
Trening
pewności siebie
i pokonywania lęku
przed wystąpieniami publicznymi
Anastasiia
Kolendo-Smirnova

Od czego zaczyna się pewność siebie



Pierwsze spotkanie treningu

Rozpoczynamy pracę nad niepewnością siebie i lękiem przed wystąpieniami publicznymi. Ten trening ma dwa powiązane cele. Pierwszy to zbadanie stosunku do siebie i wzmacnianie poczucia własnej wartości. Drugi to stopniowa nauka wyrażania myśli przy innych ludziach, nawet gdy pojawia się zdenerwowanie.

W pierwotnym programie zajęcia rozplanowano na siedem tygodni: co tydzień pojawia się nowy temat, a między spotkaniami uczestnicy wykonują zadania. Korzystając z książki, możesz zachować ten rytm, zostawiając czas na praktykę. Dzisiaj przyjrzymy się temu, jak przeżywamy lęk, zaczniemy obserwować napięcie w ciele i przygotujemy dziennik pierwszego tygodnia.

Jeśli na razie nie masz możliwości występowania przed publicznością, kamera może stać się jedną z form treningu. Opowiedzenie czegoś do nagrania jest odrębnym doświadczeniem, które nie pokrywa się w pełni z wystąpieniem na żywo, ale pozwala zauważyć reakcję na konieczność mówienia i bycia widzianym. Nie trzeba w tym celu publikować nagrania.

Nie będziemy stawiać warunku, że do końca pracy wszelkie zdenerwowanie ma zniknąć. Bardziej pomocnym punktem odniesienia jest możliwość mówienia, zachowania kontaktu ze sobą i kontynuowania działania mimo zdenerwowania. Rezultat ocenimy na podstawie twojego doświadczenia, a nie obietnicy jednakowych zmian w określonej liczbie tygodni.

Kiedy lęk pomaga a kiedy wyczerpuje

Zacznijmy od pytania: po co w ogóle potrzebny jest lęk? Może ostrzegać przed niebezpieczeństwem i skłaniać do działania. Jeśli w domu wybuchł pożar, strach pomaga zauważyć zagrożenie, szukać wyjścia i zwrócić się o pomoc.

Można jednak przebywać w domu w spokojnych warunkach i wciąż wyobrażać sobie: „A co, jeśli wybuchnie pożar?”. W takim przypadku przeraża wydarzenie, które teraz nie zachodzi. Człowiek przeżywa wyobrażony scenariusz, a wynikające z niego zmęczenie i napięcie są całkiem odczuwalne.

W naszej pracy warto odróżniać bezpośrednie zagrożenie od lękowego oczekiwania. W życiu mogą się one przeplatać. Nie trzeba dzielić wszystkich przeżyć na właściwe i niewłaściwe. Lepiej zapytać: „Co dzieje się teraz? Co zakładam? Do jakiego działania skłania mnie to uczucie?”.

W wykładzie do tego rozróżnienia używa się określeń „zdrowy” i „neurotyczny” lęk. Tutaj są to umowne nazwy, a nie diagnoza. Interesuje nas przede wszystkim różnica między reakcją na to, co się dzieje, a wyczerpującym odtwarzaniem w myślach możliwego nieszczęścia.

Dla osoby wierzącej temat lęku może mieć również znaczenie duchowe. Pomaga mi odróżnianie przeżycia, które skłania do świadomego działania zgodnie z własnymi wartościami, od niepokoju, w którym człowiek pozostaje sam z niekończącym się oczekiwaniem czegoś złego. Ta osobista perspektywa nadawania znaczenia może być oparciem, jeśli jest bliska również tobie.

Pierwszy punkt odniesienia

A teraz spróbuj odpowiedzieć: do czego zaliczasz lęk przed wystąpieniem publicznym: do reakcji na to, co się dzieje, do oczekiwania przykrości czy do połączenia obu?

Po odpowiedzi oceń swoje zdenerwowanie od zera do dziesięciu. Zero oznacza spokój, dziesięć to najsilniejsze zdenerwowanie, jakie możesz sobie wyobrazić. Zapisz ocenę i sytuację, do której się odnosi: „Odpowiadałem na pytanie w myślach”.

