

Jak pokonać treść?

6 sprawdzonych strategii



- ★ Jaki związek ma mowa ciała z przeżywanym stresem?
- ★ Jakie przekonania napędzają Twój strach przed wystąpieniem?
- ★ W czym mogą pomóc Ci notatki?

 Dowiedz się, czytając ten artykuł.



Wystąpienie publiczne – to obiekt strachu budzący często większą grozę niż pająki, węże, a podobno nawet śmierć. Jeden z amerykańskich komików zażartował, że ludzie mając za zadanie wygłosić mowę pogrzebową przed tłumem żałobników woleliby zamienić się rolą z nieboszczykiem. Skąd ten strach się bierze? Czemu służy? Jak go przezwyciężyć? Już pokazuje!



1. Skąd ten strach

Sytuacja, w której wiele par oczu wpatruje się w Ciebie, jest mocno niepokojąca. W przeszłości oznaczała bowiem, że właśnie plemię osądza Twoje postęпки i może Cię skazać na śmierć lub wygnanie. Czyli śmierć odłożoną w czasie. Lub jako wódz plemienia podejmujesz ważne decyzje. Jeśli się pomylisz, plemię może chcieć pozbyć się nieudolnego wodza i zamienić go na nowszy model. I tak źle, i tak niedobrze.

Współcześnie trema przed wystąpieniem silnie łączy się ze strachem przed oceną. Jak powiedział Mark Twain: **Lepiej jest nie odzywać się wcale i wydawać się głupim, niż odezwać się i rozwiać wszelkie wątpliwości.**

Zabierając głos, łatwo możesz się skompromitować. Pokazać, że nie wiesz czegoś, co wiedzieć powinienes. Obrazić rozmówców, popełnić nietakt, wywołać zażenowanie nieśmiesznym żartem. Popisać się niekompetencją czy brakiem opanowania dukając bez ładu i składu. Pal licho, jeśli blamaż miał miejsce przed **jedną osobą!** Znacznie gorzej, jeśli **wiele wpływowych osób weźmie Cię za idiotę.** Wtedy konsekwencje mogą być poważne – strata wizerunku, problem ze znalezieniem klienta czy wyrzucenie z pracy.

Nic więc dziwnego, że Twój organizm skutecznie zniechęca Cię do wystąpień. **Trema jest potrzebna.** Bez niej co rusz wychodziłbyś przed ludzi i bez przygotowania oraz bez większego sensu przemawiał do zgromadzonych. Skutecznie się kompromitując. Strach przed przemawianiem nie tylko Cię przed tym powstrzymuje, ale także zachęca Cię, by dobrze się do wystąpienia przygotować. **Stres o umiarkowanej sile (eustres) Ci służy.**

Problem zaczyna się wtedy, gdy **popudzenie organizmu jest zbyt silne.** Zamiast mobilizować – paraliżuje. Taki „zły” stres nazwiemy dysstresem i będziemy starali się zredukować jego siłę. Są na szczęście różne sposoby, żeby się z nim uporać. Część z nich ma nawet naukowo potwierdzoną skuteczność.



2. Mowa ciała

Twoja postawa ciała, gesty i ekspresja mimiczna wpływa nie tylko na to, jak odbierają Cię ludzie, ale także na to, jak Ty sam się czujesz. Umysł wpływa na ciało. Gdy czujesz się dumny i właśnie wygrałeś wyścig, jest bardzo prawdopodobne, że podniesiesz ręce do góry w geście triumfu.

Ta zależność działa też w drugą stronę. **Ciało wpływa na umysł.** Amy Cuddy popełniła na ten temat książkę pt. **Wstań! Skuteczny sposób, by zyskać pewność siebie i stawić czoło wyzwaniom.** Pokazuje w niej, odwołując się do konkretnych badań naukowych, jak duży wpływ na to, jak pewnie się czujemy, ma sposób ułożenia naszego ciała. Mocno rzecz upraszczając - jeśli się kulisz, zajmując jak najmniej miejsca, wysyłasz sygnał do swojego umysłu: *Jesteśmy zagrożeni! Kryć się, a najlepiej uciekać!* Z kolei, gdy przybierasz pozycje pełne mocy, np. podparas dłonie na pasie i dumnie wypinasz klatkę piersiową – demonstrujesz pewność siebie. Przed publicznością, ale także przed sobą. Mówisz: *To ja jestem władcą na tym terenie. Jestem tutaj bezpieczny.* Więcej na ten temat możesz dowiedzieć się oglądając wystąpienie Amy Cuddy na TED.com [pod tym linkiem](#).

