

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

JAK POKONAĆ LEK PRZED WYSTĄPIENIAMI PUBLICZNYMI

Jak mówić pewniej, opanować stres i przestać
unikać sytuacji, w których wszyscy patrzą
właśnie na ciebie



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać
i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Twój mózg właśnie ogłosił alarm.....	9
Rozdział 2 - Publiczność nie przyszła na twoją egzekucję. .	18
Rozdział 3 - Najpierw przestań przewidywać katastrofę....	30
Rozdział 4 - Pewność siebie nie przychodzi przed wystąpieniem.....	41
Rozdział 5 - Przestań przygotowywać się jak do lotu na Marsa.....	51
Rozdział 6 - Twoje zachowania bezpieczeństwa nie są aż tak bezpieczne.....	62
Rozdział 7 - Nie rób ze stresu głównego bohatera.....	73
Rozdział 8 - Unikanie ma świetny marketing.....	83
Rozdział 9 - Naucz się zaczynać, zanim mózg zdąży uciec	95
Rozdział 10 - Mów do ludzi, a nie do własnego lęku.....	107
Rozdział 11 - Co zrobić, kiedy nagle nic nie pamiętasz.....	120
Rozdział 12 - Trudne pytanie nie jest zamachem.....	131
Rozdział 13 - Ćwicz warunki, nie tylko tekst.....	144
Rozdział 14 - Głos, ręce i reszta człowieka.....	156
Rozdział 15 - A jeśli stres wcale nie chce spaść?.....	170
Rozdział 16 - Kiedy życie rozwala ci prezentację.....	183
Rozdział 17 - Gdy motywacja znika, a prezentacje nadal istnieją.....	196

Rozdział 18 - Nie wracaj do starego systemu po pierwszym dobrym wystąpieniu.....	207
Rozdział 19 - Naucz się rozpoznawać powrót starego lęku	219
Rozdział 20 - Nie musisz kochać sceny.....	231

INTRO

Stoisz przed grupą ludzi. W ręce trzymasz pilot do prezentacji, który jeszcze pięć minut temu był zwykłym kawałkiem plastiku, a teraz waży mniej więcej tyle co odpowiedzialność za losy państwa. Na ekranie świeci pierwszy slajd. Wiesz, co masz powiedzieć. Przygotowałeś się. Ćwiczyłeś. Być może nawet przed lustrem, które jako jedyny dotychczasowy słuchacz wykazywało pełne zrozumienie i ani razu nie spojrzało na telefon. Otwierasz usta.

I nagle twój mózg stwierdza, że doskonałym momentem będzie usunięcie z pamięci całego języka polskiego.

Serce przyspiesza. Dłonie robią się podejrzanie wilgotne. Gardło wysycha tak skutecznie, jakbyś od trzech dni przemierzał Saharę, zamiast stać siedem metrów od dystrybutora z wodą. Patrzysz na ludzi i masz wrażenie, że wszyscy dostrzegają każde drgnięcie powieki, każdy dziwny ruch ręką oraz fakt, że właśnie zapomniałeś, co właściwie oznacza wykres znajdujący się na slajdzie, który sam stworzyłeś wczoraj wieczorem.

A przecież to tylko prezentacja.

„Tylko” jest tutaj bardzo odważnym słowem.

Lęk przed wystąpieniami publicznymi potrafi pojawić się w sytuacjach, które z zewnątrz nie wyglądają szczególnie dramatycznie. Nie musisz przemawiać przed pięcioma tysiącami ludzi na stadionie. Czasami wystarczy zebranie dwunastu osób, spotkanie na Teamsie albo niewinne: „Rafał, może ty przedstawisz wyniki?”. I już. Organizm rozpoczyna procedurę awaryjną, jakby ktoś właśnie powiedział: „Rafał,

może ty rozbroisz ten ładunek? Instrukcja jest gdzieś w folderze współdzielonym”.

Najbardziej irytujące jest to, że możesz doskonale znać temat. Możesz być najlepszą osobą w pokoju do jego przedstawienia. Możesz mieć doświadczenie, wyniki, dane i prezentację dopracowaną do takiego poziomu, że nawet numeracja slajdów się zgadza. To nie przeszkadza mózgowi w wygenerowaniu myśli: „A co, jeśli nagle okaże się, że nic nie wiem?”.

Mózg jest czasami bardzo kreatywny.

Szkoda, że akurat wtedy.

Lęk przed wystąpieniem nie oznacza automatycznie, że nie nadajesz się do przemawiania. Często oznacza po prostu, że sytuacja jest dla ciebie ważna, jesteś oceniany albo przynajmniej masz poczucie, że jesteś oceniany. Pojawia się napięcie, bo istnieje ryzyko pomyłki, krytyki, niezręcznej ciszy albo tego strasznego momentu, kiedy zadajesz publiczności pytanie i nikt nie odpowiada. Przez trzy sekundy. Które w czasie scenicznym trwają mniej więcej półtorej dekady.

