

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

Do koszyka



Do przechowalni


 Nowość


 Promocja

Nigdy więcej tremy. Jak przełamać lęk przed wystąpieniami publicznymi

Autor: Janet E. Esposito
Tłumaczenie: Anna Kucharczyk-Barycza,
Krzysztof Głowacki
ISBN: 978-83-246-1529-2
Tytuł oryginału: [In The SpotLight, Overcome Your Fear of Public Speaking and Performing](#)
Format: A5, stron: 176



Wszyscy patrzą na mnie!

- Opanowanie lęku, dyskomfortu i poczucia braku kontroli podczas wystąpienia publicznego.
- Minimalizowanie objawów fizycznych stresu związanego z prowadzeniem prezentacji.
- Koniec z unikaniem sytuacji wymagających zabrania głosu.
- Osiągnięcie stanu ciała i umysłu, pozwalającego odpowiednio przygotować się do przemówienia.
- Przełamanie strachu i wyciszenie wewnętrzne podczas wystąpienia publicznego.

Książka zawiera CD z programem relaksacyjnym, treningiem autogennym i ćwiczeniami fizycznymi, pomagającymi opanować objawy stresu.

Panowanie nad tremą to cenna umiejętność. Pozwala na intencjonalną redukcję lęku i obaw, jakie przeżywamy w związku z koniecznością publicznego wystąpienia. Dzięki niej możemy zadbać o swoje dobre samopoczucie oraz własną reputację w trakcie zabierania głosu na forum lub prowadzenia prezentacji

Paweł Smółka,

autor książki *Generator charyzmy. Kreowanie osobowości menedżera*

Pamiętasz, kiedy ostatnio miałeś zabrać głos na forum? Serce zaczęło bić mocniej, w ustach zrobiło się sucho, natomiast dłonie prezentowały niezdrową wilgotność. Twoje zdenerwowanie sięgnęło zenitu i marzyłeś tylko o tym, by uciec jak najdalej. Nie ma nic przyjemnego w ściśniętym gardle, miękkich nogach i szumie w uszach. Pustka w głowie i trzęsące się kolana także nie działają motywująco.

Przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych badania dowodzą, że nie śmierć, węż, wojna czy zakaźne choroby wywołują w nas największe przerażenie, ale właśnie przemawianie przed publicznością! Wśród Amerykanów krąży żart, że większość ludzi wołałaby sama znaleźć się w trumnie, niż wygłosić przemówienie na czyimś pogrzebie. Dlaczego tak się dzieje? Przecież nie zdarzy się nic strasznego, jeśli staniesz przed grupą osób i przez parę chwil o czymś poopowiadasz. A mimo to jesteś zdenerwowany.

Spis treści

<i>Przedmowa do polskiego wydania</i>	11
<i>O autorce</i>	13
<i>Podziękowania</i>	15
Rozdział 1. Wychodzenie z ukrycia	17
Podsumowanie	20
Kroki, które należy podjąć	21
Rozdział 2. Nie jesteś sam!	23
Podsumowanie	26
Kroki, które należy podjąć	27
Rozdział 3. Pokrewne dusze	29
Podsumowanie	46
Kroki, które należy podjąć	46
Rozdział 4. Do sukcesu potrzebna jest odwaga	49
Jak osiągnąć prawdziwy sukces?	50
Dziennik	51
Samocena własnych doświadczeń związanych z wystąpieniami publicznymi	52
Podsumowanie	53
Kroki, które należy podjąć	54
Rozdział 5. Lęk przed lękiem	55
Spirala strachu	58
Pojednanie z lękiem	60
Bezpieczna przystań	62
Na mieliźnie	65
Korzyści płynące z głębokiego oddychania	66
Głębokie oddychanie: metoda nr 1	67
Głębokie oddychanie: metoda nr 2	68
Podsumowanie	69
Kroki, które należy podjąć	71

