

**Ks. Jan Twardy**<sup>1</sup>

Wyższe Seminarium Duchowne w Przemyślu

## TREMA KAZNODZIEI

Ludzie występujący publicznie często doznają tremy, między innymi mówcy, aktorzy, wokaliści. Również kaznodzieja podlega podobnemu lękowi, gdyż pełni ważne zadanie w Kościele, które wiąże się z odpowiedzialnością przed Bogiem i ludźmi. Stąd też sługa Chrystusa pragnie jak najlepiej wypełniać swoje powołanie, aby wyjść naprzeciw oczekiwaniom słuchaczy, którzy potrzebują słowa głószonego na odpowiednim poziomie. W ciągu wieków problemem tremy zajmowali się teoretycy retoryki, a za nimi w pewnym zakresie także homileci. Warto zatem wniknąć w to zagadnienie, aby pomóc kaznodziejom zająć właściwą postawę wobec tremy i wykorzystać ją pozytywnie w głoszeniu słowa Bożego dla dobra słuchaczy. Nie powinna ona bowiem przeszkadzać w solidnym głoszeniu Dobrej Nowiny, ale pomagać w przekazywaniu jej z odpowiednim zaangażowaniem.

Zwrócimy najpierw uwagę na problem tremy w kontekście homiletycznym i retorycznym, a następnie omówimy pojęcie, objawy i przyczyny tremy, aby ukazać sposoby jej przezwyciężania.

### 1. TREMA KAZNODZIEI JAKO PROBLEM HOMILETYCZNY I RETORYCZNY

Biorąc do ręki kilkanaście polskich podręczników homiletyki z ostatnich dwustu lat, trudno spotkać w nich refleksję dotyczącą tremy kaznodziei. Homileci

---

<sup>1</sup> Ks. Jan Twardy – kapłan archidiecezji przemyskiej, prof. dr hab., wykładowca homiletyki w WSD w Przemyślu, były pracownik dydaktyczny i naukowy Wydziału Teologicznego UŚ, autor wielu publikacji z teorii i praktyki głoszenia słowa Bożego.

szczegółowo piszą o rodzajach i etapach przygotowania kazania i sposobach jego wygłoszenia, ale nie wchodzą bliżej w zagadnienie tremy. Na podkreślenie zasługuje fakt, że w II połowie XIX w. ks. Józef Krukowski zwrócił uwagę na pewien przejaw niepokoju, czy też duchowego zmieszania kaznodziei, spowodowany tym, że w toku kazania straci wątek, czegoś zapomni czy zawaha się<sup>2</sup>. Wspomniany homileta podaje odpowiednie wskazania, o czym powiemy później. Na temat wygłoszenia kazania w oparciu o polskie podręczniki z II połowy XIX i I połowy XX w. napisał pracę magisterską Andrzej Urban<sup>3</sup>, ale nie napotkał na omówienie zagadnienia tremy. W okresie międzywojennym w „Przeglądzie Homiletycznym” w latach 1922–1939 ukazało się kilka artykułów na temat przygotowania i wygłoszenia kazania, jednak ich autorzy nie zainteresowali się problemem tremy kaznodziei. Z kolei „Polska bibliografia homiletyczna 1945–2005”<sup>4</sup> nie zawiera rzeczowego hasła „trema”, zaś pod hasłem „proces tworzenia jednostki przepowiadania” w trzydziestu czterech podanych tam pozycjach z tego zakresu nie ma żadnej, która dotyczyłaby interesującego nas tematu<sup>5</sup>. W bibliografii tej brakuje hasła „głoszenie kazania”, a pod hasłem „głoszenie słowa Bożego”<sup>6</sup> występują tylko trzy publikacje dotyczące głównie teologicznego aspektu kaznodziejstwa.

Pytając o zagadnienie tremy w polskiej homiletyce z ostatnich dwustu lat, a szczególnie z okresu posoborowego, należałoby przeprowadzić żmudne i czasochłonne poszukiwania (wątpliwego skutku), co mija się z celem tego artykułu. Nie wskazują na ten problem nieliczne podręczniki współczesne z zakresu homiletyki. Należy jednak zaznaczyć, że nagminne odczytywanie kazań z ambony w pewnym stopniu wynika z tremy lub z lęku przed jej pojawieniem się. Czy jest to jednak właściwa metoda unikania tego przykrego, niemniej jednak twórczego, przeżycia? Sposób na ułatwianie sobie publicznego występu, forma oszczędzania nerwów?

Opierając się na homiletyce niemieckiego obszaru językowego z zakresu pracy twórczej nad kazaniem, autor napotkał na jedno szersze omówienie tremy kaznodziei<sup>7</sup>. Zawiera je publikacja Alberta Damblona, który zdecydowanie przeciwstawia się nagminnemu odczytywaniu kazań z ambony, spowodowanemu między innymi przez nieopanowaną tremę<sup>8</sup>. Autor ten pisze, że współcześni mu homileci niemieccy nie zajmują się problemem tremy, a do wyjątków w tym względzie należy Fritz

<sup>2</sup> J. Krukowski, *Teologia pasterska katolicka*, t. 1 Przemyśl 1869, s. 335–336; tenże, *Teologia pasterska katolicka dla użytku seminariów duchownych i pasterzów dusz*, wyd. 2, Kraków 1880, s. 167.

<sup>3</sup> *Zasady wygłaszania kazania w świetle polskich podręczników homiletyki drugiej połowy XIX i pierwszej połowy XX wieku*, Lublin 1994, s. III.

<sup>4</sup> Oprac. W. Przyczyna, L. Szewczyk, Kraków 2007.

<sup>5</sup> S. 372.

<sup>6</sup> S. 361.

<sup>7</sup> *Koncepcja pracy twórczej nad kazaniem*, Przemyśl 2009, s. 5–8.

<sup>8</sup> *Frei predigen. Ein Lehr- und Übungsbuch*, Düsseldorf 1991, s. 47–67.

Schweinsberg, którego dzieło pochodzi z lat czterdziestych minionego wieku<sup>9</sup>. A. Damblon za niezrozumiałe uważa to, że homileci niemieccy przemilczają zagadnienie tremy<sup>10</sup>. Na pomijanie tego problemu wskazują również indeksy rzeczowe zamieszczone w adnotowanej grupie podręczników homiletyki niemieckojęzycznej, chociaż trudno twierdzić, że inni o tym nie napisali. Podobnie w kilku podręcznikach homiletyki w języku angielskim nie napotkano omówienia zagadnienia tremy<sup>11</sup>. Nie omawiają interesującego nas problemu również autorzy podręczników w języku włoskim<sup>12</sup> i hiszpańskim<sup>13</sup>. Należy zaznaczyć, że współcześni homileci wiele uwagi poświęcają sposobom starannego przygotowywania kaznodziei do głoszenia homilii czy kazania. Chodzi im o wydłużony proces twórczy, który w dużej mierze decyduje o poziomie posługi słowa<sup>14</sup>. Stąd też na plan dalszy schodzi problem natury psychologicznej i retorycznej, jakim jest trema.

