stanąć przed widownią trzęsie się ze strachu. W prawdziwym aktorstwie trema jest zjawiskiem twórczym, działającym jak napęd, a nie paraliżującym. Jest to podniecenie wynikające z dążenia do perfekcji. Za każdym razem, kiedy występuje na scenie, towarzyszy mi niepokój, czy publiczność odbierze moją grę zgodnie z moim zamysłem. Ta obawa istnieje zawsze, nawet jeśli dane przedstawienie wystawiane jest dziesiątki razy” (K. Lubelska, B. Gajc, *Z pewną taką...*); zob. I. Tarr, *Vom Lampenfieber zur kreativen Energie*, Stuttgart–Zürich 1993.

¹⁷ Mark Knopfler, brytyjski wirtuoz gitary, kompozytor i wokalista, lider zespołu Dire Straits, powiedział w jednym ze swoich wywiadów, że artysta, który nie odczuwa tremy, nie szanuje publiczności.

¹⁸ *Sztuka retoryki. Przewodnik encyklopedyczny*, Warszawa 1998, s. 141.

Marię Maykowską (zm. w 1961 r.), polską specjalistkę od starożytnej retoryki greckiej, która o tremie pisała tak:

Trema mówcy rozpoczynającego przemówienie schlebiała słuchaczom. Widzieli w niej dowód, że ów górujący nad ich tłumem mąż liczy się ze zdaniem każdego z nich, że zdaje sobie sprawę, że trudno ich zadowolić, że uważa ich za surowych i wytrawnych sędziów i krytyków. I oto we wzmożonym w tej chwili poczuciu swej wartości i indywidualności zaczynali słuchać życzliwie i uważnie słów mówcy, który – jeśli był naprawdę wielkim mówcą – miał ich, w miarę tego jak mówił, przekonać, wzruszyć, porwać i zaciążyć nad całą ich istotą swą własną indywidualnością¹⁹.

SPECYFIKA TREMY KAZNODZIEJSKIEJ

Zapoznawszy się z podstawową wiedzą na temat tremy, spróbujemy określić specyficzne cechy tremy u kaznodziejów. W tym celu przyjrzymy się najpierw jej zewnętrznym i wewnętrznym uwarunkowaniom, a następnie umieścimy to zjawisko w perspektywie teologicznej.

Uwarunkowania zewnętrzne

Na podstawie zebranych doświadczeń – własnych i cudzych – mogę stwierdzić, że zewnętrzne uwarunkowania tremy u kaznodziejów są w większości takie same jak u wszystkich innych osób występujących publicznie. Na przykład stresująco może wpływać na kaznodzieję zła akustyka kościoła, kiedy – mimo włączonego mikrofonu – ma on wrażenie, że jest słabo słyszany i czuje się zmuszony do ciągłego wyężania głosu, zużywając na to więcej energii niż zwykle. U księży przyzwyczajonych do posługiwania się mikrofonem tremogenna może być też sytuacja, w której muszą przemawiać bez tego urządzenia, np. w kaplicy cmentarnej albo co gorsza na dworze.

Wielu (nawet wytrawnych) kaznodziejów przyznaje, że ich trema jest tym większa, im więcej ludzi ich słucha, np. na Pasterce, kiedy kościół tradycyjnie pęka w szwach. Dodatkowym czynnikiem stresującym jest wtedy dla nich poczucie konieczności wygłoszenia czegoś naprawdę szczególnego, podkreślającego wyjątkowość tej nocy, zasługującego na miano kazania świątecznego, i jednocześnie trafienia do tych, którzy przychodzą do kościoła tylko od wielkiego dzwonu. Ponadto tłumy, ludzie stojący niemalże pod samą amboną mogą wywoływać u księdza stresujące poczucie ograniczonej prywatności – zwłaszcza, gdy nawykł do odczytywania swoich kazań z kartek, które w takiej sytuacji trudno ukryć przed wzrokiem słuchaczy.

¹⁹ *Klasyczna teoria wymowy*, Warszawa 1936, s. 51, 52.

Czynnikami tremogennymi dla kaznodziei mogą być też hałasujące, płaczące, biegające po kościele dzieci, jak też pokaszający, chrząkający, rozmawiający między sobą czy uśmiechający się nie wiedzieć dlaczego dorośli uczestnicy nabożeństwa.