Rozdział 6. Nie chodzi o mnie	75
Podsumowanie	78
Kroki, które należy podjąć	79
Rozdział 7. Przekonania i monolog wewnętrzny, które nas wspierają	81
Stawić czoło wyimaginowanym lękom	84
Nowy zestaw przekonań i przewidywań	88
Pozbywanie się wewnętrznego krytyka	90
Podsumowanie	95
Kroki, które należy podjąć	96
Rozdział 8. Spokój duszy i umysłu	99
Zmiana w percepcji	100
Moje odczucia niegdyś	101
Moje obecne odczucia	102
Odrobina humoru	104
Pewność siebie	106
Nowa tożsamość	110
Troska o siebie	112
Relaksacja	113
Metoda progresywnej relaksacji	113
Metoda treningu autogennego	114
Wyrażanie stanów emocjonalnych	116
Komunikacja werbalna	118
Podsumowanie	119
Kroki, które należy podjąć	120
Rozdział 9. U źródeł lęku	123
Zrozumienie podłoża lęku	125
Zerwanie z bólem z przeszłości	129
Podsumowanie	133
Kroki, które należy podjąć	134

Rozdział 10. Pokonanie skrepowania i pozbycie się zahamowań	135
Wyjście ze strefy komfortu	136
Ryzyko kompromitacji	138
Mniej zahamowań	139
Podsumowanie	140
Kroki, które należy podjąć	141
Ćwiczenie „widoczności”	141
Ćwiczenie „oburzające”	142
Rozdział 11. Nowe możliwości	145
Co słyhać u znajomych uczestników mojego kursu?	148
Podsumowanie	155
Kroki, które należy podjąć	156
<i>Posłowie</i>	159
<i>Dodatek: Informacje zwrotne uczestników zajęć pt. „Nigdy więcej tremy”</i>	161
<i>Bibliografia</i>	165
<i>Słowniczek</i>	167
<i>W centrum uwagi — ćwiczenia służące wykreowaniu odpowiedniego stanu umysłu, ciała i ducha podczas wystąpienia publicznego</i>	169

Rozdział 9

U źródeł lęku

Każdy z nas dźwiga bagaż emocjonalny, który dotyczy naszej sytuacji rodzinnej, wczesnych doświadczeń z pedagogami i rówieśnikami, jak również przeżyć z lat młodzieńczych i wieku dorosłego. Być może na wcześniejszych etapach w życiu spotkało nas jakieś przykre doświadczenie, którego nie „przetrawiliśmy” w sobie do końca. To, co nas boli, może dotyczyć jednego lub większej liczby dramatycznych wydarzeń, które pozostawiły uraz, a może też wiązać się z jakąś drobną przykrością, która nas spotkała, na przykład permanentną lub ostrą krytyką, oceną, dyscypliną, brakiem aprobaty, wsparcia czy zachęty, kpina bądź też zawyżonymi oczekiwaniami, którym nigdy nie udało nam się sprostać.

Wydarzenia z wcześniejszych etapów naszego życia mają wpływ na to, jaką osobą się stajemy, jaki wizerunek siebie stworzymy i jak postrzegamy innych ludzi. Im bardziej ktoś zranił nas w przeszłości, tym głębiej w podświadomości nosimy w sobie ten ból, który może rzutować na pewne elementy naszego „tu i teraz” i przybierać formę konfliktu wewnętrznego. Jeśli chodzi o lęk przed wystąpieniami publicznymi, ma on

głębsze podłoże. Także brak zaufania do siebie i brak poczucia bezpieczeństwa związany z byciem w oczach innych osób tym, kim naprawdę jesteśmy, mają swoje źródło.

Ja osobiście przeżyłam kilka bardzo bolesnych zdarzeń, które przyczyniły się do utraty poczucia bezpieczeństwa i wsparcia w okresie dzieciństwa. Gdy miałam siedem lat, zmarła moja mama. Strata ta trwale odcisnęła swe piętno na mojej rodzinie. Pamiętam, że czułam się bardzo osamotniona i pozbawiona jakiegokolwiek wsparcia. Ojciec ożenił się ponownie, jednak związek ten był konfliktowy i mało zgodny. Po pięciu latach burzliwego pożycia ojciec i macocha rozwiedli się, a podczas rozvodu też nie obyło się bez konfliktów, na czym ucierpiała cała nasza rodzina. Nigdy nie zwracałam uwagi na moje odczucia związane z całą sytuacją, gdyż starałam się znaleźć sobie jakieś zajęcie, by odwrócić uwagę od tych dramatycznych przeżyć, a potem o nich zapomnieć.

