

W CENTRUM UWAGI

Co zrobić, gdy trema działa na nas paralizująco? Jak osiągnąć spokój ducha podczas wystąpień publicznych – opowiadają dziennikarka **Marzena Rogalska** i trenerka **Izabela Ziemińska** rozmawia Renata Mazurowska

Dziennikarka i trenerka - miewacie jeszcze treść podczas występów publicznych?

Marzena Rogalska: Ja tak, choć wszyscy uważają, że jest inaczej. To wynika m.in. z troski o moich gości – gdy przychodzą np. do „Pytania na śniadanie” na siedem minut, zależy mi, żeby to było dla nich dobre siedem minut. Przyszli, żeby podzielić się ważnym dla siebie tematem. Podenerwowanie, które mi wciąż towarzyszy i którego się nie pozbyłam, to jest „trema pierwszych pięciu sekund”. Ważne, żeby dobrze zacząć. Później już idzie.

Izabela Ziemińska: U mnie przed każdym wystąpieniem wzrasta poziom adrenaliny, pojawia się trema, ale taka mobilizująca. Pomaga mi to, że bardzo lubię to, co robię, i koncentruję się na tym, co mam do przekazania. Początkowy niepokój szybko znika. Tego uczymy z Marzeną na szkoleniach – jeśli mówisz o czymś z pasją, wierzysz w to, to nie ma specjalnego znaczenia, czy się pomylisz, czy zdanie będzie miało odpowiedni szyk.

Lapsusy i pomyłki prowadzących często wzbudzają wręcz sympatię odbiorców.

I.Z.: Najbardziej lubiani trenerzy to tacy, którzy popełniają błędy.

Bo są dalecy od ideału, bardziej ludzcy, „normalni”.

I.Z.: W sytuacjach wykraczających poza rutynę dnia codziennego, a do takich zaliczam wystąpienia publiczne, dążymy do tego, by wypaść jak

najlepiej. I w rzeczywistości to my sami jesteśmy swoimi najsurowszymi sędziami. Treść mamy wszyscy, odczuwamy niepokój w nowych okolicznościach – to naturalne. Chodzi o to, by „oswoić” te sytuacje, zaakceptować i zamienić stres paralizujący na mobilizujący. Kiedyś występy publiczne to był dla mnie jakiś horror, szczególnie w szkole na akademiach. Po latach przestałam zwracać tak baczną uwagę na siebie i na to, jak wypadam w oczach innych, a zaczęłam się koncentrować na tym, co chcę przekazać – to przyszło w miarę rozwoju, poznawania siebie i zbierania kolejnych doświadczeń. W wystąpieniach publicznych, podobnie jak w zwykłej rozmowie czy w prowadzeniu programów, o czym wspominała Marzena, istotny jest początek. Ważne, żebyśmy byli pewni tego, co chcemy powiedzieć, warto się dobrze przygotować.

M.R.: Mnie otuchy dodaje to, że prowadzę warsztaty czy programy z kimś, kogo lubię, z kim dobrze mi się pracuje. Wiem, że taki Łukasz Nowicki, mój współprowadzący z „Pytania na śniadanie”, wejdzie w każdą moją spontaniczną reakcję, po prostu nie muszę się o nic martwić. Ważne jest, by nie skupiać się na obecności kamer albo na tym, że oglądają mnie miliony ludzi. W ogóle się tym nie zajmuję, tylko myślę, że mam okazję porozmawiać z fajnymi ludźmi.

JEŚLI MASZ ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE,
WIESZ, CO CIĘ BLOKUJE, A CO WZMACNIA
- TO ŁATWIEJ CI ZBUDOWAĆ KONTAKT
Z INNYMI. LUDZIE CZUJĄ,
CO JEST PRAWDĄ, A CO NIE

Pracowałam kiedyś w radiu, tam
uczyli nas: „wyobrażaj sobie, że
mówisz do jednej osoby, i to jakiejś
bliskiej, życzliwej - do przyjaciółki
albo do mamy”...



M.R.: Mnie też tego uczyli i z powodzeniem stosuję tę metodę. A oprócz tego nie skupiam się nadmiernie, nie zasadzam się... Paradoksalnie w koncentracji pomaga mi to, że najczęściej na plan wpadam w ostatniej chwili, jeszcze odpisuję na jakiś e-mail, dzwonię, wysyłam SMS. Idę z marszu, z biegu nawet. Adrenalina wręcz dodaje mi skrzydeł, ja to uwielbiam!

Wydawałoby się, że każdy z nas ma doświadczenie w wystąpieniach publicznych, bo przecież wszystkie lata szkoły, studiów, egzaminy to nieustający ciąg autoprezentacji. Mimo to wiele osób miewa tremę, niektórych strach wręcz paraliżuje – czy to dlatego, że – jak w szkole – spodziewamy się oceny?