Uwarunkowania wewnętrzne

Podobnie też większość wymienionych wyżej czynników wewnętrznych powodujących tremę odnieść można również do głosicieli słowa Bożego. Ich także może cechować ogólna nieśmiałość i lękliwość. Prawie na pewno będą odczuwać tremę, kiedy będą słabo przygotowani albo nieprzygotowani zaczną improwizować. Trema pojawia się u nich wtedy, gdy nauczą się swojego lub cudzego kazania na pamięć i będą się bać, że zapomną go na ambonie. Przyczyną tremy kaznodziei mogą być też wątpliwości, czy to, co przygotował, nie będzie dla jego słuchaczy nudne, za trudne albo zbyt proste, płytkie i nic nie wnoszące czy wręcz kiczowate. Kaznodzieja mówiący do młodzieży – młody czy starszy – może lękać się reakcji młodych słuchaczy i wypowiedzianych przez nich nieraz spontanicznie, głośno krytycznych komentarzy. Ksiądz mający wygłosić homilię dialogowaną do dzieci może lękać się spotkania z dziećmi, bać się ich spontaniczności, bolesnej nieraz szczerości, myśląc, że nie potrafi z nimi rozmawiać, że nie umie mówić prostym językiem, opanować ich żywiołowości i w ogólnym bałaganie zapomni, co miał im powiedzieć, jakie pytania miał im zadać. Zresztą każda forma kazania dialogowanego może wiązać się z lękiem przed bliskim, zbyt bliskim kontaktem ze słuchaczem, partnerem dialogu.

Trema kaznodziei może zatem – tak samo jak u innych osób występujących publicznie – wynikać z niskiej samooceny, z powątpiewania we własne możliwości, zdolności, elokwencję, talent, inteligencję, poziom wiedzy – zwłaszcza jeśli przedtem przeżył jakieś niepowodzenia na ambonie albo bezlitośnie i do tego publicznie wytknięto mu jakieś błędy językowe, rzeczowe, luki w wiedzy ogólnej czy teologicznej, słabą znajomość Biblii itp. (mamy wtedy do czynienia z tzw. wstydem błędu). Czasami źródłem tremy u kaznodziei może być zwyczajny przerost ambicji i wiążący się z nim lęk przed utratą z trudem wypracowanej reputacji wziętego kaznodziei, rekolekcjonisty, misjonarza. Tremę odczuwają młodzi księża, gdy głoszą kazania w obecności starszych kapłanów, własnych proboszczów, znanych i cenionych kaznodziejów, profesorów z seminarium. Nietrudno też o tremę, gdy głosi się słowo Boże własnym rodzicom, krewnym, nauczycielom ze szkoły, do której się uczęszczało, koleżankom i kolegom z klasy, kolegom z roku czy też we własnej parafii – mając do tego w pamięci słowa Jezusa: *Żaden prorok nie jest mile widziany w swojej ojczyźnie* (Łk 4,24)²⁰.

²⁰ Jako wykładowca homiletyki mógłbym wiele powiedzieć na temat tremy kleryków, którzy muszą wygłosić kazanie na ocenę nie tylko przed swoim nauczycielem, ale też – co jawi im się zwykle

Uwarunkowania teologiczne

O specyficie tremy u kaznodziejów decydują jednak w głównej mierze uwarunkowania teologiczne, związane z teologią słowa Bożego, teologią przepowiadania i teologią kapłaństwa, a więc z tożsamością i posłannictwem kapłana jako głosiciela słowa Bożego, szafarza sakramentów i przewodnika powierzonej mu wspólnoty chrześcijańskiej. Patrząc z tej perspektywy na zjawisko tremy kaznodziejskiej, można powiedzieć, że wynika ono zarówno ze świadomości tego, kim – na mocy przyjętego sakramentu święceń – kaznodzieja jest i do czego został powołany, jak i ze świadomości (lub nieświadomości) niedorastania do tego, kim powinien być, i do posłannictwa, jakie otrzymał.

