

TREMA - NAŠA (NE)LJUBA SOPOTNICA

Ko se to, kar bi naj bilo vrhunec nešteti ur vložene delo, spremeni v strah pred lastnim neuspehom - se ne vdajte.

Pri mnogih je le strah pred smrtjo močnejši od strahu pred javnim nastopanjem

Velika večina jih pred javnim nastopom doživi večjo ali manjšo tremo. S čimer ni popolnoma nič narobe. Trema in strah sploh nista nekaj negativnega. V razvojnem smislu sta igrala glavno vlogo pri preživetju človeka kot vrste. Trema in strah sta nas pripravila na situacije, v katerih je bilo potrebno dati vse od sebe - še enkrat premisliti, če smo morda kaj spregledali, se dobro pripraviti na morebitne nepredvidljive situacije, oceniti, ali je pametneje pobegniti pred nevarnostjo (da ne bi postali plen) ali se z njo soočiti (in plen uloviti). Ljudje brez treme (strahu) imajo zelo kratko garancijsko dobo - ker so preveč zaverovani vase. Podcenjujejo nasprotnika, situacijo, problem in se nanje ne pripravijo. Zato prej ali slej potegnejo krajši konec - ne glede na to, ali gre za javni nastop, športno tekmo, poslovna pogajanja ali vojaški spopad. Glavno vprašanje torej ni, kako se znebiti treme - tega ne bi svetovali nikomur. Vodstvu podjetja za upravljanje kadrovskih potencialov v Ljubljani se zdi pomembnejše tremo obvladovati in jo pozitivno uporabljati.

Zmerna trema koristi

Vsak občuti določeno mero treme pred izpitom ali drugim pomembnim dogodkom, vsak ob bolj ali manj nevarni situaciji občuti neko stopnjo strahu, od »prestrašenosti« pa do prave panične reakcije. Običajno je strah ali tesnoba popolnoma normalna reakcija na dejansko ali grozečo nevarnost. Trema pripravi naše telo na boj ali beg - poveča aktivnost možganov, pospeši delovanje srca in povzroči boljše prekrvavitev mišic. Zmerna trema je zato koristna reakcija. Zaradi strahu pred nesrečo vozimo počasneje kot bi sicer, zaradi tesnobe pred morebitnim neuspehom se pripravljamo na razgovor za napredovanje na delovnem mestu, na javni nastop pred sodelavci ali se učimo za izpit.

Pojavi se, ko se želimo najboljše izkazati

Tanja Veseli, univ. dipl. psih., meni, da se trema pojavi v situacijah, katerih izid je za nas velikega subjektivnega pomena. »Navadno jo spremlja dvom, da nam ne bo uspelo, dvom v naše sposobnosti. Raziskave kažejo, da se trema najpogosteje povezuje s šolo in službo. Razgovor za novo zaposlitev, ki si jo seveda zelo želimo in obenem nismo prepričani, da imamo vse kvalitete, ki jih delodajalec zahteva, pogosto vzbudi nemir in strah,« pojasnjuje Veselova. Psihologinjo smo povprašali, ali je trema slaba in ali zavira kariero. »To je odvisno od posameznika, ali zna tremo obrniti sebi in svoji karieri v prid. Namesto strahu lahko nastopimo kot izredno zagnani, motivirani in pripravljeni. Če se pri tem

zavedamo še svojih sposobnosti in damo vse od sebe, potem smo tremo dobro izkoristili,« zaključuje Veselova.

Trema za ustvarjalnost in karierno rast

Ustvarjalni nemir je beseda, ki zveni mnogo prijaznejše kot trema. Če ga razumemo kot to, kar je: namreč stanje večje telesne in duševne pripravljenosti, ko se telo in psiha pripravljata na izjemno situacijo in v ta namen aktivirata dodatne rezervne sile. To se kaže v pospešenih telesnih funkcijah, srce prične biti hitreje, da bi omogočilo boljše prekrvavitev celotnega telesa in še posebej možganov, spremeni se tudi ritem dihanja. Celotno telo je v pripravljenosti reagirati hitreje, bolje, preciznejše kot v običajnih situacijah. S tem ko te energije ne porabimo, temveč jo zaustavljamo, povzročimo nove simptome. Zdaj tako »odvečna« energija privede do tresenja rok, slabosti in drugih individualnih znakov. Ker tremo po navadi povežemo še z običajno negativnim razmišljanjem, si kaj hitro izkopljemo globoko jamo poraza. Telesno pripravljenost in »treznost« možganov lahko z nekoliko volje, vaje, s samodisciplino in z avtogenimi treningi usmerimo v ustvarjalnost in razvoj kariere.