W poszukiwaniach z zakresu interesującego nas zagadnienia kierujemy się do retoryki, w której ten problem sięga starożytności. W retoryce w języku polskim na problem tremy zwrócił uwagę w krótkim ujęciu Mirosław Korolko<sup>15</sup>. Natomiast szerzej i praktyczniej przedstawili to zagadnienie autorzy Czesław Jaroszyński i Piotr Jaroszyński<sup>16</sup>. Nie jest naszym zadaniem studiowanie całej polskiej retoryki. Dlatego sięgamy do dostępnych nam publikacji z retoryki w języku niemieckim, w tym do pozycji takich autorów jak: Rolf Breitenstein<sup>17</sup>, Peter Ebeling<sup>18</sup>, Heinz Lemmermann<sup>19</sup>, Bruno Neckermann<sup>20</sup>, Frank Ullmann<sup>21</sup>. Z pewnością są jeszcze inne w tym języku publikacje z zakresu retoryki, ale ograniczymy się do wymienionych.

<sup>9</sup> *Stimmliche Ausdrucksgestaltung im Dienste der Kirche*, Heidelberg 1946, s. 452n. (przycaczam za: A. Damblon, *Frei predigen. Ein Lehr- und Übungsbuch*, Düsseldorf 1991, s. 49).

<sup>10</sup> *Frei predigen...*, s. 48.

<sup>11</sup> Por. D. Buttrick, *Homiletic. Moves and Structures*, Philadelphia 1988, s. 496; D. E. Harris, *We Speak the Word of the Lord*, Chicago 2001, s. 193–205; O. C. Edwards, Jr., *Elements of Homiletic. A Method for Preparing to Preach*, New York 1982, s. V–XI; J. J. Bacik, K. E. Anderson, *A Light Unto My Path. Crafting Effective Homilies*, New York 2006, s. V.

<sup>12</sup> D. Grasso, *La predicazione alla comunità cristiana*, Roma 1969, s. 397.

<sup>13</sup> F. J. Calvo Guinda, *Homilética*, Madrid 2003 (Biblioteca de Autores Cristianos), s. 245–246.

<sup>14</sup> J. Twardy, *Koncepcja pracy twórczej nad kazaniem*, Rzeszów 1998, s. 155 n.

<sup>15</sup> *Sztuka retoryki. Poradnik encyklopedyczny*, Warszawa 1990, s. 137–138. 323.

<sup>16</sup> *Kultura słowa. Podstawy retoryki klasycznej*, Szczecinek 2008, s. 270–271.

<sup>17</sup> *Die wirksame Rede*, München 1981, s. 38–39. 63.

<sup>18</sup> *Das Große Buch der Rhetorik*, 2 Aufl. Wiesbaden 1985, s. 32–48.

<sup>19</sup> *Lehrbuch der Rhetorik. Redetraining mit Übungen*, 10 Auf. München 1982, s. 191–192.

<sup>20</sup> *Redekunst in der Praxis. Selbstbewusst und erfolgreich durch Dialektik und Redetraining*, Düsseldorf–Wien 1974, s. 32–48.

<sup>21</sup> *101 Tips für erfolgreiche Redner*, München 1985, s. 7–8.

## 2. POJĘCIE I PRZYCZYNY TREMY

W *Praktycznym słowniku języka polskiego*<sup>22</sup> czytamy, że trema jest to: „strach, bojaźń; poczucie niepewności, zdenerwowanie powodowane zazwyczaj publicznym wystąpieniem, egzaminem itp.” Przed publicznym występem ogarnia człowieka swoisty lęk, odczuwa on tremę. Znajduje to wyraz w jego sferze fizycznej i duchowej, czego oznaką jest np. przyspieszony puls, odczuwanie uderzeń serca, pocenie się, wilgotne ręce, wysychanie w ustach i w gardle, rozbitcie duchowe, osłabienie fizyczne i psychiczne, drżenie na całym ciele, podwyższona temperatura, uginające się kolana, uczucie sytości (pełny żołądek) albo zwiększony apetyt, poczucie bezsilności, podenerwowanie, bezsenność<sup>23</sup>.

Wielu ludzi odczuwa tremę, zwłaszcza ci, którzy występują publicznie: politycy, wokaliści, aktorzy, mówcy, muzycy, a nawet sportowcy. Tremy doświadczają także wielkie gwiazdy i prominenci. Można powiedzieć, że jest to zjawisko powszechne u tego typu ludzi. Według P. Ebelinga dziewięć na dziesięć osób cierpi z powodu tremy<sup>24</sup>. W innym miejscu stwierdza on, że tego typu lękowi ulega aż 95% mówców i artystów. Nawet po wielu latach pracy nie ustępuje to przykre przeżycie<sup>25</sup>. Tremę znają dobrze wszyscy, którzy uświadamiają sobie, co mają mówić, znają oczekiwania słuchaczy i swoje możliwości<sup>26</sup>.

Trema nie jest chorobą, lecz pobudzeniem przed występem, sygnałem, że ciało i duch podlegają swego rodzaju napięciu<sup>27</sup>. Ciceron twierdził, że „[...] ci nawet, którzy najlepiej mówią i którzy najłatwiej i najozdobniej mówić mogą, jeżeli nie doznają pewnej bojaźni, przystępując do mówienia, pewnego pomieszania, zaczynając mowę, okazują śmiałość graniczącą prawie z bezwstydnością”<sup>28</sup>. Cz. i P. Jaroszyńscy stwierdzają: „Jedynie ci, którzy nie mają najmniejszego pojęcia o tym, co robią, mogą nie podlegać zjawisku zwanemu tremą”<sup>29</sup>.

Trema jest częścią przeżyć artystycznych i trudno się jej wyzbyć. Mark Twain opowiada, że trema ogarnęła go podczas jego pierwszego wystąpienia; czuł, jakby usta miał zatkane bawełną<sup>30</sup>. P. Ebeling powołuje się na osiem osób z życia publicznego, które mówią o swojej tremie i sposobach jej opanowania<sup>31</sup>. Trema wzmaga się szczególnie w miarę zbliżania się godziny występu. Wokalistka Caterina Va-

<sup>22</sup> Red. H. Zgólkowa, t. 43, Poznań 2003, s. 171. Wyrazy bliskoznaczne: „lęk, strach, obawa, bojaźń, niepewność, niepokój, onieśmielenie. Antonimy: odwaga, śmiałość, pewność, spokój”.