Przyczyną tremy u kaznodziejów może być zatem świadomość ciężącego na nich obowiązku głoszenia Ewangelii Bożej (por. DK 4) „w imię Chrystusa i Kościoła” i uczestnictwa „w pewnej mierze w zbawczym charakterze samego słowa nie tylko z racji, iż mówią o Chrystusie, lecz i dlatego, że głoszą słuchaczom Ewangelię, wyposażeni we władzę pochodzącą z udziału w konsekracji i posłannictwie samego Wcielonego Słowa”²¹. Choć wiedzą, że „nie po to ustanowieni zostali przez Chrystusa, aby całe zbawcze posłannictwo Kościoła w stosunku do świata wziąć na siebie samych” (KK 30), to jednak uginają się nierzadko pod ciężarem odpowiedzialności, jaka na nich spoczęła poprzez powołanie ich „do udziału w trosce o misję powszechną”²² i do pełnienia absolutnie niezastąpionej roli ewangelizacyjnej²³. Wraz ze świadomością wagi tegoż posłannictwa u kaznodziei często idzie w parze obawa, „lęk i drzenie”, że realizując je, nie będzie jednak potrafił sprostać współczesnym uwarunkowaniom i wymaganiom ze strony dzisiejszego społeczeństwa, które „zachwycone wieloma osiągnięciami naukowymi i tech-

jako o wiele gorsze – przed swoimi kolegami kursowymi. Wspomnę tu jednego z adeptów sztuki kaznodziejkiej, który nie spojrzawszy ani razu na audytorium, odczytał swoje kazanie tak szybko, że miało się wrażenie, że właśnie została wystrzelona seria z karabinu maszynowego. Pamiętam też diakona, mojego ucznia, który musiał głosić homilie na mszach celebrowanych przeze mnie. Za każdym razem mówił tak szybko, jakby gnał na złamanie karku, a słysząc jego głos, wydawało się, że ma zasznurowane gardło. Wszyscy słuchali go mocno podenerwowani, bo po pierwsze – z trudem mogli za nim nadążyć, a po drugie – cały czas bali się, że za chwilę zapomni, co ma dalej mówić (stres kaznodziei rodzi, jak widać, stres u słuchaczy). Jako nauczyciel kaznodziejstwa muszę przyznać się też i do własnej tremy, którą – mimo że mam za sobą wieloletnie doświadczenia w tym względzie – odczuwam zawsze przed wygłoszeniem i na początku każdej mojej homilii. Trema ta jest zwykle nieco większa, gdy słuchają mnie inni księża, a zwłaszcza moi uczniowie, gdyż wydaje mi się wtedy, że spodziewają się po mnie homilii wzorcowej. Mówię to zawsze tym księżom, którzy mają tremę, kiedy przyjdzie im głosić słowo Boże w obecności homilety, gdyż czują się przez niego oceniani.

²¹ *Kapłan głosiciel słowa, szafarz sakramentów i przewodnik wspólnoty w drodze do trzeciego tysiąclecia chrześcijaństwa* [dokument Kongregacji ds. Duchowieństwa], Poznań 1999, s. 14, 15.

²² Jan Paweł II, Encyklika *Redemptoris missio*, 7 XII 1990, nr 67.

²³ Por. *Kapłan głosiciel słowa...*, s. 9.

nicznymi, przyjęło postawę krytycznej niezależności w stosunku do jakiegokolwiek autorytetu lub doktryny, zarówno świeckiej, jak religijnej”²⁴.

W tremie kaznodziei trzeba też dostrzec świadectwo jego pokory wobec nadprzyrodzonego daru i zadania, jakie otrzymał, i jego postawy służby – szczególnie koniecznej w posłudze przepowiadania – świadczącej o tym, iż wie on, że jest sługą Słowa, a nie jego panem, że „słowa jego posługi nie są »jego«, lecz należą do Tego, który go posłał”²⁵, że ma „uczyć nie swojej mądrości, lecz słowa Bożego, usilnie zachęcając wszystkich do nawrócenia i świętości” (DK 4), nie wyłączając z tego siebie samego. Tak więc drżący głos kaznodziei może jak najbardziej świadczyć o tym, że to, co głosi, płynie ze szczerego i rozmodlonego serca, jest dowodem jego uformowanej duchowości, otwarcia na Ducha Świętego²⁶ i owocem jego zażyłości ze słowem Bożym, jego wewnętrznej więzi, zjednoczenia, jego „przyłgnięcia do Logosu”²⁷, komunii z Chrystusem, a w związku z tym także i gotowości do „dzielenia losu Chrystusa – Świadka Wiernego, w który wpisane jest cierpienie, odrzucenie, prześladowanie, a nawet śmierć męczeńska”²⁸.

