

Twarzą w twarz z publicznością

o przyczynach strachu przed przemawianiem publicznym

Michał Moroz

i uczestnicy spotkania klubu Toastmasters International – Speakers of Łódź
28.07.2020 r.

Zobacz tłumaczenia: [Angielski](#)

Mam przed sobą obraz. Obraz starożytnego Rzymu. W końcu to tam, wielcy mówcy tacy jak Juliusz Cezar, Katon czy Ciceron bronili swoich racji w rzymskim senacie, przekonując innych senatorów do swoich racji. Żaden z nich nie umarł ze starości w łóżku. Mając ten obraz, wyobrażam sobie najgorsze, możliwe konsekwencje przemawiania publicznego. Śmierć, okaleczenie, wygnanie. Nikomu bym tego nie życzył.

Ale dopóki nikt się nie rzuci na mnie z pięściami ze względu na to, co powiedziałem, to nie jest źle, prawda? Skąd więc... ten dziwny strach przed przemawianiem publicznym?

1.

O przemawianiu publicznym można mówić wiele. Jest to czynność, która związana jest ze strachem. Warto jednak zadać sobie pytanie o przyczyny tego strachu. A jest to pytanie, które nie jest wcale trywialne. W końcu – czy wiesz, co dokładnie wywołuje w Tobie najczęściej strachu przed przemawianiem publicznym?

Jeśli jesteś w stanie odpowiedzieć sobie na to pytanie, to najprawdopodobniej zastanawiałeś/aś się już nad tym zagadnieniem. A jest to jedna z kluczowych spraw, aby z tym strachem się zapoznać i oswoić. Ja sam byłem też bardzo ciekaw tego, jakie mogą być przyczyny tego strachu. Dlatego 28 lipca 2020 roku z tym zamysłem poprowadziłem spotkanie klubu Toastmasters – Speakers of Łódź. Są tam osoby z różnymi doświadczeniami w przemawianiu publicznym, dzięki czemu byłem przekonany, że dowiem się więcej.

2.

Aby dojść do tego, trzeba przejść przez kilka etapów zrozumienia problemu. Pierwszym z nich jest nazwanie, jakie rzeczy wzbudzają w nas stres. I takie pytanie zadałem wszystkim uczestnikom spotkania. Padły rozmaite propozycje, które wypisane zostały poniżej.

- Stres (który narasta)
- Samo bycie na scenie
- Publika, która nie daje żadnej reakcji
- Podejrzenie bycia osądzonym/ocenionym
- Perfekcjonizm, czyli wyobrażenie, że pomyłki są nieodwracalnym złem i spotkają się z jednoznaczną negatywną reakcją
- Poczucie, że każdy ruch jest obserwowany
- Podejrzenie, że nie zostaniemy zrozumieni
- Pustka w głowie – pochodna jednego z powyżej
- Wygląd

Co więcej, może być tak, że możemy odczuwać stres w wyniku wyżej wymienionych czynników w różnym stopniu. Dla jednej osoby perfekcjonizm może być decydującym czynnikiem. Dla innej chęć zadowolenia wszystkich osób, które jej słuchają. Dlatego też stawiam następującą hipotezę:

Hipoteza 1: Każda osoba ma własną unikatową mieszankę czynników, które powodują strach przed przemawianiem publicznym. Czynniki mogą uaktywniać strach w różnym stopniu.

Na szczęście, czynników jest skończona ilość, a powyższa lista jest dobrym wstępem, aby zacząć je eksplorować.

Serdecznie zachęcam i Ciebie do zastanowienia się nad własną miksturą czynników, które Cię stresują.

3.

Wypisane powyżej obserwacje mogą się wydawać oderwane od siebie na pierwszy rzut oka, ale łączy je wspólna cecha. Nie zaszczyty, gdyby nie byłoby komu nas ocenić negatywnie. Dlatego, skupmy się teraz na relacji pomiędzy nami, a publiką. Kiedy się zastanowimy dokładniej nad tą relacją, to wysnuwa się bardzo ponure stwierdzenie.

“Jesteśmy przekonani, że cokolwiek złego nie zrobimy, zostaniemy wygnani z grupy”.

Ale leży za tym inna, pozytywna intencja, która ewolucyjnie zapewniała nam przeżycie. W końcu, dawno dawno temu wygnanie z plemienia często oznaczało śmierć. Dlatego też, posiadamy silny mechanizm, który nas zabezpiecza przed działaniem wbrew grupie, w której się znajdujemy.

“Chcemy, aby podążać zgodnie z normami społecznymi grup, do których należymy, żeby zapewnić sobie przetrwanie.”

Dlaczego ta pozytywna intencja wyzwala w nas strach? Istota leży w definicji “złego”. Złą jest czynność, która może spowodować, że ludzie zaczną między sobą rozmawiać o nas jako osobach, które nie są godne zaufania. A ze względu, że “publika” ma “nieskończenie wiele oczu”, traktuje nas bezosobowo i okrutnie, a my uznajemy, że każdy nasz ruch jest obserwowany.

Hipoteza 2: W naszym przekonaniu, osoby, które nas słuchają stanowią jeden byt, który nazywamy “publicznością”. Jest to byt, który wszystko widzi i może w każdej chwili uznać, że należy nas wygnać. Nasz strach stara się nas chronić przed byciem wygnanym.

4.

Co prowadzi nas do bardzo ciekawego materiału, gdzie Jordan Peterson, znany kanadyjski psycholog kliniczny, twórca książki *12 życiowych zasad*, wypowiada się o przemawianiu publicznym.

