

Strah od javnog izlaganja

Sjediš u učionici i čekaš svoj red za izlaganje. Sve si pripremila. Naučila prezentaciju, izložila doma pred mamom i mladim bratom, i sve je bilo super. Nadala si se da će tako biti i na licu mjesta. No, kad te profesorica prozvala i kad si stala pred ljude, opet isto. Srce lupa sto na sat, preznojavaš se, tresu ti se ruke i glava je prazna. Ne opet...



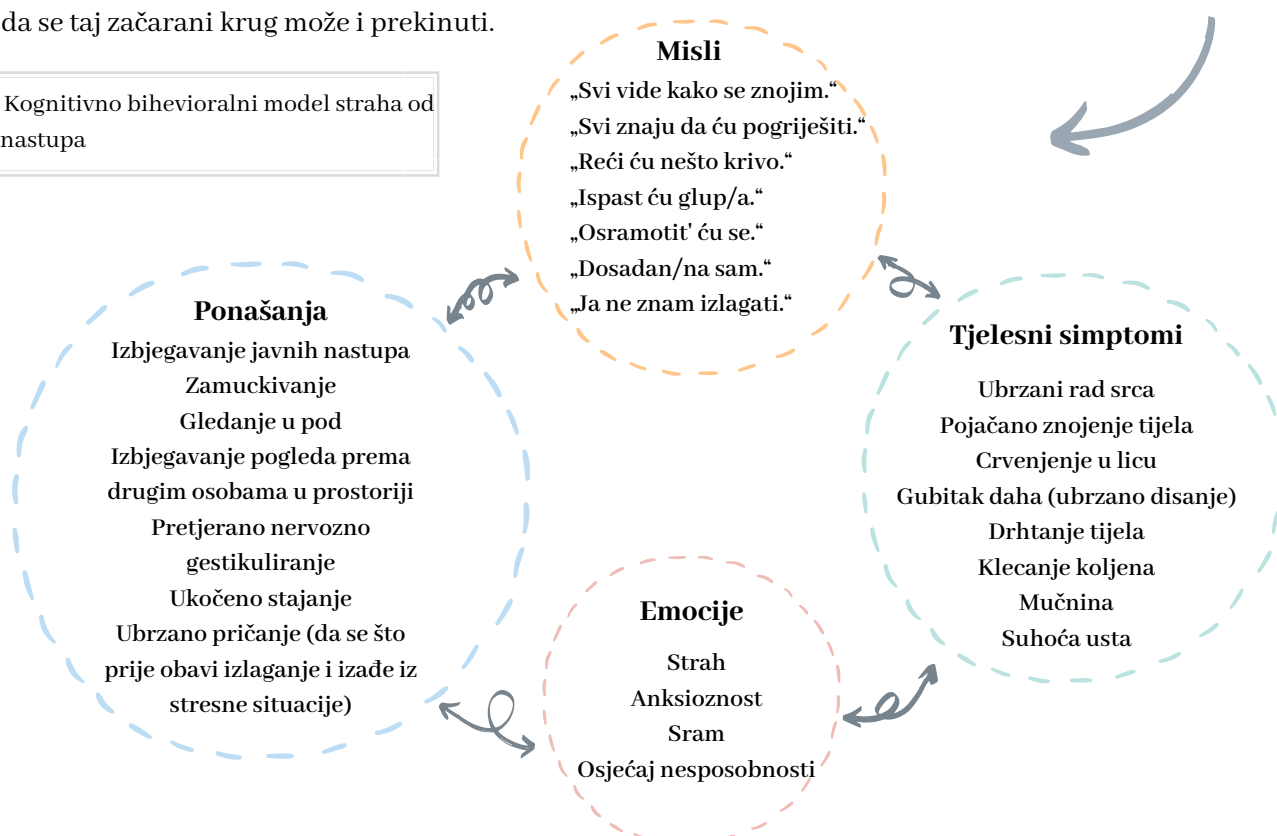
Vjerojatno ćete se složiti s nama kad kažemo da je javne nastupe teško izbjeći neovisno o tome čime se bavimo u životu. Studenti tijekom studija moraju nerijetko prezentirati seminare, vježbe ili zadane teme pred drugima, sudjelovati u grupnim raspravama itd., kojima se ostvaruju bodovi i koji se moraju izvršiti kako bi se uopće uspješno prošao kolegij. Javni nastup može biti i usmeni ispit kod profesora/ice ukoliko je prisutno više kolega/ica (i/ili "ne daj Bože" profesora/ica).