Tremę kaznodziejską wynikającą z takich uwarunkowań możemy jak najbardziej określić jako tremę „pozytywną”, która mobilizuje głosicieli słowa Bożego, wznaga ich gorliwość i stale przypomina im, że przepowiadanie „nie jest zwykłym intelektualnym przekazem informacji, ale *mocą Bożą ku zbawieniu dla każdego wierzącego* (Rz 1, 16), urzeczywistnionemu raz na zawsze w Jezusie Chrystusie”²⁹. Czy jednak w takiej sytuacji nie mamy do czynienia bardziej z bojaźnią Bożą niż tremą? Ks. Jan Kocłęga, wykładowca w Wyższym Seminarium Duchownym Archidiecezji Częstochowskiej, znany i ceniony rekolekcjonista, zapytany przez Agnieszkę Raczyńską-Lorek, czy odczuwa tremę podczas głoszenia słowa Bożego, odpowiedział: „Najbardziej potrzebna jest kaznodziei bojaźń Boża, bowiem głosi nie siebie, ale samego Chrystusa. Trema to fałszywe zjawisko u kaznodziei, przecież nie idę siebie prezentować. Trzeba świadomości, że idę pracować słowem

²⁴ Tamże.

²⁵ Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Pastores dabo vobis* (PDV), 25 III 1992, nr 29.

²⁶ O. Grzegorz Misiuk, rzecznik prawosławnej diecezji białostocko-gdańskiej i proboszcz parafii prawosławnej pw. św. Jerzego w Białymstoku, podczas przypadającej na rok 2004 uroczystości czterdziestolecia swego kapłaństwa, które złało się w jedno z jubileuszem głoszenia słowa Bożego w cerkwi, jak też na antenie radiowej i telewizyjnej, wspominając minione lata, powiedział: „Odpowiedzialność za słowo. Tę sztukę należało posiadać przede wszystkim. [...] W takich sytuacjach przypominają mi się zawsze słowa władcy Nikanora. Uczył nas, gdy jeszcze nie był biskupem, w seminarium dogmatyki. Zapytaliśmy go, czy ma tremę, gdy mówi kazania. »Kiedy idąc do cerkwi przestanieś czuć tremę, wracaj do domu, bo to oznacza, że już niczego nie masz do przekazania ludziom. I niczego od siebie nie oczekujesz«” (A. Radziukiewicz, *By Bóg nie powiedział: Byliście leniwi*, w: http://www.przeglądprawoslawny.pl/articles.php?id_n=589&id=8, dostęp: 21 II 2011).

²⁷ W. Świerzawski, *Wprowadzenie*, w: *Sługa Słowa*, red. W. Przyczyna Kraków 1997, s. 11, 12.

²⁸ G. Siwek, *Kaznodzieja jako świadek*, w: tamże, s. 103.

²⁹ *Kapłan głosiciel słowa...*, s. 14.

w Winnicy Pana³⁰. Należałoby zatem rozróżnić między treścią kaznodziei jako lękiem przed kompromitacją i bolesną krytyką ze strony słuchaczy – biorącym się być może z pychy, chęci autoprezentacji, podniesienia własnej samooceny – a treścią jako uczuciem onieśmielenia, a nawet „lęku i drżenia”³¹, wynikającym z samego obcowania z Bogiem, z Jego tajemnicą, Jego sprawami, Jego słowem, i przechodzącym w stałą postawę serca, pełną respektu dla woli Bożej, głębokiego szacunku, zawierzenia, miłości i uwielbienia wobec Stwórcy, upodobania w Jego dobroci, pragnienia czynienia wszystkiego na Jego chwałę – chroniącego nas przed pychą na ambonie i szukaniem własnych korzyści.