Jednak gdy z uwagą przeanalizowałam źródła mego lęku przed wystąpieniami publicznymi, odkryłam, iż strach i brak poczucia bezpieczeństwa, które odczuwałam w przeszłości, niejako przenosiły się na obecną sytuację związaną z wystąpieniem przed szerszym audytorium. Zrozumiałam, że podświadomie dokonywałam przenoszenia uczuć z przeszłości na teraźniejszą sytuację, co skutkowało poczuciem utraty panowania nad sytuacją, podobnie jak to było w dzieciństwie. Zwłaszcza wtedy, gdy miałam przemawiać, czułam się kompletnie zdana na siebie, bez jakiegokolwiek wsparcia, dokładnie tak, jak czułam się, będąc dzieckiem. Ogromnie bałam się ciszy poprzedzającej moje wystąpienia i wpatrzonej we mnie publiczności. To uczucie kojarzyło mi się z sytuacją, jaka panowała w moim domu rodzinnym wtedy, gdy mieliśmy „ciche dni” — oznaczały one, że coś się stało albo była to przysłowiowa „cisza przed burzą”. Starałam się wtedy nie ściągać na siebie uwagi, żeby nie stwarzać okazji do wyładowania gniewu na mnie. Wtedy siedziałam jak na szpilkach — żyłam w ogromnym napięciu i z niepokojem oczekiwałam, że zdarzy się coś strasznego. I tak właśnie zwykle było. Walka o przetrwanie sprowadzała się do tego, iż zachowywałam się bardzo grzecznie, nie chcąc nikomu wchodzić w drogę.

W sytuacjach związanych z koniecznością wystąpienia przed publicznością przypisywałam jej podobną moc oddziaływania, jak w dzieciństwie mojej rodziny. Doświadczalam takiego samego poczucia bezradności i braku kontroli nad sytuacją, jak w domu rodzinnym. Odczuwałam nieufność i brak poczucia bezpieczeństwa i zupełnie jak wtedy czułam potrzebę bycia bardzo grzecznym dzieckiem, starając się robić wszystko perfekcyjnie, tak aby nikt nie miał do mnie pretensji i nie winił mnie za ewentualne niedociągnięcia. Podobnie jak w dzieciństwie, zależało mi na tym, aby wszystkich zadowolić i nie drażnić potencjalnych wrogów. Krótko mówiąc, ilekroć miałam wystąpić na forum, na nowo budziła się we mnie mała dziewczynka, która wciąż przeżywała koszmary z dzieciństwa. Wszystko to rozgrywało się na poziomie mojej podświadomości i dopiero kilka lat temu odkryłam tę zależność — właśnie wtedy, gdy zaczęłam analizować źródła mojego lęku. Wówczas zrozumiałam, że wciąż od nowa przeżywam ból i lęk, których doznawałam w przeszłości. Udało mi się odpowiednio podejść do źródła lęku i oddzielić go od terażniejszych doświadczeń. Z pomocą psychoterapeuty uporałam się z doświadczeniami z przeszłości po to, aby móc poradzić sobie z głębszym źródłem lęku i strachu oraz nieufnością. To pozwoliło mi spojrzeć inaczej na wystąpienia przed publicznością i trafniej oceniać je z perspektywy osoby dorosłej, ponieważ przeżycia z przeszłości stanowiły już tylko wspomnienie.

Zrozumienie podłoża lęku

W czasie prowadzonych przeze mnie zajęć przeprowadzam pisemne ćwiczenie, które ma na celu pomóc uczestnikom zajęć dotrzeć do źródła lęku przed wystąpieniami publicznymi. Niektórzy moi studenci postanowili podzielić się ze mną swymi doświadczeniami, które były bardzo różne, począwszy od bardzo bolesnych i dramatycznych przeżyć na tle rodzinnym, aż po mniejsze bóle związane z permanentną, ostrą krytyką przez rodziców, nadmierną kontrolą z ich strony, oceną rodzicielską, wygórowanymi oczekiwaniami, których osoby te nie były w stanie spełnić, a także brakiem wsparcia w rodzinie.

W przypadku niektórych uczestników problem stanowiły nie sprawy rodzinne, lecz kontakty z pedagogami czy rówieśnikami. Czasem była to kwestia jednego bolesnego przeżycia, a w innym przypadku nawet całej serii zdarzeń, w wyniku których osoba, która ich doznawała, stopniowo traciła wsparcie i troskę bliskich jej osób.

Dotarcie do źródła lęku ma na celu lepsze zrozumienie siebie samych i zaprzestanie obwiniania się za ten problem. Naszym celem nie jest obwinianie rodziców, nauczycieli czy rówieśników. Chodzi o to, aby nie winić nikogo, ale skupić się na tym, by lepiej zrozumieć okoliczności związane z wydarzeniami z naszej przeszłości, których skutkiem była odczuwana przez nas wrażliwość, a w rezultacie powstanie problemu.