Mala do umjerena trema pred javni nastup sasvim je normalna i poželjna jer aktivira naš cijeli organizam da damo najbolje od sebe. Problem s javnim nastupom nastaje onda kada ta umjerena trema prijeđe sve razine koje trebamo i želimo osjećati te nas zapravo blokira da kvalitetno i uspješno odradimo nastup.

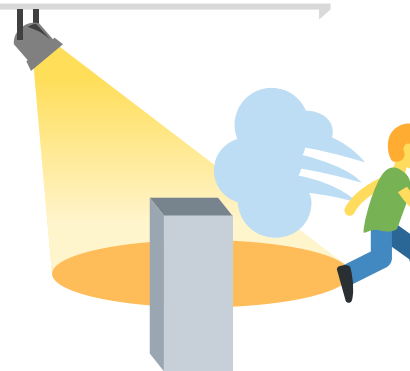
Neki ljudi u situacijama kada trebaju nešto prezentirati ili napraviti pred drugim ljudima doživljavaju tako snažnu neugodu i tjeskobu da bi najradije pobjegli glavom bez obzira iz te situacije. Tijelo se tada počne pripremati za bijeg ili obranu od te strašne prijetnje zvane javni nastup. U nizu fobija s kojima se susrećemo, ova koja se odnosi na strah od javnog nastupa naziva se glosfobija.

Strah od javnog nastupa najočitije i najsnažnije osjetimo u vlastitom tijelu (sigurni smo da to jako dobro znate). Neki se ljudi počnu jako znojiti, mucati, crveniti, tijelo im počne drhtati, koljena i glas otkazivati. U glavi tada možemo prepoznati neugodne misli koje pomažu održavanju straha, a u određenoj mjeri doprinose i stvaranju negativne slike o sebi, kao npr. („Ja sam nesposoban/a izlagati i svi će misliti da sam glup/a.“). Ako očekujemo da ćemo ispasti glupi i da ćemo se osramotiti, naravno da se aktiviraju nelagoda, strah, sram i sl. Ti osjećaji imaju popratne tjelesne simptome koji povratno šalju informaciju mozgu da se „događa nešto opasno“, što dodatno pojačava strah. Ubrzani rad srca, plitko disanje, suho grlo, treskavica u tijelu itd. utječu i na naše ponašanje, pa tako ponekad i drugi mogu vidjeti da nam se tresu ruke ili papir, čuti kako nam glas drhti, primjetiti da ubrzano pričamo, gledamo u ekran ili papir i sl. Sve su to ponašanja kojima na kraju izlaganja nismo zadovoljni i koja kasnije uzimamo kao dokaz da nama to ne ide ili da mi nismo za to. Taj začarani krug grafički je prikazan na Slici 1. Radi se o kognitivno-bihevioralnom modelu koji objašnjava kako nastaje i kako se održava strah od javnog nastupa. Dobra je vijest da se taj začarani krug može i prekinuti.

Slika 1. Kognitivno bihevioralni model straha od javnog nastupa



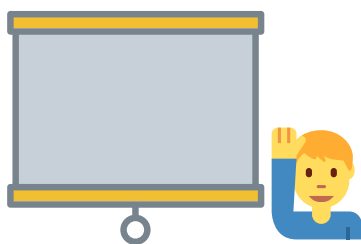
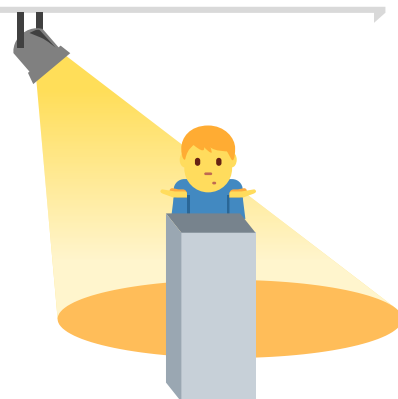
Do sad smo utvrdili da prezentiranje seminara, odnosno javni nastup može nekima biti jako neugodan. Činjenica je da neke od tih izlaganja možemo i izbjeći. Možda se onda pitate zašto uopće raditi na tome? Pa, jako je teško da ćemo tijekom života javne nastupe ili izlaganja u potpunosti moći izbjeći. Zadaci prezentiranja različitih sadržaja prate nas tijekom cijelog školovanja, a nerijetko se ta praksa nastavlja i na radnom mjestu. Kad tako gledamo, možda ipak ima smisla pozabaviti se ovim problemom. Vjerojatno će vas iznenaditi podatak da čak i neke jako poznate osobe koje se bave poslovima koji zahtijevaju javne nastupe, imaju ili su imale ovaj strah (npr. Winston Churchill, Harrison Ford, Samuel L. Jackson, Bruce Willis, Julia Roberts, Adele...). Unatoč strahu kojeg imaju ili su imali, morate priznati da im javni nastupi nisu loši.