Kaznodzieja powinien być zatem „osobiście oddany głoszonemu słowu, a w ostatecznym wymiarze samemu Bogu”³², któremu służy w głębi swego ducha, głosząc Ewangelię (por. Rz 1,9)³³. Niestety, nam, kaznodziejom, brakuje niekiedy stabilnego fundamentu nadprzyrodzonego, od którego zależy przecież takie właśnie osobiste oddanie, jak też autentyzm i skuteczność przepowiadania. Zdarza się nam raz po raz wracać jakby do punktu wyjścia i przyjmować postawę Mojżesza, który lękając się spotkania z faraonem, mówił Bogu: *Wybacz, Panie, ale ja nie jestem wymowny od wczoraj i przedwczoraj, a nawet od czasu, gdy przemawiasz do Twojej służby. Ociężała są usta moje i język mój zeszywniał. [...] Wybacz, Panie, ale pošlij kogo innego* (Wj 4,10.13, por. 6,30–7,2); albo sposób myślenia Jeremiasza, który Bogu ustanawiającemu go prorokiem odpowiada: *Ach, Panie Boże, przecież nie umiem mówić, bo jestem młodzieńcem* (Jr 1,6). W naszym posłannictwie – w przepowiadaniu – będącym posługą wynikającą z sakramentu święceń, pełnią mocą władzy samego Chrystusa – pojawia się niekiedy ludzkie znamię, mogące być z jednej strony pożyteczne, a z drugiej niestety szkodliwe dla owocności kościelnego przepowiadania, zwłaszcza gdy przybiera ono postać naszych ludzkich niedoskonałości, lęków, dążenia do osiągnięcia osobistych korzyści, których przejawem może być właśnie odczuwana przez nas treść w jej, opisanym wyżej, negatywnym aspekcie.

Ażeby nasza treść na ambonie nie utrudniała skuteczności głoszonego przez nas słowa Bożego, musimy nauczyć się nad nią panować.

JAK OPANOWAĆ TREŚĆ NA AMBONIE?

Tego, że treść daje się opanować, że mogą ją zwalczyć nawet najbardziej nieśmiali kaznodzieje, dowodzi wypowiedź o. Jamesa Manjackala z Indii,

³⁰ *Pracować słowem w Winnicy Pana*, w: http://www.niedziela.pl/arttykul_w_niedzieli.php?doc=ed200513&nr=251 (dostęp: 21 II 2011).

³¹ S. Kierkegaard mówił, że każde zbliżenie się do Boga rodzi w człowieku „lęk i drżenie”. Zob. *Bojaźń i drżenie*, Warszawa 1969.

³² *Kapłan głosiciel słowa...*, s. 15.

³³ Zob. R. Cantalamessa, *Tajemnica głoszenia Słowa Bożego*, Wrocław 2007.

misjonarza Zgromadzenia św. Franciszka Salezego, głoszącego rekolekcje Odnowy Charyzmatycznej na całym świecie. W swoim osobistym świadectwie napisał:

Byłem bardzo nieśmiałą osobą, dla której publiczne wystąpienia były bardzo stresujące i trudne. [...] Nawet po święceniach byłem kompletnym nieudacznikiem, jeśli chodzi o kwestię przemawiania. Nadal pamiętam dobrze to, co stało się podczas mojego pierwszego kazania. Po święceniach kapłańskich, z dużą niechęcią zgodziłem się na celebrowanie Mszy św. następnego dnia i wygłoszenie kazania. A była to niedziela. W domu przygotowałem sobie wcześniej parę notatek z Ewangelii czytanej tamtego dnia i trzymałem je wraz z moją Biblią. Nie miałem wszakże problemów z poprowadzeniem Mszy św., ponieważ mogłem cały czas podierać się mszałem. Czasami zamykałem też po prostu oczy, gdyż bałem się patrzeć na ludzi. Po przeczytaniu Ewangelii utkwilem w główne drzwi na tyłach kościoła i zacząłem szukać moich notatek. Stawałem się coraz bardziej nerwowy i przerażony, gdyż zapomniałem, czy włożyłem je z lewej, czy prawej strony Biblii. Bałem się oderwać oczu od drzwi i zerknąć w Biblię, ponieważ obawiałem się, że jeśli tak zrobię, to zobaczę tych wszystkich ludzi i z powodu tremy być może nawet zemdleję. Czulem, że nogi się pode mną uginają. Kilka razy próbowałem nawet zwrócić się do wiernych, mówiąc: „Moi drodzy, moi drodzy”. Nie byłem w stanie wypowiedzieć nawet pojedynczego zdania. Widząc żalose położenie, w jakim się znalazłem, mój proboszcz szepnął do mnie po paru minutach: „No już dosyć tego kazania, teraz możesz kontynuować Mszę św.”. W poczuciu uzalania się nad sobą i straszego rozdarcia, zrobiłem więc, co kazał. Byłem pewien, że ludzie w tej chwili być może podśmiechiwali się lub też współczuli temu młodemu, świeżo upieczonemu, nieśmiałemu księdzu! Kiedy poszedłem do zakrystii po Mszy św., ksiądz proboszcz skomentował: „On jest misjonarzem św. Franciszka Salezego, ale czego on będzie nauczał?”. I to był właśnie powód, dla którego się roześmiałem, kiedy usłyszałem tego modlącego się nade mną księdza mówiącego, iż będę kiedyś nauczał. Ale dziś wiem, że to było prorocтво! Ostatnie 25 lat mojego życia spędziłem na podróżowaniu po świecie i nauczaniu³⁴.

Nawet wytrawny kaznodzieja doświadcza zarówno ludzkiej tremy czy strachu, jak i rzeczywistości walki duchowej. Ks. Artur Sepiolo z Gliwic, proboszcz i dyrektor Szkoły Nowej Ewangelizacji Jezusa Zmartwychwstałego, zapytany przez Sławomira Zatwardnickiego, jak sobie radzi z tego typu doświadczeniami, odpowiedział:

Trema bywa w nowych środowiskach, do których przychodzi mi głosić. Jak sobie radzę? Mówię Jezusowi: Zrobiłem, co mogłem – reszta należy do Ciebie. Walka duchowa przebiega na różnych płaszczyznach. Najważniejsze, by nie dać się zepchnąć w wątpliwości. Bo przecież nie wszystkim podoba się taka bezpośredniość i proste tłumaczenie duchowych zasad wzrostu³⁵.

³⁴ *Moje osobiste świadectwo*, w: <http://www.jmanjackal.net/pol/polpers.htm> (dostęp: 21 II 2011).

³⁵ *Wystarczy jeden nawrócony na każdej Eucharystii. Z księdzem Arturem Sepiolo rozmawia Sławomir Zatwardnicki*, „Biblioteka Kaznodziejska” 4 (2009), s. 25.

Wypowiedź ta podpowiada nam, że opanowanie tremy kaznodziejskiej powinno dokonywać się w pierwszym rzędzie na płaszczyźnie nadprzyrodzonej, na drodze formacji duchowej – głównie poprzez modlitwę (za siebie i za słuchaczy), medytację, lekturę Pisma Świętego i zgłębianie poprzez studium odpowiedniej literatury (por. PDV 46). Powinniśmy dążyć do takiego zjednoczenia w miłości z Chrystusem, że to On właściwie będzie przez nas przemawiał, a Jego słowo stanie się naszym słowem. On sam przecież często mówił do apostołów: *Nie lękajcie się!* (np. Mt 17,7) oraz: *Pokój wam!* (np. Łk 24,36). Natomiast św. Jan przypomina nam: *W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk, ponieważ lęk kojarzy się z karą. Ten zaś, kto się lęka, nie wydoskonalił się w miłości* (1 J 4,18). Trzeba nam zatem tak przyłgnąć w miłości do Boskiego Logosu, żyć z Nim w komunii, byśmy – pełni Bożego pokoju – w każdej naszej homilii, każdym kazaniu, we wszystkich naukach rekolekcyjnych i egzortach mogli prawdziwie sięgać do samej istoty rzeczy, a kiedy się to stanie, słowa przyjdą same. „Uchwycić rzecz ukrytą w sakramentalnym znaku słowa, jak w sakramentalnym znaku liturgii” – radzi bp Wacław Świerzawski. „Dotrzyj do tej rzeczy, ukrytej, bo niewidzialne jest najważniejsze. Zjednocz się z tą rzeczywistością, którą jest Osoba Syna Bożego, mądrość i miłość Chrystusa. Słowa same popłyną”³⁶. Ponieważ dokonuje się to zawsze mocą Ducha Świętego, kaznodzieja musi być nań otwarty. A „otwarty na Ducha Świętego kaznodzieja otrzymuje potrzebne słowo, przewycięża niemotę”³⁷, pokonuje lęk i z odwagą, radością, ale też i pokorą głosi Ewangelię Chrystusową.

