

Toți ochii pe tine? Cum să depășești frica de vorbit în public

de [Sabina Varga](#)

Un studiu faimos făcut în Statele Unite arată că frica de vorbit în public este mai puternică decât cea de moarte. Ce frică de înălțime, întuneric sau șerpi? Să stai în fața unei audiențe e cel mai terifiant lucru la care se pot gândi oamenii. Și asta în condițiile în care, în ziua de azi, cam oricine trebuie să țină prezentări și discursuri.

Totuși, e chiar așa grav să vorbești în public? De unde reacția asta puternică a oamenilor și ce e de făcut?

De ce ne este frică de vorbit în public?

Atunci când trebuie să vorbești în fața unui grup, se activează anumite mecanisme – unele antice, altele moderne, care te fac să vrei să dai bir cu fugiții. Frica de vorbit în public se manifestă, într-o măsură mai mică sau mare, astfel:

- Anxietate accentuată, care se instalează chiar și cu zile sau săptămâni înainte de a susține un discurs sau prezentare
- Evitarea cu orice chip a situațiilor în care trebuie să te adresezi unui grup
- Tremurat, transpirație abundentă, bătăi ale inimii și respirație accelerate înainte și în timpul discursului
- Senzație de amețeală
- Îmbujorare
- Impresia că nu mai știi nimic

De ce avem reacții atât de puternice la o situație aparent benignă? Iată câteva motive posibile:

- Frica de ridicol. Dacă spun sau fac ceva penibil? Dacă mă fac de râs?
- Frica de eșec. Dacă nu mă ridic la nivelul așteptărilor? Dacă spun ceva greșit? Dacă o dau în bară?
- Frica de a fi judecat. Ești în lumina reflectoarelor, toți ochii te analizează.

Pe lângă sentimentele astea profund umane, există și o explicație din punctul de vedere al evoluției. Gândește-te ce însemna acum sute și mii de ani să fii singur și fără apărare în fața unei mulțimi de ochi, fie ei animalici sau umani. Instinctul corpului când se simte vânat, expus și în pericol e să o să ia la sănătoasa, nu să zâmbească și să țină un discurs. Chiar dacă audiența nu e o amenințare reală, e greu să-i explici asta creierului, care s-a antrenat să se ferească de astfel de situații.

Așa deci. Evoluția ne-a învățat, pe de o parte, să nu fim ținta prădătorilor, iar viața, pe de altă parte, să ne ferim de situații în care am putea fi ridiculizați și judecați. Nu e de mirare că cei mai mulți oameni sunt emoționați sau de-a dreptul terifiați de vorbitul în public.

Cum să controlezi frica de vorbit în public

Să nu disperăm. Acum că înțelegi mecanismele din spatele fricii, e mai ușor să le controlezi. Pentru că multe dintre ele nu au o susținere în realitate.

- Audiența nu a venit acolo să te judece. Din contră, speră să afle ceva nou, util și interesant și se uită la tine cu speranță.
- Șansele să te faci de râs sau să o dai în bară iremediabil sunt mici. Nu te faci, de obicei, de râs, nu-i așa? De ce ai face-o tocmai în momentul ăla?
- Tu ești cel mai dur critic al tău. Orice ai gândi tu este mult mai puțin important în mințile celorlalți. Orice greșală ți se pare că faci trece de multe ori neobservată în audiență.

Pe lângă raționalizarea fricii, ajută să faci câteva lucruri înainte și în timpul prezentărilor. Aceste tactici sunt menite să te ajute să te calmezi și să fii mai bine pregătit.

1. Emoțiile sunt bune.

Emoții are toată lumea, indiferent de funcție, experiență sau de cum dă impresia. Diferența e de cum reușim să le gestionăm. Nu le privi ca pe un bau-bau, ci ca pe o modalitate a corpului de a te menține alert și de a te ajuta să performezi cât mai bine.

2. Respiră rar și adânc.

Fă exerciții de calmare a respirației și pulsului, iar mintea se va limpezi și ea. Du-te într-o cameră sau stai liniștit la birou și inspiră/expiră rar și adânc de 5-10 ori. Repetă exercițiile de câte ori e nevoie înainte de discurs și nu uita să respiri și în timpul. Fă pauze între idei și trage, ușor, aer în piept.

3. Pregătește-te și repetă (de multe ori).

Nu e întotdeauna posibil, dar când știi de o prezentare cu cel puțin o zi înainte, ia-ți timp să treci prin ea. Du-te într-o cameră separată, ridică-te și ține discursul, așa cum ai face-o în fața audienței. Dacă ai acces la locul unde va avea loc prezentarea, plimbă-te prin sală și obișnuiește-te cu locul. Când te simți pregătit, ești mai sigur pe tine și, automat, scad și emoțiile.

4. Gândește-te dinainte la întrebări.

Ce-ar putea spune cei din audiență? Cum te-ar putea pune în încurcătură? Pregătește-ți câteva răspunsuri, să eviți să fii luat prin surprindere.

5. Fă mișcare.

Exercițiile fizice nu te fac neapărat un vorbitor mai iscusit, dar te ajută să te calmezi, să dormi bine și să nu te mai gândești (obsesiv) la discurs.

6. Vorbește cu cei din audiență înainte.

Fie că-i cunoști, fie că nu, un salut prietenos și câteva schimburi de banalități te pot face să te simți mai în largul tău. Fii politicos, dar nu te relaxa prea mult și nu începe să te scuzi (nu m-am pregătit, am emoții etc).

7. Stai ferm pe picioare, zâmbește și menține o poziție încrezătoare (chiar dacă nu simți asta).

Amy Cuddy are un TED talk util: Your body language shapes who you are. Cuddy a făcut studii și a demonstrat că simplul fapt de a avea o poziție a corpului puternică îți influențează starea de spirit și modul în care comunică.

8. Analizează consecințele.

Și dacă spui ceva greșit, chiar e capătul lumii? Crezi că ceilalți nu ar înțelege? Iar dacă se întâmplă, ce ai putea face să remediezi situația? Cea mai bună reacție atunci când te încurci e să nu te panichezi și să nu te scuzi. Rămâi relaxat, corectează dacă trebuie, fă o glumă sau pur și simplu continuă fără mult tam-tam. O greșeală sau situație penibilă e pe cât de importantă îi dai tu voie să fie.