Gdy zastanawiamy się nad zdarzeniami z przeszłości, należy rozważyć wszystkie okoliczności z przeszłości, gdy czuliśmy się pozbawieni kontroli nad swoim życiem — bezbronni, bezsilni, zawstydzeni, nie na miejscu, niekompetentni, zażenowani samymi sobą lub członkami naszej rodziny, inni od wszystkich, bez poczucia bezpieczeństwa, niezdolni do zaufania innym ludziom, nieakceptowani przez innych albo niedostatecznie dobrzy.

Wielokrotnie z powodu wcześniejszych doświadczeń życiowych odczuwaliśmy wstyd i zażenowanie z powodu tego, jacy jesteśmy, i z powodu własnej wrażliwości. Czuliśmy, że „odstajemy” od reszty, coś z nami jest nie tak. Często staramy się ukryć te uczucia z obawy przed tym, iż inni ludzie będą w stanie przejrzeć nas na wylot i dostrzec wszystkie nasze wady. Ja sama dorastałam w przekonaniu, iż jestem inna od wszystkich rówieśników, ponieważ wychowywałam się bez matki, a moja sytuacja rodzinna była nieciekawa. Było mi wstyd za naszą rodzinę i za siebie. Nie chciałam, aby ktokolwiek wiedział o mojej sytuacji w domu, ponieważ wydawało mi się, że świadczy ona źle o mnie. Czułam, że coś ze mną jest nie w porządku, ponieważ moja rodzina była inna. Nigdy nie chciałam za dużo opowiadać o sobie, gdyż miałam wrażenie, że zostanę niewłaściwie oceniona.

Ogólnie mówiąc, najlepiej czułam się w kontaktach indywidualnych lub ewentualnie w małych grupach, ponieważ czułam, że mam większą kontrolę nad takimi interakcjami i jestem w stanie „zmierzyć” to, jak inni na mnie reagują. Nigdy nie czułam się dobrze podczas większych zgromadzeń, w formalnych okolicznościach, jako że tego rodzaju interakcje

mnie przerastały. Najbardziej bałam się, że inni będą czytać we mnie niczym w otwartej książce. Czułam się, jak gdybym była wystawiona na pokaz i jakby każdy mógł sobie mnie oglądać i oceniać do woli. Miałam wrażenie, że wszyscy od razu dowiedzą się wszystkiego o mnie wbrew mojej woli. W szczególności bałam się tego, że publiczność zorientuje się, że tak się boję, i pomyśli, że coś jest ze mną nie tak. Cisza na sali, wpatrzone we mnie oczy — w takich okolicznościach czułam się jak „pod lupą”, a wszyscy od razu widzą, że wcale nie jestem tak silna ani zdolna, za jaką chciałam uchodzić. Wstydziałam się swojej słabości przed ludźmi i bałam się, że wykorzystają moją wrażliwość lub zaczną się nade mną litować.

Wiem, że inni ludzie potrafią swobodniej czuć się na forum grupy, a większą trudność sprawiają im interakcje z jedną osobą lub w małej grupce. Z rozmów z takimi osobami wynioskowałam, że gnębią ich dokładnie odwrotne wątpliwości i problemy. Boją się zbyt bliskich kontaktów i oceny z tego wynikającej. Nie obawiają się z kolei interakcji z większą i bardziej anonimową grupą, gdyż w takich warunkach są w stanie znacznie łatwiej się zakamuflować.

Wprawdzie zagrożenie w obydwu przypadkach przybiera inną formę, jednak wciąż mamy do czynienia z jednym i tym samym problemem: lękiem przed utratą kontroli nad tym, co inni są w stanie sobie o nas pomyśleć. Stanowi on odzwierciedlenie tego samego głęboko skrywanego wstydu związanego z tym, iż nie czujemy się wystarczająco dobrzy, a także lęku przed tym, czego inni mogą się o nas dowiedzieć. Jak już wspominałam w poprzednim rozdziale, uczucie to pokrywa się z dobrą samooceną wtedy, gdy działamy w ramach sfery komfortu i mamy kontrolę nad sobą i naszymi działaniami. Gdy jednak wychodzimy poza sferę komfortu, nasza samoocena zostaje automatycznie przetestowana, a my wątpimy w siebie i dręczymy się z powodu własnej niedoskonałości. Tak było w moim przypadku. Ogólnie czułam się kompetentna w większości dziedzin życiowych, jednak na forum zupełnie traciłam pewność siebie i postrzegałam siebie jako osobę bezwolną i słabą, co z kolei obniżało samoocenę.