Walka duchowa z tremą ma iść w parze ze staraniem o to, by posługę przepowiadania pełnić z „możliwie najwyższą ludzką perfekcją”, nie pozwalając sobie nigdy na lenistwo i nieodpowiedzialne improwizowanie³⁸. Żeby uniknąć stresu na ambonie lub go zminimalizować, trzeba być zawsze dobrze przygotowanym – zarówno pod względem merytorycznym, jak i formalnym³⁹. „Ludzki »sekret« owocnego” – dodajmy: i bezstresowego bądź niskostresowego – „przepowiadania tkwi we właściwej mierze »profesjonalności« kaznodziei, który wie, co i jak powiedzieć, gdyż ma za sobą poważne przygotowanie dalsze i bliższe, a nie pozwala sobie na dyletancką improwizację”⁴⁰.

Należy jednak uczciwie przyznać, że sam fakt dobrego przygotowania do głoszenia słowa Bożego nie usuwa automatycznie tremy. Ażeby nad nią zapanować, przynajmniej w jakimś stopniu, trzeba sobie przede wszystkim uświadomić, że mechanizm działania tremy polega zasadniczo na obawie przed krytyczną

³⁶ *Wprowadzenie*, w: *Sluga Słowa...*, s. 12.

³⁷ G. Siwek, *Kaznodzieja...*, s. 106.

³⁸ Por. *Kapłan głosiciel słowa...*, s. 18.

³⁹ Kaznodzieja powinien troszczyć się, aby jego wypowiedź na ambonie „stała na wysokości Słowa, które głosi”. Oto kilka pozycji, które mogą mu w tym pomóc: M. Kotlarczyk, *Podstawy sztuki żywego słowa*, Warszawa 1965; M. Oczkoś, *Sztuka poprawnej wymowy, czyli o belkotaniu i fałdunieniu*, Warszawa 2007; R. Queneau, *Ćwiczenia stylistyczne*, Izabelin 2005.

⁴⁰ *Kapłan głosiciel słowa...*, s. 20.

oceną ze strony słuchaczy. Dlatego trzeba starać się odzyskać utracone poczucie pewności siebie i własnej wartości (np. poprzez autosugestię), jak też próbować uniezależnić się od cudzych ocen i polegać na własnym osądzie swoich umiejętności. Bardzo ważne jest wypracowanie sobie równowagi wewnętrznej pomiędzyżywieniem emocjonalnym a trzeźwą oceną własnych możliwości. Możemy ją osiągnąć, oddziałując na naszą stronę psychiczną – poprzez maksymalne skupienie się na tym, co chcemy powiedzieć w homilii czy kazaniu, i odsunięcie od siebie myśli o ewentualnym sukcesie lub porażce, oraz na stronę somatyczną – poprzez kontrolowanie napięcia mięśniowego i oddechu. Można przy tym skorzystać z licznych, wypracowanych w ostatnich latach, technik relaksacyjnych i prostych ćwiczeń oddechowych⁴¹.

W zmianie nastawienia do czekającego nas zadania wygłoszenia homilii, kazania, konferencji rekolekcyjnej, egzorty czy katechezy i opanowaniu ogarniającej nas wtedy tremy może nam pomóc kilka pożytecznych zasad, wypracowanych przez słynnego polskiego skoczka narciarskiego Adama Małysza⁴²:

- koncentruj się na własnych mocnych stronach,
- rozpoznaj i zrozum swoje słabości,
- traktuj przeciwników jak partnerów,
- czerp przyjemność z czekającego cię zadania,
- myśl optymistycznie, nie lękaj się błędów,
- naucz się rozpoznawać u siebie objawy napięcia i wiedz, jak im zapobiec,
- miej świadomość, że trema w rozsądnym wymiarze bywa mobilizująca⁴³.