I.Z.: Zdecydowanie tak. Obezwładnia nas najczęściej lęk przed oceną innych, jesteśmy jej poddawani od małego. Od bliskich też często słyszemy w dzieciństwie: „Zobacz, jak Zosia ładnie posprzątała, dostała piątkę... itd., a ty?”. Z wystąpieniami publicznymi mamy do czynienia wszyscy, niezależnie od wykonywanego zawodu – bo „występem” może być wizyta w urzędzie skarbowym, zebranie w szkole, rozmowa kwalifikacyjna czy dyskusja ze znajomymi. W zasadzie każde spotkanie, w którym oprócz nas uczestniczą dwie osoby i gdzie musimy zabrać głos, jest jakąś formą prezentowania się publicznie.

W naszej pracy trenerskiej opieramy się m.in. na metodzie Porozumienia bez Przemocy, która odcina się od wszelkich porównań i ocen. Blokuje koncentrowanie się na tym, co inni



Izabela Ziemińska, trenerka rozwoju osobistego i komunikacji opartej na empatii. Prowadzi szkolenia z zakresu wizerunku, wystąpień publicznych i komunikacji

o nas pomyśla i na tym, kto ma rację. W takich chwilach nie jesteśmy w stanie być w kontakcie ze sobą i przekazać innym tego, co mamy do powiedzenia.

Rusza wasza Szkoła Wystąpień Publicznych – dla kogo będą te zajęcia?

I.Z.: Przygotowałyśmy program dla osób indywidualnych, w którym mocniej została rozbudowana część rozwojowa, oraz oddzielny dla firm i instytucji. Uruchamiamy tę szkołę z Ewą Tyralik i Anną Maruszczyk. Pracujemy razem od wielu lat, stanowimy więc zgraną i sprawdzoną ekipę. Ja i Ewa jesteśmy trenerkami komunikacji i PR-owcami, natomiast Marzena i Ania to dziennikarki z dużym dorobkiem, nie wyobrażam sobie lepszego połączenia. Łączymy rozwój osobisty z umiejętnościami biznesowymi. Idea jest taka, by przez uczestnictwo w programie Szkoły Wystąpień Publicznych poprawić przy okazji komunikację z bliskimi i sobą. Bo jeżeli jestem w kontakcie ze sobą, to jestem w stanie występować publicznie i nawiązać kontakt z publicznością. Jeżeli nie mam tego pierwszego kontaktu, trudno mówić o porozumieniu z innymi.

Chodzi o prawdę. To się albo ma, albo nie. Ale czy można się tego nauczyć? Jak się patrzy na taką Marzenę, ma się wrażenie, że wystąpienie publiczne to bułka z masłem...

M.R.: Każdy chce dobrze wypaść, ale jeśli będziemy otwarci na to, co się dzieje wokół, bo np. ktoś zawoła, opowie dowcip, o coś zapyta i my zareagujemy – to będziemy autentyczni i wiarygodni. Jeśli nie zareagujesz, to po tobie.

Lata temu poproszono mnie, bym poprowadziła wybory Mistera Polski w klubie w Rzeszowie. Miałam na sobie wspaniałą sukienkę, błyszczącą, amerykańską, po prostu cudo. Pamiętam, że wbiegłam za kulisami i wpadła tam na mnie kobieta, która szła akurat z kuchni z garnkiem zupy. Zderzyłyśmy się i zupa znalazła się na mojej sukience. Gdy zmywałam plamę wodą, zastanawiałam się: „co tu robić, przecież mam tylko jedną sukienkę, a zaraz wychodzę na scenę”. Wysłałam mokrusienkę i natychmiast opowiedziałam widzom, co mi się przytrafiło za kulisami. Publiczność doceniła moją szczerość i dostałam wielkie brawa. A sukienka...? Cóż, schła na mnie do końca wieczoru.

I.Z.: Nie ma nic gorszego niż udawanie przed innymi, że czegoś nie ma, podczas gdy to jest.

Gdy pewnego razu zobaczyłam nagranie ze swojego występu publicznego, przeżyłam szok. To nie byłam ja! Wiem, że prowadzicie zajęcia z kamerą – czy często ludzie, którzy widzą się na ekranie pierwszy raz, mają problem z akceptacją siebie?