Bojimo se biti javno to, kar smo privatno

Zloglasne treme ljudje nismo razvili iz ustvarjalnega nemira samo zaradi nerazumevanja delovanja našega telesa. Prisotnih je še mnogo različnih psiholoških faktorjev. Na delovnem mestu pogosto ne vemo, ali se bojimo neuspeha ali uspeha, strah nas je stopiti pred sodelavce in se pred njimi izraziti takšne, kot smo, bojimo se njihove ocene, ki bi utegnila biti slabša, kot si jo želimo, bojimo se nesprejetosti in kritike. Bojimo se javno pokazati, da smo zmotljivi, da ne obvladamo vedno in v vsakem trenutku svojih nalog in dolžnosti. V razkorak postavimo tremo kot opravičilo, da tako ohranimo svojo samopodobo. Mnogokrat premalo poudarjen je pomen zastavitve cilja, ki aktivira vse ustvarjalne sile v njegovo uresničitev. Paziti je potrebno, da je cilj zastavljen realno in da na poti k doseganju tega končnega cilja določimo tudi manjše delne cilje, ki spodbujajo občutek uspeha. Le tako bo trema sčasoma obvladljiva.

Treme ne zanikajmo; pokažimo, da je obvladljiva

»Trema, ki veliko ljudem jemlje možnost uspešnega delovanja tako v osebni kot v poslovni sferi, se pojavlja iz razloga, ker je predstava o okoliščinah, kaj nam gre lahko narobe, močnejša od hrepenenja po cilju. Potrebno je najti dovolj močno predstavo, zakaj bi nekaj naredili, začutiti veselje in strast, ko dosežemo tisto, kar si resnično želimo. Trema na tej poti ne sme delovati kot zavora, ampak kot spodbujevalec. Pri tem je potrebno uporabiti srce in končno predstavo povezati z lastnimi občutki - in ne samo razumsko,« meni magister ekonomije Peter Babarović.

S tremo k »trdnejši« karieri

»Trema je dejansko strah pred neuspehom in izpostavitvijo pred tistimi, katerih mnenje cenimo. Bojimo se nesprejetosti, ocene in kritik ter da naš trud in vloženo delo ne bosta sprejeta, kot smo pričakovali. Pa poglejmo z druge - »prave« strani. Nemir oziroma trema, ki jo občutimo pred nastopom, pred novo nalogo ali v tesnem stiku s sodelavci, z nadrejenimi in s podrejenimi, nas dodatno motivira in aktivira rezervne sile za bolj zavzeto

in izrazito delovanje. Bolj smo prožni, pozorni, zbrani in od sebe damo le najboljše. To je vsekakor pozitivna sopotnica vsakega karierista. Zmerna trema lahko tako deluje kot karierni motivator, ki nas žene v nove delovne podvige,« vidi pozitivne strani treme univ. dipl. sociologinja Janja Vnuk.

Nekaj ključnih korakov za obvladovanje treme:

- Postavite si realne cilje in vmesne cilje na poti do končnega cilja.
- Ravnajte v skladu s svojimi sposobnostmi in verjemite vanje.
- Krepite samopodobo s prebiranjem motivacijskih knjig in se sproščajte.
- Obiskujte jogo ali meditacijo.
- Prehranjajte se zdravo, dovolj spite in se veliko gibajte v naravi.
- Izvajajte govorne nastope pred ogledalom.
- Udeležite se delavnic za krepitev samopodobe.

Zanimivost

Raziskave kažejo, da se kar 80% ljudi (med njimi je več kot 40% poslovnežev in menedžerjev) boji javnega nastopanja in ima tremo pred sodelavci ter nadrejenimi. Vsak tretji med nami pa naj bi imel strah pred javnim razkritjem privatnega.

Kaj imajo skupnega Barbara Streisand, Abraham Lincoln, Nikola Tesla in Oprah Winfrey?

Vsi so v svojem življenju trpeli zaradi treme in anksioznih motenj. Gre za skupino psihičnih motenj, pri katerih je glavni znak živčna napetost. Tesnoba, trema, živčnost, strah in zaskrbljenost so le nekatere izmed nevšečnosti, ki opisujejo sicer dokaj različna stanja, kažejo pa se s podobnimi znaki.

Avtor: Jasna Žaler za Mojedelo.com

Ekipa Mojedelo.com

Ekipo zaposlitvenega portala MojeDelo.com tvori mlada, zagnana, motivirana, fleksibilna in profesionalna ekipa, ki dnevno svetuje delodajalcem pri objavi delovnih mest, iskalcem zaposlitve pa pomaga z nasveti in učinkovitimi strategijami za hitrejše in bolj učinkovito iskanje zaposlitve.