Problem zaczyna się wtedy, gdy sam lęk zaczyna kierować twoim zachowaniem. Odrzucasz okazje do prezentacji. Unikasz zabierania głosu. Prosisz kolegę, żeby „tym razem” przedstawił projekt. Wybierasz stanowiska, na których rzadziej trzeba przemawiać. Albo zgadzasz się na wystąpienie, ale przez tydzień funkcjonujesz tak, jakby data prezentacji była jednocześnie terminem egzekucji.

Niedziela? Prezentacja jest w czwartek.

Poniedziałek? Zostały trzy dni.

Wtorek? To już praktycznie jutro.

Środa? Koniec.

Czwartek rano? Można było zostać hodowcą borówek.

Unikanie działa podstępnie, ponieważ przynosi natychmiastową ulgę. Rezygnujesz z wystąpienia i napięcie spada. Mózg zapisuje więc prosty wniosek: „Świetnie. Ucieczka nas uratowała. Następnym razem uciekamy szybciej”. W ten sposób coś, co miało być jednorazowym sposobem na pozbycie się stresu, może zacząć wzmacniać przekonanie, że wystąpienia naprawdę są czymś, przed czym trzeba się chronić.

Jeszcze ciekawiej robi się wtedy, gdy próbujesz walczyć z lękiem za pomocą perfekcyjnego przygotowania. Samo przygotowanie oczywiście ma sens. Problem pojawia się wtedy, gdy przygotowanie zmienia się w operację wojskową. Pisziesz każde zdanie. Uczysz się go na pamięć. Przewidujesz wszystkie możliwe pytania. Tworzysz dodatkowe slajdy na wypadek pytań do dodatkowych slajdów. Sprawdzasz prezentację osiem razy, po czym o 23:47 zmieniasz czcionkę w nagłówkach, ponieważ najwyraźniej Calibri mogłaby zniszczyć twoją karierę.

W pewnym momencie nie przygotowujesz już wystąpienia.

Przygotowujesz system obrony przeciwlotniczej.

A mimo to stres nie znika. Czasami nawet rośnie, bo zaczynasz wierzyć, że wystąpienie może się udać tylko wtedy, gdy wszystko przebiegnie dokładnie według planu. Każde odstępstwo staje się więc zagrożeniem. Zgubione słowo. Pytanie z sali. Kliknięcie pilota dwa razy. Człowiek w drugim rzędzie marszczący brwi, chociaż być może właśnie próbuje sobie przypomnieć, czy wyłączył żelazko.

To jedna z rzeczy, którymi zajmiemy się w tej książce: różnicą między przygotowaniem, które pomaga, a przygotowaniem, które staje się kolejną formą strachu.

Bo dobrym mówcą nie jest człowiek, który nigdy się nie stresuje. Taki człowiek może istnieć, ale równie dobrze może posiadać prywatnego jednorożca i zawsze znajdować wolne miejsce parkingowe przed wejściem. Znacznie bardziej realistyczny cel polega na tym, żeby umieć mówić mimo napięcia, stopniowo zmniejszać jego wpływ i przestać traktować każdy objaw stresu jak dowód nadchodzącej katastrofy.

Drżący głos nie oznacza katastrofy.

Pomyłka nie oznacza katastrofy.

Zapomniane zdanie również nie oznacza katastrofy.

Nawet slajd z napisem „WSTAW TUTAJ OSTATECZNE DANE” nie musi oznaczać katastrofy, chociaż w tym przypadku warto jednak wyciągnąć pewne wnioski organizacyjne.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się temu, dlaczego wystąpienia uruchamiają tak silne reakcje, co dzieje się wtedy z uwagą i ciałem, dlaczego walka ze stresem często działa gorzej niż sam stres oraz jak przygotowywać się tak, żeby przygotowanie rzeczywiście zwiększało poczucie kontroli. Będziemy też ćwiczyć rozpoczynanie wystąpienia, radzenie sobie z pustką w głowie, kontaktem wzrokowym, pytaniami, pomyłkami, trudną publicznością i tym szczególnym człowiekiem, który podczas twojej prezentacji przez dwadzieścia minut nie okazuje żadnych emocji.

Spokojnie.

On może tak po prostu wyglądać.

Nie będziemy budować „nowej, pewnej siebie wersji ciebie”, która od jutra wskakuje na scenę i przemawia z lekkością prezentera rozdania Oscarów. To brzmi efektownie, ale dla osoby, która dziś stresuje się

powiedzeniem trzech zdań podczas zebrania, jest mniej więcej tak pomocne jak rada dla początkującego biegacza: „Najpierw wygraj maraton”.

Zacniemy znacznie rozsądniej.

Od zrozumienia tego, czego właściwie się boisz. Od oddzielenia rzeczywistego zagrożenia od katastrof produkowanych przez wyobraźnię. Od sposobów ćwiczenia, które nie wymagają natychmiastowego wychodzenia na scenę przed tysiącem osób. Od prostych metod przygotowania i stopniowego oswajania sytuacji, które teraz powodują napięcie.