<sup>23</sup> P. Ebeling, *Das grosse Buch...*, s. 32–33. 38. 44; H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 192, F. Ullmann, *101 Tips...*, s. 7–8; A. Damblon, *Frei predigen...*, s. 50.

<sup>24</sup> *Das grosse Buch der Rhetorik...*, s. 32

<sup>25</sup> Tamże s. 34.

<sup>26</sup> Cz. Jaroszyński, P. Jaroszyński, *Kultura słowa...*, 270; B. Neckermann, *Redekunst...*, s. 93.

<sup>27</sup> R. Breitenstein, *Die wirksame Rede...*, s. 63, 38.

<sup>28</sup> Cyt. za: Cz. Jaroszyński, P. Jaroszyński, *Kultura słowa...*, s. 270.

<sup>29</sup> Tamże, s. 270.

<sup>30</sup> H. Lemmermann, *Lehrbuch der Rhetorik...*, s. 192.

<sup>31</sup> *Das grosse Buch der Rhetorik...*, s. 33–34.

lente mówi, że „trema jak wierny pies towarzyszy jej od pierwszego dnia kariery i jest coraz większa w miarę upływu lat życia i wzrastającej rutyny”<sup>32</sup>. Podobnie wokalistka Anneliese Rothenberger wyznaje: „Z powodu tremy czasem drzę na całym ciele i jestem nieznośna; gdy siedzę, wołałabym stać, gdy palę papierosa, nie chciałabym żadnego, gdy rozmawiam, wołałabym mieć spokój”<sup>33</sup>. Michael Schanze, redaktor programów telewizyjnych, pisze: „Godziny przed nadaniem audycji są piekłem dla mnie i dla współpracowników”<sup>34</sup>. Wokalistka Juliette Greco mówi, że zwykle panuje nad sobą, ale jest bezradna wobec tremy<sup>35</sup>. Amerykański komik Jerry Levis wyznaje, że od trzydziestu lat pracuje w tym zawodzie i z wszystkim sobie dobrze radzi, za wyjątkiem tremy<sup>36</sup>. Przy czym wspomniani artyści wskazują na środki, którymi się posługują, aby zadziałać przeciw tremie, o czym powiemy później.

Objawem tremy są różne rodzaje lęku, obaw i niepewności z powodu tego, że wystąpienie publiczne może być nieudane. Wnikając w to zagadnienie, autorzy wskazują na przyczyny lęków, obaw czy tremy w życiu mówców. P. Ebeling wylicza 40 przyczyn lęku, które mogą dotknąć mówcę<sup>37</sup>, natomiast A. Damblon wskazuje na 13 źródeł lęku kaznodziei<sup>38</sup>. Jakże zatem są główne przyczyny tremy, lęku przed publicznym wystąpieniem?

Mówiąc o przyczynach tremy, niemieccy autorzy używają najczęściej słowa „lęk” (*Angst*). Nie czynią tego jednak w sposób uporządkowany. My postaramy się spojrzeć na źródła tremy od strony słuchaczy, treści i sposobu głoszenia kazania, a także pod kątem osobowości kaznodziei.

Źródłem tremy jest nowa, nieznaną lub nadzwyczajną sytuacja, w której znalazł się kaznodzieja i musi przemawiać<sup>39</sup>. W związku z tym doznaje on lęku przed słuchaczami, tym bardziej kiedy staje przed większą publicznością, gdy patrzą na niego tysiące oczu. Im większa liczba słuchaczy, tym bardziej potęguje się trema. Wzmaga się, gdy między nimi znajdują się przełożeni, osoby wyżej postawione lub takie, które posiadają wiedzę z zakresu języka, retoryki czy homiletyki, albo też doświadczeni i znani mówcy. Kaznodzieja obawia się, że spotka go niezrozumienie, krytyka, sprzeciw; że może się ośmieszyć czy utracić dobrą opinię lub popularność u ludzi. Tym bardziej obawia się braku zainteresowania ze strony słuchaczy, że pozostawi w nich negatywne wspomnienia. Boi się porównywania siebie z innymi mówcami na swoją niekorzyść. Lęk może powodować także nagrywanie lub filmowanie występu publicznego, kazania/przemówienia<sup>40</sup>.

<sup>32</sup> Tamże, s. 33.

<sup>33</sup> Tamże, s. 33.

<sup>34</sup> Tamże, s. 33.

<sup>35</sup> Tamże, s. 33.

<sup>36</sup> Tamże, s. 34.

<sup>37</sup> Tamże, s. 34.

<sup>38</sup> *Frei predigen...*, s. 48.

<sup>39</sup> B. Neckermann, *Redekunst...*, s. 93-94; P. Ebeling, *Das Grosse Buch...*, s. 39-40.

<sup>40</sup> P. Ebeling, *Das Grosse Buch...*, s. 34.

Trema łączy się też z treścią i sposobem wygłoszenia kazania. Kaznodzieja obawia się, że utknie w toku mowy, zamota się, straci jej wątek, nie opanuje tematu, będzie popełniał błędy. Lęka się także niewłaściwego wyrażania myśli i braku płynności w głoszeniu kazania. Tremę wywołuje też ewentualna nieumiejętność podążania za problemami i zainteresowaniami słuchaczy; niespełnienie ich oczekiwań. Powodem tremy może być nieudolność w odpieraniu zarzutów, błędnych poglądów, mówienie o sprawach niepopularnych, niemiłych, ale ważnych, czy też konieczność odmówienia czegoś słuchaczom. Lęk rodzi również niemożliwość skorygowania błędów, użycie niewłaściwego akcentu, nieumiejętne wyrażanie się, możliwość posługiwania się dialektem, złe lub nieodpowiednie wymawianie słów obcych. Kaznodzieja obawia się, że nie opanuje gestykulacji, nieumiejętnie połączy słowa z mimiką i gestami czy przekroczy czas przemówienia. Ogólnie rzecz ujmując, każdy mówca lęka się kompromitacji, ośmieszenia się i publicznego ryzyka<sup>41</sup>.