W niektórych przypadkach bywa też tak, iż strach przed wystąpieniami publicznymi trwa całe życie, choć nie jest to regułą — niektóre osoby zaczynają się bać dopiero na jakimś etapie swego życia, po tym, jak przez wiele lat wystąpienia publiczne nie sprawiały im większych problemów.

W szczególności, w przypadku tej drugiej grupy, pomocna bywa analiza okoliczności ich terażniejszego życia oraz nieodległej przeszłości jej członków, dostarczając wskazówek w zakresie tego, co mogło wywołać ten lęk na obecnym etapie życia. Niewykluczone, że bieżące stropy doprowadziły do ujawnienia się lęków z przeszłości. Jeśli tak, można zastanowić się nad przeszłością po to, by dotrzeć do ewentualnych bolesnych dawnych przeżyć, które niejako przygotowały grunt do pojawienia się problemu.

Być może zastanawiałeś się już nad tym, skąd wziął się Twój lęk przed wystąpieniami publicznymi, choć może to być zupełnie nowy obszar do zbadania. Wszelkie spostrzeżenia w tym temacie są wprawdzie pomocne, ale to zwykle za mało, by zmienić sposób patrzenia na emocjonalne problemy z przeszłości. Znacznie bardziej pomocna bywa emocjonalna więź z tym, co czuliśmy kiedyś w odniesieniu do jakiegoś zdarzenia, pomocne może też być odczucie dawnego bólu, a także doświadczenie głębokiej empatii w stosunku do siebie samych. Przeżycie na nowo tego samego bólu i przetrwanie go, a jednocześnie żywienie wobec siebie współczucia i troski, ma moc uzdrawiającą. Dotarcie do źródła lęku i nieufności wobec innych i siebie, wstydu i poczucia tego, że jest się gorszym od innych ludzi, strachu przed tym, że ktoś nas będzie słuchał i oglądał, a także przekonania, iż ludzie ostro nas ocenią i nie zaakceptują nas takimi, jakimi jesteśmy, jest niezmiernie ważne.

Największy sens ma dotarcie do korzeni problemu, a nie samo leczenie objawów. Jeśli jednak to doświadczenie Cię przerasta, możesz spróbować poszukać pomocy specjalisty, który pomoże Ci w odpowiedni sposób poradzić sobie z przykrymi doświadczeniami z przeszłości. Ćwiczenie to może u niektórych osób wskrzesić wiele przykrych wspomnień

i sprawiać ból nawet przez dni czy tygodnie. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, lepiej rozważ skorzystanie z fachowej pomocy specjalisty, który pomoże Ci się uporać z tego rodzaju zaszłościami.

Jeśli jednak jesteś przekonany, że poradzisz sobie z takim obciążeniem psychicznym we własnym zakresie, musisz pamiętać o tym, by mieć możliwość podzielenia się uczuciami choćby z jedną osobą, która będzie Cię wspierać. Zastanów się, kto to mógłby być, i porozmawiaj z tą osobą o tym, co robisz. Zapytaj, czy byłaby skłonna wykonać z Tobą pisemne ćwiczenie z tego rozdziału w celu lepszego zrozumienia źródła Twego lęku związanego z publicznymi wystąpieniami. Osoba ta ma za zadanie wysłuchać Cię i porozmawiać z Tobą, okazując Ci wsparcie i troskę. Nie powinna analizować sytuacji ani Twoich problemów. Jej zadaniem jest po prostu bycie z Tobą, wysłuchanie tego, co masz do powiedzenia, i wspieranie Cię w Twoich próbach poradzenia sobie z bólem z przeszłości, tak abyś nie musiał już dłużej dźwigać tego bagażu emocjonalnego.