Teraz wyobraź sobie inny wariant. Masz nagrać krótką odpowiedź przed kamerą albo stanąć przed publicznością liczącą około trzystu osób i opowiedzieć, jak minął wczorajszy dzień. Wybierz jedną formę i zaznacz ją w zapisie, aby nie mieszać różnych warunków.

Pozostań przez chwilę przy tym wyobrażeniu. Jak silne wydaje się teraz zdenerwowanie? Zapisz drugą ocenę. Co dokładnie przeraża: spojrzenia, możliwość zapomnienia słów, własny głos, możliwa ocena?

Te liczby służą jako wstępna obserwacja. Nie mówią nic o twojej wartości i nie są sprawdzianem odwagi. Ważne jest dla nas dostrzeżenie, co zmienia się wraz z warunkami zadania.

Dlaczego bycie przed publicznością bywa trudne

W wystąpieniu publicznym istnieje rzeczywista sytuacja: mówisz, inni słuchają i mogą w jakiś sposób reagować. Jednocześnie dołączają do niej przypuszczenia: „Pomylę się”, „Pomyślą, że nic nie wiem”, „Wszyscy zauważą moje zdenerwowanie”.

Jedną z metafor, których używam do opisu tego uczucia, jest znalezienie się osobno od grupy. Słuchacze siedzą razem, a osoba występująca stoi przed nimi sama. Taki układ może być przeżywany jako przeciwstawienie: ja tutaj, oni tam. To sposób opisania doświadczenia, a nie jedyne wyjaśnienie lęku.

Poobserwuj siebie podczas zwykłej rozmowy z kilkoma osobami. Czy jest różnica między staniem obok rozmówców a znalezieniem się naprzeciw całej grupy? Można naturalnie zmieniać ustawienie, bez zamiaru poddawania się próbie. Zauważaj wpływ odległości i obecności kogoś obok.

Niektórym łatwiej występować razem z innymi, trzymać teczkę lub przebywać przy stole. Takie szczegóły mogą dawać poczucie oparcia. Zapisz, co pomaga tobie. W dalszej pracy ważne będzie

również badanie możliwości mówienia w różnych warunkach, bez sprowadzania pewności siebie do obecności jednego przedmiotu.

Od oceniania siebie do sensu przekazu

Jest jeszcze jedno pytanie zmieniające stosunek do wystąpienia: „Po co teraz mówię do tych ludzi?". Kiedy całą uwagę pochłania to, jak zostaniesz oceniony, trudno zauważyć treść i samych słuchaczy.

Spróbuj przenieść część uwagi na użyteczność przekazu. Co wiesz i czym możesz się podzielić? Jaką kwestię pomożesz wyjaśnić? Co jest ważne do przekazania? Nie musisz w tym celu uważać się za osobę niezastąpioną ani najbardziej kompetentną w pokoju.

Praca nad samooceną w naszym treningu wiąże się z możliwością uznawania własnej wartości i prawa do zabierania głosu. Można być pomocnym, nie wiedzieć wszystkiego, popełniać błędy i doprecyzowywać wypowiedź. Wystąpienie nie wymaga udowodnienia własnej doskonałości.

Zdenerwowanie może utrzymywać się również u osoby doświadczonej. Samo w sobie nie oznacza braku przygotowania. Będziemy stopniowo szukać stanu, w którym przeżycie nie odbiera możliwości mówienia i działania.

Ciało jako część doświadczenia

Zdenerwowanie ma stronę cielesną: można zauważyć bicie serca, drżenie, napięcie mięśni, zmianę oddechu. W tym rozdziale zaczniemy poznawać rozluźnienie i obserwować, jak wpływa na stan.

Nie musimy udowadniać sobie, że rozluźnione ciało już nigdy się nie przestraszy. Praktyka proponuje inne doświadczenie: zauważać napięcie i znajdować dostępny sposób obchodzenia się z nim. Do nauki wygodniej wybrać spokojny czas, zamiast czekać na najtrudniejsze wystąpienie.