Na tremę należy także spojrzeć od strony samego kaznodziei. Doświadcza jej często początkujący mówca. Szczególny lęk budzi u niego pierwsze wystąpienie, kiedy nie ma on jeszcze doświadczenia, ale również każdy kolejny występ może wywoływać u niego tremę<sup>42</sup>. Jest to zjawisko normalne, które ustępuje z czasem, kiedy kaznodzieja nabywa doświadczenia oratorskiego<sup>43</sup>. Niemniej jednak trema nasila się, gdy przemawia on w nadzwyczajnych okolicznościach, wobec słuchaczy, którzy zdają się stawiać wysokie wymagania, skłonni są do krytyki lub kierują się nadmierną ciekawością. Źródłem tremy może być przemęczenie mówcy, osłabienie nerwowe, choroba, złe samopoczucie, nadwrażliwość. Jeżeli ten stan się przedłuży, łatwo mogą się utrwać podobne przeżycia i będą prowadzić do zniechęcenia, a nawet do pokusy rezygnacji z publicznych wystąpień. W takim wypadku kaznodzieja powinien bardziej troszczyć się o zdrowie, zadbać o swoje nerwy, nabyć poczucia pewności siebie. Przyczyną tremy może być także jego małe zaufanie do siebie<sup>44</sup>.

W głoszeniu słowa Bożego istotna jest świadomość doniosłości publicznego wystąpienia i związane z tym poczucie odpowiedzialności kaznodziei. Jeżeli jednak zdaje on sobie sprawę z niedopracowania, jakiegoś braku w przygotowanej mowie, to tym bardziej odczuwa lęk. Zwrócił na to uwagę wirtuoz Ignacy Paderewski, wskazując, że powodem niepokoju może być niedopracowanie, słabe opanowanie choćby paru taktów w dłuższej kompozycji<sup>45</sup>. Również pozycja społeczna mówcy, opinia, jaką się cieszy u słuchaczy, ich oczekiwania – wszystko to może wywołać tremę. Jej załączkiem będzie na przykład „ogólny stan psychofizyczny”

<sup>41</sup> P. Ebeling, *Das grosse Buch...* s. 34.

<sup>42</sup> H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 192; R. Breitenstein, *Die wirksame Rede...*, s. 38..

<sup>43</sup> H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 192-193.

<sup>44</sup> Tamże, s. 192.

<sup>45</sup> Cz. Jaroszyński, P. Jaroszyński, *Kultura słowa...*, s. 270.

mówcy<sup>46</sup>. Dlatego kaznodzieja powinien panować nad sobą, a wtedy ze spokojem przygotowuje i wygłosi homilię/kazanie. Problem stwarza także duchowa lub intelektualna blokada mówcy, brak polotu i świeżości wypowiedzi.

### 3. SPOSOBY PRZECIWDZIAŁANIA TREMIE I JEJ TWÓRCZE WYKORZYSTYWANIE

Mówiąc o tremie i jej przyczynach, należy zapytać, jak ją złagodzić, a nawet opanować. Spójrzmy na metody panowania nad tremą od strony postawy, jaką zajmuje wobec niej mówca: jakie jest jego przygotowanie homiletyczne i duchowe do kazania, jaki jest sposób jego wygłoszenia, jego zachowanie na ambonie, a także uwarunkowania ze strony słuchaczy i różne czynniki łagodzące lęk.

Kaznodzieja powinien pamiętać, że trema nie jest chorobą, ale zjawiskiem normalnym, które należy zaakceptować i twórczo wykorzystać. Nie jesteśmy chorzy i nienormalni, gdy kolana nam się uginają. Do pewnego stopnia trema jest pomocna i pożyteczna. R. Breitenstein twierdzi, że kto nigdy nie ma tremy, jest złym mówcą<sup>47</sup>. Według A. Damblona pierwszą i najlepszą strategią kaznodziei jest świadome zaakceptowanie tremy. Jeżeli taką postawę zajmie wobec tremy, to będzie mógł nią świadomie kierować. Zamiast na siłę walczyć z tremą, będzie stopniowo uwalniał się od niej, chociaż jest to trudne u początkujących mówców<sup>48</sup>. Można nawet uznać, że trema w pewnym stopniu jest konieczna, gdyż pobudza do pracy, pomaga w należyтым przygotowaniu się do publicznego wystąpienia, ułatwia mówienie z zaangażowaniem i ożywieniem. Jeżeli kaznodzieja podda tremę sublimacji, nada jej głębszy sens, to nowa energia wstąpi w jego ducha<sup>49</sup>, zmobilizuje go do odpowiedzialnego, pokornego, a zarazem owocnego głoszenia słowa Bożego. Heinz Lemmermann radzi: „Czyń to, czego się lękasz, a strach na pewno ustąpi”<sup>50</sup>. Trema chroni przed niewłaściwościami w przemawianiu, gdyż do sukcesów nie dochodzi się bez błędów i potknięć. Jest wiele sposobów przeciwdziałania tremie – każdy mówca ma swoje. Warto zapamiętać zasadę dążenia do sukcesów, kolejność działań: muszę, chcę, mogę, a podróż licząca 1000 km zaczyna się od pierwszego kroku, sukces rodzi sukces. Wielkie sukcesy wiążą się z tremą. Wybitni kaznodzieje nawet do późnej starości doświadczali tremy przed wystąpieniami. Ksiądz Stefan Momidłowski, który bardzo starannie przygotowywał się do kazań i pozostawił po sobie liczne ich zbiory drukowane oraz rękopisy,

<sup>46</sup> Tamże, s. 271.

<sup>47</sup> R. Breitenstein, *Die wirksame Rede...*, s. 63; H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 192–193; B. Neckermann, *Redekunst...*, s. 92.

<sup>48</sup> *Frei predigen...*, s. 51–52.61.

<sup>49</sup> A. Damblon, *Frei predigen...*, s. 53.61.

<sup>50</sup> *Lehrbuch...*, s. 195.

będąc w podeszłym wieku, przyznał, że trema w dalszym ciągu go nie opuszcza. A była to trema twórcza.

Najczęściej powtarzaną zasadą lub istotnym warunkiem przeciwdziałania tremie jest gruntowne, dobre i staranne przygotowywanie się do publicznego wystąpienia, do każdego kazania czy przemówienia. Ta praca twórcza jest niezastąpioną pomocą kaznodziei w solidnym przygotowaniu się do mowy. Mówi się o niej, że jest lekarstwem na tremę<sup>51</sup>. Chodzi tu przede wszystkim o przygotowanie do mowy samodzielnej, głoszonej z głowy, z pamięci. Homileci radzą, aby tej pracy poświęcić więcej czasu – jedną godzinę przygotowania na minutę kazania. Przecież na wiele różnych spraw poświęcamy sporo czasu, nieraz nawet tracimy ten drogocenny dar Boży. Pośpiech, brak spokoju, nieład i lenistwo prowadzą do niedostatecznego przygotowania do kazania, a przy tym wzmagają lęk przed wygłoszeniem go mową żywą. Kończą się raczej odczytywaniem homilii/kazania z ambony, nie otwierają dialogu wirtualnego ze słuchaczami, bracia i siostry stają się „ofiarami” kaznodziei. Według św. Jana Chryzostoma kaznodzieja, który pragnie z mocą głosić słowo Boże, powinien podjąć się niezwyklego ćwiczenia, któremu towarzyszyć będzie głęboki duchowy wysiłek połączony ze zbieraniem materiałów, a wtedy odważnie stanie przed słuchaczami<sup>52</sup>. Musi zatem dużo myśleć o kazaniu, głośno je czytać, rozmawiać z innymi na wybrany temat, ćwiczyć umiejętności oratorskie. Nieodzowne jest poszerzanie zasobu słownictwa, doskonalenie u siebie umiejętności narracyjnych, wprawianie się w interesujący opis obrazów, dzieł sztuki. Dzięki temu kaznodzieja wyzbędzie się tremy, stanie przed słuchaczami jako opanowany i doświadczony mówca, nawiąże z nimi dialog wirtualny<sup>53</sup>.