Ma koliko se strašnim činio javni nastup, postoje načini kako izvježbati da on prođe što bolje. Nastupi se pripremaju i uvježbavaju. I što je više nastupa (izlaganja) to je i vještina javnog nastupanja sve bolja i svaki je nastup sve manje stresan. Naravno da će uvijek postojati situacije i javni nastupi za koje nam je važnije kako će proći, kakav ćemo dojam ostaviti i koji će izazivati jače lupanje srca, no ono što je sigurno - vještine javnog izlaganja se uvježbavaju i „bruse“.

Savjeti za prevladavanje straha od javnog nastupa

Najvažnije je dobro se pripremiti, odnosno proučiti temu i materijal kojeg ćete prezentirati i pripremiti *powerpoint* prezentaciju ili podsjetnike koje ćete koristiti tijekom održavanja prezentacije. Ne treba očekivati da ćete održati dobru prezentaciju bez straha i frke u glavi ukoliko ste nepripremljeni. Dobra priprema ne znači da ćete sav materijal za prezentaciju naučiti napamet i samo ga izrecitirati. Dobra priprema znači da pratite svoj cilj prezentacije i da, ako se dogodi da se zbunite ili zablokirate, možete nastaviti jer znate što trebate reći. Dakle, sjesti i dobro se pripremiti.



E sad, kada ste sve dobro utvrdili i pripremili i kad vam je sve u glavi jasno što treba govoriti, slijedi novi korak u što boljoj prezentaciji. Taj se odnosi na uvježbavanje! Održite prezentaciju pred prijateljima, kolegama, roditeljima, kućnim ljubimcem, ogledalom, pred kim god vam padne na pamet.


Važno je da izložite pripremljeni materijal od početka do kraja, punim rečenicama, baš kao da stojite pred kolegama/icama na faksu. Tako ćete uvježbavati i kako se snaći kad zapnete, kako nastaviti ako se zbunite itd. Bilo bi dobro unaprijed znati gdje ćete izlagati, tako da si možete zamisliti upravo tu učionicu, profesora i kolege koji će vas slušati. Često čujemo kako studentima nije problem izložiti nešto u sigurnosti vlastitog doma, ali kad stanu pred publiku i kad srce počne lupati, onda sva priprema pada u vodu. Zato je važno zamisliti se baš pred tim ljudima, izazvati strah i neugodne tjelesne simptome već kod kuće i vježbati izlaganje unatoč njihovoj prisutnosti. Na taj ćete način vidjeti da vi to možete i neće vas neugodni simptomi (koji su neizbježni) blokirati kad stanete pred ljude.


Cilj je stvoriti toleranciju na te neugodne tjelesne simptome, a ne ih izbjeći.


Izlaganje može biti uspješno i uz prisutnost treme. Kao i s nekim drugim stvarima i trema je OK kad je prisutna u umjerenim količinama jer nas na neki način potiče da budemo što bolji u našoj izvedbi. Prevelika trema je ta koja nas blokira i koja narušava kvalitetu izlaganja.


Naučili ste sadržaj, uvježbali prezentaciju, pripremili se najbolje što možete, ali i dalje osjećate strah i najradije bi preskočili izlaganje?! Ne brinite, to što se nečega bojite ne znači da nećete uspjeti u tome!