Zerwanie z bólem z przeszłości

Przygotowując się do poniższego ćwiczenia, należy zadbać o to, aby mieć czas i miejsce na jego wykonanie, tak aby nikt nam nie przeszkadzał. Ważne jest też to, by nic nas nie niepokoiło. Na wykonanie ćwiczenia można przeznaczyć od trzydziestu minut do pół godziny, choć możliwe, iż taki margines czasowy będzie zbyt duży. Jeśli jednak czas ten okaże się niewystarczający, można przekroczyć wyznaczony limit czasowy lub dokończyć ćwiczenie w innym terminie. Można je wykonać w ciszy lub przy spokojnej muzyce sprzyjającej refleksji. Zatrósz się o to, aby nikt Ci nie przeszkadzał i abyś nie musiał odbierać żadnych telefonów czy zajmować się innymi sprawami. Wiele osób czuje się mało komfortowo, spędzając czas samotnie i snując refleksje tego rodzaju, a perspektywa reakcji na jakieś zdarzenie „zewnątrzne” wydaje im się kusząca. Jednak nie należy jej ulegać i trzeba w pełni skoncentrować się na wykonywaniu tego ćwiczenia. Należy zadbać o to, aby mieć pod ręką coś do pisania, i znaleźć sobie wygodne miejsce do sporządzania notatek.

Zanim zaczniesz cokolwiek zapisywać, najpierw przeczytaj wszystkie polecenia. Zamknij oczy, weź kilka głębokich oddechów, aby się rozluźnić na ciele i umyśle. Wróć myślami do wcześniejszych etapów życia, cofnij się tak daleko wstecz, jak tylko sięgasz pamięcią. Przypomnij sobie, kiedy:

- czuleś strach, niebezpieczeństwo, czuleś się jak w pułapce w sytuacji, w której nie mogłeś znaleźć rozwiązania,
- czuleś brak aprobaty ze strony innych, czuleś się nieakceptowany lub w jakiś sposób niekompetentny,
- zostałeś ostro skrytykowany lub ktoś Ci dokuczył,
- czuleś się bezradny, bezsilny lub też zupełnie pozbawiony kontroli nad tym, co działo się wokół Ciebie,
- czuleś się zażenowany, zawstydzony lub niewystarczająco dobry,
- czuleś się inny od wszystkich i kompletnie „z innej bajki”,
- czuleś, że nigdy nie jesteś w stanie sprostać wymaganiom innych i że ich rozczarowujesz.

Zastanów się także nad niedawnymi i obecnymi sytuacjami, w jakich się znalazłeś, nad stresem i presją, jakich doznajesz na obecnym etapie życia. Gdy uda Ci się zauważyć jakieś związki pomiędzy tym, co było, a tym, co jest teraz, otwórz oczy i zapisz je. Nie przejmuj się ortografią, gramatyką, interpunkcją czy organizacyjną stroną notatek. Zapisuj to, co luźno wiąże się z doświadczeniami, jakie przeżyłeś, i z uczuciami, jakich w ich wyniku doznałeś. Możesz opisać jedno konkretne wydarzenie lub kilka z nich. Nie przejmuj się tym, czy masz rację, czy się mylisz. Jest to bez znaczenia. Zaufaj swej intuicji, a uda Ci się odnaleźć odpowiedni kierunek. Staraj się dotrzeć do pokładów silnych emocji, które skłoniły Cię do wykonania tego ćwiczenia. Nie podchodź do tego ćwiczenia w sposób intelektualny, za to postaraj się dostrzec oparty na współczuciu emocjonalny związek z bólem i konfliktami wewnętrznymi, jakie przeżywasz, gdyż właśnie one mają największą moc uzdrawiającą. Pamiętaj, że jeśli nie jesteś gotowy emocjonalnie na to, by zrobić to ćwiczenie samodzielnie, skonsultuj się ze specjalistą.

Gdy już zaczniesz zapisywać to, co czujesz, być może będzie Ci się wydawało, że jesteś „skołowany” czy niepewny tego, czy docierasz do sedna sprawy. Zaufaj własnej intuicji i kontynuuj notatki. Miej pod ręką chusteczki higieniczne, gdyż, niewykluczone, możesz uronić kilka łez wtedy, gdy ponownie poczujesz ból, o którym piszesz. Nie staraj się powstrzymywać od płaczu tak, jak w przeszłości. Autentyczność uczuć oraz pełne ich wyrażenie prowadzą do wewnętrznego uzdrowienia.