Ćwicząc mowę żywą, zawsze należy przygotowywać kazanie na piśmie, jeżeli nie w całości, to przynajmniej w formie szczegółowego i przejrzystego szkicu. Konieczny jest plan oratorski, czyli przejrzysta „topografia” mowy, aby można było zabrać ją na ambonę i mieć przed oczyma. Cytaty trzeba napisać na osobnej kartce, aby je w toku kazania wiernie przytoczyć, nie zniekształcać, nie obciążać pamięci. Dobrego przemyślenia wymaga pierwsze i ostatnie zdanie, wstęp i zakończenie, które warto nawet opanować pamięciowo, aby mowa miała udany „start” i „lądowanie”. Nie należy podejmować się głoszenia na zbyt trudny i obszerny temat, a w razie jego wyboru lepiej będzie odważnie przyznać się do braków. Nowe idee trzeba dobrze przemyśleć oraz jasno i rzeczowo przedstawić. Słuchacze nie wiedzą, o czym będzie mówił kaznodzieja; to on więcej wie niż oni, dzięki czemu może wywołać u nich żywe zainteresowanie<sup>54</sup>. Zawsze jednak musi eliminować to wszystko, co wydaje się niewłaściwe, a przy tym ciężko pracować. Wzorem

<sup>51</sup> R. Beitenstein, *Die wirksame Rede...*, s. 38; F. Ullmann, *101 Tips...*, s. 7–8; B. Neckermann, *Redekunst...*, s. 93–94; H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 192.

<sup>52</sup> A. Damblon, *Frei predigen...*, s. 65–67.

<sup>53</sup> Tamże, s. 68–104.

<sup>54</sup> H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 194.

w tym względzie może być na przykład Demostenes<sup>55</sup>. Głęboko zaangażowany kaznodzieja skupi swoją uwagę na działaniu, nie zaś na tremie, a słuchacze szybko poznają, kim on jest i do czego zmierza.

Kaznodzieja posługuje się językiem narodowym na odpowiednim poziomie, a obawa przed tym, że przypadkowo użyje dialektu nie powinna go deprymować, gdyż i te formy językowe mają swoje zalety i siłę wyrazu. Na świecie żyją przecież miliardy ludzi, a każdy człowiek jest inny, ma swój indywidualny styl, własne zwroty<sup>56</sup>.

Jeżeli kaznodzieja zadba o wystarczającą ilość czasu na staranne przygotowanie kazania, to tym bardziej może liczyć na światło Ducha Świętego, na łaskę Bożą. Nie powinien jednak do ostatniej chwili odkładać pracy nad przemówieniem. Musi mieć także czas na odpoczynek, na nabranie dystansu względem treści i formy kazania. Ideałem byłoby, aby nie zaglądał do manuskryptu w wieczór poprzedzający występ. Nie ma jednak opatentowanej recepty na najlepsze wystąpienie, na bezwzględne opanowanie tremy<sup>57</sup>. Poważnym zagrożeniem dla mówcy jest popadanie w rutynę, pewność siebie, uspokajanie się, że jest dobrze i nie potrzeba poprawy. Taki kaznodzieja nie doświadcza tremy, która jest nawet konieczna, gdyż żywi się nią działanie, które może wywołać iskrę potrzebną do wzniesienia nowej aktywności<sup>58</sup>.

Na lęk trzeba spojrzeć także pod kątem nadprzyrodzonym. Pan Jezus mówi: „Niech się nie trwoży serce wasze ani się lęka” (J 14,27). Ważną rolę odgrywa przygotowanie duchowe kaznodziei, dzięki któremu trema nabiera innego wymiaru. Kaznodzieja powinien kierować się dobrą intencją: ma przygotować i wygłosić mowę na chwałę Bożą i dla zbawienia ludzi, z miłości do słuchaczy. Nie może kręcić się wokół siebie i szukać próżnej chwały. Natomiast w duchu wiary i z pokorą powinien przyjmować niepowodzenia, brak doraźnych owoców, niezrozumienie ze strony słuchaczy, a nawet niesłuszne zarzuty z ich strony. Drobne, nieszkodliwe potknięcia mają być dla niego okazją do wzbudzenia aktu pokory, uniżenia się przed Bogiem i ludźmi. Ma dbać o to, aby nie sprzeniewierzyć się woli Bożej. W walce z tremą powinien ze swej strony zrobić wszystko tak, jak gdyby owocne głoszenie kazania zależało tylko od niego, a jednocześnie całkowicie zaufać Bogu i oddać się w Jego ręce. Stąd też szczególnym, a nawet najlepszym sposobem przeciwdziałania tremie jest duchowe przygotowanie do wygłoszenia jednostki kaznodziejskiej. Dlatego bardzo ważną rolę odgrywa modlitwa i rozmyślanie. Kaznodzieja ma się modlić o dobre przygotowanie i wygłoszenie kazania, aby było ono zgodne z wolą Bożą. Często i gorliwie ma prosić o światło Ducha Świętego dla siebie i dla słuchaczy. Modlitwa wlewa Boży pokój w serce kaznodziei, uspokaja go i otwiera serca wiernych na słuchanie słowa Bożego. Medytacja i modlitwa

<sup>55</sup> A. Damblon, *Frei predigen...*, s. 35.

<sup>56</sup> P. Ebeling, *Das grosse Buch...*, s. 44.

<sup>57</sup> *Die wirksame Rede...*, s. 39.