M.R.: Gdy studiowałam socjologię i nawet jeszcze nie myślałam, że kiedyś będę dziennikarką radiową i telewizyjną, zapisałam się na zajęcia z historii kina, bo jestem kinomanką. Prof. Alicja

Helman, wielki autorytet w świecie filmowym, powiedziała nam wtedy, że wszyscy aktorzy, widząc się pierwszy raz na ekranie, kompletnie odrzucają swój wizerunek. Możesz go z czasem zaakceptować, a może ci się to nie udać nigdy. Niewątpliwie można się do tego przyzwyczaić. To naturalne, że postrzegamy siebie inaczej.

I.Z.: Obie z Marzeną uwielbiamy ten moment, gdy oglądamy wraz z uczestnikami szkolenia nagrania na koniec dnia i mamy szansę porównać pierwsze i ostatnie spotkanie przed kamerą.

M.R.: Mija zaledwie kilka godzin – a jak oni się zmieniają, jak się otwierają, uśmiechają, jak rosną im skrzydła! Z ćwiczenia na ćwiczenie robią ogromne postępy, naprawdę. Występując publicznie, trzeba zapanować nad wieloma rzeczami – tym, jak wyglądasz, tym, co chcesz przekazać, musisz się skupić nad treścią, pamiętać o czasie. To nie przychodzi od razu, potrzebny jest trening. I nie należy bać się błędów, wpadek.

A talizman? Pomaga?

I.Z.: Jako początkujący trener często zakładałam szal, który Marzenka przywiozła mi z Indii.

M.R.: A ja mam ulubione buty. Można oczywiście zaproponować parę sztuczek, ale nie o to chodzi, wtedy inni nie wezmą od ciebie tego najlepszego, co możesz dać.

I.Z.: To, co przekazujemy, jest filtrowane przez odbiorców – przez ich przeżycia, doświadczenia – nie mamy wpływu na to, czy kogoś nie drażni nasz głos, bo, dajmy na to, jest podobny do głosu kogoś, kogo on nie lubi. Koncentrujemy się na tym, na co wpływ mamy. Jeśli masz świadomość siebie, wiesz, co cię blokuje, a co wzmacnia, jakimi zasobami dysponujesz, jakie masz przekonania, i umiesz z tym pracować – to ta energia idzie na budowanie kontaktu z innymi i na przekazanie tego, co chcesz przekazać. Ludzie czują, co jest prawdą, a co nie.

Pracujecie nad wizerunkiem, a tak naprawdę otwieracie ludzi na polubienie i akceptację siebie?

M.R.: Odpowiem na własnym przykładzie – ja też chciałam być inna, niż jestem, idealna, poukładana. Trochę czasu mi zajęło, zanim zaakceptowałam to, że najlepiej pracuje mi się w pędzie – i wtedy dopiero zaczęłam tłumaczyć: „nie sadzajcie mnie przed kamerą na długo przed programem, bo wtedy za mną schodzi cała energia”.

Zatem każdy musi odnaleźć swój sposób, swój styl. Nie ma uniwersalnych prawd do zastosowania dla każdego?

I.Z.: Są pewne zasady, które pomagają i się sprawdzają, ale chcemy, by filtrować je przez siebie. Istotne jest np. uziemienie,



Marzena Rogalska, dziennikarka telewizyjna i radiowa, obecnie związana z TVP2 („Pytanie na śniadanie”) oraz Radiem Złote Przeboje, w którym prowadzi autorską audycję

żeby mieć podparcie, kontakt z podłogą, nie chwiać się, przemawiając na stojąco. Nie zmuszaj się do szpilek, jeśli nie czujesz się w nich pewnie i wolisz buty na koturnie. Dobrze jest też wcześniej zapoznać się miejscem, gdzie występujesz, przemawiasz czy coś prezentujesz. Dać sobie czas na dotarcie, nie bieć w ostatniej chwili, nie spieszyć się, bo to dodatkowo stresuje. Wreszcie strój – ubierz się w to, w czym dobrze się czujesz. I najważniejsze – bądź przygotowana, musisz wiedzieć, co chcesz powiedzieć.

M.R.: Można sobie to zapisać w punktach, ja notuję także nazwiska osób, z którymi mam rozmawiać, choć dobrze je znam. Zdarza się, że z powodu stresu zapominamy nawet własnego imienia! Mój kolega w radiu przedstawił się kiedyś tylko nazwiskiem, bo zapomniał, jak ma na imię.

I.Z.: To, co również jest ważne – to żeby postawić się po stronie widzów, słuchaczy. Ci ludzie nie chcą nas zjeść, tylko dostać jakąś korzyść. Nikt nie czyha na nasze potknięcia. To bardzo wspierające, jeśli tylko zdamy sobie z tego sprawę. Szukajmy tego, co nas wzmacnia, i skupiajmy się na tym, co mamy do przekazania. ■

■ Więcej informacji o Szkole Wystąpień Publicznych znajdziesz na www.inout.com.pl