Pamiętaj, że nie chodzi o to, by szukać winnych problemów, z jakimi się borykasz. Celem ćwiczenia jest zrozumienie pewnych mechanizmów oraz dotarcie do głębszej części nas samych, która odpowiada za uczucia strachu i wstydu, jakie w nas powstały. Tylko poprzez nawiązanie głębokiej więzi ze sobą będziemy mieć możliwość wyleczenia bólu, który doprowadził do tego, iż zaczęliśmy się lękać wystąpień publicznych. Tak było w moim przypadku. W miarę jak opisywałam ból, który kiedyś odczuwałam, i starałam się nawiązać do poczucia totalnego braku kontroli nad tym, co się działo ze mną i wokół mnie, byłam w stanie wyzwolić się i poczuć się bardziej związana z tym, co przeżywałam obecnie jako osoba dorosła. Mogłam też w końcu przestać czuć się bezradnie i bezsilnie, mimo iż jako przerażone dziecko tak właśnie niegdyś się czułam.

Po zakończeniu części pisemnej ćwiczenia możesz podzielić się swoimi notatkami z osobą, która obiecała Cię wspierać. Nie należy z tym zwlekać, aby wspomnienia były jak najbardziej świeże. Wyjaśnij tej osobie, że zależy Ci na tym, aby Cię wysłuchała bez przerywania Ci, a potem ustosunkowała się do tego, co jej przekażesz, w możliwie najbardziej troskliwy sposób. Ważne jest, aby osoba ta nie była emocjonalnie zaangażowana w to, o czym piszesz, gdyż musi zwracać baczną uwagę na Twoje uczucia i punkt widzenia, a nie skupiać się na tym, co sama czuje. Powinna to być osoba, która, Twoim zdaniem, jest w stanie zdobyć się na współczucie i udzielić Ci wsparcia. Po zapoznaniu jej z Twoimi zapiskami opowiedz o wszystkim, co czujesz i myślisz, a potem wysłuchaj tego, co ma do powiedzenia. Powiedz jej też o tym, co sądzisz o sobie, innych i o całym świecie w odniesieniu do swoich doświadczeń. Powiedz jej o tym, jak, Twoim zdaniem, reakcja na takie doświadczenia mogła doprowadzić do tego, iż zacząłeś się bać wystąpień publicznych. Przedstaw nowe po-

głądy i przekonania, które możesz przyjąć, a które mają za zadanie wyzwolić Cię z odczuwanych konfliktów czy niepokoju. Zachęcam do podarcia kartki z zapiskami w symbolicznym geście zerwania z przeszłością i uporządkowania miejsca pod lepszą terażniejszość i przyszłość. Jeśli nie masz ochoty tego robić, możesz przechować zapiski w miejscu, do którego będziesz mieć trudny dostęp, tak aby nie blokowały Ci możliwości życia w terażniejszości. Jeśli z czasem dojdiesz do wniosku, że nie są Ci potrzebne, gdyż nie chcesz wracać do bólu z przeszłości, wyrzuć kartkę. Chodzi o to, aby dać własnej psychice do zrozumienia, że już nastąpił koniec z przeszłością i że teraz czas na to, by stworzyć terażniejszość i przyszłość na nowo — w oparciu o to, co było w przeszłości, lecz nie pod dyktando tamtych wydarzeń.

Ćwiczenie to wymaga sporo odwagi, jako że większość z nas podświadomie robi wszystko, by uniknąć bólu emocjonalnego czy poczucia dyskomfortu. Nie stanowi ono o tym, czy będziemy w stanie skutecznie poradzić sobie ze strachem przed wystąpieniami lub go zredukować, jednak szczerze zalecam jego wykonanie wszystkim, którzy chcą zrobić coś więcej po to, aby dotrzeć do źródła strachu i popracować nad tym, by uzdrowić się z bólu, który wcześniej odczuwali. Już samo zapisanie naszych bolączek może mieć oczyszczającą moc i być początkiem całego procesu. Można zastanowić się nad ciągiem dalszym pisania, czytania czy też terapii z psychoanalitykiem po to, aby w pełniejszy sposób poradzić sobie z własnymi odczuciami i przykrościami, jakich doznaliśmy. Skutecznie radzimy sobie z tego rodzaju cierpieniem, jeśli jesteśmy w stanie:

- określić przykre doświadczenia, jakie mieliśmy,
- przeżyć ten ból, starając się być dla siebie wsparciem,
- opowiedzieć o tym, co czujemy osobie, której ufamy,
- zrozumieć znaczenie i przekonania, jakie stworzyliśmy w odniesieniu do własnej osoby, innych ludzi i całego świata,
- oddzielić się od tego bólu, starając się nadać mu inne znaczenie i interpretować go z bardziej dorosłej perspektywy.