<sup>58</sup> P. Ebeling, *Das grosse Buch...*, s. 32.

sprawiają, że głoszenie słowa Bożego wypływa z głębokiej kontemplacji sługi słowa (*ex plenitudine contemplationis derivatur praedicatio*). Nie mówi on bowiem we własnym imieniu i nie czyni tego o własnych siłach. Bóg jest źródłem światła i mocy, Jego słowo głosimy. A. Damblon jest zdania, że kaznodzieja, który lęka się Boga i kieruje się bojaźnią Bożą, nie będzie lękał się ludzi<sup>59</sup>. Cytuje też łacińską maksymę: *Qui ascendit cum timore, is descendit cum honore* (Kto z lękiem wstępuje na ambonę, ten zstępuje z niej z zaszczytem, pochwałą)<sup>60</sup>.

Trema kaznodziei ma swój związek ze słuchaczami, którzy nie tylko ją wywołują, ale nawet jej potrzebują. Mirosław Korolko pisze, że w pojęciu starożytnych teoretyków retoryki „na początku przemówienia trema schlebiała słuchaczom, a wstępna nieśmiałość mówcy dodawała mu waloru wiarygodności [...] dodawała jego słowom wartości, wskazywała na ich rzetelne przemyślenie”<sup>61</sup>. Słuchacze widzieli, że mówca liczy się z nimi, wie, że są surowymi i wytrawnymi sędziami, ale pragnie ich zadowolić, spełnić ich wymagania. Dlatego wyrażali mu swoje uznanie i zaczęli życzliwie i uważnie słuchać jego słów<sup>62</sup>.

Według A. Damblona wspólnota wiernych, słuchacze wywołują lęk, ale kaznodzieja powinien pamiętać, że jest to wspólnota ludzi ochrzczonych, jego braci i sióstr, nie zaś samych krytyków. Wiele kazań zaczyna się od zwrotu: „Drodzy bracia i siostry”, a skoro tak, to kaznodzieja ma przed sobą rodzinę wiernych, a przecież z natury nie odczuwamy lęku przed własną rodziną<sup>63</sup>. Nikt nie lęka się rodzeństwa, swoich braci i sióstr. Bywa jednak i tak, że początkujący kaznodzieja jak diabeł wody święconej boi się głoszenia kazania z głowy, tym bardziej że nie chciałby stracić zaufania u słuchaczy. A. Damblon dodaje, że również Cicero lękał się słuchaczy<sup>64</sup>. Trzeba jednak pamiętać, że żaden człowiek nie jest doskonały i dlatego każdy powinien być wyrozumiały dla innych<sup>65</sup>. Słuchacze zwykle nie są przeciwnikami kaznodziei ani nie stanowią wyłącznie zgromadzenia jego krytyków, ale są wspólnotą ludzi, którzy interesują się nim, obdarzają go zaufaniem i życzliwością. Stąd też kaznodzieja powinien zająć pozytywną postawę wobec swoich słuchaczy, ma ich poznawać i okazywać im miłość<sup>66</sup>. Żywy i przyjazny dialog sprawi, że ustąpi trema, która buduje bariery interpersonalne. Kaznodzieja ma zrobić wszystko, aby nie zawieść zaufania słuchaczy, ich pozytywnego nastawienia do siebie. Rozmawiając ze słuchaczami, może się na przykład dowiedzieć, że te kazania, z których był niezadowolony, przeciwnie, spodobały się wiernym.

<sup>59</sup> *Frei predigen...*, s. 49.

<sup>60</sup> Tamże, s. 51.

<sup>61</sup> *Sztuka retoryki...*, s. 137.

<sup>62</sup> Tamże, s. 138.

<sup>63</sup> A. Damblon, *Frei predigen...*, s. 62.63. 64.

<sup>64</sup> *Frei predigen...*, s. 61.

<sup>65</sup> H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 192; P. Ebeling, *Das grosse Buch...*, s. 37.

<sup>66</sup> P. Ebeling, *Das grosse Buch...*, s. 37; H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 192–193; B. Neckermann, *Redekunst...*, s. 93–94; A. Damblon, *Frei predigen...*, s. 61; F. Ullmann, *101 Tips...*, s. 8.

Święty Grzegorz Wielki w *Księdze reguły pasterskiej*<sup>67</sup> podkreśla znaczenie miłości kaznodziei do słuchaczy, postulując, aby inaczej mówił do mężczyzn i kobiet, inaczej do młodzieńców i starców, inaczej do ubogich i zamożnych, inaczej do pogodnych i smutnych itd. Dzięki takiej miłości pasterskiej ustąpi trema<sup>68</sup>.

Głosząc kazanie w obecności przełożonych, trzeba pamiętać, że oni również mają zrozumienie dla nadzwyczajnych sytuacji i potknięć w mowie. Krytyka jest nieunikniona, a jeżeli jest twórcza, często bywa nawet konieczna. Nigdy zresztą nie jesteśmy w stu procentach akceptowani. Zawsze będą ludzie, którzy wątpią, którzy są naszymi przeciwnikami. Należą do nich m. in. tzw. stali oponenti. Jedni nas chwala, inni ciągle krytykują, są niezadowoleni. Przysłowie mówi: „Jeszcze się taki nie narodził, kto by wszystkim dogodził”. Dlatego kaznodzieja powinien zachować spokój i pogodę ducha, tym bardziej gdy dobrze służy sprawie Bożej, kieruje się szlachetną intencją. Licząc się z zarzutami, może je do pewnego stopnia przewidzieć i przygotować się do obrony swego stanowiska. Aspekt polemiczny także należy do prowadzenia przemówień publicznych. Niektórzy radzą, aby prowadzący wykład celowo potknął się, popełnił błąd, a przez to sprowokował pytania i na nie odpowiedział. Kaznodzieja, obawiając się, że nie spełni oczekiwań słuchaczy, że sprawi im zawód, ma pamiętać, że ten rodzaj tremy często występuje u mówców i trudno się go pozbyć.

Mówca zawsze powinien dbać o zdrowie, silny system nerwowy, w czym między innymi pomoże mu uprawianie sportu, gimnastyka oddechowa, ćwiczenie koncentracji umysłowej i w ogóle zachowywanie równowagi ducha. Autorzy piszący o tremie oratorskiej zwracają jeszcze uwagę na różne sposoby przeciwdziałania jej. Chodzi im o końcowy etap pracy przed rozpoczęciem kazania. Dobrze, jeśli kaznodzieja zrobi krótki spacer, zaczerpnie świeżego powietrza, otworzy okno, wykona kilka głębszych oddechów. Uaktywni przez to swoje płuca, dotleni organizm, uspokoi nerwy, złagodzi lub nawet opanuje tremę. H. Lemmermann radzi, aby na krótko przed rozpoczęciem mowy wykonać dwadzieścia głębokich oddechów, co zadziała uspokajająco<sup>69</sup>.