 Glavni je savjet - **NE izbjegavajte izlaganja!** Sjetite se da je jedini način da budete bolji u javnim nastupima taj da uvježbavate ovu vještinu. Sigurni smo da, za slučaj da ne znate skijati, ne biste od sebe očekivali slalom nakon prvog vezanja pancera i stajanja na skijama. Jednako tako ne možete očekivati da ćete biti zadovoljni svojim vještinama javnog izlaganja ako nikad ne izlažete i izbjegavate se izložiti toj neugodnoj situaciji. Nitko nije postao dobar u javnim nastupima, a da ih nije puno puta odradio. Možete i pogledati neke poznate osobe kako su se ponašale i govorile na početku svojih karijera i kako to čine danas kada su već puno puta nastupale.


 **Dišite!** Koliko god se to čini banalnim, mnogi od nas zaborave pravilno disati u situacijama kada je frka. Dah treba umiriti jer pred javni nastup mnogi ljudi dišu jako ubrzano što najčešće dodatno pojačava osjećaj uznemirenosti i „košmara“ u glavi. Taj način disanja održava stres i onda se ne mogu umiriti misli. Krug treba prekinuti i najjednostavnije je da stanete i počnete disati smireno i duboko. Duboko disanje treba uvježbati ranije, a preporuke za to možete preuzeti ovdje: http://www.ssc.uniri.hr/files/Abdominalno_disanje.pdf


 Imajte na umu da istraživanja pokazuju kako većina ljudi koja ima ovaj strah nerealistično procjenjuje posljedice tog straha na vlastito ponašanje. Praksa pokazuje da ne izgledaju toliko preplašeni i anksiozni koliko se njima čini, niti se crvene niti znoje onoliko koliko oni to misle (ili barem publika to ne vidi u tolikoj mjeri). Osoba koja izlaže zapravo više usmjerava pažnju na vlastitu izvedbu i tjelesne simptome nego što to čini publika pa to zato više i primjećuje.


 Možete pitati kolege i prijatelje koliko je trema vidljiva, što točno od znakova treme oni vide i sl. Ako im ne vjerujete, uvijek se možete snimiti, pa naknadno pogledati snimku. Nakon uobičajene nelagode gledanja i slušanja samog sebe, obratite pažnju na to jesu li uistinu vidljivi oni simptomi koje vi tako intenzivno doživljavate u svom tijelu. Možete i malo promatrati druge ljude dok drže prezentacije i/ili predavanja i provjeriti ima li i kod njih nekih simptoma treme ili straha od javnog nastupa i kako se s njima nose.

 Kako je smisao javnog nastupa izložiti neke ideje, podatke, teme, onda je vrlo važno da se tijekom cijelog izlaganja više bavite sadržajem nego samima sobom. Pokazalo se da je jedna od najvažnijih strategija za suočavanje s ovim strahom ta da se čim više **pažnja usmjerava na sadržaj**, a ne na vlastita unutarnja događanja. Vjerujte, ako se bavite rečenicama koje ste pripremili, nećete se moći baviti pitanjima koliko publika vidi da vas je strah. Nije loše i da se prisjetite da su postojale situacije kada ste se bojali i niste htjeli izlagati, ali kako ste krenuli pričati i voditi računa o sadržaju kojeg ste pripremili, onda ste polako prebacili pažnju sa sebe na sadržaj što je dovelo do smanjenja straha.



 **Održavajte kontakt s publikom.** Znamo da to djeluje zastrašujuće i da se može činiti da ćete time samo pojačati svoje brige i strah, no vjerujte nije tako. Pogled prema publici može biti takav da nađete neko prijateljsko lice koje klima glavom i uspostavlja kontakt dok govorite. Možete gledati ljude malo iznad razine glave, na način da ih ne gledate direktno prema licu nego ovlaš prelazeći preko njihovih glava. Važno je da je pogled usmjeren prema publici i ako baš nikako ne ide prema ljudima, nađite neku točku ili dvije prema kojima pogled možete uputiti, a da vam to ne stvara veću nelagodu.

