

Teama de a vorbi în public

Prof.consilier Gondor Denisia

Vorbitul în public

Frica de vorbit în public este teama când ești pus în fața colectivului și nu știi exact la ce să te aștepți. Ești pus în fața tuturor.

De exemplu: E ca atunci când ești scos în fața clasei la școală. Nu-i spectacolul de la final de an, nu e Balul Bobocilor și tu ești starul, ci ești efectiv scos în fața clasei, ești analizat, ești evaluat și ești sancționat dacă nu iese treaba cum ar trebui să iasă.

Creierul nostru reacționează foarte firesc, mai ales că nu știe la ce să se aștepte, mai ales când nu cunoști publicul sau dacă nu ai mai făcut chestia asta și creierul tău nu este antrenat să facă treaba asta.

Reacția: “Ce fac aici? Ce-o să se întâmple? Dacă nu o să iasă bine?” este perfect normală.

Teama de a vorbi în public

E doar o stare. Explicațiile pe care le găsim fiecare dintre noi sunt foarte diverse. Cum justifici tu mental că “nu știu exact cum stăpânesc materia”, sau “nu știu cum să îmi controlez corpul”, sau “eu nu știu cum să răspund la întrebări” este diferit la fiecare persoană.

Fiecare își găsește explicațiile mentale diferite. Însă nu are nici o relevanță. Singurul lucru care contează e starea și modul în care îți afectează chestia asta fiziologia. În funcție de modul în care tu personal reacționezi la această teamă poți găsi metode prin care să gestionezi.

E important când ai teama de vorbit în public să îți dai seama ce se petrece în tine ca să poți gestiona conform cum ți se potrivește ție personal legat de acele simptome.

Acele trucuri care sunt promovate de specialiști în public speaking s-ar putea să nu funcționeze pentru toată lumea la fel. Rezultatele ar putea fi diferite sau chiar să nu funcționeze deloc unele dintre ele la unii.

- Dacă ești o persoană mai rațională, e mult mai ușor să îți conștientizezi gândurile și să îți fie mult mai ușor să gestionezi de acolo tot sistemul.
- Dacă ești mai stăpân pe corpul fizic s-ar putea să îți fie mult mai ușor să gestionezi de la reacțiile corpului ce se întâmplă. Fiecare în funcție de specificul nostru și de nuanța temerilor.

Primele 10-15 secunde sunt secunde în care creierul tău analizează toată sala și începe să îți adapteze starea și atitudinea cu acele persoane care sunt în sală, nu cu teoria sau cu vorbitul în public în general. Prima parte când începi să te conectezi cu sala respectivă ești la vulnerabilitate maximă.

Atunci când ai emoții înainte să vorbești în public emoțiile respective au o anumită intensitate, respectiv o anumită calitate sau direcție.

INTENSITATEA

Intensitatea = pui pe o scală de la 0-10 cât de intens simți și aceasta îți arată cât de important este pentru tine evenimentul.

Dacă nu ai emoții deloc, înseamnă că nu ai nici o miză și nu ești implicat emoțional în chestia aceea și ești acolo și prezinți doar tehnic niște chestii.

Cu cât emoțiile tale sunt mai intense, cu atât mai importantă e prezența pentru tine acolo.

CALITATEA

Calitatea emoțiilor înseamnă dacă sunt pozitive sau negative, plăcute sau neplăcute.

- Dacă sunt emoții neplăcute percepi publicul ca fiind ostil.
- Dacă sunt emoții plăcute percepi publicul ca fiind cineva prietenos, amiabil

Există trucuri care să le aplici atunci pe loc?

- Da, dacă le-ai antrenat deja.

Dacă nu ai antrenat autocontrolul înainte atunci nu ai cum în acele momente să zici “Vreau controlul”. De aceea, e important să te pregătești în situații înainte de a pierde autocontrolul.

Din antrenamentul respectiv vine această capacitate ca înainte să lași teama vorbitului în public să preia controlul, să poți să zici “Ce facem? Ok, facem așa.”

Antrenamentul autocontrolului nu te va duce în contextul să nu mai simți deloc un discomfort într-o situație care s-ar putea să fie periculoasă pentru tine (cineva să întrebe ceva, etc). Vei simți în continuare, dar vei ști cum să reacționezi.

Nu anulează stările neplăcute.

Când încercăm să anulăm niște stări nu avem cum să anulăm doar stările respective. Sunt multe persoane care ajung la anestezie emoțională, un fel de amorțeală, în care ei nu suferă (cel puțin așa se declară), dar nici nu se bucură de viață, nu există emoțiile alea intense pozitive nici măcar în momentele foarte speciale ale vieții.

Nu avem cum să anesteziem doar o emoție. Ori îți faci o anestezie generală la emoții, ori trăiești cu totul.

Inteligența emoțională presupune să trăiești toate aceste stări dar să reușești să le educi așa încât cele negative să fie din ce în ce mai puțin frecvente, să nu aibă așa mare intensitate ca impactul lor să fie cât mai mic, respectiv durata lor să fie foarte mica.