W ramach niewielkiej obserwacji możesz przez chwilę delikatnie się przeciągnąć lub naśladować spokojne ziewnięcie, jeśli to przyjemne. Następnie porównaj doznania przed i po. Nie trzeba osiągać zmiany tętna o określoną liczbę uderzeń: nie jest to kryterium powodzenia zadania.

Dziennik pierwszego tygodnia

Załóż zeszyt albo dokument elektroniczny. To dziennik pracy, a nie szczegółowa historia każdego dnia. Będziemy w nim odnotowywać praktykę, cztery sfery codziennego życia i przyjemne wydarzenia, do których chce się wracać.

Do ćwiczeń można używać krótkich oznaczeń: „O" to oddychanie, „R" to rozluźnianie mięśni. Zaznaczaj wykonanie i dodawaj jedno zdanie o swoim stanie. Jeśli opuścisz dzień, zapisz to bez obwiniania się i kontynuuj przy następnej okazji.

Dziennik ma sprawić, by obserwacje stały się widoczne. Nie powinien stawać się kolejnym powodem uznawania siebie za osobę niedostatecznie zdyscyplinowaną.

Praktyka oddychania

Usiądź wygodnie, poczuj oparcie pod stopami i plecami. Zacznij od zwykłego oddechu. Następnie spróbuj oddychać łagodnie i miarowo, bez konieczności nabierania jak największej ilości powietrza.

Jeśli liczenie pomaga, towarzysz nim wdechowi i wydechowi w dogodnym tempie. Nie trzeba wstrzymywać oddechu ani osiągać określonej długości wydechu. Możesz pozwolić mu trochę się uspokoić, jeśli dzieje się to bez wysiłku. Taka łagodna praktyka odpowiada zaleceniom NHS dotyczącym ćwiczeń oddechowych [1].

Przez pewien czas obserwuj rytm oraz odczucia w barkach, klatce piersiowej i brzuchu. W razie dyskomfortu lub zawrotów głowy przerwij ćwiczenie i wróć do zwykłego oddechu. Jeśli masz problemy z oddychaniem, odpowiedni sposób praktyki warto uzgodnić ze specjalistą.

W tym tygodniu wracaj do ćwiczenia codziennie w odpowiednim czasie. Odnotowuj nie tylko wykonanie, lecz także swoją reakcję. Efekt nie musi być wyraźny ani jednakowy każdego dnia.

Rozluźnienie poprzez napięcie

Druga praktyka opiera się na porównaniu umiarkowanego napięcia mięśni i następującego po nim odpuszczenia. Często nazywa się ją progresywną relaksacją mięśni. Ważne jest tutaj rozróżnienie dwóch doznań, a nie napinanie się z całej siły [2].

Zacznij od dłoni. Lekko zaciśnij pięści, utrzymaj napięcie przez kilka sekund, nadal swobodnie oddychając, a następnie odpuść. Zwróć uwagę na odczucia w dłoniach po rozluźnieniu. Nie pomijaj tej pauzy.

Następnie możesz kolejno zwrócić się ku rękom i barkom, mięśniom twarzy, nogom, pośladkom i brzuchowi. W każdym obszarze wywołuj tylko niewielkie, komfortowe napięcie, a po nim zauważaj rozluźnienie. W przypadku twarzy wystarczy lekka zmiana wyrazu; przy nogach nie trzeba utrzymywać ich w powietrzu.

Pomijaj bolesne miejsca. Jeśli pojawia się ból, skurcz lub inny dyskomfort, przestań napinać mięśnie. Możesz po prostu obserwować ten obszar i pozwalać mu odpoczywać. Przy urazach lub stanach, którym napięcie może zaszkodzić, sposób wykonania trzeba wcześniej omówić ze specjalistą.

Pierwsze próby wykonuj częściami. Później można stosować krótką praktykę dla jednej dostępnej grupy mięśni. Ma ona pomagać rozpoznawać i uwalniać napięcie; nie trzeba wyjaśniać jej jako obowiązkowego „spalania” hormonów lub agresji.