A. Damblon obszernie pisze o tym, że celowe są głębokie wydechy, dzięki którym pogłębią się również wdechy oraz dotlenią płuca i mózg<sup>70</sup>. Za jedną z przyczyn tremy uważa on niewłaściwe oddychanie – tzw. oddychanie szczytowe, czyli płytkie, przez które człowiek staje się bardziej lękliwy. Bez wystarczającej ilości powietrza, bez jego rezerwy, mówcy zaczyna brakować tlenu i musi częściej oddychać, przez co łatwiej się męczy. Złe oddychanie osłabia jego organizm. Gardło i mózg otrzymują mniej tlenu i w następstwie rośnie poczucie lęku, trema. Potrzeba zatem więcej ćwiczeń w tym kierunku, przez co ustępuje „kluska” w żołądku

<sup>67</sup> Tłum. E. Wartenberg-Czerny, Kraków 2003, s. 118–120.

<sup>68</sup> A. Damblon, *Frei predigen...*, s. 64.

<sup>69</sup> H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 192.

<sup>70</sup> *Frei predigen...*, s. 47 n.

i w gardle, człowiek łatwiej oddycha, odczuwa odprężenie<sup>71</sup>. Dlatego A. Damblon radzi, aby każde kazanie zacząć od głębokiego wydechu, nigdy od wdechu. Według niego wszelkie oddychanie zaczyna się od wydechu. Dzięki temu kaznodzieja mocniej wciągnie powietrze. Ćwiczenie wydechu jest szczególnie ważne dla początkujących kaznodziejów, pomaga im nawiązać kontakt ze słuchaczami, ułatwia dzielenie się słowem. Nieodzowne jest oddychanie brzuchowo-przeponowe, podobnie jak to było w dzieciństwie<sup>72</sup>. A. Damblon uważa, że właściwe oddychanie jest fundamentem mowy żywej, głoszenia kazania z pamięci<sup>73</sup>. Powołuje się na słowa Biblii: „Pan Bóg ulepił człowieka z prochu ziemi i tchnął w jego nozdrza tchnienie życia” (Rdz 2,7). Święty Augustyn prosił Ducha Świętego: „Tchnij we mnie, Duchu Święty, abym myślał o tym, co święte”<sup>74</sup>. Według A. Damblona średniowieczny wizerunek Chrystusa ukrzyżowanego z Kolonii (około 970 r.), który ukazuje Zbawiciela z uwydatnionym brzuchem, wyraża znaczenie oddychania przeponowego. Brzuch jest bowiem centrum życia, jego symbolem<sup>75</sup>.

Kiedy już staniemy przed publicznością, wszelkie niepokoje z zasady mijają, a z pewnością wtedy, gdy jesteśmy dobrze przygotowani<sup>76</sup>. Nie możemy więc pracy nad kazaniem odkładać na ostatnią chwilę. Przed jego wygłoszeniem powinniśmy być rozluźnieni<sup>77</sup>. Trema wnet ustępuje, nawet już po pierwszym zdaniu (po pierwszych zdaniach), otwiera się rampa, można iść do przodu, ożywia się aktywność, rodzi się radość<sup>78</sup>. Kaznodzieja powinien nawiązać kontakt wzrokowy ze słuchaczami, niektórzy radzą, aby patrzył na jednego z nich<sup>79</sup>.

Podczas przemówienia może zdarzyć się potknięcie – kaznodzieja straci wątek. W takim przypadku powinien przejść do następnej części, a jeżeli przypomni sobie utracony wątek, to do niego powrócić. Może wtedy zaznaczyć, że chce jeszcze coś dodać, dopowiedzieć<sup>80</sup>. Zwłaszcza młody kaznodzieja może w takiej sytuacji w ten sposób się ratować, aż stopniowo nabierze pewności siebie. Może skorzystać z przykładu doświadczonych prelegentów, którzy w chwili zagubienia myśli przewodniej powtarzają treści dopiero co wypowiedziane albo stawiają słuchaczom pytanie, albo coś pokazują, na przykład obraz, plakat, diagram, albo idą do tablicy i piszą coś krótko.

<sup>71</sup> Tamże, s. 58. A. Damblon cytuje wojskowe adagium: Brust aus, Bauch rein („Wypnij pierś, wciągnij brzuch”). Tamże s. 59. Por. F. Ullmann, *101 Tips...*, s. 8.

<sup>72</sup> Tamże, s. 55. 57–59.

<sup>73</sup> Tamże, s. 57.

<sup>74</sup> Tamże, s. 55.

<sup>75</sup> Tamże, s. 59–60.

<sup>76</sup> Cz. Jaroszyński, P. Jaroszyński, *Kultura słowa...*, s. 271; R. Breitenstein, *Die wirksame Rede...*, s. 38.

<sup>77</sup> R. Breitenstein, *Die wirksame Rede...*, s. 38, 63; P. Ebeling, *Das grosse Buch...*, s. 36 i nast.

<sup>78</sup> P. Ebeling, *Das grosse Buch...*, s. 32; A. Damblon, *Frei predigen...*, s. 62.

<sup>79</sup> F. Ullmann, *101 Tips...*, s. 11–12; H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 192.

<sup>80</sup> H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 194.

Ksiądz Józef Krukowski zwrócił uwagę na to, że czasem może zawieść kaznodzieję pamięć, straci wątek, nie wie, o czym ma mówić – to wywołuje u niego lęk oraz duchowe zamieszanie. Powinien jednak zachować przytomność ducha. „Krząkanie, kaszlanie, obcieranie twarzy chustką nic nie pomoże”<sup>81</sup>. Powinien wrócić do ostatniego zdania, a gdy pamięta porządek kazania, to choćby coś opuścił i tak wróci na właściwy tor mowy. Nie tyle będzie zwracał uwagę na słowa, ile na temat przewodni, co ułatwi mu kontynuację kazania. Jeżeli jednak i to nie pomoże, to w ostateczności może popatrzeć na swoje zapiski, zeszyt, skrypt, co nie powinno jednak stać się stałą praktyką. Przy czym łatwiej opanuje potknięcie ten, kto mówi powoli, aniżeli ten, kto mówi za szybko. Istotne jest, aby kaznodzieja zachował spokój, ufał sobie, zwłaszcza jeśli dobrze się przygotował do kazania. Obawa przed potknięciem zmaleje do minimum, a nawet zniknie<sup>82</sup>. Wspomniany autor postuluje, aby kaznodzieja prowadził życie nienaganne, cnotliwe, modlił się gorliwie, poświęcał się dla owczarni, to „wnet się pozbędzie tej lęklivosti i tonu recytowania studenckiego, zaledwie się przeżegna i perykopę przeczyta, wnet ta drżączka go ominie i śmiałość, i swoboda powróci”<sup>83</sup>.