Jak w praktyce zastosować te mądrości?

- ✓ Przed wystąpieniem, jeszcze zanim wejdiesz na właściwą salę – **stań na 3 minuty w pozycji demonstrującej moc**. W bocznej salce, na korytarzu lub w toalecie. Twoje ciało zacznie produkować więcej testosteronu (przekłada się to na większą pewność siebie) i mniej kortyzolu (obniży to poziom stresu).
- ✓ Jeśli jest to spójne z Tobą – **również podczas wystąpienia przybieraj otwartą, zdecydowaną postawę**. Dużo ważniejsze jest, byś czuł się pewnie niż układał ciało czy ręce w wystudiowany sposób, który podobno dobrze wygląda.



3. Inna interpretacja

Możesz odczytać sygnały z ciała (np. przyspieszone bicie serca i oddech) jako oznakę Twojego zdenerwowania i stresu. Jeśli zaczniesz sobie jeszcze wyobrażać, że za chwilę zemdlejesz lub umrzesz na zawał serca – z pewnością Cię to nie uspokoi.

Tymczasem te same symptomy da się odczytać zupełnie inaczej. Twoje ciało przygotowuje się do wystąpienia. Szybki oddech dostarcza Ci więcej tlenu. Mocniej bijące serce pozwala ten tlen rozprowadzić po całym organizmie, by był pełen energii i gotowy do wystąpienia.

Być może ta inna interpretacja wydaje Ci się tanią, niepraktyczną sztuczką. Tymczasem Kelly McGonigal przeprowadziła badania, z których jednoznacznie wynika, że to jak myślimy o stresie, mocno zmienia zachowanie naszego ciała. Jeśli widzisz w nim wroga – zawęźa Twoje żyły i szkodzi zdrowiu. Jeśli uważasz go za sprzymierzeńca – stres przechodzi przez Ciebie jak zdyscyplinowany oddział, który nie grabi po drodze. Więcej na ten temat dowiesz się z przemówienia Kelly [pod tym linkiem](#).

Jak w praktyce zastosować te mądrości?

- ✓ Gdy poczujesz, jak serce zaczyna bić Ci szybciej przed wystąpieniem, powiedz sobie z przekonaniem w myślach kilka razy: *Właśnie mój organizm dodaje mi energii i przygotowuje mnie do wystąpienia.*



4. Oczekiwania słuchaczy

Być może zabrzmiało to brutalnie: **słuchacze nie interesują się Tobą**. Mało ich też zajmuje to czy dobrze wypadniesz. Czy właściwie stoisz albo operujesz głosem. Publiczność najczęściej interesuje **WYŁĄCZNIE Twój przekaz** oraz to, jak może im **pomóc rozwiązać ich problemy**. Na tym też się skoncentruj. **Na publiczności** i tym, jak możesz **dostarczyć im wartości** – nie na sobie i tym czy Twój gest był wystarczająco zamaszysty.

Zwróć też uwagę, że nikt przy zdrowych zmysłach nie chce słuchać nudnego wystąpienia. **Publiczność chce, żeby Ci dobrze poszło**. Trzyma za Ciebie kciuki. Jest pozytywnie nastawiona. Oglądanie nieporadnego mówcy to też dyskomfort dla słuchacza.

Jak w praktyce zastosować te mądrości?

- ✓ Gdy zaczniesz się w myślach koncentrować **na sobie** (czy moja koszula jest wystarczająco dobrze wyprasowana? czy powinienem się szerzej uśmiechnąć?), odgoń jak najszybciej te myśli! Ludzie nie przyszli tutaj Cię oceniać. **Potrzebują Twojej rady i wsparcia**. Pomyśl o tym, jak najlepiej możesz im pomóc.



5. Dobre przygotowanie

Prawdopodobnie Benjamin Franklin powiedział: **Jeśli zawiedzie Cię przygotowanie, przygotuj się na zawód**. Wiedział co mówi. Dobre przygotowanie to podstawa. Jeśli go zabraknie, nie będziesz wiedział co i jak masz mówić – silny, zżerający Cię od środka stres będzie praktycznie nie do uniknięcia. Dlatego zadaj sobie trud, by:

a) określić cel wystąpienia i kim jest publiczność

b) spisać wystąpienie - słowo po słowie lub w punktach

c) przećwiczyć wygłaszania przemówienia – by pamięciowo opanować jego treść.