Będą wersje minimum. Będą plany awaryjne. Będą sytuacje, w których coś nie zadziała idealnie, ponieważ wystąpienia publiczne mają jedną bardzo niewygodną cechę: uczestniczą w nich ludzie. A ludzie zadają pytania, spóźniają się, kaszlą, patrzą w telefony, zmieniają kolejność punktów spotkania i czasami mówią: „Mamy tylko pięć minut, więc może skrócisz prezentację?”, dokładnie wtedy, gdy przygotowałeś czterdzieści dwa slajdy.

Nauczysz się działać również wtedy.

Celem nie jest więc stworzenie prezentacji odpornej na życie. Celem jest sprawienie, żebyś ty stał się bardziej odporny na drobne odchylenia od planu. Żeby pomyłka była pomyłką, a nie początkiem wewnętrznego procesu sądowego. Żeby pytanie było pytaniem, a nie próbą zamachu na twoją kompetencję. Żeby podwyższone tętno oznaczało: „jestem pobudzony”, zamiast: „za dziewięć sekund umrę przy slajdzie numer trzy”.

I przede wszystkim — żeby wystąpienia przestały decydować za ciebie.

Nie musisz ich pokochać. Nie musisz marzyć o mikrofonie ani zgłaszać się ochotniczo do wygłaszania przemówień na weselach osób, których ledwo znasz. Wystarczy, że przestaniesz rezygnować z ważnych okazji tylko dlatego, że przez kilka lub kilkanaście minut będziesz znajdować się w centrum uwagi.

Możesz się stresować i mówić.

Możesz mieć suche usta i mówić.

Możesz zapomnieć zdania, znaleźć następne i mówić dalej.

To właśnie jest umiejętność, którą będziemy tutaj budować.

Nie brak strachu.

Kontrolę mimo niego.

A pilot do prezentacji?

Nadal będzie tylko kawałkiem plastiku.

Rozdział 1 - Twój mózg właśnie ogłosił alarm

Masz wystąpić za dziesięć minut. Siedzisz jeszcze na swoim miejscu i teoretycznie wszystko jest pod kontrolą. Prezentacja gotowa. Notatki są. Woda jest. Mikrofon działa. Nikt nie płonie. Budynek stoi. Z punktu widzenia obiektywnej rzeczywistości sytuacja jest zadziwiająco spokojna.

Twój organizm ma jednak inne informacje.

Serce przyspiesza, brzuch zaczyna negocjować warunki kapitulacji, dłonie robią się wilgotne, a oddech dziwnie płytki. Pojawia się napięcie w karku. Nagle zauważasz własny język, co nigdy nie jest dobrym znakiem, bo człowiek funkcjonuje znacznie wygodniej, kiedy nie analizuje położenia języka w jamie ustnej.

„Dlaczego ja się tak stresuję?”

Dobre pytanie.

Jeszcze lepsze brzmi: dlaczego próbujesz traktować tę reakcję jak awarię?

Lęk przed wystąpieniem nie zaczyna się na scenie. Zaczyna się w momencie, gdy mózg interpretuje sytuację jako potencjalne zagrożenie. Nie musi chodzić o zagrożenie fizyczne. Wystarczy możliwość oceny, kompromitacji, odrzucenia, utraty statusu albo zrobienia czegoś źle w obecności innych ludzi.

Dla mózgu społeczna porażka nie jest całkowicie obojętna.

Człowiek jest istotą społeczną. Przez dużą część historii zależeliśmy od innych ludzi dużo bardziej bezpośrednio niż dziś. Bycie częścią grupy miało znaczenie praktyczne. Odrzucenie nie oznaczało tylko, że ktoś nie zaprosił cię na

grupę WhatsApp „Urodziny Marka 2026”. Mogło oznaczać realny problem.

Dzisiejsza sala konferencyjna nie jest oczywiście paleolitycznym obozowiskiem.

Ale część twojego systemu alarmowego nie dostała aktualizacji.

Dlatego przed wystąpieniem mogą uruchamiać się reakcje związane z mobilizacją organizmu: szybsze bicie serca, napięcie mięśni, pocenie się, suchość w ustach czy trudność w spokojnym oddychaniu. Organizm przygotowuje cię do działania.

Problem polega na tym, że ty nie zamierzasz walczyć z niedźwiedziem.

Masz omówić wyniki sprzedaży za drugi kwartał.

Biologia bywa nadgorliwa.

Najpierw dzieje się coś ważnego

Wyobraź sobie dwie sytuacje.

W pierwszej stoisz sam w kuchni i opowiadasz lodówce o nowym projekcie. Lodówka nie ocenia. Lodówka milczy. Lodówka ma swoje problemy, głównie związane z temperaturą.

Mówisz swobodnie.

W drugiej masz powiedzieć dokładnie to samo przed zarządem firmy.

Treść się nie zmieniła.

Ty również nie zmieniłeś się w ciągu pięciu minut.

Zmieniło się znaczenie sytuacji.