 Nakon izlaganja može se dogoditi da se sjetite samo onih trenutaka kad ste zastali, kad se niste mogli sjetiti prave riječi ili vam padne na pamet sve ono što niste rekli, a planirali ste. Umjesto toga prisjetite se što sve jeste rekli i pokušajte naći one elemente s kojima ste zadovoljni. Za početak, možda je pravi uspjeh što niste izbjegli prezentaciju seminara/zadatka ili to što ste izložili do kraja ono što ste pripremili. Možete biti zadovoljni ako niste skratili svoje izlaganje ili preletjeli neke dijelove samo zato da bi što prije završili svoju „noćnu moru“. Uspjeh može biti i to što niste sve čitali, nego ste stvarali priču oko natuknica koje ste si pripremili.

 Ljudi s izraženim strahom od javnog nastupa imaju neke tipične iskrivljene misli ([http://www.ssc.uniri.hr/files/negativne_automatske_misli\(1\).pdf](http://www.ssc.uniri.hr/files/negativne_automatske_misli(1).pdf)) koje im izazivaju ili pojačavaju strah od javnog nastupa, pa ćemo ovdje navesti nekoliko primjera:

"Moram reći sve što sam pripremio/la"


Kao što smo ranije rekli, sa sadržajem se moramo upoznati i dobro je uvježbavati izlaganje, ali očekivati da ćemo nešto izvesti kao pjesmicu koju smo naučili napamet nije dobro za nas. Zašto nije? Za početak, govorni jezik uključuje stanke, prisjećanje riječi, nesavršene rečenice. Obratite pažnju na izlaganja ljudi koje smatrate dobrim govornicima (profesori, motivacijski govornici, voditelji) i provjerite imaju li i oni stanke u svojim izlaganjima ili neke druge „greške“ koje sebi zamjerate. Sigurni smo da ćete vidjeti da po vašim kriterijima ni oni nisu savršeni. A prije takve stroge procjene mislili ste da jesu. Što vam to govori?


"Moram iznijeti sadržaj upravo onako kako sam uvježbao/pripremio."

Prisjetite se da nitko iz publike ne zna što ste točno vi zamislili reći, kojim redom ćete izložiti pripremljeno niti koje ste točno riječi odabrali za korištenje. Ako ste se upoznali sa sadržajem kojeg izlažete, vrlo je vjerojatno da ćete moći složiti jednostavnu rečenicu. Čak i ako se negdje spetljate ili započnete rečenicu ispočetka, ništa strašno. Pa tako zapravo izgleda govorni jezik, zar ne?

"Ne smijem zastati, predugo su mi pauze u kojima se pokušavam sjetiti prave riječi ili onoga što želim reći."

U ovom slučaju može pomoći činjenica da ta tišina nikome nije jednako duga kao vama samima. Nešto što se vama čini kao čitava vječnost u realnosti traje zapravo nekoliko sekundi. Osim toga, i oni savršeni govornici stanu i promisle što će reći, uzmi si „pauzu“ da složite rečenicu itd. Zapamtite, niste roboti nego samo ljudi koji imaju nešto za reći.

 Važno je sjetiti se i da u publici sjede ljudi, obična ljudska bića koja su došla nešto poslušati i da ih više zanima sadržaj, odnosno tema izlaganja nego koliko će vaša izvedba biti „savršena“. Zato je najbolje da se i vi počnete baviti time.

 I za kraj nešto što može biti utješno za studente koji prezentiraju seminare: na nastavi vas kolege često ni ne slušaju. Neki možda samo izgledaju kao da vas slušaju, a u svojim mislima vrte jučerašnji izlazak ili svađu s dečkom/curom, neki su vidno zabavljeni svojim mobitelom, neki čitaju druge stvari itd. Vjerojatno ima i onih koji vas slušaju, ali ti slušaju sadržaj. A ako i ima onih „zločestih“ koji gledaju gdje ćete pogriješiti i koju „glupost“ ćete izvaliti... paaa, vrijeme je da mišljenje i eventualne komentare takvih stavimo u kategoriju „nebitno“.



Ukratko, najvažnije je izlagati se, brusiti vještinu i ne biti prekritičan prema sebi. Ako je strah previše izražen, ako ovdje navedeni savjeti ne pomažu, uvijek se možete obratiti nekoj stručnoj osobi. Za studente riječkog Sveučilišta organizira se i grupni tretman za prevladavanje straha od javnog nastupa (<http://www.ssc.uniri.hr/hr/psiholosko-savjetovaliste/aktivnosti-2/grupno-savjetovanje2/javni-nastup.html>). Sretno!