Cztery sfery codziennego życia

Każdego wieczoru krótko opisuj cztery sfery dnia: ruch, życie emocjonalne i kontakty z ludźmi, aktywność oraz życie duchowe lub sferę sensu. Jeśli chcesz, dodawaj subiektywną ocenę od zera do dziesięciu. Liczby pomagają zauważać własną dynamikę, a nie porównywać się z innymi.

Pierwsza sfera to ruch. Co dzisiaj zrobiłeś dla ciała? Może to być spacer, gimnastyka, taniec, pływanie lub inna dostępna aktywność. Jak było ci podczas niej i po niej?

Druga to życie emocjonalne i kontakty z ludźmi. Jakie wydarzenia przyniosły ciepło, przyjemność, zainteresowanie? Z kim dobrze się rozmawiało? Być może cały dzień minął przy komputerze i zabrakło przyjemnego kontaktu. Ważne, by najpierw to zauważyć, a potem zdecydować, czy chcesz dodać rozmowę z przyjacielem, film lub wspólne zajęcie.

Trzecia to aktywność. Czym się zajmowałeś: pracą, nauką, czytaniem, rozwiązywaniem codziennych spraw? Co było znaczące lub pożyteczne? Nie sprowadzaj zapisu do liczby wykonanych zadań. Nawet niewielki rezultat może być ważny.

Czwarta to życie duchowe lub sfera sensu. Dla osoby wierzącej może obejmować modlitwę. Dla innej refleksję nad wartościami, czytanie, twórczość lub to, co sama wiąże z rozwojem wewnętrznym. Nadaj tej sferze własną treść.

Nie trzeba wystawiać jednakowych ocen ani dążyć do dziesięciu punktów każdego dnia. Po pewnym czasie zapisy mogą pokazać, że jedna dziedzina stale pozostaje bez uwagi. Wtedy można wybrać zmianę na miarę swoich sił, zamiast wymagać od siebie natychmiastowej przebudowy całego życia.

Kolekcja przyjemnych wspomnień

Kolejne zadanie na ten tydzień to rozpoczęcie zbierania doświadczeń, w których było ci dobrze. Często szybko wyliczamy błędy, a trudno przypomnieć sobie przyjemność, radość lub zadowolenie. Spróbujemy poświęcić im osobną uwagę.

Podziel listę na te same cztery sfery. Przypominaj sobie wydarzenia związane z ciałem i ruchem, kontaktami i emocjami, aktywnością oraz doświadczeniem duchowym lub poczuciem sensu.

W pierwotnym programie cel jest duży: sto wspomnień w każdej sferze, łącznie czterysta. Traktuj go jako zaproszenie do poszerzania poszukiwań. Nie trzeba za wszelką cenę wypełniać listy w tydzień, wymyślać wydarzeń ani przekształcać liczby w ocenę siebie. Zacznij od tego, co naprawdę się przypomina, i stopniowo uzupełniaj kolekcję.

Mogą to być bardzo proste epizody. Prezent, który cieszył w dzieciństwie. Kąpiel w morzu. Rozmowa, po której zrobiło się ciepło. Ukończona praca. Chwila, gdy udało się poczuć więź z czymś ważnym dla ciebie.

Wybierz jeden epizod i przypomnij go sobie dokładniej. Gdzie byłeś? Co widziałeś, słyszałeś, czułeś? Jaki szczegół przywraca przyjemne uczucie? Jeśli wspomnienie nie wywołuje takiej reakcji, wybierz inne.

Gest przypomnienia

W treningu proponuje się połączenie przyjemnego przeżycia z niewielkim gestem: delikatnym zetknięciem kciuka i małego palca jednej dłoni. Będziemy nazywać ten gest „kotwicą", czyli przypomnieniem wybranego doświadczenia.

Kiedy przywołujesz przyjemną chwilę i zauważasz odpowiednie uczucie, na krótko zetknij palce, a potem je rozłącz. Rób to bez bólu i nadmiernego nacisku. Następnie możesz krótko zapisać epizod na swojej liście.

Nie ma tu obietnicy, że dotyk natychmiast usunie lęk. Próbujemy stworzyć osobisty sygnał pomagający zwrócić uwagę na znajome wspierające wspomnienie. Sprawdź, czy ten sposób jest pomocny właśnie dla ciebie.