W trakcie tego procesu jesteś w stanie uświadomić sobie, co na głębszym poziomie stanowi siłę napędową Twego lęku i zyskać kontrolę nad tym, jakie znaczenie przypisujesz różnym okolicznościom życiowym.

Większość osób biorących udział w moim kursie bardzo skorzystało, wykonując to ćwiczenie, gdyż udało im się zrozumieć i powiązać ból z przeszłości z odczuwanym obecnie lękiem przed wystąpieniami publicznymi. Rzadko się zdarza, że ktoś nie jest w stanie określić żadnych przykrych doznań z przeszłości, choć bywa to frustrujące. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, nie rozpaczaj. Przyjmij to jako fakt i bądź otwarty na wszystko, co może zdarzyć się w przyszłości w związku z tym, co ostatnio przechodziłeś. Być może nic szczególnie bolesnego Cię nie spotkało, ale, na przykład, czujesz się sfrustrowany, przeciążony czy zdezorientowany, co z kolei prowadzi do utraty wiary w siebie. Możesz więc zastanowić się nad tym i wrócić do tego rozdziału później.

PODSUMOWANIE:

- Bywa tak, iż nasze wcześniejsze przykre doświadczenia są przenoszone na bieżące przeżycia związane z wystąpieniami publicznymi, w związku z czym czujemy się podobnie jak wówczas, gdy spotkało nas coś przykrego.
- Proces ten przebiega zwykle w podświadomości, a my częstokroć mamy niską świadomość związku pomiędzy tym, co zabolowało nas w przeszłości, a tym, z czym zmagamy się obecnie w odniesieniu do wystąpień publicznych.
- Zrozumienie źródła strachu i niepewności pomaga poradzić sobie z tym, z czym zmagaliśmy się w przeszłości, dzięki czemu nie przenosimy już tych uczuć na sytuacje z terażniejszości.
- Pomocne bywa podzielenie się z kimś, komu ufamy i kto nas wspiera, własnymi przeżyciami. Ważne: nie należy rozpoczynać całego procesu samodzielnie, jeśli czujemy, iż możemy sobie nie poradzić z takim bagażem. Zalecam konsultacje z psychoterapeutą, jeśli rzeczywiście chcemy popracować nad tym, co nas zabolowało, tak aby doświadczenia te nas uzdrowiły.

- Jeśli lęk przed wystąpieniami publicznymi powstał stosunkowo niedawno, można zastanowić się, czy w ostatnim czasie nie odczuwaliśmy presji bądź nie stresujemy się czymś, co mogło skutkować powstaniem takich obaw. Można też wykonać to ćwiczenie i przeanalizować wcześniejsze okoliczności życiowe, które mogły przyczynić się do tego, iż odczuwamy większą wrażliwość, i które wygenerowały taki lęk.

KROKI, KTÓRE NALEŻY PODJĄĆ:

- Zrób ćwiczenie opisane w tym rozdziale, pod warunkiem że jesteś gotowy do tego, by zgłębić źródło bólu związanego z wystąpieniami publicznymi. Po opowiedzeniu o swoich problemach osobie, która ma Cię wspierać, porozmawiajcie o potencjalnym związku między tym, co przeżyłeś, a tym, co przenosisz na sytuację związaną z koniecznością wystąpienia na szerszym forum. Zastanów się nad tym, jak zmienić znaczenie i interpretację wyzwań, z jakimi przyszło Ci się zmierzyć w przeszłości z punktu widzenia osoby dorosłej, podchodząc do całej sprawy ze zrozumieniem.
- Wybierz porę i miejsce, w której nikt Cię nie będzie niepokoił. Zamknij oczy i wróć w pamięci do tego, co bolesne i trudne, lub też do jakiegoś wewnętrznego konfliktu, który przeżywasz. Postaraj się wymyślić taki scenariusz, w którym panujesz nad sytuacją. W wyobraźni stwórz nowe wspomnienie, w którym będziesz mieć moc i kontrolę nad tym, co się dzieje, zamiast odczuwanego poczucia bezradności i bezbronności. Możesz też zmienić w swoich wyobrażeniach stres i presję, jaką odczuwasz, i wyobrazić sobie, że świetnie sobie z tym radzisz. Jeśli to ćwiczenie jest dla Ciebie zbyt przytłaczające, skontaktuj się z psychoterapeutą, który pomoże Ci zgłębić temat.