<https://www.youtube.com/watch?v=MEEIpdYt63c#t=2m44s>

Materiał jest w języku angielskim, zachęcam do zapoznania się z nim, a kluczowe argumenty wyłożę poniżej. Trzy główne postulowane błędy to:

1. Przemawianie publiczne to nie “produkt”
2. Przemawianie publiczne również nie jest “projektem”
3. Ludzie to nie “publika”

W zamian za to, proponowane są trzy rozwiązania.

1. Przemawianie publiczne, perswazyjne czy informacyjne, jest teatrem. Teatrem nie tylko głosu i gestów, ale również, teatrem idei.
2. Podczas przemawiania publicznego aktywnie ścierasz się z ideami i ich konsekwencjami, pozwalasz im na odkrycie czegoś nowego przed Tobą i Twoimi widzami.
3. Rozmawiaj i słuchaj pojedynczych osób, które są w Twojej publice. Czasem jedna osoba kiwa głową z potwierdzeniem. Czasem wygląda, jakby czegoś nie rozumiała.

W świecie Toastmasters są to kontrowersyjne stwierdzenia, ponieważ mowy konkursowe wygrywające mistrzostwa świata powtarza się nawet po kilkaset razy. Ale czymże byłyby idee bez konfliktu?

Ten materiał był podstawą pod dwudziestominutową dyskusję, którą prowadziliśmy w miejscu gorących pytań. W trakcie dyskusji, zastanawialiśmy się nad tym, **co myślisz o ludziach, którzy, kiedy przemawiasz publicznie, siedzą naprzeciwko Ciebie?**

Padły następujące propozycje:

- Chcę, aby każda z tych osób mogła zabrać coś z mojej mowy
- Zależy mi, aby zmotywować osoby w publice
- Chcę, aby wiązało nas coś wspólnego (np. temat, o którym mówię)
- Chcę odkryć inny sposób patrzenia na znany temat przed osobami, które mnie słuchają
- Chcę podzielić się jakąś opowieścią/doświadczeniem
- Chcę podzielić się wiedzą i sprawić, żeby osoby, które mnie słuchają coś zapamiętały
- Jako jednolita grupa, osoby, które mnie słuchają mogą być przerażające
- Ale każda z tych osób, może się czymś rozproszyć (np. smartphonem). One też nie są idealne
- Pewność siebie mogę nabywać z doświadczeniem
- Na sam stres pomaga dobre przygotowanie
- Mogę też przygotować się z argumentami dla różnych grup wśród osób, które mnie słuchają (np. osób które są nastawione pozytywnie, neutralnie, negatywnie do tematu, które znają i nie znają tego tematu)
- Od osób, które mnie słuchają, mogę nauczyć się, jak dopasowywać się z moją argumentacją w przyszłości do różnych środowisk
- Mogę też nauczyć się, jakie są moje emocje w różnych sytuacjach i być w stanie nimi lepiej sterować
- Wreszcie, mogę obserwować reakcje osób w publiczności

Piękne jest to, jak bardzo powyższe odpowiedzi są skoncentrowane dookoła motywu “pragnienia więzi z innymi”. Jednocześnie, czy widzisz, jak duży jest rozdźwięk pomiędzy tym, co myślimy o osobach, które znajdują się w naszej “publice”, a samym tworem, który nazywamy “publiką”?

Hipoteza 3: Kiedy przemawiamy, pragniemy więzi z innymi osobami. Osoby, które znajdują się w publice, również pragną zawiązać tę więź z nami. Więzi jednak nie tworzy się z konstruktem “publiki”, ale z pojedynczymi osobami, które się tam znajdują.

5.

Czas podsumować cały ten wywód. Mamy trzy hipotezy.

Hipoteza 1: Każda osoba ma własną unikatową mieszankę czynników, które powodują strach przed przemawianiem publicznym. Czynniki mogą uaktywniać strach w różnym stopniu.

Hipoteza 2: W naszym przekonaniu, osoby, które nas słuchają stanowią jeden byt, który nazywamy “publicznością”. Jest to byt, który wszystko widzi i może w każdej chwili uznać, że należy nas wygnać. Nasz strach stara się nas chronić przed byciem wyganianym.

Hipoteza 3: Kiedy przemawiamy, pragniemy więzi z innymi osobami. Osoby, które znajdują się w publice, również pragną zawiązać tę więź z nami. Więzi jednak nie tworzy się z konstruktem “publiki”, ale z pojedynczymi osobami, które się tam znajdują.

Są to robocze hipotezy, które nie są jeszcze potwierdzone żadnymi badaniami. Jedyne co zrobiłem, to zaproponowałem pewien mechanizm, który może być przyczyną strachu przed przemawianiem publicznym. Mechanizm ten przewiduje hipotezy wyróżnione powyżej, może być prawdziwy, niedokładny, a być może jest zupełnie mylną interpretacją.

Dlatego zachęcam Cię do eksperymentowania. Przemyśl te hipotezy i spróbuj je najpierw dopasować do siebie, a następnie zastosować w życiu. Jeśli Ci w jakiś sposób pomogą (lub nie pomogą wcale), napisz. Jestem bardzo ciekaw, na ile ten mechanizm jest wartościowy dla innych osób poza mną.

Michał Moroz CC ALB

Speakers of Łódź

D108, Area 4, Division E, 5891621

Łódź Toastmasters

D108, Area 4, Division E, 2490276

michalmoroz@gmail.com

+48 508 713 738