Należy zaznaczyć, że każdy występ publiczny mówcy jest inny i nie ma stuprocentowej recepty na tremę. W jej opanowaniu pomocne mogą być m. in.: rozmowa z przyjaciółmi, znajomymi, gośćmi, dzielenie się słowem, wysłuchiwanie ich rad, zachęty, a także opowiadanie humoresek czy wiców na odpowiednim poziomie, odprężające zajęcia, spacer, krótki bieg, pobyt na łonie natury, przebywanie w miejscu cichym i spokojnym, godzina snu, słuchanie muzyki poważnej, ograniczenie ilości pokarmu, aby żołądek nie był obciążony<sup>84</sup>. Każdy mówca ma swoje wypróbowane sposoby opanowywania tremy.

#### 4. WNIOSKI

Warto pamiętać, że język jest tą częścią ciała, która sprawia najwięcej kłopotu i bólu oraz że tremy nie da się w stu procentach opanować. Kto nie zwraca uwagi na siebie, nie dba o swój wygląd zewnętrzny, nie troszczy się o treść homilii

<sup>81</sup> *Teologia pasterska katolicka*, wyd. 1..., s. 337.

<sup>82</sup> J. Krukowski, *Teologia pasterska...*, wyd. 1, s. 336–338. Autor zaznacza: „Ksiądz pierwszy raz wstępujący na ambonę, mimo woli doznaje drżączki, jak ten żołnierz, co po raz pierwszy idzie do ognia; ale z czasem ostrzela się (jak mówią), osobliwie, jeśli się zawsze dobrze gotuje do kazania. Ten lęk najczęściej pochodzi z ambicji, jeśli się kto zbyt obawia o reputację; a to jest źle, bo pokazuje, że szuka chwały swojej. [...] Każdy młodemu kaznodziei przebaczy, jeśli może ani co do treści, ani co do formy i akcji nie będzie doskonałym. Nie przebaczy nikt, jeśli się nie wyuczył i plecie jak na mękach”. Tamże s. 338. Zob. R. Breitenstein, *Die wirksame Rede...*, s. 38; H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 194

<sup>83</sup> J. Krukowski, *Teologia pasterska...*, wyd. 1, s. 338.

<sup>84</sup> P. Ebeling, *Das grosse Buch...*, s. 33–34. 36–48; R. Breitenstein, *Die wirksame Rede...*, s. 3. 63; H. Lemmermann, *Lehrbuch...*, s. 192–193.

czy kazania, ten nie powinien oczekiwać, że wierni będą go uważnie i chętnie słuchać. Trema jest twórczym uczuciem, nawet koniecznym, aby u kaznodziei wyzwolić nowe pomysły. Dopiero usilne i ciągłe ćwiczenie może uczynić go wolnym, także od tremy.

W dobie wielu publicznych wystąpień mówimy o nadmiarze słowa w mediach, chociaż nieraz na plan pierwszy zdaje się wysuwać obraz. Kaznodzieja musi zdawać sobie sprawę z tego, że oprócz niego na słuchaczy oddziałują liczni fachowi mówcy i czynią to pomysłowo, na wysokim poziomie. Z tego powodu głosiciel Ewangelii może również doświadczać tremy, co zawsze powinno mobilizować go do starannego wypełniania posługi słowa. Jest on nie tylko mówcą, ale przede wszystkim świadkiem Chrystusa, heroldem Boga. Powinien wiernie głosić Ewangelię, czynić to na chwałę Boga i dla zbawienia ludzi. Wypełniając to zaszczytne zadanie, nie powinien opierać się wyłącznie na własnych siłach, ale współpracować z łaską Bożą, którą otrzymują słudzy Chrystusa, głosiciele Jego Ewangelii. Wiara wymaga, aby głosić słowo Boże z miłością wobec słuchaczy i dla ich dobra. Stąd wielkie znaczenie ma duchowa formacja kaznodziei, jego modlitwa i medytacja, jako skuteczne antidotum na tremę.

Żyjemy w czasach, kiedy część kaznodziejów czyta z ambony homilie, kazania tematyczne czy konferencje. Ci nie muszą odczuwać tremy, bo mają kazanie „gotowe” i problem stanowi jedynie aspekt wokalny. Jeśli tak podchodzi się do głoszenia Ewangelii, to należałoby zapytać: Czy są to treści własne, które autor głęboko przemyślał i przemodlił? Czy są odpowiednie dla słuchaczy i zawierają konkretne wskazania życiowe, a nie same ogólniki? Czy kaznodzieja czyta swój (a może cudzy?) elaborat, żywo, z przekonaniem i z oratorską pasją? Bo jeżeli monotonna odczytuje słuchaczom oderwane od życia kazania, tzw. „usypiacze”, to powinien lękać się Boga, bić się w piersi i przystępować do sakramentu pokuty. Kazanie, którego przygotowanie mało albo nic nie kosztuje, na przykład pochodzi z Internetu, nie wywołuje tremy, jest raczej formą wygodnictwa w pełnieniu powołania świadka Ewangelii.

Głoszenie słowa Bożego ma wymiar nadprzyrodzony i dlatego na tremę patrzmy w aspekcie teologicznym, nie tylko antropologiczno-psychologicznym. W jej pokonywaniu pomaga Duch Święty, który wlewa w serce człowieka dar bojaźni Bożej. Dzięki głębokiej współpracy z Duchem Świętym kaznodzieja otrzymuje światło Boże, moc i odwagę potrzebne do wiernego głoszenia Ewangelii, aby mógł słowem i czynem budować wspólnotę braci i siostr Chrystusa, w której ustępuje trema. Im głębiej kaznodzieja zjednoczy się z Bogiem, tym łatwiej pokona tremę, nawet za cenę poświęcenia, trudu i upokorzeń.

## THE PREACHER'S JITTERS

### Summary

The jitters as a fear of public speech is spreading over many people – including the preachers.

This article is based mainly on the rhetoric and homiletic publications of German author Albert Damblon. The problem of the jitters isn't noted in the contemporary Polish homiletics.

The author of the article has talked over the term, signs and reasons causing that the jitters occurs – and then has presented different ways to counteract it. The preacher should accept this form of anxiety and use it in a creative way. The main way to counter the effects of jitters is the careful preparation of homily, sermon, conference. Very important is also the spiritual preparation that includes prayer and meditation. The jitters has also its theological dimension. So turning to the hearers with true love and caring about their spiritual welfare the preacher will draw the light and power from Divine Spirit – allowing him to improve the Divine Word ministry and overcome the jitters.

**Słowa kluczowe:** trema kaznodziei, homiletyka, retoryka, głoszenie kazania

**Keywords:** preacher's jitters, homiletics, rhetoric, preaching a sermon