Jeśli przyjemne wydarzenie później zakończyło się smutno, nie trzeba zmuszać się do odcinania trudnych uczuć. Możesz wybrać inny epizod. Ważne jest znalezienie wspomnienia, z którym teraz można kontaktować się dostatecznie spokojnie.

Uzupełniaj kolekcję wydarzeniami bieżącego dnia. Rano śpiewają ptaki, odbyło się dobre spotkanie, udało się zrobić potrzebną rzecz: zatrzymaj się i zauważ swoją reakcję. Jeśli chcesz, użyj tego samego gestu. Sens tej praktyki to poświęcanie uwagi temu, co wspiera cię już teraz.

Co zrobić przed kolejnym spotkaniem

W pierwszym tygodniu prowadź krótkie zapisy i wracaj do dwóch praktyk: łagodnego oddychania i dostępnego rozluźniania mięśni. Odnotowuj doznania, zamiast wymagać od siebie natychmiastowego spokoju.

Każdego wieczoru przyglądaj się czterem sferom dnia. Zacznij listę przyjemnych wspomnień i spróbuj gestu przypomnienia, jeśli ci odpowiada. Zachowaj pierwsze oceny zdenerwowania: będzie można do nich wrócić przy późniejszym porównywaniu doświadczeń.

Na koniec tygodnia przeczytaj dziennik. Co pomagało? Co okazało się niewygodne? Której sferze chcesz poświęcić więcej uwagi? Czy jest związek między samopoczuciem, kontaktami, obciążeniem i odpoczynkiem?

Pierwsze zadania mogą wydawać się odległe od sceny. Dzisiaj zaczynamy jednak od stosunku do siebie i umiejętności zauważania własnego stanu. To oparcie będzie potrzebne później, kiedy przejdziemy do wyrażania myśli i praktyki występowania.

Lękowe przewidywania i powrót do teraźniejszości



Drugie spotkanie treningu

Na pierwszym spotkaniu zaczęliśmy obserwować zdenerwowanie: oddzielać to, co się dzieje, od tego, co tylko sobie wyobrażamy, zauważać napięcie w ciele i szukać dostępnych sposobów rozluźnienia. Założyliśmy też dziennik, zwróciliśmy uwagę na cztery sfery codziennego życia i zaczęliśmy zbierać przyjemne wspomnienia.

Kontynuuj tę pracę. Nowe ćwiczenia będą dodawane stopniowo, ale wcześniejsze obserwacje pozostają pomocne. Jeśli zadań okazało się zbyt wiele, ogranicz je do zakresu na miarę swoich sił. Ważne jest zachowanie możliwości praktykowania, zamiast przekształcania treningu w kolejne źródło wymagań wobec siebie.

Przy oddychaniu i rozluźnianiu mięśni zachowaj łagodny, komfortowy sposób wykonania opisany w pierwszym rozdziale. Przy bólu, zawrotach głowy lub innym dyskomforcie zatrzymaj się. Jeśli stan zdrowia ogranicza takie ćwiczenia, omów odpowiedni wariant ze specjalistą prowadzącym leczenie.

Dzisiaj porozmawiamy o przewidywaniach. Co dzieje się, kiedy wydarzenie jeszcze nie nastąpiło, a my już przeżyliśmy w myślach jego niepomyślny wynik? Jak zauważyć ten proces i wrócić uwagą do tego, co rzeczywiście dzieje się teraz?

Wydarzenie jeszcze nie nastąpiło

Wyobraź sobie, że podczas bezpłatnego treningu nagle oznajmiam: „Dalsza część będzie płatna”. Być może pojawi się zaskoczenie lub złość. W głowie powstaną pytania: „Dlaczego nie powiedziano o tym wcześniej?”, „Ile to będzie kosztować?”, „Czy mam kontynuować?”.

Jeśli zostawię cię na pewien czas z tą informacją, rozważania mogą rozwinąć się w całą historię. A potem powiem: „To był tylko przykład, warunki się nie zmieniły”. Komunikat okazał się wyobrażony, ale reakcja na niego mogła już być odczuwalna.