Zwłaszcza jeśli jesteś początkującym mówcą - **zapomnij o improwizowaniu**. Rzetelnie przygotuj się do wystąpienia, a trema znacząco osłabnie.



6. Notatki

Zawsze miej ze sobą notatki. Nawet jeśli nie planujesz ich użyć. To Twoje koło zapasowe i ratunkowe. Świadomość, że je masz i w razie potrzeby możesz użyć (gdy w umyśle pojawi się **czarna dziura**, która wessie zgrabnie ułożony wywód) koi nerwy lepiej niż melisa czy kieliszek nalewki.

Nie bez znaczenia jest jednak **sposób organizacji notatek**. Jeśli masz wydrukowany tekst wystąpienia słowo w słowo – odnalezienie właściwego miejsca, w którym się pogubiłeś i sprawdzenie „co dalej” może być nie lada wyzwaniem. Zwłaszcza gdy świdruje Cię spojrzeniem wiele par oczu i czujesz zniecierpliwione oddechy na swoim karku. Dużo sensowniej jest na jednej kartce A4 spisać **słowa-klucze**, na podstawie których jesteś w stanie się domyślić, o czym właśnie miałeś mówić. Inna mądra strategia to przeniesienie treści wystąpienia na **fiszki** – małe kartki wielkości Twojej ręki. Wyglądają elegancko, profesjonalnie, świadczą o dobrym przygotowaniu. W trakcie wystąpienia stopniowo przekładasz fiszki w rękach, dzięki czemu cały czas masz podgląd na aktualne treści.



7. Awaryjne pytanie / ciekawy rekwizyt

Zawsze istnieje ryzyko, że w któryś momencie będziesz mieć **puszkę w głowie** - nawet mimo perfekcyjnego przygotowania. Albo podczas przemówienia będziesz mieć tak płytki oddech, że na raz nie będziesz w stanie wypowiedzieć całego zdania. Czy można coś zrobić, żeby się na taką ewentualność przygotować? Jak najbardziej! Zadanie pytania publiczności jest uniwersalnym wyjściem z trudnej sytuacji. Najprościej jest spytać: **a co Państwo o tym myślą?** I gdy publiczność się zastanawia, zapuścić żurawia do notatek. Można też przygotować pytanie związane z tematem wystąpienia. Jeśli będę opowiadał o tremie, to w dowolnym fragmencie wystąpienia, mogę zapytać: **A kiedy Państwa dopadła najgorsza trema? Czy ktoś mógłby opowiedzieć, jak to było?**

Nawet jeśli nie znajdzie się wrywna osoba, która od razu udzieli odpowiedzi, zyskujesz czas. Publiczność będzie przekonana, że to świadomy, zaplanowany zabieg, a nie gra na zwłokę.

Innym sposobem wyjścia z o presji jest **pokazanie ciekawego rekwizytu**. Zadanie pytania: *Jak Państwo myślą, co to jest za rekwizyt?* albo *Jak Państwo myślą, jaki ten rekwizyt ma związek z tym, o czym rozmawiamy?*

Kiedy publiczność głowi się nad funkcją przedmiotu - Ty masz czas, żeby się uspokoić i przygotować dalszą część wypowiedzi.



8. Podsumowanie

Dostałeś ode mnie **6 praktycznych strategii** na to, jak pozbyć się tremy. Dwie pierwsze mają dodatkowo potwierdzenie w badaniach naukowych. Jeśli więc czujesz, że stres związany z wystąpieniem jest zbyt silny:

[1] zajmij pozycję pełną mocy

[2] zmień interpretację fizycznej reakcji

[3] skup się na słuchaczach, nie na sobie

[4] dobrze się przygotuj do wystąpienia

[5] zadbaj o dobre notatki

[6] przygotuj awaryjne pytanie/rekwizyt.

Zrób to, a stres zwolni z żelaznego uścisku Twój żołądek, przestanie poganiać serce do szybszego bicia. Poczujesz, że stoisz przed wyzwaniem, któremu z pewnością poddasz.



Autorem artykułu jest **Andrzej Bernardyn**

doświadczony trener biznesu i coach,
polski ekspert od rozwijania nawyków,
autor książek i gry planszowej Kraina Nawyków.

Więcej o autorze dowiesz się [pod tym linkiem](#).