Na koniec zaś przypomnę przedziwne, ale jakże uspokajające nas, kaznodziejów, powiedzenie św. Augustyna: „Nawet przez posługę ludzi niepozornych Bóg przemawia swobodnie”.

PODSUMOWANIE

Zjawisko tremy – jakkolwiek byśmy jej nie definiowali – jest problemem powszechnym, dotyczącym również głosicieli słowa Bożego. Specyfika tremy u kaznodziejów wyraża się głównie w jej teologicznych uwarunkowaniach. Jej źródłem jest przede wszystkim świadomość ciężącego na nich obowiązku głoszenia Ewangelii i kapłańskiej odpowiedzialności za słowo Boże, mieszająca się z obawą niedorastania do powierzonego im posłannictwa, a także ze zwyczajnym

⁴¹ Zob. J.E. Esposito, *Nigdy więcej tremy. Jak przelamać lęk przed wystąpieniami publicznymi*, Gliwice 2010, s. 113–116; A. J. Rzędowscy, *Mówca doskonały...*, s. 38–41; C. Derra, *Trening autogenny dla każdego*, Warszawa 2005; W. Barlow, *Die Alexandertechnik*, München 1987.

⁴² Według J. Blecharza, psychologa, który współpracował z Adamem Małyszem, podziwu godne opanowanie sportowca brało się z tego, że przed startem myślał tylko o jak najlepiej wykonanym skoku, a nie o rywalach, nagrodach i aplauzie kibiców.

⁴³ Za K. Lubelską, B. Gajc, *Z pewną taką...*

ludzkim lękiem przed niepowodzeniem czy kompromitacją. Skoro źródła tremy kaznodziejskiej mają charakter teologiczny, to także jej opanowanie powinno dokonywać się głównie na płaszczyźnie nadprzyrodzonej – poprzez modlitwę, rozwój życia wewnętrznego kaznodziei, otwarcie się na Ducha Świętego, a także stałą troskę o dobre, bliższe i dalsze, przygotowanie do przepowiadania. Natomiast w wymiarze antropologicznym ważne jest, by kaznodzieja wypracował sobie równowagę wewnętrzną pomiędzy napięciem emocjonalnym a trzeźwym osądem własnych możliwości – poprzez oddziaływanie na sferę psychiczną i somatyczną za pomocą autosugestii i technik relaksacyjnych. Niemniej powinien on pamiętać, że lekka trema jest zjawiskiem wręcz koniecznym, ponieważ optymalny (u danej osoby) poziom napięcia psychicznego sprzyja mobilizacji. Zresztą, cóż to byłoby za kaznodzieja, któremu w głoszeniu słowa Bożego brakowałoby pasji i zaangażowania!

PREACHER'S STAGE FREIGHT
Characteristics and how to control it
Summary

Phenomenon of a stage fright – no matter how we define it – is a common problem also experienced by preachers. Specific features of preachers' stage fright is related to its theological connotations. Its source, most of all, is an awareness of the duty to preach the Gospel and priestly responsibility for the Word of God mixed with anxiety of being unworthy of the mission bestowed upon them and an ordinary human fear of failure and embarrassment. Since the sources of preachers' stage fright are of a theological character, it is also mainly a supernatural level on which it should be dealt with - through prayer, development of a preacher's spiritual life, openness to the Holy Spirit as well as a constant care of a proper, preliminary and final, preparation for preaching. When it comes to an anthropological dimension it is important for a preacher to develop an internal balance between an emotional tension and a thoughtful assessment of one's abilities – through affecting a psychic and somatic sphere by an autosuggestion and relaxation techniques. Nevertheless a preacher should remember that a moderate stage fright is almost a necessary phenomenon, since an optimal level of a psychic tension (for a specific person) is good for one's readiness. After all, what kind of a preacher it would be, if he lacked passion and involvement while preaching!

Słowa kluczowe: kaznodzieja, opanowanie, specyfika, trema

Keywords: control, characteristics, preacher, stage fright